

A gyermekek rezilienciáját elősegítő program

Foglalkozásvezetői kézikönyv 2.: Foglalkozások

Pszichoszociális segítségnyújtás az iskolában és azon kívül

„Remény” füzetek IX.

**A gyermekek rezilienciáját elősegítő program
Pszichoszociális segítségnyújtás az iskolában és azon
kívül**

**Foglalkozásvezetői kézikönyv 2.:
Foglalkozások**

**Foglalkozásvezetői kézikönyv, 2. kötet: Foglalkozások
IFRC Pszichoszociális Referencia-központ**
A Dán Vöröskereszt együttműködésével

Blegdamsvej 27
DK-2100 Koppenhága Ø
Dánia
Telefonszám: +45 35 25 92 00
E-mail cím: psychosocial.centre@ifrc.org
Honlap: www.ifrc.org/psychosocial

Save the Children Dánia
Rosenørns Allé 12
1634 Koppenhága V
Dánia
Telefonszám: +45 35 36 55 55
E-mail cím: redbarnet@redbarnet.dk
Honlap: www.savethechildren.dk
Címlap: Rob Few/IFRC, szabadúszó

Tervezte és készítette: Paramedia, Koppenhága
Illusztrációk: Digital Mixes Co., Ltd.
Nyomtatási hely: Dánia; első kiadás, 2012. május
KLS Grafisk Hus A/S
ISBN 978-87-92490-07-0

Ez a kézikönyv az **IFRC Pszichoszociális Referencia-központ** és a Save the Children által kiadott „A gyermekek rezilienciáját elősegítő program: Pszichoszociális segítségnyújtás az iskolában és azon kívül” program része.

Szeretnénk köszönetet mondani azoknak a szervezeteknek, amelyek nagylelkűen hozzájárultak ahhoz, hogy anyagaikat felhasználjuk a programunkban.

Főszerkesztők: Anne-Sophie Dybdal és Nana Wiedemann
Szerzők és szerkesztők: Pernille Terlonge és Wendy Ager

Külső munkatársak és bírálók: Louise Vinther-Larsen, Martha Bird, Anjana Dayal de Prewitt, Joe Prewitt, Birgitte Yigen

Koordinátor: Martha Bird

Produkciós vezető: Lasse Norgaard

Fordította: dr. Klug Annamária és Szollár Dávid

A magyar kiadást szerkesztette: dr. Deák Anita

A gyermekek rezilienciáját elősegítő program, amely angol és francia nyelven érhető el, az alábbi kiadványokból áll:

Első füzet: A gyermek jóllét fogalmának ismertetése

Második füzet: Programvezetői kézikönyv

Foglalkozásvezetői kézikönyv, 1. kötet: Első lépések

Foglalkozásvezetői kézikönyv, 2. kötet: Foglalkozások

A kiadvány az interneten is megtalálható az alábbi oldalakon: www.ifrc.org/psychosocial és www.savethechildren.dk.

Köszönetet mondunk a következő dán alapítványoknak a kiadvány kiadásában és a gyermekek rezilienciáját elősegítő programban nyújtott pénzügyi támogatásukért: a Søren O. Jensen og Hustrus Fond, az Augustinus Fonden, az Asta og Jul. P. Justesens Fond, az Irene og Morten Rahbeks Fond, a Rockwool Fonden, a Torben og Alice Frimodts Fond, illetve a Frie Skolers Lærereforening.

Szeretnénk továbbá köszönetet mondani a Dán Vöröskeresztnek, a Norvég Vöröskeresztnek és a Danidának a kiadvány kiadásában és a gyermekek rezilienciáját elősegítő programban nyújtott pénzügyi hozzájárulásukért és a támogatásukért.

A GYERMEKEK REZILIENCIÁJÁT ELŐSEGÍTŐ PROGRAM
Pszichoszociális segítségnyújtás az iskolában és azon kívül

Foglalkozásvezetői kézikönyv 2.:
Foglalkozások

Tartalomjegyzék

Előszó.....	6
Előszó a magyar kiadáshoz.....	7
Tudnivalók a kézikönyv használatáról.....	8
Bevezető és záró foglalkozások.....	8
Ismétlődő foglalkozások.....	9
A bántalmazás és kizsákmányolás elleni védelem.....	10
Első foglalkozássorozat	10
Második foglalkozássorozat.....	58
Harmadik foglalkozássorozat.....	103
Negyedik foglalkozássorozat	147

Előszó

Nagy örömünkre szolgál, hogy bemutatjuk a gyermekek rezilienciáját elősegítő program tervezéséhez és végrehajtásához készült csomagot. Az anyag a Vöröskereszt és Vörös Félhold Társaságok Nemzetközi Szövetsége és a Save the Children együttműködésében készült. A dokumentum a vészhelyzetbe került gyermekek pszichoszociális támogatása és védelme során szerzett tapasztalatunkra épül, és olyan tanulságokat sorol fel, amelyeket a két szervezet, valamint helyi és nemzetközi partnerek, továbbá ENSZ-ügynökségek révén ismertünk meg. Célunk, hogy ezzel az anyaggal hozzájáruljunk azokhoz a folyamatban lévő erőfeszítésekhez, amelyek minőségi programokat nyújtanak a gyermekeknek és a gyermekekért, és hogy tartós változást és javulást idézzünk elő a gyermekek és gondozóik életében.

Köszönjük a rengeteg segítséget, amelyet a program fejlesztése során kaptunk, és reméljük, hogy világszerte hasznos forrásnak bizonyul majd a gyermekek jóllétének javításában.

Nana Wiedemann
IFRC Pszichoszociális Központ

Mimi Jakobsen
Save the Children Dánia

Előszó a magyar kiadáshoz

Jelen kézikönyv a Vöröskereszt és a Vörös Félhold Társaságainak Nemzetközi Szövetségének Pszichoszociális Segítségnyújtásért Felelős Központja és a Save the Children Alapítvány által összeállított kiadványának magyarra fordított, a Magyar Vöröskereszt által szerkesztett és kivonatolt verziója. A kiadvány eredeti címe: „Facilitator handbook 2 Workshops tracks”.

A magyar kiadvány jelen formájában nem tartalmazza az eredeti kézikönyv fényképeit. A kiadvány eredeti formájában letölthető az internetről, a szervezet honlapjáról (www.pscentre.org)

Jelen kézikönyv kiadását magyar nyelven a Magyar Vöröskereszt „Remény a sérülékeny gyermekeknek Magyarországon,” elnevezésű programja tette lehetővé. A program 2011-2014 között valósult meg Magyarországon, a Dán és Magyar Vöröskeresztek együttműködésében, a Velux alapítványok támogatásával. A program célja az volt, hogy a Magyar Vöröskereszt által fenntartott családok átmeneti otthonaiban élő és a nyári táborok foglalkozásain részt vevő sérülékeny helyzetű gyermekek társadalmi reintegrációját elősegítse.

A kézikönyv a Magyar Vöröskereszt honlapjáról (www.voroskereszt.hu) letölthető.

Reméljük, hogy hasznosnak találják a kézikönyveket, a programok megvalósításához sok sikert kívánunk!

A Remény program munkatársai: Sebhelyi Viktória, Melicher Zsuzsanna, Üveges István

Tudnivalók a kézikönyv használatáról

A kézikönyvben négy előre megtervezett foglalkozássorozat található. Az alábbi tudnivalók mind a négy foglalkozássorozatra vonatkoznak.

Bevezető és záró foglalkozások

Az ebben a kiadványban ismertetett négy foglalkozássorozatot megelőzően olvassa át a „Foglalkozásvezetői kézikönyv 1.: Első lépések” című kiadványt, és tekintse át a következő részeket:

- az 1–5. bevezető foglalkozássorozatot, amelyeknek meg kell előzniük az ebben a kézikönyvben szereplő foglalkozásokat,
- a három választható, kiegészítő foglalkozásokból álló feladatokat, valamint
- a foglalkozássorozatok lezárására alkalmas kétféle lehetőséget.

A foglalkozások kezdete és befejezése

Minden foglalkozást ugyanazokkal a cselekvéssorokkal kezdjen el és fejezzen be. Ez elősegíti a gyermekek biztonságérzetének kialakulását, továbbá a csoport és Ön közötti bizalom kiépülését. A foglalkozások keretét a következő feladatok alkotják:

- Ismétlés, visszajelzés, bevezetés
- A közös dalunk
- A foglalkozás értékelése

1. vázlatpont: Ismétlés, visszajelzés, bevezetés

A feladat célja: az előző foglalkozás összegzése, visszajelzés az értékelésről, valamint az aznapi foglalkozás céljának ismertetése

Szükséges idő: 10 perc

1. Kérjen meg egy önként jelentkezőt, hogy foglalja össze az előző foglalkozáson végzett feladatokat. Ha a megkérdezett nem mindegyikre emlékszik, kérdezzen meg másokat is, amíg, amíg minden elvégzett feladatot meg nem említenek.
2. Adjon visszajelzést a gyermekeknek a legutóbbi feladatok értékeléséről. Használja ki ezt a lehetőséget arra, hogy megvitassák azokat a feladatokat, amelyek nem tetszettek a gyermekeknek. Készítsen erről feljegyzéseket egy füzetbe.

Dicsérje meg a gyermekeket, és ismét mondja el nekik, mennyire fontos, hogy őszinte válaszokat kapjon, hiszen így tudja a foglalkozásokat a szükségleteikhez igazítani.

3. Mutassa be a foglalkozás célját (lásd az egyes foglalkozások forgatókönyvét).
4. Válaszoljon meg minden felmerülő kérdést, majd kezdje el a foglalkozást.

2. vázlatpont: A közös dalunk

A feladat célja: egy olyan dal eléneklése, amelyet minden gyermek ismer, és ami növeli az összetartozás és a kultúrájuk iránti büszkeség érzését

Szükséges idő: 5 perc

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy álljanak fel, és énekeljék el a dalt, amelyet a legutóbbi foglalkozás végén választottak ki.

2. A dalt ugyanúgy is elénekelhetik, mint az előző alkalommal, de felhasználhatnak különböző, az első foglalkozás során felvetett ötleteket is azzal kapcsolatban, hogyan variálhatnák a dal előadását.

3. vázlatpont: A foglalkozás értékelése

A feladat célja: a foglalkozás értékelése

Szükséges eszközök: papírlapok, íróeszközök, rajztáblapapír mosolygó arcokkal

Szükséges idő: 5 perc

📌 Gyűjtse össze és tegye el az értékeléseket, hogy nyomon követhesse őket, valamint azért, hogy eldönthesse, meg kell-e változtatni vagy átdolgozni a korábban eltervezett feladatokat. A következő foglalkozás elején mindig térjen vissza az értékelés eredményeire.

1. Ismertesse az aznapi foglalkozás témáit és feladatait (lásd az egyes foglalkozások forgatókönyvét).
2. Mutassa meg a gyermekeknek a rajztáblát/a papírt a rárajzolt mosolygó arcokkal, majd adjon minden gyermeknek egy papírdarabot, és kérje meg őket, hogy rajzolják rá azt az arcot, amelyik kifejezi az aznapi foglalkozással kapcsolatos érzéseiket. Kérje, hogy a nevüket NE írják rá a lapra. Ezzel arra bátorítja őket, hogy őszintén értékeljék a foglalkozást.
3. Miután elkészültek, köszönje meg a visszajelzéseket, majd egyenként köszönjön el minden gyermektől. Ez a személyre szóló figyelem és elismerés jele.

Ismétlődő foglalkozások

Egyes foglalkozások több foglalkozássorozatban is előfordulnak. A kézikönyv nyomtatott változatában található instrukciókból kiderül, hogy mely foglalkozássorozatok tartalmazznak ismétlődő feladatokat. A pendrive-on található „Foglalkozások áttekintése” mappát megnyitva a használni kívánt teljes sorozat kinyomtatható a foglalkozások útmutatóival együtt (a 6. foglalkozássorozattól kezdődően).

A bántalmazás és kizsákmányolás elleni védelem

Első foglalkozássorozat

A foglalkozásokkal kapcsolatos tudnivalók

A gyermekek bántalmazása és kizsákmányolása sajnos a gazdagabb és szegényebb társadalmakban egyaránt létező jelenség. Bizonyos közösségekben a gyermekek bántalmazása és kizsákmányolása gyakoribb, vagyis mindennapos és közismert tény. Elsősorban azok a közösségek érintettek, ahol sok a szegény és a munkanélküli, és az ebből fakadó családodottsághoz és kétségbeeséshez gyakran társul alkoholizmus, kábítószer-fogyasztás, illetve családon belüli vagy nyilvános erőszak.

A foglalkozássorozat olyan közösségekben élő gyermekekkel végzett munkához készült, ahol a bántalmazás és a kizsákmányolás aránya köztudottan magas, és a gyermekeknek naponta szembesülniük kell az ilyen veszélyekkel. A foglalkozássorozat célja, hogy segítsen a bántalmazott gyermekeknek abban, hogy megbirkózzanak a lelki problémákkal, egyúttal felhívja a figyelmet a lehetséges veszélyekre. Szintén fontos szerepet játszik a megelőzésben. Ez utóbbiból következik, hogy a foglalkozások olyan helyeken is megtarthatók, ahol a bántalmazás kockázata alacsony, vagyis az elsődleges cél a figyelemfelhívás és a megelőzés.

Gyermekvédelmi ellátást biztosító rendszerek

Nagyfokú körültekintést igényelnek azok a gyermekvédelmi foglalkozások, amelyek célja a gyermekbántalmazás lehetséges következményeinek hangsúlyozása, illetve a gyermekbántalmazás megelőzése. Azokban a közösségekben, ahol NINCS helyi gyermekvédelmi rendszer, NEM javasolt ilyen foglalkozásokat tartani. Ha arra ösztönzi a gyermekeket, hogy aktívan lépjenek fel a bántalmazás ellen, azonban nincs senki, aki megvédené őket, azzal több kárt okoz, mint hasznot. A bántalmazás és kizsákmányolás még súlyosabbá válhat, és végzetes következményei lehetnek.

Ott, ahol van gyermekvédelmi rendszer, a foglalkozásvezetők működjenek együtt a támogató szervezettel és a szülőkkel/gondviselőkkel a védelmi rendszerek megerősítése érdekében.

Ott azonban, ahol egyáltalán nincs gyermekvédelmi rendszer, javasolt, hogy a foglalkozásvezetők a támogató szervezettel, valamint a gyermekek szüleivel és gondviselőivel együttműködve kezdeményezzék közösségi gyermekvédelmi rendszerek kiépítését a foglalkozássorozat megkezdése előtt. ***Ez nagyon fontos.***

A gyermekvédelmi rendszerekről a Save the Children és az UNICEF szervezetektől kaphat további információt. Mindkét szervezet többéves tapasztalattal rendelkezik a nemzeti kormányokkal és a helyi közösségekkel közös gyermekvédelmi programok létrehozásában:

Save the Children

<http://www.savethechildren.net/what-we-do/child-protection>

UNICEF

<http://www.unicef.org/protection/index.html>

A gyermekek reakciói

Bár a bántalmazást és a kizsákmányolást minden gyermek másképp éli meg, vannak olyan reakciók és következmények, amelyek minden érintett gyermekben közösek.

Ilyen reakciók lehetnek a következők:

- düh, zavarodottság, szomorúság és félelem érzése,
- teljes bizalomhiány,

- mások és önmaguk tiszteletének hiánya,
- a társadalmi korlátok hiánya,
- lelkiismeret-furdalás és büntudat,
- testképtorzulás,
- mások megfélemlítése vagy megfélemlítésében való részvételre való fogékonyság,
- agresszív viselkedés,
- az esetek többségében kockázatvállaló magatartás,
- az önvédelmi készségek hiánya,
- elsősorban a lelki, de a testi egészségük fejlődésének veszélyeztetése is,
- nyílt és illetlen szexuális viselkedés,
- rossz tanulmányi eredmények,
- a nemi úton terjedő betegségek magas kockázata (a HIV-fertőzést is beleértve),
- társas/társadalmi elszigetelődés.

Bár a fentiek a bántalmazásra és a kizsákmányolásra adott gyakori reakciók, más olyan problémák is okozhatják őket, amelyekkel a gyermekeknek szembe kell nézniük. Ne gondolja ezért automatikusan, hogy a fenti reakciók egyértelműen a bántalmazás vagy a kizsákmányolás jelei.

A 10. foglalkozás magyarázatot ad azokra a függőségi kapcsolatokra, amelyeket a gyermek kihasználása céljából alakítottak ki. A zaklató vagy bántalmazó ilyen esetben úgy kondicionálja a gyermeket, hogy – általában szexuálisan – bántalmazhassa. Lassan a gyermek bizalmába férkőzik, illetve eléri, hogy a gyermek függjön tőle, és végül olyan helyzetbe hozza, hogy elfogadja a szexuális közeledést. A gyermek ekkorra már annyira kötődhet a zaklatóhoz vagy bántalmazóhoz (illetve függhet vagy félhet tőle), hogy nem szól másoknak, vagy a legrosszabb esetben nem tekinti bántalmazásnak a zsarolást.

Érzelmi zsarolás a gyermek manipulálása, becsapása, megajándékozása, illetve megfenyegetése révén is történhet. Az érzelmi zsarolás sajnos a világ legtöbb országában elterjedt jelenség, és különösen a sebezhető gyermekeket érinti.

A szülők/gondviselők is válhatnak érzelmi zsarolás áldozatává. A zsaroló barátságot köt velük, anyagilag vagy védelmet ajánlva függővé teszi őket, és rajtuk keresztül könnyen eljut a gyermekekhez is. Fontos, hogy tudjon erről a jelenségről, és hogy felkészítse rá a gyermekeket. Ügyeljen arra azonban, hogy a gyermekek ne váljanak túlságosan gyanakvóvá vagy bizalmatlanná.

Bevezető és záró foglalkozások

Az ebben a kiadványban ismertetett négy foglalkozássorozaton kívül olvassa át a „Foglalkozásvezetői kézikönyv 1.: Első lépések” című kiadványt, és tekintse át a következő részeket:

- az 1–5. bevezető foglalkozássorozatot, amelyeknek meg kell előzniük az ebben a kézikönyvben szereplő foglalkozásokat,
- a három választható, kiegészítő foglalkozásokból álló feladatokat,
- a foglalkozássorozatok lezárására alkalmas kétféle lehetőséget.

A foglalkozások kezdete és befejezése

- Minden foglalkozást ugyanazokkal a cselekvéssorokkal kezdjen el és fejezzen be. Ez elősegíti a gyermekek biztonságérzetének kialakulását, továbbá a csoport és Ön közötti bizalom kiépülését. A foglalkozások keretét a következő feladatok alkotják:
- Ismétlés, visszajelzés, bevezetés
- A közös dalunk
- A foglalkozás értékelése

Az 1. foglalkozássorozat áttekintése: A bántalmazás és kizsákmányolás elleni védelem

A foglalkozás száma és megnevezése	A foglalkozássorozat száma (fs.), foglalkozás száma (f.)	Téma
6. Mi a gyermekbántalmazás?		A gyermekbántalmazás különböző típusainak meghatározása; hol kaphatnak segítséget a bántalmazottak
7. „A testem az enyém” – jó és rossz szándékú érintések	2. fs., 11. f., 4. fs., 11. f.,	A személyes határok kialakítását szolgáló, a veszélyek és a bántalmazás elkerülését elősegítő készségek elsajátítása, külön kitérve a szexuális zaklatásra és a megfélemlítésre is
8. A testem az enyém: hogyan védjük meg magunkat a bántalmazóktól	4. fs., 12. f.,	
9. „Védjük meg magunkat a bántalmazóktól” – üzenetek	4. fs., 13. f.,	
10. Szexuális zaklatás, érzelmi zsarolás és a zaklatók	4. fs., 14. f.	
11. Az átélt negatív eseményekre adott természetes reakciók		Az érzelmek és negatív élményekre adott reakciók megértése, és a visszatérő kellemetlen emlékek kezelésének elsajátítása
12. Az érzéseink változnak	3. fs., 12. f. 4. fs., 16. f.,	A barátság jelentésének és a megfélemlítés problémájának áttekintése
13. Megfélemlítés		
14. A bizalom szerepe a barátságban		A barátok közötti bizalom fontosságának tudatosítása
15. További tudnivalók a bizalomról		

6. foglalkozás Mi a gyermekbántalmazás?

A foglalkozás célja: a gyermekbántalmazás megértésének elősegítése, valamint a gyermekbántalmazás jeleinek, lehetséges következményeinek a tudatosítása

A feladatok célja:

A gyermekbántalmazás jelenségének megértése és az átélés különféle módjainak bemutatása
A gyermekek tájékoztatása arról, kihez és hova fordulhatnak a közösségben, ha ők vagy az ismerőseik érintettek

Feladatok	Szükséges eszközök	Szükséges idő
6.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés		10 perc
6.2. Mi a gyermekbántalmazás?	Papír és rajzeszközök	45 perc
6.3. Halacska	két „házként” (bázisként) használható tárgy	15 perc
6.4. Ki segíthet?	A bántalmazott gyermekek és családok környezetében tevékenykedő, védelmi és/vagy tanácsadó szolgáltatásokat nyújtó szervezetek és személyek listája (címeikkel és telefonszámokkal együtt)	5 perc
6.5. A közös dalunk		5 perc
6.6. A foglalkozás értékelése	Papír, íróeszközök, rajztábla mosolygó arcokkal	10 perc

6.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat az 1. vázlatpontban találja!

Ismertesse az aznapi foglalkozás célját:

„Ma a gyermekbántalmazásról beszélgetünk. Megbeszéljük, hogy milyen különböző formái vannak, és azt is, hogy milyen következményei lehetnek.”

6.2. Mi a gyermekbántalmazás¹?

A feladat célja: a gyermekbántalmazás jelenségének megértése és az átélés különféle módjainak bemutatása

Szükséges eszközök: papír és rajzeszközök

Szükséges idő: 45 perc

1. Adjon minden gyermeknek egy kis papírdarabot és rajzeszközöket. Mondja el, hogy ma a gyermekbántalmazásról fognak beszélni.

¹ A feladatot a kézikönyvben ismertetett eszköztárhoz dolgoztuk ki.

„Gyermekbántalmazásnak azt nevezzük, amikor valaki rosszul bánik egy gyermekkel. Sajnos sok gyermeket bántalmaznak a világ országaiban nap mint nap. Legtöbben ismerünk valakit, vagy hallottunk már olyan emberről, akit mások ilyen-olyan módon bántalmaznak vagy bántalmaztak.”

2. Kérje meg a gyermekeket, hogy rajzoljanak egy képet a gyermekbántalmazásról. Bármit rajzolhatnak, ami szerintük gyermekbántalmazásnak számít. Adjon 15 percet a gyermekeknek a rajzok elkészítésére.
3. 15 perc után kérje meg a gyermekeket, hogy a rajzaikkal üljenek körbe. Ezután kérje meg őket, hogy adják körbe a rajzaikat, és csendben nézzék meg egymásét anélkül, hogy bármit is mondanának. Miután már mindannyian látták egymás rajzát, helyezték a rajzokat a kör közepébe, hogy mindenki jól láthassa őket.
4. Köszönje meg a gyermekeknek, hogy megmutatták egymásnak a rajzokat, és mondja el, hogy most a gyermekbántalmazás típusairól fognak beszélgetni. Mondja el azt is, hogy a rajzokból jól látszik, hogy egy gyermek sokféleképpen élhet át bántalmazást vagy tapasztalhatja meg a kizsákmányolást.
5. Amikor a gyermekek elleni erőszak egyes fajtáiról kezd el beszélni, kérdezze meg a gyermekeket, hogy tudják-e, milyen fajta bántalmazásról beszél éppen, és az hányféleképpen tapasztalható meg. Ha úgy érzi, hogy kimaradt valami fontos dolog, beszéljen róla. Győződjön meg arról, hogy az alább felsoroltak közül mindenről beszéltek.
6. Beszélgetés közben kérdezze meg a gyermekektől, hogy vannak-e kérdéseik. Ha vannak, beszéljék meg őket.

A bántalmazás fajtái

Fizikai bántalmazás: a gyermek szándékos fizikai bántalmazása, például ütés, ütlegelés, verés, pofozás, rúgás, csípés, harapás, megdobálás, szúrás, fojtogatás, megégetés vagy más módon okozott fizikai fájdalom.

Érzelmi bántalmazás (más néven **lelki bántalmazás**): a gyermek érzelmi fejlődésének vagy önértékelésének károsítása. Ilyen például a folyamatos kritizálás, fenyegetés, elutasítás, a gyermek iránti szeretet elfojtása, a támogatás megvonása, az útmutatás hiánya.

Szexuális erőszak: amikor a gyermek arra kényszerül, vagy arra kényszerítik, hogy szexuális indíttatású tevékenységben vegyen részt. Példa: szexuális tartalmú célzások, a gyermek testére irányuló megjegyzések (szóbeli szexuális zaklatás), nemi erőszak, a gyermek szexuális céllal történő megérintése vagy simogatása, a gyermek kényszerítése a bántalmazó vagy mások nemi szervének megérintésére, pornográf szereplésre vagy pornográf felvételek megtekintésére stb.

Elhanyagolás: a szülő vagy a gondviselő – noha módjában állna – nem biztosítja a gyermek alapvető szükségleteit. Az elhanyagolás lehet fizikai (élelem- vagy szállásmegvonás, illetve a felügyelet elmulasztása); orvosi (a szükséges orvosi vagy mentális egészségügyi

kezelés elmulasztása); oktatási (a gyermek iskoláztatásának vagy sajátos nevelési igényű oktatásban való részvételének elmulasztása); érzelmi (a gyermek érzelmi igényeinek elhanyagolása; alkohol- vagy kábítószer-fogyasztás engedélyezése).

Kizsákmányolás: amikor valaki a saját céljai érdekében használ ki egy gyermeket. Ennek célja lehet saját örömszerzés, például szexuális zaklatás vagy anyagi haszonszerzés. A gyermeket ilyenkor olyan tevékenységre kényszerítik, amelyért pénzbeli ellenszolgáltatás jár (prostitúció, pornográf fotók vagy filmek készítése). A gyermekek kizsákmányolásának másik módja a munkavégzésre történő kényszerítés.

7. Miután áttekintették az erőszak összes fajtáját, kérdezze meg a gyermekeket, hogy mindig lehet-e látni egy gyermeken, ha bántalmazták vagy bántalmazták. Beszéljen a „rejtett” bántalmazásról, például ha egy gyermeket olyankor zaklatnak szexuálisan, amikor senki sincs a közelben, és a gyermek nem mer beszélni a bántalmazásról. Beszélgessenek arról is, hogy a gyermekek miért tarthatnak attól, hogy elmondják másoknak, hogy bántalmazták őket. Kérdezze meg a gyermekeket, egyesek miért félnek attól, hogy elmondják a bántalmazással kapcsolatos élményeiket.
8. A feladat végén köszönje meg a gyermekeknek a részvételt, és mondja el, hogy játszani fognak. Azt is mondja el, hogy játék után arról fognak beszélgetni, hol kaphatnak a gyermekek segítséget, ha bántalmazták őket.

6.3. Halacska²

A feladat célja: a gyermekek átmozgatása.

Szükséges eszközök: két „házként” (bázisként) használható tárgy

Szükséges idő: 10 perc

! Mint minden érintéssel járó játék esetében, a foglalkozásvezetőnek a játék előtt meg kell kérdeznie a gyermekeket, hogy nem érzik-e kellemetlennek, ha hozzájuk érnek. Mutassa meg, hogy érinthetik meg egymást. Ha bárki kellemetlenül érzi magát, hagyja, hogy csak nézze a játékot. Ha valaki nem akar játszani, ne kényszerítse!

Ha olyan fogyatékossgal élő gyermek is van a csoportban, aki nem tud futni, kiegészítő szabályként engedje meg, hogy a gyermek védett „segítővel” vegyen részt a játékban. A „segítőknek” (két másik gyermek) a játék alatt mindvégig közel kell maradniuk.

1. Készítsen két egymással párhuzamos „házat” (bázist) egy nyílt területen. Ezek lesznek a halak „biztonságos barlangjai”.
2. Mondja el a gyermekeknek, hogy ők a halak, és akkor vannak biztonságban, ha elérik valamelyik „házat”.
3. Bármikor átfuthatnak (átúszhatnak) egyik „házból” a másikba (barlangból)

² A feladatot a kézikönyvben ismertetett eszköztárhoz dolgoztuk ki.

barlangba).

4. A játék célja az, hogy biztonságosan átússzanak a másik barlangba anélkül, hogy a foglalkozásvezető (vagyis Ön) finoman megérintené őket. Önnek közepén, a két „ház” között kell állnia.
5. Ha megérintett egy „házon” kívül tartózkodó gyermeket, a gyermeknek le kell ülnie ott, ahol van, amíg egy másik hal (gyermek), meg nem érinti és ki nem szabadítja.
6. A játék akkor ér véget, ha a gyermekek fáradtnak tűnnek, vagy ha minden gyermeket megérintett.

6.4. Ki segíthet³?

A feladat célja: a gyermekek tájékoztatása arról, kihez fordulhatnak a környezetükben, ha bántalmazták őket vagy egy ismerősüket

Szükséges eszközök: a bántalmazott gyermekek és családok környezetében tevékenykedő, védelmi és/vagy tanácsadó szolgáltatásokat nyújtó szervezetek és személyek listája (címekkel és telefonszámokkal együtt)

Szükséges idő: 15 perc

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy üljenek körbe Mondja el, hogy most arról fog beszélni, kihez fordulhatnak, ha bántalmazták őket.
2. Adja meg azoknak a szervezeteknek vagy személyeknek a listáját, akik segíthetnek a gyermekeknek, ha bántalmazták/kizsákmányolják őket (vagy a múltban ilyesmi történt velük).
3. A listán található összes szervezetről és személyről beszéljen, hogy a gyermekek biztosan tudják, hogyan léphetnek kapcsolatba velük.
4. A feladat végén kérdezze meg a gyermekeket, vannak-e kérdéseik, majd térjen rá az utolsó feladatra, a csoport közös dalának eléneklésére.

6.5. A közös dalunk

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 2. vázlatpontban találja!

6.6. A foglalkozás értékelése

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 3. vázlatpontban találja!

Mondja a következőt:

„A mai foglalkozás végére értünk. Ma a gyermekbántalmazásról és annak különféle típusairól beszélgettünk. Beszéltünk arról is, hogy kihez fordulhattok, ha bántalmazás ér titeket.

Mint minden foglalkozás végén, most is szeretném hallani, mit gondoltok a foglalkozásról. Ezúttal is a mosolygó arcokat fogjuk használni.”

³ A feladatot a kézikönyvben ismertetett eszköztárhoz dolgoztuk ki.

7. foglalkozás „A testem az enyém” – jó és rossz szándékú érintések

A foglalkozás megegyezik a 2. foglalkozássorozatot 11. foglalkozásával és a 4. foglalkozássorozatot 11. foglalkozásával.

A foglalkozás célja: beszélgetés a testről és arról, hogy mi számít jó és rossz szándékú érintésnek

A feladatok célja:

a testhatárok, valamint a jó és rossz szándékú érintések tudatosítása.

Továbbá annak megbeszélése, hogy a szeretet hogyan fejezhető ki, illetve mit jelent szeretetet adni és kapni.

Feladatok	Szükséges eszközök	Szükséges idő
7.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés		5 perc
7.2. A testünk	Papír és színes tollak	30 perc
7.3. A testünk körülrajzolása; jó és rossz szándékú érintések	Nagyméretű papírok, ragasztószalag, színes tollak	35 perc
7.4. Testvéri ölelések	Elég hely	10 perc
7.5. A közös dalunk		5 perc
7.6. A foglalkozás értékelése	Papír, íróeszközök, rajztáblapapír mosolygó arcokkal	5 perc

7.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat az 1. vázlatpontban találja!

Ismertesse az aznapi foglalkozás célját:

„Ma a testünkről, valamint a jó és a rossz szándékú érintésekről fogunk beszélgetni. Körbe fogjuk rajzolni a testünket, és bejelöljük, hogy amely részein esik jól mások érintése, és melyeken nem. A mai foglalkozást hatalmas öleléssel fejezzük be.”

7.2. A testünk⁴

A feladat célja: a testhatárok, valamint a jó és rossz szándékú érintések tudatosítása.

Szükséges eszközök: elég hely ahhoz, hogy a gyermekek körbe tudjanak ülni; papír a rajzoláshoz, színes tollak

Szükséges idő: 30 perc

! Amikor a testről és annak szerepéről beszélgetnek, a gyermekek egymástól fogják megtanulni, hogyan látják saját testüket, és hogyan tudatosíthatják az azzal kapcsolatos élményeiket. Ezek a feladatok szélesítik a gyermekek látókörét, és a társaik iránti empátiára ösztönzik őket. Az emberi test nagyon kényes téma. Ügyelni kell arra, hogy a foglalkozás alatt kövessék az adott közösség kulturális normáit. A foglalkozásvezető felelőssége, hogy csak olyan témákról essen szó, amelyek ellen a gyermekek szüleinek/gondviselőinek nem lehet kifogása.

⁴ Forrás: a Breaking the Silence (Banglades) egyik feladata

1. éérje meg a gyermekeket, hogy üljenek körbe, és beszélgessenek az alábbi kérdésekről. Ügyeljen rá, hogy minden gyermeknek legyen lehetősége bekapcsolódni a társalgásba. Emlékeztesse őket arra, hogy nincsenek jó vagy rossz válaszok.

- Mire használjuk a testünket?
- Melyek a legfontosabb testrészeink?
- Ki tudjuk-e fejezni az érzelmeinket a testünkkel? Hogyan tesszük ezt?
- Lehetnek-e problémák a testünkkel? Mik lehetnek ezek?
- Hogyan tudjuk kifejezni az örömet a testünkkel?

1. Adjon minden gyermeknek egy papírdarabot és tollat.
2. Kérje meg őket arra, hogy rajzoljanak le valamit, amit meg tudnak tenni a testükkel. Adjon nekik 10 percet a feladatra.
3. Amikor mindannyian végeztek, kérje meg őket, hogy mutassák meg a rajzukat a mellettük ülőnek.

7.3. A testünk körülrajzolása⁵

A feladat célja: a testhatárok, valamint a jó és rossz szándékú érintések tudatosítása
Szükséges eszközök: elég hely, egy nagyméretű papír minden gyermeknek (pl. összeragasztott rajztáblapapír), rajzeszközök.
Szükséges idő: 35 perc

1. Ossa párokra a gyermekeket. Ismertesse a feladatot: a gyermekeknek körbe kell rajzolniuk egymást. Felváltva feküdjenek a papírra, hogy a párjuk körberajzolhassa őket.

2. Miután mindenki befejezte a rajzolást, mondja a következőt:

„Nézzétek meg a rajzaitokat. A testetek határait mutatják. A testeteket születéskor kaptátok. A testetek csak a tiétek. Jogotok van ahhoz, hogy a testeteket ne bántalmazzák, de a védelme a ti kötelességetek is. A testetek védelmének egyik módja, ha eldöntitek, mit tartotok jó vagy rossz szándékú érintésnek, illetve hogy mit tehettek az ártó, rossz szándékú érintések ellen.”

3. Mondja el, hogy a továbbiakban a jó és rossz szándékú érintésekről fognak beszélgetni. Azt is mondja el, hogy a jó szándékú érintésektől kellemesen és megbecsültnak érzik magukat, a rossz szándékú érintések azonban fájdalmat okoznak, vagy kényelmetlenül és kínosan érzik tőlük magukat.
4. Kérje meg a gyermekeket, hogy mondjanak példákat jó és rossz szándékú érintésekre is. Ha nem értik, hogy mire gondol, mondjon néhány példát arról, hogy Ön szerint mi számít jó vagy rossz szándékú érintésnek. Az alábbiakat is megemlítheti:

Jó szándékú érintés: barátoktól vagy családtagoktól kapott ölelések.

⁵ Forrás: a feladatot a kézikönyvben ismertetett eszköztárhoz dolgoztuk ki.

Rossz szándékú érintés: amikor valaki megüti őket, fájdalmat okoz nekik, vagy a nemi szervükhöz nyúl.

5. Tegye fel az alábbi kérdéseket a gyermekeknek:

Hogyan érinthetik meg jó szándékkal a barátaitokat?

Milyen példákat tudtok mondani arra, ha a barátok rossz szándékkal érintik meg egymást?

6. Kérje meg a gyermekeket, hogy a párjukkal együtt térjenek vissza a rajzokhoz. Mondja el, hogy a továbbiakban is a jó és rossz szándékú érintésekről fognak beszélgetni. Kérje meg őket, hogy válasszanak két színes ceruzát vagy filctollat, és az egyik színnel a jó szándékú, a másikkal a rossz szándékú érintések helyét jelöljék be.

7. Ezután kérje meg őket, hogy mutassák meg egymásnak a rajzokon, hogy mely testtájukhoz kapcsolják a jó szándékú érintéseket, és jelöljék meg ezeket a kiválasztott színnel.

8. Ha a párok mindkét tagja végzett, kérje meg őket, hogy a rossz szándékú érintések helyét is jelöljék be.

9. Ha mindenki végzett, az alábbiakkal zárja le a feladatot:

„Néha mások úgy érnek hozzánk, ami nem esik jól nekünk. Mivel a testetek a tiétek, jogotok van nemet mondani. Mindig jogotok van „NEM-et” mondani annak, aki számotokra nem tetsző módon ér hozzátok.”

7.4. Testvéri ölelések⁶

A feladat célja: hogyan fejezhető ki a szeretet, illetve mit jelent szeretetet adni és kapni

Szükséges eszközök: elég hely

Szükséges idő: 10 perc

! A feladat testi érintkezéssel jár, mivel a gyermekeknek „testvéri öleléseket” kell adniuk egymásnak. Győződjön meg arról, hogy ez az adott kultúrában elfogadott-e.

Válassza ketté a csoportot nemek szerint, a lányok a lányokat, a fiúk a fiúkat öleljék meg.

A feladat megkezdése előtt mutassa meg, hogy mit értünk nagy, erős ölelés alatt.

Figyeljen, és jegyezze meg, hogy kik azok a gyermekek, akik nem akarnak ölelést kapni, és később kérdezzen rá ennek okára. Ha nem akarnak részt venni a feladatban, ne erőltesse. Mondjon valami ehhez hasonló: *„Nem baj, ha most nem szeretnél ölelést kapni.”*

⁶ Forrás: UNICEF, Dominikai Köztársaság: *Return to Happiness* (2010).

1. A testvéri szeretetről szóló feladatot az alábbiakkal vezesse be:

„Mindenki képes arra, hogy testvéri ölelést adjon vagy kapjon. Ez a mozdulat ragaszkodást, egyúttal a nehéz helyzetekben és a boldog pillanatokban támogatást is kifejez. A szeretet kifejezésének is ez az egyik módja. Az ölelés általában jó szándékú érintés.”

2. Kérdezze meg a gyermekeket, hogy szeretnék-e testvéri ölelést kapni. Hallgassa meg őket, és tartsa tiszteletben a kívánságukat, ha nem szeretnék részt venni a feladatban.

3. Kérje meg a gyermekeket, hogy nemek szerinti csoportokba rendeződve alakítsanak ki egy belső és egy külső kört, majd forduljanak szembe egymással. Öleljék meg erősen a velük szemben állót, majd egy lépést lépjenek balra, így egy másik gyermekkel kerülnek szembe. Őt is öleljék meg. A feladat addig tart, amíg mindenki mindenkit meg nem megölelt.

A feladat végén a gyermekeknek felteendő kérdés:

Milyen érzés volt ölelést adni és kapni?

7.5. A közös dalunk

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 2. vázlatpontban találja!

7.6. A foglalkozás értékelése

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 3. vázlatpontban találja!

Mondja a következőt:

„A mai foglalkozás végére értünk. Ma a testünkről és arról beszélgettünk, hogy mit tudunk tenni a testünkkel. Megbeszéltük, hogy mi a különbség a jó és rossz szándékú érintések között, és bejelöltük a testünk rajzain azokat a helyeket, ahol jó, illetve rossz szándékkal érinthetnek meg bennünket. A mai foglalkozást testvéri ölelésekkel fejeztük be.

Mint minden foglalkozás végén, most is szeretném hallani, mit gondoltok a foglalkozásról. Ezúttal is a mosolygó arcokat fogjuk használni.”

8. foglalkozás A testem az enyém: hogyan védjük meg magunkat a bántalmazóktól

A foglalkozás megegyezik a 4. foglalkozássorozatot 12. foglalkozásával

A foglalkozás célja: A test és a test határainak tudatosítása

A feladatok célja:

A személyes tér és az önkifejezés fogalmának áttekintése.

Feladatok	Szükséges eszközök	Szükséges idő
8.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés		10 perc
8.2. Személyes tér	Elég hely ahhoz, hogy a gyermekek kinyújthassák a karjukat oldalra anélkül, hogy megütnék egymást.	10 perc
8.3. Hogyan védhetem meg magam?	Elég hely, rajztáblapapír	20 perc
8.4. Valami kék	Zene (hangszer – pl. dob – vagy CD/DVD használata)	10 perc
8.5. Tévéműsor	Csoportonként egy kartondoboz, ollók vagy kések, hogy lyukat vághassanak a kartonba, kreatív foglalkozásokhoz használt eszközök: ragasztó, pálcikák a báboknak stb. Ha van rá idő, készítsen el előre egy tévét és egy bábót, hogy megmutathassa a gyermekeknek, mit vár el tőlük	30 perc
8.6. A közös dalunk		5 perc
8.7. A foglalkozás értékelése	Papír, íróeszközök, rajztáblapapír mosolygó arcokkal	5 perc

8.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat az 1. vázlatpontban találja!

Ismertesse az aznapi foglalkozás célját:

„Ma is a testünkről beszélgettünk, és szóba került a személyes terünk is. Később beszélgetni fogunk arról is, hogyan védhetjük meg magunkat, ha mások bántani akarnak. Készíteni fogunk egy előadászerű tévéműsort. A feladatot ma kezdjük el, de a következő foglalkozáson fogjuk befejezni.”

8.2. Személyes tér⁷

A feladat célja: a személyes tér fogalmának áttekintése

Szükséges eszközök: elég hely ahhoz, hogy a gyermekek kinyújthassák a karjukat oldalra anélkül, hogy megütnék egymást

Szükséges idő: 10 perc

! A gyermekek a beszélgetés során a saját és mások személyes teréről is tanulnak. Ez az ismeret nagyon hasznos a mindennapi életben, ahol a gyermekeknek tudniuk kell, hogy mikor sértik meg mások a személyes területet, illetve hogy ők mikor teszik ezt.

Ezt a feladatot a résztvevők kulturális háttéréhez igazodva kell végrehajtani. Egyes kultúrákban a személyes tér nagyobb lehet a kartávolságnál.

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy álljanak körbe, és annyi helyet hagyjanak, hogy egymás megérintése nélkül ki tudják nyújtani a karjukat oldalra. Mondja a következőt:

„Nyújtsátok ki a karotokat oldalra. Az emberek többségének ennyi személyes térre van szüksége.

Most nyújtsátok ki mindkét karotokat magatok előtt. Ez is a testetek határának és a személyes tereteknek a része.

Most engedjétek le a karotokat.”

2. Ismételjék meg a feladatot még egyszer, és a feladat végén mondja ezt:

„Ha valaki meg akar félemlíteni vagy manipulálni akar titeket, akkor gyakran átlépi a személyes tereteket.

A legtöbb ember csak azokat az embereket engedi be szívesen a személyes terébe, akiket ismer, és akikben megbízik.

Ha valakinek a társaságában kellemetlenül érzitek magatokat, ügyeljétek arra, hogy tartsátok a távolságot, hogy az illető ne léphessen be a személyes teretekbe.”

8.3 Hogyan védhetem meg magam?

A feladat célja: az önvédelem fontossága

Szükséges eszközök: elég hely, rajztáblapapír

Szükséges idő: 20 perc

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy üljenek körbe.
2. Kérje, hogy figyeljék meg, mennyire közel ülnek egymáshoz.
3. Valószínűleg egymás személyes terén belül ülnek. Kérdezze meg a gyermekeket, hogy miért nem érzik kellemetlennek, hogy ilyen közel ülnek egymáshoz. Ha nem válaszolnak,

⁷ Forrás: a Breaking the Silence (Banglades) egyik feladata

mondja el nekik, hogy ha jól ismerünk valakit, és megbízunk benne, beengedhetjük a személyes terünkbe.

4. Kérje meg a gyermekeket, képzeljenek el olyan helyzeteket, amelyben mások átlépik az ő személyes terüket. Először párokban beszélgessenek erről. Miután 5 percig beszélgettek róla, kérje meg őket hogy osszák meg gondolataikat az egész csoporttal.
5. Ha senki nem említi, mondja el, hogy szavakkal is megsérthetik a személyes terünket. Ha valaki meg akar félemlíteni titeket, azt durva, bántó szavakkal is megteheti.
6. Kérje meg a gyermekeket, hogy mondjanak olyan ötleteket, amelyekkel megvédhetik magukat és a személyes terüket. A válaszokat írja fel a rajztáblapapírra.
7. Ha senki nem mondja, javasolja az alábbiakat:
 - „Ha valaki meg akar félemlíteni titeket, nézzetek a szemébe, majd hangosan és érthetően – hogy a közeletekben lévők is jól hallják – mondjátok a következőt: *»Hagyd abba, amit csinálsz, mert bántó és rosszul esik nekem.«*
 - Ha valaki bántani akar titeket, kerüljétek el. Fussatok, ha kell!
 - Mondjátok el egy felnőttnek, akiben megbíztok, hogy valaki fizikailag és szavakkal is bántani akar.”
8. A feladat végén hívja fel a gyermekek figyelmét arra, hogy mindig el kell mondaniuk egy megbízható felnőttnek, ha valaki bántani akarja őket. Emlékeztesse őket arra, hogy ezzel azt mutatják, hogy erősek és meg tudják védeni magukat. Soha ne érezzék kínosnak vagy megalázónak, ha beszélniük kell valakinek a problémáikról.

Forrás: a **Breaking the Silence (Banglades)** egyik feladata

8.4. Valami kék

Cél: a résztvevők felélénkítése, mozgásra buzdítása

Szükséges eszközök: zene (hangszer – pl. dob – vagy CD/DVD használata)

Szükséges idő: 10 perc

! Ha a fiúknak és a lányoknak játék közben nem illik megérinteniük egymást, alakítson ki egynemű csoportokat.

Figyeljen oda a fogyatékossgal élő gyermekekre, hiszen ők nem olyan mozgékonyak, mint a társaik.

1. A játék során a foglalkozásvezető vagy egy gyermek játsszon a hangszeren, vagy kezelje a lejátszót.
2. Kérje meg a gyermekeket, hogy amikor szól a zene, járkaljanak vagy táncoljanak gyorsan.
3. Ha elhallgat a zene, az azt kezelő személy adjon utasítást: „Fogj meg valami kéket”, „Fogj meg egy orrot”, „Fogj meg egy cipőt” vagy bármi mást (legyen az szín vagy tárgy), amit a gyermekek viselnek. Ekkor mindenkinek meg kell érintenie a másikon (azaz nem saját magán) a megfelelő színt vagy tárgyat.

4. Amikor újraindul a zene, a foglalkozásvezető mindig más utasítást mond.

Forrás: Association of Volunteers in International Service: *Handbook for Teachers* (2003).

8.5. Tévéműsor 1.

A feladat célja: az önvédelem fontosságának tudatosítása

Szükséges eszközök: csoportonként egy kartondoboz, ollók vagy kések, hogy lyukat vághassanak a kartonba, kreatív foglalkozásokhoz használt eszközök: ragasztó, pálcikák a báboknak stb. Ha van rá idő, készítsen el előre egy tévét és egy bábót, hogy megmutathassa a gyermekeknek, mit vár el tőlük

Szükséges idő: 30 perc

! A feladat célja az önvédelem fontosságának hangsúlyozása. A kreatív feladattal arra ösztönzik a gyermekeket, hogy gondolják végig, hogyan tudják megvédeni magukat, és hogyan tanuljanak egymástól

Ha a felsorolt eszközök nem állnak rendelkezésre, szerepjátékkal helyettesíthetik a feladatot. A gyermekeknek el kell játszaniuk, hogy szerepelnek a televízióban.

Ne feledje: a feladat a következő foglalkozáson ér véget.

Tegye lehetővé, hogy a gyermekek eljátszhassák a tévéműsört a közönség előtt. A közönség állhat az iskola többi diákjából vagy más gyermekekből, a szülőkből/gondviselőkből, de akár a közösség más tagjaiból is.

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy üljenek körbe, és hallgassák meg a feladathoz kapcsolódó utasításokat.
2. Mondja el, hogy a feladat során csoportokba osztva fognak dolgozni. Az önvédelemről fognak műsort készíteni, amelyet csak a következő foglalkozáson fognak befejezni, és utána közönség előtt előadják.
3. Mutassa meg a gyermekeknek a foglalkozásra készített televíziót vagy az illusztrációban szereplő példát. Mondja el, hogy első feladatként tévét kell készíteniük.
4. Azt is mondja el, hogy kartonbábokat is fognak készíteni. A bábokat és a tévét önvédelemről szóló műsor készítésére fogják felhasználni, amelyet be fognak mutatni egymásnak, és lehetőség szerint a közönség többi tagjának.
5. Ossza a gyermekeket 6-7 fős csoportokba. Minden csoportnak adjon papírt, tollakat, kartondobozt, ollót vagy kést és a bábok elkészítéséhez szükséges anyagokat.
6. A gyermekeknek először ki kell találniuk egy rövid történetet az önvédelemmel kapcsolatban. A történet alapját a mindennapi életükből kell meríteniük. Az előadásnak olyan helyzetet kell bemutatnia, ami mindenkinek ismerős. Két részből kell állnia: a problémafelvetésből és a probléma megoldásából. Ha szükséges, egy példán keresztül mutasson be a egy olyan szituációt, amelyben a gyermekek meg tudták védeni magukat a bántalmazóval szemben.

7. A történetből készítsenek forgatókönyvet. A bemutatandó tévéműsor hossza körülbelül 2 perc legyen.
8. Törekedjenek arra, hogy a csoport minden tagja kapjon szerepet, hogy mindenki részt vehessen a játékban. A műsort bábokkal játsszák el.
9. Kérje meg a gyermekeket, hogy készítsék el a bábjaikat. A nézők ezeket a kartonbábokat fogják látni a kartonból készített tévében.
10. Emlékeztesse a gyermekeket arra, hogy ezen a feladaton még a következő foglalkozáson is dolgozni fognak, így a mai foglalkozáson a történet és a szereplők kigondolása, illetve a tévéműsor megírása legyen a cél. Ha végeztek a feladattal, rátérhetnek a bábok és a tévé elkészítésére. (Ha marad idő, akkor elkezdhetik a tévéműsor próbáját is.)
11. Ha lejár a feladatra szánt idő, gyűjtse be az anyagokat, és tegye őket biztonságos helyre a következő foglalkozásig.
12. A feladat végén köszönje meg a gyermekeknek a részvételt, és mondja el nekik, hogy már nagyon várja, hogy láthassa a tévéműsorukat.

Forrás: a feladatot a kézikönyvben ismertetett eszköztárhoz dolgoztuk ki.

8.6. A közös dalunk

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 2. vázlatpontban találja!

8.7. A foglalkozás értékelése

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 3. vázlatpontban találja!

Mondja a következőt:

„A mai foglalkozás végére értünk. Ma a személyes terünkről és arról beszélgettünk, hogyan védjétek meg magatokat azoktól, akik be akarnak lépni a személyes teretekbe, hogy fizikailag vagy lelkileg bántsanak benneteket. Az önvédelemről szóló tévéműsorral kapcsolatos feladatokat is elkezdtétek. Nagyon várom, hogy a következő foglalkozáson megnézhessem a műsort. Mindenkinek köszönöm a részvételt.

Mint minden foglalkozás végén, most is szeretném hallani, mit gondoltok a foglalkozásról. Ezúttal is a mosolygó arcokat fogjuk használni.”

9. foglalkozás „Védjük meg magunkat a bántalmazóktól” – üzenetek

A foglalkozás megegyezik a 4. foglalkozássorozatok 13. foglalkozásával

A foglalkozás célja: az önvédelemmel kapcsolatos pozitív üzenetek kifejezése

A feladatok célja:

Az önvédelemmel kapcsolatos pozitív üzenetek előző foglalkozáson megkezdett kreatív kifejezésének folytatása

Feladatok	Szükséges eszközök	Szükséges idő
9.1 Ismétlés, visszajelzés, bevezetés		10 perc
9.2 Tévéműsor 2.	Az előző foglalkozáson használt, a tévéműsor készítéséhez szükséges anyagok	60 perc
9.3 Trükkös labda	Egy puha labda	10 perc
9.4 A közös dalunk		5 perc
9.5 A foglalkozás értékelése	Papír, íróeszközök, rajztáblapapír mosolygó arcokkal	5 perc

9.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat az 1. vázlatpontban találja!

Ismertesse az aznapi foglalkozás célját:

„Ma a múltkori, önvédelemről szóló foglalkozást fogjuk folytatni. Ma mindannyian bemutathatjátok a többieknek az általatok készített tévéműsort!”

9.2. Tévéműsor 2.

A feladat célja: az önvédelemmel kapcsolatos pozitív üzenetek előző foglalkozáson megkezdett kreatív kifejezésének folytatása

Az előző foglalkozáson használt, a tévéműsor készítéséhez szükséges anyagok

Szükséges idő: 60 perc

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy az előző órai csoportokban dolgozzanak tovább. Ha a csoportban vannak olyanok, akik nem voltak ott az előző foglalkozáson, akkor ossza be őket a csoportokba, majd a csoporttagok magyarázzák el nekik, hogy mi a feladat.
2. Ossza ki a csoportoknak azokat az anyagokat és eszközöket, amelyekkel az előző foglalkozáson dolgoztak, és kérje meg őket, hogy folytassák, ahol abbahagyták.
3. Menjen oda minden csoporthoz, és hallgasson bele az általuk kitalált történetbe. Győződjön meg arról, hogy a történetek mind kulturálisan, mind a közönség számára elfogadhatóak, nincsenek bennük olyan jelenetek vagy kifejezések, amelyek bárki számára zavaróak vagy megalázóak lehetnek. Szükség esetén segítsen a gyermekeknek a történet „televízióra” adaptálásában.

4. Mondja el, hogy 30 perc áll a rendelkezésükre ahhoz, hogy elkészítsék a televíziót és a bábokat, utána további 15 perc a próbára. Ha elkészültek, mutassák be a műsorokat.
5. Szóljon a gyermekeknek, ha a főpróbára szánt 15 perc elkezdődik.
6. Ha letelt az idő, kérje meg a csoportokat, hogy mutassák be a műsorukat.
7. A televíziót egy terítővel vagy szőnyeggel letakart asztalra vagy székre tegyék, hogy a bábokat tartó gyermekeket eltakarja. A nézők csak a tévében megjelenő bábokat láthatják.
8. Az egyes műsorok közti szünetekben hallgassa meg a gyermekek véleményét a látottakról.
9. Miután minden csoport végzett, kérdezze meg a gyermekeket arról, hol lehetne bemutatni a műsoraikat? Kinek segíthetnének velük?
10. Mondja el a gyermekeknek, hogy keres megfelelő helyet ahhoz, hogy előadhassák a tévéműsorokat.

4 Beszéljen a szülői munkaközösséggel, a programvezetővel vagy más érdeklődő csoportokkal a televízió-műsorok bemutatásának lehetőségeiről.

Forrás: a feladatot a Save the Children bangladesi tevékenységei alapján a kézikönyvben ismertetett eszköztárhoz dolgoztuk ki.

9.3. Trükkös labda

A feladat célja: a gyermekek átmozgatása

Szükséges eszközök: elég hely

Szükséges idő: 10 perc

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy álljanak körbe. Kérjen meg egy önként jelentkezőt, hogy álljon a kör közepére (ő lesz a játékvezető).
2. Kérje meg a kört alkotó gyermekeket, hogy tegyék a kezüket a hátuk mögé.
3. A foglalkozásvezető váratlanul odadobja valakinek a labdát, vagy csak úgy tesz, mintha oda akarná dobni. Ha valaki olyankor nyúl a labdáért, amikor a foglalkozásvezető nem dobta el, az illetőnek be kell állnia a kör közepére, hogy ő legyen az új játékvezető.

Forrás: World Vision: *Creativity with children: A Manual for Children's Activities.*

9.4. A közös dalunk

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 2. vázlatpontban találja!

9.5. A foglalkozás értékelése

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 3. vázlatpontban találja!

Mondja a következőt:

„A mai foglalkozás végére értünk. Nagyon örülök, hogy láthattam az előadásaitokat. Nagyon jók voltak! Mindenkinnek köszönöm a részvételt.

Mint minden foglalkozás végén, most is szeretném hallani, mit gondoltok a foglalkozásról. Ezúttal is a mosolygó arcokat fogjuk használni.”

10. foglalkozás Szexuális zaklatás, érzelmi zsarolás és a zaklatók

A foglalkozás megegyezik a 4. foglalkozássorozat 14. foglalkozásával

A foglalkozás célja: a szexuális zaklatással, érzelmi zsarolással és a zaklatókkal kapcsolatos tudnivalók ismertetése

A feladatok célja:

A szexuális zaklatással kapcsolatos tudnivalók ismertetése

A zaklatókkal kapcsolatos tudnivalók ismertetése

Az önbecsülés és önbizalom növelése

Az érzelmi zsarolással és az önvédelemmel kapcsolatos tudnivalók ismertetése

Feladatok	Szükséges eszközök	Szükséges idő
10.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés		5
10.2. Mi a szexuális zaklatás?	Rajztáblapapír, íróeszközök	20
10.3. Kit nevezünk zaklatónak?	Előre elkészített rajztáblapapír (kvízzel) A kvízt a gyermekeknek kell kitölteniük!	20
10.4. Érzelmi zsarolás	Rajztábla, filctollak	25
10.5. Tükrös doboz	Lefedett kartondoboz, a doboz aljára ragasztott tükörrel	10
10.6. A közös dalunk		5
10.7. A foglalkozás értékelése	Papír, íróeszközök, rajztáblapapír mosolygó arcokkal	5

! Mivel ez a foglalkozás a szexuális zaklatásról szól, szó lesz a szexualitásról és a szexualitással kapcsolatos viselkedésmódokról is. A foglalkozásvezetőnek ismernie kell a témát, hogy a foglalkozást – a célcsoport kulturális háttérét és a környezetet figyelembe véve – elfogadható módon vezesse le.

10.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat az 1. vázlatpontban találja!

Ismertesse az aznapi foglalkozás célját:

„Ma a szexuális zaklatásról és a zaklatókról fogunk beszélgetni. Az érzelmi zsarolásról is szó lesz, ami azt jelenti, hogy valaki megpróbál a bizalmatokba férkőzni, csak azért, hogy megalázzon, és olyan tevékenységre kényszerítsen titeket, amely sértő és fájdalmat okozhat. Arról is beszélgetni fogunk, hogyan tudjátok megvédeni magatokat ilyen helyzetekben.”

10.2. Mi a szexuális zaklatás?

A feladat célja: a szexuális zaklatással kapcsolatos tudnivalók ismertetése

Szükséges eszközök: rajztáblapapír, íróeszközök

Szükséges idő: 20 perc

! A szexuális zaklatás nagyon kényes téma. Ügyeljen arra, hogy egyetlen gyermekre se gyakoroljon nyomást, és hogy a beszélgetés ne váljon személyessé. A foglalkozás célja az, hogy a gyermekek ismeretekre tegyenek szert a szexuális zaklatásról és arról, hogyan védhetik meg magukat a zaklatókkal szemben, nem pedig az, hogy bárki „vájkjáljon” a múltjukban.

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy üljenek félkörbe a rajztáblával/papírral szemben. Mondja a következőt:

„Emlékeztek arra, amikor a jó és rossz szándékú érintésekről beszélgettünk? Ma arról a rossz szándékú érintésről fogunk beszélgetni, amelyet szexuális zaklatásnak hívnak. Szexuális zaklatásnak nevezünk, amikor egy felnőtt vagy gyermek azt kéri, hogy szexuális kapcsolatot létesítsek veled, vagy erre kényszerít benneteket, illetve a nemi szerveket vagy más testrészeteket olyan módon érinti meg, ami számotokra kellemetlen. Idetartozik az is, ha szexualitást ábrázoló képeket nézetnek veletek. Azt is szexuális zaklatásnak nevezük, ha valaki a szexualitásról beszél nektek úgy, hogy közben megjegyzéseket tesz a testetekre, vagy olyan célzásokat tesz, amitől kellemetlenül érzitek magatokat.

Tudtok példákat mondani olyan helytelen viselkedésre, amely szexuális zaklatásnak tekinthető?”

2. Írja fel a gyermekek válaszait a rajztáblára/papírra. Ha senki nem említi, írja fel az alábbiakat:

- Ha valaki olyan módon érinti meg bármelyik testrészeteket, hogy azt kellemetlennek érzitek.
- Ha valaki megfogja a nemi szervet.
- Ha valaki megérinteti veletek a saját nemi szervét.
- Ha valaki látni akar meztelenül.
- Ha valaki szexuális tartalmú képeket nézet veled.
- Ha valaki szexuális tartalmú célzásokat tesz.
- Ha valaki szexuális jellegű megjegyzéseket tesz a testedre.
- Ha valaki szexuális kapcsolatot akar létesíteni veled.
- Ha valaki szexuális kapcsolatra kényszerít.

Forrás: a feladatot a Save the Children bangladesi tevékenységei alapján a kézikönyvben ismertetett eszköztárhoz dolgoztuk ki.

10.3. Kit nevezünk zaklatónak?

A feladat célja: a zaklatókkal kapcsolatos tudnivalók ismertetése

Szükséges eszközök: előre elkészített rajztáblapapír kvízkérdésekkel, az alábbiak szerint. *Ne feledje: hagyja üresen a válaszok helyét!*

Kérdés	Igaz	Hamis
A zaklatók mindig férfiak		X
A zaklatók mindig idős(ebb)ek		X
Csak lányok lehetnek zaklatás áldozatai		X
A zaklatók mindig elmebeteg vagy szellemi fogyatékosok		X
A zaklatókat könnyű felismerni		X

Családtagok is lehetnek zaklatók	x	
A zaklatók általában olyan személyek, akiket a gyermekek ismernek és akikben megbíznak	x	
Mindig észre lehet venni, ha egy gyermek szexuális zaklatás áldozata		x

1. Mondja el a gyermekeknek, hogy most zaklatókkal kapcsolatos kérdéseket fog feltenni.
2. Egyesével tegye fel a kérdéseket, és hagyja, hogy a gyermekek válaszoljanak, mielőtt felírná a helyes választ a rajztáblára.
3. A lista kérdéseit végigolvasva mondja a következőket:
 - A legtöbb zaklató férfi, azonban nők is lehetnek zaklatók.
 - Fiatalok is zaklathatnak gyermekeket, akár a saját kortársaikat is. Ennek gyakran az az oka, hogy a zaklató maga is zaklatás áldozata, vagy szükségét érzi annak, hogy megmutassa, milyen erős.
 - Fiúk is válhatnak zaklatás áldozatává.
 - A legtöbb zaklató nem elmebeteg vagy szellemi fogyatékos.
 - A zaklatókat egyáltalán nem könnyű felismerni.
 - Közeli családtagok is lehetnek zaklatók.
 - A zaklató általában olyan ember, akit a gyermek ismer és akiben megbízik.
 - A testi bántalmazás jelei láthatók (pl. az ütések okozta zúzódások), de a gyermekek takargathatják őket, vagy a zaklatójuk kényszeríthetik őket arra, hogy rejtsek el a bántalmazás jeleit.
 - A lelki, verbális vagy szexuális bántalmazás jelei sokkal nehezebben észrevehetőek.
4. Kérdezze meg a gyermekeket, hogy van-e kérdésük vagy észrevételük az elhangzottakkal kapcsolatban. Ha van kérdés, válaszolja meg.

Forrás: a feladatot a Save the Children bangladesi tevékenységei alapján a kézikönyvben ismertett eszköztárhoz dolgoztuk ki.

10.4. Érzelmi zsarolás

A feladat célja: az érzelmi zsarolással és az önvédelemmel kapcsolatos tudnivalók ismertetése

Szükséges eszközök: rajztáblapapír és íróeszközök

Szükséges idő: 25 perc

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy üljenek körbe.
2. Mondja el nekik, hogy most az érzelmi zsarolásról fog beszélni.
3. Tegye fel az alábbi kérdést:

„Tudja-e valaki, hogy mi az érzelmi zsarolás?”

Ha senki nem válaszol, mondja a következőt:

„Az érzelmi zsarolás azt jelenti, hogy valaki megpróbál megfélemlíteni, becsapni vagy

rábeszélni titeket arra, hogy valami olyat tegyetek, amit magatoktól nem tennétek meg, például szexuális kapcsolatra vagy bűnelkövetésre próbál rábeszélni.”

4. Mondja el, hogy a zsaroló a következőképpen próbál a gyermekek bizalmába férközni:

„Valaki megpróbál összebarátkozni veletek: úgy tesz, mintha a barátotok lenne, hamis ígéreteket tesz, vagy segítséget és védelmet ígér.

Miután a zsaroló kapcsolatba lépett veletek, megpróbálja megvalósítani a tervét: szexuális kapcsolatot létesít veletek, vagy bűncselekmény elkövetésére vesz rá titeket.

A zsaroló azt mondja, hogy amit tesztek, az jó, és nincs miért aggódnatok. Lehet, hogy valami ehhez hasonlót mond: »Mindenki ezt csinálja.« vagy »A többiek tudják rosszul, nem mi.«

A zsaroló esetleg ajándékot vagy valamilyen jutalmat ad nektek. Lehet, hogy valami ehhez hasonlót is mond: »Ez a mi titkunk, senki más ne tudjon róla.«

A következő lépés az, hogy a zsaroló még többször létesít veletek szexuális kapcsolatot, vagy még többször vesz rá titeket arra, hogy kövessetek el valamilyen bűncselekményt.

A zsaroló fenyegetőzhet azzal, hogy bántalmazni fog titeket vagy valamelyik családtagotokat. Azt is mondhatja, hogy minden a ti hibátok. Lehet, hogy valami ehhez hasonlót is mond: »Te akartad ezt.«

A zsaroló megpróbálhat szégyenérzetet kelteni bennetek, ha azt mondjátok neki, hogy elmondjátok a történeteket a születeknek/gondviselőiteknek vagy valaki másnak. Ilyenkor a következőket mondhatja: »Senki sem fog hinni neked.« vagy »Szégyent fogsz hozni a családodra.«

Ezzel a zsaroló függővé tesz benneteket, és megnehezíti, hogy megszabaduljatok tőle.”

5. Kérdezze meg a gyermekeket, hogyan tudják megvédeni magukat az ilyen emberektől. Írja fel a válaszaikat a rajztáblára/papírra, és adja a listának az alábbi címet: HOGYAN VÉDD MEG MAGAD AZ ÉRZELMI ZSAROLÁSTÓL

Ha az alábbiakat senki nem említi, írja fel Ön:

- Ha ajándékot kaptok valakitől, ne érezzétek azt, hogy tennetek kell valamit cserébe.
- Mindig mondjátok el a születeknek, ha ajándékot kaptok valakitől.
- Ne legyetek egyedül olyan emberrel, akinek a társaságát kellemetlennek érzitek.
- Ha valaki veszélyesnek tűnik, kerüljétek el.
- Ha valami aggaszt, beszéljétek egy olyan felnőttel, akiben megbíztok.
- Legyetek tisztában azzal, hogy a zsaroló mindent megpróbál megtenni azért, hogy elhallgattasson benneteket.
- Sok gyermek azért nem beszél az őt ért bántalmazásról, mert szégyelli magát. Ne feledjétek: ilyenkor nem ti vagytok a hibásak!

6. A foglalkozás végén köszönje meg a gyermekek figyelmét. Emlékeztesse őket arra, mennyire fontos, hogy megvédjék magukat. Mondja el, hogy ha úgy érzik, valaki azért próbál a bizalmukba férközni, hogy valami rossz dologra kényszerítse őket, beszéljenek

egy olyan felnőtten, akiben megbíznak.

Forrás: a feladatot a kézikönyvben ismertetett eszköztárhoz dolgoztuk ki.

10.5. Tükrös doboz

A feladat célja: az önbizalom és az önbecsülés növelése

Szükséges eszközök: egy fedett kartondoboz az aljára ragasztott tükörrel.

Szükséges idő: 10 perc

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy üljenek körbe. Tegye a dobozt a kör közepére, ügyelve arra, hogy a teteje rajta legyen.
2. Mondja el a gyermekeknek, hogy egymás után nézzenek bele a dobozba. Kérje meg őket, hogy miután belenéztek a dobozba, csukják be, és ne mondják el a többieknek, mi van a dobozban. Hadd legyen mindenkinek meglepetés!

3. Ezután mondja a következőket:

„Ebben a dobozban egy olyan személy képe van, aki nagyon fontos a számotokra. Tisztelnetek kell őt és vigyáznok rá.”

4. Ezután kérje meg a gyermekeket, hogy nézzenek bele a dobozba (egyszerre csak egy gyermek). Amikor belenéznek, saját magukat látják a tükörben. Miután végeztek, kérje meg őket, hogy üljenek vissza a körbe.

5. A feladat végén tegye fel a következő kérdéseket:

„Hogy tetszett a feladat?”

„Meglepődtél azon, amit láttál?”

„Mi az üzenete ennek a feladatnak?”

Forrás: ismeretlen.

10.6. A közös dalunk

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 2. vázlatpontban találja!

10.7. A foglalkozás értékelése

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 3. vázlatpontban találja!

Mondja a következőt:

„A mai foglalkozás végére értünk. Ma a szexuális zaklatásról és a zaklatókról beszélgettünk. Szóba kerültek olyan esetek, amelyeket szexuális zaklatásnak hívunk, és olyan személyek, akik zaklatók lehetnek. Az érzelmi zsarolásról is beszélgettünk, és arról, hogyan tudjátok megvédeni magatokat a zsarolóktól. Mindenkinek köszönöm a részvételt.

Mint minden foglalkozás végén, most is szeretném hallani, mit gondoltok a foglalkozásról. Ezúttal is a mosolygó arcokat fogjuk használni.”

11. foglalkozás Az átélt negatív eseményekre adott természetes reakciók

A foglalkozás célja: az átélt negatív eseményekre adott természetes reakciók megértése és segítségnyújtás a visszatérő kellemetlen emlékek feldolgozásához

A feladatok célja:

Annak megértetése a gyermekekkel, hogy a bántalmazást (negatív eseményeket) követően megfogalmazódó érzések és gondolatok teljesen természetesnek tekinthetők Segítségnyújtás a visszatérő kellemetlen emlékek és a negatív gondolatok feldolgozásához

A gyermekek koncentrációs képességének javítása és a gyermekek átmozgatása

A gyermekek hangulatának felmérése

Feladatok	Szükséges eszközök	Szükséges idő
11.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés		10 perc
11.2. Találd meg a vezetőt!		5 perc
11.3. Az átélt negatív eseményekre adott természetes reakciók	Rajztáblapapír, íróeszközök	40 perc
11.4. Egy hely, ahol biztonságban lehetsz	Egy csendes hely, ahol a gyermekeket nem zavarják meg a külső zajok vagy mások	20 perc
11.5 A hangulat feldobása (Ugorj fel a buszra!)	Sétához elég hely	5 perc
11.6. A közös dalunk		5 perc
11.7. A foglalkozás értékelése	Papír, íróeszközök, rajztáblapapír mosolygó arcokkal	5 perc

11.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat az 1. vázlatpontban találja!

Ismertesse az aznapi foglalkozás célját:

„Ma arról fogunk beszélgetni, hogy milyen reakciói és érzései lehetnek azoknak a gyermekeknek, akiket bántalmaznak. Teljesen természetes, ha az ilyen gyermekekben sok olyan érzés kavarg, amelyek megterhelők lehetnek a számukra.

11.2. Találd meg a vezetőt!

A feladat célja: a gyermekek átmozgatása; koncentrációs képességük javítása

Szükséges eszközök: elég hely ahhoz, hogy a résztvevők körbe tudjanak ülni

Szükséges idő: 10 perc

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy (a széken maradva vagy a földre/törökülésbe ülve) üljenek körbe. Fontos, hogy a gyermekek jól lássák egymás arcát és tekintetét.
2. A foglalkozásvezető kiválaszt valakit, aki kimegy a szobából vagy távolabb megy a csoporttól, hogy ne lássa és ne hallja őket.

3. Ezután a foglalkozásvezető kijelöl egy vezetőt a csoportból. A vezető elindít egy mozdulatot, amelyet mindenkinek utánóznia kell. A mozdulatot többször megismétlik, majd egy idő után váltanak (pl. dörzsölgék mindkét combjukat a kezükkel, tapsoljanak, csettintsenek stb.). A mozdulat utánzása közben mindenkinek a vele szemben ülőt kell néznie, nem a vezetőt. A visszatérő személy háromszor tippelhet, hogy ki a vezető. Ha kitalálja, hogy ki az, akkor valaki mást kell kiküldeni, és új vezetőt kell választani.

Forrás: Terres des Hommes: Child Protection Psychosocial Training Manual (2008).

11.3. Az átélt negatív eseményekre adott természetes reakciók

A feladat célja: segítségnyújtás az átélt negatív eseményekre adott természetes reakciók feldolgozásához

Szükséges eszközök: rajztáblapapír, filctollak

Szükséges idő: 40 perc

! A foglalkozás során egy olyan történetet fog felolvasni a gyermekeknek, amelyben három gyermek fizikai és lelki bántalmazást él át, a kislány közülük szexuális zaklatás áldozata is lesz. Olvassa el a történetet a foglalkozás előtt, hogy meggyőződhessen arról, nem érzi-e magát kellemetlenül a felolvasás közben. Ha a történet egy részét meg kell változtatni a csoport érdekében, akkor a foglalkozás előtt tegye meg!

A foglalkozáson előfordulhat, hogy néhány gyermek fájó, kellemetlen érzéseket és emlékeket oszt meg a csoporttal. Legyen erre felkészülve, és dicsérje meg őket! Ha a gyermekek közül bárki önként jelentkezik, hogy elmondja, vele is vagy egy ismerősével is történt hasonló dolog, bátorítsa és hagyja, hogy meséljen. Dicsérje meg, hogy önként megosztotta személyes tapasztalatait, még akkor is, ha ez nehéz volt.

Ne feledje: a feladat célja, hogy a gyermekek megértésük és tudatosítsák, hogy az átélt negatív eseményekre adott reakciók természetesek. Ne foglalkozzon túl sokat egy-egy személyes üggyel. Mindenkire szánjon ugyanannyi időt. Ez segít abban, hogy a gyermekek érezzék, hogy az általuk átélt bántalmazásra adott reakcióik teljesen természetesek.

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy üljenek körbe. Mondja el, hogy ma a kellemetlen emlékekről fognak beszélgetni és arról, hogyan lehet feldolgozni őket.

2. Mesélje el az alábbi történetet a gyermekeknek:

Egy fiúról szeretnék mesélni, és arról, ami vele történt. Nem ismeritek őt, de ami vele történt, veletek is megtörténhet.

Pisti olyan idős volt, mint ti most, amikor elkezdődtek a bajok. Az anyukájával, az öccsével és a húgával élt együtt. Az anyukájuknak már hosszú ideje nem volt munkája, és a családnak alig volt pénze ennivalóra, ruhára és arra, hogy a gyermekek iskolába járjanak. Amikor az anyukája végre munkát talált, egy kórházban dolgozott éjszakánként. Pisti és a testvérei így egyedül voltak otthon esténként. A gyermekek nem akartak egyedül maradni, ezért az anyukájuk megkérte a család egyik barátját, hogy legyen a gyermekekkel, amíg ő dolgozik.

A család barátja azonban rossz ember volt, mert miután az anyuka elment dolgozni, mindig rosszul bánt a gyermekekkel. Sokat ivott és lerészegedett. Szinte minden

alkalommal megütötte Pistiéket, ha szerinte rosszul viselkedtek, de előfordult, hogy olyankor is, amikor semmit nem csináltak. Sokszor sértegette, gúnyolta őket, hogy rosszul érezzék magukat.

Pisti és a testvérei nagyon féltek a férfitől, de megegyeztek, hogy nem mondják el az anyukájuknak, hogy mi történik velük, mert akkor lehet, hogy otthagyja a munkahelyét, és akkor nem lenne pénzük ételre, ruhára és az iskolára. Egy nap a férfi teljesen elveszítette az önuralmát, és olyan erősen megütötte Pistit, hogy a fiú elvesztette az eszméletét. Amikor Pisti reggel magához tért, a húga sírt, és azt mondta neki, hogy a férfi megpróbálta megérinteni a nemi szervét. Ez volt az utolsó csepp a pohárban. Pisti és a testvérei mindent elmondtak az anyukájuknak, és soha többé nem látták azt az embert.

Annak ellenére, hogy a férfi eltűnt az életükből, Pisti és a testvérei még sokáig féltek. Este, mikor lefeküdtek aludni és az anyukájuk már elment otthonról, féltek, hogy a férfi visszajön. Pisti, amikor esténként megpróbált elaludni, sokszor maga előtt látta a férfi képét, és eszébe jutott a fájdalom, amit akkor érzett, amikor a férfi megütötte őt. A húga azt mondta, gyakran eszébe jut, ahogy a férfi megpróbálta megérinteni a nemi szervét, és soha többé nem fog megbízni másokban.

Pisti és a testvérei pontosan úgy reagáltak, ahogy bárki más is tette volna egy ilyen trauma után. Valójában a legtöbb gyermek ugyanígy érez, ha hasonló szörnyűségeken megy keresztül. Ez teljesen természetes reakció.”

3. Kérdezze meg a gyermekeket, hogy milyen élmények okozhatnak rossz emlékeket. Kérje meg őket, hogy mondjanak olyan rossz dolgokat, amik más gyermekekkel történtek meg, és rossz emlékeket idéztek fel bennük. Készítsen listát a csoporttal közösen az elhangzottakból. Írja fel őket a rajztáblára/papírra.

! Ha a gyermekek közül valaki megosztja a személyes történetét, ne kérdezzen rá a részletekre! Beszélgessen vele később, négy szemközt, egy megfelelő időpontban.

4. Mondja a következőt:

„Sajnos sok gyermeknek van hasonlóan rossz élménye hazánkban. Ha valaki ilyesmit él át, akkor teljesen természetes, hogy rossz emlékei vannak, fél vagy szomorú.”

5. Fontos, hogy a csoport hallja, hogy ezek gyakori és természetes reakciók. Bárkivel előfordulhat, hogy kellemetlenül érzi magát, de ezen mindig lehet segíteni. Anélkül, hogy bármelyik gyermek élményeiről, problémáiról részletesebben beszélgetnének, írja fel a bántalmazás után gyakran előforduló reakciókat. Tegyen fel néhány további kérdést, amelyekre válaszokat vár! Ha szükséges, térjen vissza Pisti történetéhez, hogy összeszedjék a bántalmazásra adható alapvető reakciókat. Megkérdezheti például a következőt:

Ismertek olyan gyermek(ek)et, aki(k)nek hasonló problémái vannak? Milyen jellegű problémák ezek? Mi történt azokkal a gyermekekkel, akik átélték azt, hogy X (folytassa a mondatot a rossz élmények közül valamelyikkel)?

6. Miután végeztek a kérdések megválaszolásával, mondja a következőt:

„A gyermekek és a felnőttek egyaránt gyakran szenvednek ilyen problémáktól, ha rossz

élmények érik őket. Ha valami rosszat láttok vagy éltek át, és később valami az eszetekbe juttatja a történeteket, újra átélhetitek a rossz élményeket annak ellenére, hogy tudjátok, nem történnek meg. Nagyon ijesztő ez az érzés, ezért megpróbáljátok elkerülni azokat a helyeket, amelyek rossz emlékeket és érzéseket idéznek fel. Megpróbáljátok elfelejteni az egészet, és még azoknak sem mondjátok el, akiket szerettek és akikben megbíztok. Ha így éreztek, az nem annak a jele, hogy bután viselkedtek. Épp ellenkezőleg! Valójában ugyanúgy viselkedtek, mint a többiek. Megpróbáljátok távol tartani magatokat az élményektől, de azok visszatérhetnek az álmaitokban, vagy ha zajt hallotok, illetve más olyan dolgokat tapasztaltok, amik az átélt eseményekre emlékeztetnek.”

7. Kérdezze meg a gyermekektől:

Mit gondoltok, mik emlékeztethetnek egy gyermeket a rossz élményekre?

Írja össze a gyermekek által adott válaszokat. Mondja el, hogy olyan sok dolog felidézheti a rossz emlékeket, hogy nem lehet az összeset felsorolni. Előfordul, hogy az emlékek olyankor törnek felszínre, amikor a legkevésbé számítunk rájuk. Ilyen esetben az első és legfontosabb lépés, hogy a gyermekek el tudják engedni ezeket az emlékeket, és visszanyerjék a gondolataik fölött az irányítást.

8. Miután beszélgettek a rossz élményekről, a rájuk adott reakciókról, és arról, mi idézheti fel a rossz emlékeket, és a gyermekek azzal is tisztában vannak, hogy ezek gyakori, természetes reakciók, el kell mondania, hogy van segítség! Mondjon valami ehhez hasonlót:

„Ha rossz dolgokat éltek át, megpróbáljátok elfelejteni a fájó emlékeket, de azok újra és újra visszajöhetnek. Bármilyen felidézheti őket: akár az álmokban is előjöhhetnek, akár teljesen váratlanul is előtörhetnek. Ma olyan trükköket és különleges módszereket tanulunk, amelyek segítségével úrrá tudtok lenni a gondolataitok (emlékeitek) felett, és irányítani tudjátok őket. Ha valami rossz történik veletek, nem fogjátok tudni elfelejteni, de képesek lesztek rá, hogy csak akkor idézzétek fel, amikor ti akarjátok. Így az emlékek nem fognak önmaguktól felszínre törni, és nem lesz olyan félelmetes az emlékezés. A trükkök segítségével kordában fogjátok tudni tartani ezeket a gondolatokat. Nagyon fontos, hogy rendszeresen gyakoroljátok azt, amit ma tanulunk, hogy a jövőben előtörő rossz emlékekkel meg tudjátok birkózni.”

Forrás: **Children and War Foundation: Children and War Workbook: Children and Disasters. Teaching Recovery Techniques. Revised version (Átdolgozott kiadás, 2002).**

11.4. Egy hely, ahol biztonságban lehetsz

A feladat célja: segítségnyújtás a visszatérő kellemetlen emlékek és a negatív gondolatok feldolgozásához

Szükséges eszközök: egy csendes hely, ahol a gyermekeket nem zavarják meg a külső zajok vagy mások

Szükséges idő: 20 perc

! A feladat végrehajtásához csendes környezetre és koncentrációra van szükség. Ha a gyermekek közül valaki nem tud koncentrálni, zajong vagy fészkelődik, kedvesen kérje meg, hogy üljön csendben, amíg a feladat tart.

Ossza meg a feladattal kapcsolatos instrukciókat a szülővel vagy gondviselővel, hogy

a gyermekek otthon is gyakorolhassák, ha szükséges. Ha a gyermeknek gyakran vannak rémálmai, ez a feladat segíthet, hogy pozitív gondolatokkal töltődjön fel elalvás előtt.

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy feküdjenek le vagy üljenek körbe, és hunyják be a szemüket. Mondja el, hogy egy olyan módszert fog megtanítani, ami segít a rossz emlékek kezelésében.
2. Kérje meg őket, hogy legyenek teljesen csendben a feladat során. Mondja el, hogy a kérdéseket magukban, ne hangosan válaszolják meg. Lassan és érthetően olvassa fel a szöveget. Adjon a gyermekeknek elegendő időt arra, hogy végiggondolják a szavait. Ügyeljen a szövegben lévő szünetekre!

„Ma a képzeletünkkel fogunk játszani, hogy kellemes képeket és érzéseket idézzünk fel veled. Ha zaklatottak vagyunk, segíthet, ha egy olyan helyet képzelünk el, amitől nyugodtnak érezzük magunkat, és ahol biztonságban lehetünk. Most arra kérlek, hogy képzelj el egy olyan helyet, ahol nyugodtnak, boldognak érzed magad, egyúttal biztonságban is vagy. Ez lehet egy olyan hely, amire szívesen emlékszel vissza, egy nyaralás helye, vagy egy történetből ismerős hely, de lehet kitalált hely is.

*Vegyél néhány mély lélegzetet! Csukd be a szemed, lélegezz normálisan, a szokott módon! Képzelj el egy olyan helyet, ahol nyugodtnak, boldognak érzed magad, egyúttal biztonságban is vagy. **(Szünet)** Képzeld el, hogy ezen a helyen állsz vagy ülsz. **(Szünet)** Gondolatban nézz körül és figyelj meg, hogy mit látsz! **(Szünet)** Hol vagy, mi van a közeledben? **(Szünet)** Nézd meg a különféle színeket. **(Szünet)** Képzeld el, hogy nyúlsz valami felé, és megérinted! **(Szünet)** Most nézz távolabbra! Mit látsz magad körül? Nézd meg, hogy mi van a távolban! Próbáld meg megnézni a különböző színeket, alakokat és árnyakat! Ez a te különleges helyed, bármit ideképzelhetsz, amit csak szeretnél.*

*Itt nyugodtnak és boldognak érzed magad. Képzeld el, hogy mezítláb állsz a földön. Milyen érzés? **(Szünet)** Sétálj lassan, próbáld észrevenni a körülötted lévő dolgokat! Próbáld megnézni, hogy milyen tárgyak ezek, és milyen érzés megfogni őket. Milyen hangokat hallasz? **(Szünet)** A szél halk hangját, madarakat vagy a tengert? Érzed a nap melegét az arcodon? **(Szünet)** Milyen illatokat érzel? **(Szünet)** A tenger illatát, virágokét vagy a kedvenc ételedét? **(Szünet)** A te különleges helyeden csak olyan dolgok vannak, amikre vágysz, amiket szívesen megérintenél vagy megszagolnál, és ahol kellemes hangokat hallasz. Nyugodtnak és boldognak érzed magad.*

*Most képzelj el, hogy ott van veled valaki, aki különleges a számodra. **[Fiatalabb gyermekeknél ez a személy lehet kitalált alak vagy egy rajzfilmhős.]** Ő azért van ott, hogy a barátod legyen, és segítsen. Képzeld azt, hogy erős és kedves. Azért van ott, hogy segítsen neked és vigyázzon rád. Képzeld el, hogy sétáltok és együtt fedezitek fel a különleges helyedet. **(Szünet)** Boldog vagy, hogy vele lehetsz. **(Szünet)** Ez a személy segít abban, hogy a problémáid megoldódjának.*

*Még egyszer nézz körül, jó alaposan! **(Szünet)** Ne feledd: ez a te különleges helyed! Bármikor felidézheted. Ha boldog szeretnél lenni, vagy nyugalomra, biztonságra vágysz, képzelj el, hogy itt vagy. **(Szünet)** A segítőd mindig itt lesz, amikor csak szeretnéd. **(Szünet)** Most készülj fel arra, hogy itt kell hagynod egy időre ezt a különleges helyet! **(Szünet)** Ne feledd! Bármikor visszatérhetsz ide, amikor csak akarsz. **(Szünet)** Ha kinyitod a szemed, nyugodtabbnak és boldogabbnak fogod érezni magad. Nyisd ki a szemed!”*

3. Miután mindenki kinyitotta a szemét, kérdezze meg, ki szeretné megosztani a többiekkel a látottakat. Kérdezze meg, hogy mit éreztek a képzeletbeli helyen.
4. Mondja el, hogy a képzeletünk befolyásolni tudja az érzéseinket. Azt is mondja el, hogy gondolataikat és érzéseiket egyaránt képesek vagyunk az irányításunk alatt tartani. Hangsúlyozza, hogy szórakoztató dolog bármikor odaképzelnünk magunkat egy számunkra kellemes helyre, ha rossz kedvünk van vagy félünk. Ettől jobb kedvre derülhetünk. A biztonságos helyet annál könnyebb felidézni, minél többször látogatunk el oda.

A feladat végén a gyermekeknek felteendő kérdések:

Milyen érzés volt részt venni a feladatban?

Nehéz volt koncentrálni? Ha igen, miért?

Mit gondoltok, képesek lesztek egyedül is megcsinálni ezt a feladatot? Ha nem, miért nem?

Forrás: **Children and War Foundation: Children and War Workbook: Children and Disasters. Teaching Recovery Techniques. Revised version (Átdolgozott kiadás, 2002).**

11.5 A hangulat feldobása (Ugorj fel a buszra!)

A feladat célja: a gyermekek hangulatának felmérése és a gyermekek mozgásra serkentése

Szükséges eszközök: elegendő hely a mozgáshoz

Szükséges idő: 5 perc

! Ez a feladat segít abban, hogy megtudja, hogyan érzik magukat a gyermekek. Ez azért különösen fontos, mert a foglalkozás során sok időt töltöttek koncentrációval. Ne hozzon olyan helyzetbe egyetlen gyermeket sem, hogy a hangulatuk vagy az érzelmeik kimutatása miatt zavarba jöjjenek.

Figyeljen, és jegyezze meg, hogy kik azok a gyermekek, akik elsősorban a negatív érzésekre reagálnak. Beszéljen velük négy szemközt, így megtudhatja, hogy érzik magukat, aggasztja-e őket valami, vagy esetleg más dolog áll a rossz kedvük hátterében.

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy álljanak fel.
2. Mondja azt, hogy mindjárt indul a busz. Válasszák ki, hogy a szoba vagy a feladat helyszínéül szolgáló terület mely része legyen a busz.
3. Ezután kérje meg a gyermekeket, hogy mindenki, aki boldognak, fáradtnak, szomorúnak, izgatottnak stb. (mondjon egy hangulatot) érzi magát, szálljon fel a buszra. Mondja, hogy a buszhoz érve álljanak sorba, és fogják meg az előttük álló vállát. Álljon a sor elejére, majd sétáljanak egy kicsit a szobában, motorhangokat utánozva.
4. Nagyjából egy perc után állítsa meg a buszt, és mondjon egy másik hangulatot vagy érzést. Mondja, hogy az, aki nem érzi a hangulatnak megfelelően magát, „szálljon le a buszról”, az, aki viszont igen, „szálljon fel”.
5. Addig folytassa a feladatot, amíg mindenki legalább egyszer fel nem szállt „a buszra”.

Forrás: a Save the Children Kirgizisztánban végzett tevékenysége: *The Wind is Blowing*

11.6. A közös dalunk

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 2. vázlatpontban találja!

11.7. A foglalkozás értékelése

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 3. vázlatpontban találja!

Mondja a következőt:

„A mai foglalkozás végére értünk. Ma arról beszélgettünk, hogy milyen természetes reakcióink lehetnek, ha valamilyen rossz élményben van részünk. Arról is sokat beszélgettünk, hogy mennyire felkavaróak és ijesztőek lehetnek a rossz emlékek. A közösen megtanult módszer segít abban, hogy kezelni tudjátok a feltörő emlékeket.

Mint minden foglalkozás végén, most is szeretném hallani, mit gondoltok a foglalkozásról. Ezúttal is a mosolygó arcokat fogjuk használni.”

12. foglalkozás Az érzéseink változnak

A foglalkozás megegyezik a 3. foglalkozássorozattal 12. foglalkozásával és a 4. foglalkozássorozattal 16. foglalkozásával.

A foglalkozás célja: az érzelmek megosztásának és kimutatásának bátorítása; annak megbeszélése, hogy ugyanaz az esemény mindenkiből más érzéseket vált ki

A feladatok célja:

Az érzelmek kifejezésének elsajátítása, és annak tudatosítása, hogy az érzelmek változhatnak. Annak megértése, hogyan lehet tudni, mások hogy éreznek; hogyan lehet kifejezni az érzéseinket, illetve a motoros koordináció/képességek fejlesztése

Feladatok	Szükséges eszközök	Szükséges idő
12.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés		10 perc
12.2. A kígyó	Elegendő hely a mozgáshoz	10 perc
12.3. A saját érzelmeim	Papír, toll vagy ceruza minden résztvevőnek; rajztábla, színes kréta vagy festék; a „Színezd ki az érzelmeidet” egy példánya minden résztvevőnek	30 perc
12.4. Az érzéseink változnak	Egy nagy léggömb	10 perc
12.5. Mutasd meg, milyen vagy, amikor...	Egy puha labda	20 perc
12.6. A közös dalunk		5 perc
12.7. A foglalkozás értékelése	Papír, íróeszközök, rajztáblapapír mosolygó arcokkal	5 perc

12.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat az 1. vázlatpontban találja!

Ismertesse az aznapi foglalkozás célját:

„A mai foglalkozáson is az érzésekkel fogunk foglalkozni. Arról fogunk beszélgetni, hogyan tudjuk kifejezni az érzéseinket. Arról is lesz szó, hogyan változhatnak meg az érzéseink. Kezdjük rögtön egy vicces játékkal.

12.2. A kígyó

A feladat célja: a gyermekek átmozgatása; az együttműködés erősítése
Szükséges eszközök: elég hely ahhoz, hogy a gyermekek szaladgálhassanak
Szükséges idő: 10 perc

! Ha nincs elég hely, ossza kicsit nagyobb (maximum nyolcfős) csoportokra a gyermekeket, és játsszák felváltva a játékot. A játékhoz sok helyre van szükség.

A gyermekek szeretik ezt a játékot, de hamar elfajulhat, ha a foglalkozásvezető nem hoz szigorú szabályokat a gyermekek biztonsága érdekében. Futkározás közben előfordulhat, hogy a gyermekek durván fogják meg egymást, hirtelen elengedik a másikat, így könnyen elesnek. Ez ellentétes a játék céljával, azaz a harmónia és a

csoporton belüli együttműködés megteremtésével. Annak érdekében, hogy a játék biztonságos legyen, mondja a gyermekeknek, hogy ne egymás ruháiba, hanem egymás vállába kapaszkodjanak, és lassan kezdjék a játékot.

A kígyó fejének kell ügyelnie arra, hogy ne veszítse el a testet, és lehet, hogy le kell lassítania, hogy a többiek követni tudják.

A faroknak semmiképpen nem szabad a fejhez érnie, de a kígyó testétől sem szabad elszakadnia. Azoknak, akik a kígyó testét alkotják, szükségük van azokra, akik a fejnél és faroknál vannak, és bízniuk kell egymásban.

Nagyon fontos, hogy a gyermekek változtassák a helyzetüket a kígyón belül, hogy mindenki kipróbálhassa a különböző pozíciókkal járó felelőségeket.

Nincs értelme túl sok emberrel (nyolcnál többel) kezdeni a játékot, mert akkor túl nehézé válik.

Ha a gyermekek megtanulták biztonságosan játszani a játékot, növekedhet a kígyó hossza, így még izgalmasabb lesz a játék.

1. Ossa a gyermekeket ötfős csoportokba. Kérje meg őket, hogy álljanak egymás mögé, és kapaszkodjanak az előttük álló vállába vagy derekába, hogy egy kígyót formáljanak. A legelől álló játékos a kígyó feje, a legutolsó pedig a farka.
2. Mondja el a gyermekeknek, hogy a játék célja, hogy a kígyó feje elkapja a farkát. A játékot futva játsszák. Fontos, hogy minden játékos kapaszkodjon az előtte lévőbe.
3. A kígyó nem szakadhat szét! Ha a fejnek sikerült a farkhoz érnie, a fej szerepét játszó játékos hátramegy, és átveszi a fark szerepét. A játék akkor ér véget, a csoport minden tagja minden pozíciót kipróbált.

Forrás: Terres des Hommes: *Laugh, run and move to develop together: Games with a psychosocial aim* (2007).

12.3. A saját érzelmeim

A feladat célja: bátorítani a gyermekeket arra, hogy beszéljenek a bántalmazás által előidézett érzésekről. A színekkel és az érzelmekkel kapcsolatos asszociációk megbeszélése.

Szükséges eszközök: papír, toll vagy ceruza minden résztvevőnek; rajztáblapapír, színes kréta vagy festék; a „Színezd ki az érzelmeidet” egy példánya minden résztvevőnek (a pendrive-on található „Feladatlapon” mappából).

Szükséges idő: 30 perc

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy üljenek körbe, és mondja a következőket:

„Az eddigi foglalkozásainkon a bántalmazással és kizsákmányolással kapcsolatos rossz tapasztalatokról beszélgettünk. Ma arról beszélünk, hogy mit érezhetnek azok a gyermekek, akik ilyesmit élnek át. Mit gondoltok, mit érezhetnek ezek a gyermekek?”

2. A gyermekek által felsorolt érzéseket írja fel a táblára. Ha a lista teljes, beszélgessenek arról, hogyan lehet különböző érzéseket társítani a hasonló jellegű bántalmazásokhoz.

- Ossza ki mindenkinek a „Színezd ki az érzelmeidet” című feladatlap egy-egy példányát (a pendrive „Feladatlapok” című mappájából). Adjon 5 percet a gyermekeknek a buborékok kiszínezéséhez, és ahhoz, hogy megfogalmazzanak 2-2 érzést, amit az egyes színekhez társítanak.
- Kérje meg a gyermekeket, hogy üljenek le párban, és beszélgessenek arról, ki milyen érzéseket társított az egyes színekhez. Két perc elteltével keressenek maguknak egy másik párt, és neki is mondják el a színekhez társított érzéseket. Ötször váltsanak párt.
- Kérje meg a gyermekeket, hogy üljenek körbe, és tegye fel a következő kérdéseket:
*A te szín-érzelem kombinációd ugyanaz volt, mint a többieké, vagy különbözőt?
Mire jöttél rá, miközben a különböző érzésekről beszélgettél a többiekkel?*
- Beszélgessenek arról, hogy teljesen természetes, hogy a különböző dolgokkal kapcsolatban különbözőképpen érzünk.

A feladat végén a gyermekeknek felteendő kérdések:

Hogyan segített ez a feladat abban, hogy végiggondold az érzéseidet?

Mit tudtál meg mások érzéseiről?

Forrás: The American National Red Cross: *In the Aftermath, Life, Loss and Grief. Lesson Plan 3: Feelings and Reactions* (2007).

12.4. Az érzéseink változnak

A feladat célja: annak megbeszélése, hogy az érzéseink változnak

Szükséges eszközök: egy nagy léggömb

Szükséges idő: 10 perc

! Ha a gyermekek nem említik meg maguktól, beszélgessenek arról, hogy az érzéseink változhatnak attól függően, hogy mi történik velünk. Akkor is változhatnak, ha egyedül vagyunk, akkor is, ha másokkal vagyunk vagy beszélgetünk. Mondja el, hogy ez teljesen természetes, és nem baj, ha néha szomorúak vagy boldogtalanok vagyunk, mert később újra boldognak fogjuk érezni magunkat.

- Mutassa meg a magával hozott léggömböt. Mondja el, a léggömb azt fogja szimbolizálni, hogy a napjaink jó és rossz érzésekkel vannak tele. Mesélje el egy átlagos nap történetét. Használja az alábbi példát, vagy találjon ki egy másikat:

„Az előző foglalkozás előtt összefutottál a legjobb barátoddal, aki – mivel nagyon örült a találkozásnak – boldogan üdvözölt téged. Boldog, nyugodt voltál, és biztonságban érezted magad (fújjon levegőt a léggömbbe).

Aznap elestél és felhorzsolta a térded. Valaki nevetett rajtad. Zavarba jöttél, szomorú lettél, és elsírtad magad (eressen ki egy kis levegőt a léggömbből).

Ezután megérkezettél ide, a foglalkozásra, ahol találtál egy olyan könyvet, amit már régóta el akartál olvasni. Boldognak és izgatottnak érezted magad (fújjon levegőt a léggömbbe).

Aznap a kedvenced volt ebédre. Boldognak, elégedettnek és hálásnak érezted magad

(fújjon levegőt a léggömbbe).

Este társasjátékoztatok a barátaiddal, de nem te nyertél. Csalódott voltál és zavarba jöttél (engedjen ki egy kis levegőt a léggömbből).

2. Ha a gyermekek nem említik meg maguktól, beszélgessenek arról, hogy az érzéseink változhatnak attól függően, hogy mi történik velünk. Akkor is változhatnak, ha egyedül vagyunk, akkor is, ha másokkal vagyunk vagy beszélgetünk. Mondja el, hogy ez teljesen természetes, és nem baj, ha néha szomorúak vagy boldogtalanok vagyunk, mert később újra boldognak fogjuk érezni magunkat.

A feladat végén a gyermekeknek felteendő kérdések:

Mi történt a léggömbbel nap közben?

Mit tanultál az érzéseidről ebben a játékban?

Hogyan tudsz segíteni a barátaidnak abban, hogy levegőt fújhassanak a léggömbjükbe (hogy jól érezzék magukat)?

Forrás: The American National Red Cross: *In the Aftermath, Life, Loss and Grief. Lesson Plan 3: Feelings and Reactions* (2007).

12.5. Mutasd meg, milyen vagy, amikor...

A feladat célja: annak megbeszélése, hogyan lehet kifejezni az érzéseinket, illetve a motoros koordináció/képességek fejlesztése

Szükséges eszközök: Egy puha labda

Szükséges idő: 20 perc

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy álljanak körbe, és mondja el, hogy most is egy olyan feladat következik, amelyben az érzésekkel fognak foglalkozni.
2. Adja oda az egyik gyermeknek a labdát (vagy valami mást, amit anélkül lehet dobálni, hogy sérülést okozna). Kérje meg, hogy dobja oda a labdát egy másik gyermeknek, és mondja a következőt: „*Mutasd meg, milyen vagy, amikor szomorú vagy.*” (Bármilyen érzéssel/hangulattal helyettesítheti a szomorú kifejezést; példa: boldog, dühös, irigy stb.).
3. Annak, aki elkapja a labdát, el kell játszania a fent említett érzést. Ezután tovább kell dobni a labdát valaki másnak, és közben neki is el kell mondania a következő mondatot: „*Mutasd meg, milyen vagy, amikor...*”
4. Kérje meg, hogy olyan gyermeknek dobja tovább a labdát, akinél még nem volt. Nem baj, ha többször is megemlíti ugyanazt a kifejezést, mert ez segít érzékeltetni, hogy az emberek különféleképpen élik át és mutatják ki ugyanazt az érzelmet.
5. Fontos, hogy a játékot egy pozitív érzéssel zárják le. Miután minden gyermek lehetőséget kapott az érzelmkifejezésre, vegye magához a labdát, és kérje arra őket, hogy mutassák meg, milyenek, amikor boldogok, izgatottak vagy nyugodtak.

! Ha a gyermekek nehéznek találják a feladatot, változtassa meg a mondatot a következőre: „*Mutasd meg, mit csinálsz, amikor szomorú/vidám/dühös stb. vagy...*”

Van olyan gyermek, akinek nehézséget okoz eljátszani az érzéseket. Ha a gyermek tanácstalan, kérdezze meg, van-e önként jelentkező, aki szívesen eljátszaná az érzést.



A gyermekek nem mindig tudják azonnal kimutatni érzéseiket. Ilyenkor segíthet, hogy valami ehhez hasonlót mond: „*Gondoljatok vissza arra, mikor éreztetek utoljára irigységet. Emlékeztek, hogy milyen érzés volt? Próbáljatok meg felidézni, és eljátszani, hogyan éreztétek magatokat akkor.*”

Az idősebb gyermekek könnyen felismerik, hogy vannak olyan érzelmek, amelyeket az emberek többsége hasonlóan, másokat eltérően fejez ki.

Ez egy egyszerűen játszható játék. Segít abban, hogy a gyermekek az érzelmek többféle elnevezését is megtanulják, továbbá hogy különféle módokon fejezzék ki érzéseiket.

Forrás: Catholic Aids Action Namibia: *Building Resilience in Children Affected by HIV/AIDS* (2003).

12.6. A közös dalunk

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 2. vázlatpontban találja!

12.7. A foglalkozás értékelése

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 3. vázlatpontban találja!

Mondja a következőt:

„A mai foglalkozás végére értünk. Jó napunk volt: az érzelmeinkről beszélgettünk, és elmondtuk egymásnak, hogyan érzünk a múltban megtörtént és az aktuális kihívásokkal kapcsolatban. Mindenkinek köszönöm a részvételt.

Mint minden foglalkozás végén, most is szeretném hallani, mit gondoltok a foglalkozásról. Ezúttal is a mosolygó arcokat fogjuk használni.”

13. foglalkozás Megfélemlítés

A foglalkozás célja: a megfélemlítéssel és annak megelőzésével kapcsolatos tudnivalók elsajátítása

A feladatok célja:

A helyes önbecsülés és a kölcsönös tisztelet kialakítása.

Beszélgetés a megfélemlítésről.

A megfélemlítés megszüntetésével kapcsolatos tudnivalók elsajátítása.

Feladatok	Szükséges eszközök	Szükséges idő
13.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés		5 perc
13.2. Melyik tulajdonságom a legerősebb?	Elég hely egy kör kialakításához	10 perc
13.3. Mi a megfélemlítés?	Elég hely egy kör kialakításához	30 perc
13.4. Vessünk véget a megfélemlítésnek!	Rajztáblapapírra rajzolt poszter	25 perc
13.5. Csináld úgy, ahogy én!	Elég hely	10 perc
13.6. A közös dalunk		5 perc
13.7. A foglalkozás értékelése	Papír, íróeszközök, rajztáblapapír mosolygó arcokkal	5 perc

13.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat az 1. vázlatpontban találja!

Ismertesse az aznapi foglalkozás célját:

„Ma a megfélemlítésről fogunk beszélgetni és arról, hogyan vethetünk neki véget.”

13.2. Melyik tulajdonságom a legerősebb?

A helyes önbecsülés és a kölcsönös tisztelet kialakítása

Szükséges eszközök: elég hely egy kör kialakításához

Szükséges idő: 10 perc

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy álljanak körbe egymással szemben.
2. Kérje meg őket arra, hogy mondják ki a nevüket egy jó tulajdonságot jelölő melléknévvel együtt. Példa: „Bátor Bence vagyok.” vagy „Okos Orsi vagyok.” vagy „Kedves Kati vagyok.” stb.
3. Ha valamelyiküknek nem jut eszébe pozitív tulajdonság, kérje meg a többi gyermeket, hogy találjanak ki egyet neki.

Forrás: Association of Volunteers in International Service: Handbook for Teachers (2003).

13.3. Mi a megfélemlítés?

A feladat célja: beszélgetés a megfélemlítésről

Szükséges eszközök: elég hely egy kör kialakításához

Szükséges idő: 30 perc

Adjon elég időt a gyermekeknek arra, hogy válaszolni tudjanak a megfélemlítéssel kapcsolatos kérdésekre, majd mondja nekik az alábbiakat. A válaszaikban említett dolgokat nem kell még egyszer elismételnie. Ügyeljen rá, hogy a gyermekek részt tudjanak venni a feladatban, mert így érezni fogják, hogy fontos a véleményük.

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy üljenek körbe, és mondja el, hogy ma a megfélemlítésről fognak beszélgetni. Tegye fel az alábbi kérdéseket:

Mi a megfélemlítés?

Megfélemlítésnek nevezzük azt, ha egy másik gyermek vagy gyermekek egy csoportja *szándékosan és gyakran* fizikailag és lelkileg is bántalmaz egy másik gyermeket vagy gyermekek egy csoportját.

Milyen fajtái vannak a megfélemlítésnek?

Szóbeli: csúfolódás, kötekedés, mások rendszeres kinevetése, megalázása vagy megfenyegetése.

Közösségi: pletykák terjesztése, szándékos kiközösítés, barátságok tönkretétele.

Testi: ütlegelés, rúgás, lökés, mások leköpése, mások pénzének elvétele vagy személyes tárgyainak megrongálása.

Internetes zaklatás: internet, mobiltelefon vagy más digitális technológia használatával, például SMS-sel, fényképekkel, e-maillal történő bántalmazás.

Hol kerülhet sor megfélemlítésre?

Megfélemlítésre bárhol sor kerülhet: az iskola területén, az iskolán kívül, utcán, egy parkban, de akár otthon is.

Általában kiket szoktak megfélemlíteni?

Bárki lehet megfélemlítés áldozata. Legtöbbször olyan gyermekeket érint, akik fizikailag gyengébbek a elkövetőnél, illetve a társadalmi helyzetük, esetleg tanulmányi eredményük rosszabb az övéénél.

Azok a gyermekek is megfélemlíthetők, akik valamilyen szempontból különböznek a többiektől (a külsejük, viselkedésük, szaguk, beszédük miatt).

Kik szoktak megfélemlíteni másokat?

Általában azok a gyermekek félemlítenek meg másokat, akik erősebbek a többieknél (a kiszemelt áldozatnál). A társadalmi helyzet is számíthat: sok ilyen gyermek származik

alacsony vagy éppen magas társadalmi státuszú családból.

Mit gondoltok, miért félemlítik meg egymást a gyermekek?

A gyermekek azért félemlíthetnek meg másokat, hogy uralkodjanak rajtuk. Úgy gondolják, hogy ettől fontosak lesznek, és a barátaik felnéznek rájuk.

Néha a gyermekek azért vesznek részt mások megfélemlítésében, mert egy erősnek látszó csoport tagjai közé szeretnének tartozni, néha pedig attól félnek, hogy ők maguk válhatnak áldozattá.

Vannak olyan gyermekek, akik azért félemlítenek meg másokat, mert korábban velük is erőszakoskodtak, vagy ők is erőszak áldozatai.

Milyen érzés megfélemlítve lenni?

Megfélemlítve lenni rossz érzés. Nagyon kicsinek, gyengének, bizonytalannak és értéktelennek, vagy akár szomorúnak, dühösnek és megszegyenítve is érezheti magát a gyermek.

Milyen hatással lehet a megfélemlítés az áldozatokra?

Vannak, akik annyira rosszul érzik magukat a megfélemlítés miatt, hogy nem akarnak iskolába vagy olyan helyre menni, ahol bántani szokták őket. Az iskolai teljesítményük is romolhat.

Van, akiket annyira megvisel a megfélemlítettség, hogy elmenekülnek otthonról, vagy nagyon veszélyes és önpusztító dolgokat csinálnak. Van olyan gyermek, aki az öngyilkosságot is megkísérli.

A megfélemlítés áldozatává váló gyermekek zárkózottá válhatnak. Előfordul, hogy egyesek nem akarnak vagy nem is tudnak kapcsolatot létesíteni másokkal. Képtelenek lesznek barátkozni.

Vannak, akik soha többé nem fognak megbízni másokban.

Az áldozatok közül többen is rossz viselkedéssel próbálják meg felhívni magukra a figyelmet, pl. ők is megfélemlítenek másokat.

Milyen hatással lehet a megfélemlítés az elkövetőkre?

Az ilyen gyermekek gyakran torz önképpel rendelkeznek. Ez azt jelenti, hogy nem olyannak látják magukat, mint amilyenek a valóságban. Azt hiszik például magukról, hogy jobbak, mint mások, mivel agresszióval jutnak feljebb a társadalmi ranglétrán.

Az ilyen gyermekek gyakran magányosak vagy válnak magányossá, ha másokat zaklatnak, mert a barátaik eltávolodnak tőlük.

Ha erőszakosan viselkedik, előfordulhat, hogy ő is megsérül fizikailag.

A másokat megfélemlítő személy nem mindig van tisztában azzal, hogy amit tesz, azzal

fájdalmat okoz. Ha ráeszmél erre, gyakran magától is hajlandó és képes abbahagyni mások megfélemlítését.

Forrás: a feladatot a **Kanadai Vöröskereszt** „*Violence & Abuse Prevention Programme*” (www.redcross.ca/respected) programjából származó információk felhasználásával, a kézikönyvben ismertetett eszköztárhoz dolgoztuk ki.

13.4. Vessünk véget a megfélemlítésnek!

A feladat célja: a megfélemlítés megszüntetésével kapcsolatos tudnivalók elsajátítása
Szükséges eszközök: elég hely, három darab „Vessünk véget a megfélemlítésnek!” poszter, amelyeket rajztáblapapírra készítsen el a feladat előtt (lásd lejjebb).
Szükséges idő: 25 perc

VESSÜNK VÉGET A MEGFÉLEMLÍTÉSNEK!

Ha megfélemlítenek, **CSELEKEDJ!**

**Ne maradj kettesben
meg a
a megfélemlítővel!**

**Hívj segítséget!
megfélemlítőnek, hogy hagyjon
békén, vagy ne foglalkozz vele!**

Állj ki magadért: mondd



1. Ossa három csoportra a gyermekeket. Kérje meg őket, hogy találjanak ki egy rövid szerepjátékot egy olyan megfélemlítéses esetről, amelyet negatív következmények nélkül sikerült megoldani.
2. Adjon 10 percet a felkészülésre, majd kérje meg őket, hogy játsszák el a szerepjátékot az egész csoport előtt.
3. A szerepjátékok után kérdezze meg a csoporttól a következőket:
Mit gondoltok, jó mód ez a megfélemlítés megszüntetésére? Ha igen, miért? Ha nem, miért nem?
4. Miután mindhárom csoport sorra került, beszélgessenek a poszterekről. Olyan helyre tegye a posztereket, ahol minden gyermek jól látja.

Forrás: a feladatot a **Kanadai Vöröskereszt** „*Violence & Abuse Prevention Programme*” (www.redcross.ca/respected) programjából származó információk felhasználásával, a kézikönyvben ismertetett eszköztárhoz dolgoztuk ki.

13.5. Csináld úgy, ahogy én!

A feladat célja: a gyermekek átmozgatása.

Szükséges eszközök: elég hely

Szükséges idő: 10 perc

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy álljanak körbe.
2. Mutasson a gyermekeknek egy mozdulatot, például tapsoljon kétszer. Kérje meg a gyermekeket, hogy csinálják Ön után a mozdulatot.
3. Kérje meg az Ön mellett álló gyermeket, hogy találjon ki egy új mozdulatot, például dobbantson a lábával. A gyermekeknek ezután mindkét mozdulatot meg kell ismételniük: először tapsolniuk, utána dobbantaniuk kell.
4. Bővítsék további mozdulatokkal a mozgássort, hogy minden gyermek kiegészíthesse a sajátjával. Ha a gyermekek sokan vannak, 10 perc után hagyja abba a feladatot.

Forrás: a Save the Children Kirgizisztánban végzett tevékenysége: *Refinement of dignity.*

13.6. A közös dalunk

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 2. vázlatpontban találja!

13.7. A foglalkozás értékelése

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 3. vázlatpontban találja!

Mondja a következőt:

„A mai foglalkozás végére értünk. Ma a megfélemlítésről beszélgettünk. Arról is volt szó, hogy milyen hatással van a megfélemlítés az áldozatokra és az elkövetőkre. A szerepjátékokból kiderült, hogyan lehet véget vetni a megfélemlítésnek, és arra jutottunk, hogy a megfélemlítés megállítása mindannyiunk közös felelőssége.

Mint minden foglalkozás végén, most is szeretném hallani, mit gondoltok a foglalkozásról. Ezúttal is a mosolygó arcokat fogjuk használni.”

14. foglalkozás A bizalom szerepe a barátságban

A foglalkozás célja: a barátok közötti bizalom ösztönzése, valamint a kapcsolódó tudnivalók megbeszélése

A feladatok célja:

A barátság és a bizalom jelentésének áttekintése

A bizalom és a csoportkohézió javítása, a gyermekek egymás iránti felelősségvállalásának támogatása

Feladatok	Szükséges eszközök	Szükséges idő
14.1 Ismétlés, visszajelzés, bevezetés		5
14.2 Milyen egy barát?	Elég hely egy kör kialakításához	45
14.3 Bizalomjáték	Elég hely	30
14.4 A közös dalunk		5
14.5 A foglalkozás értékelése	Papír, íróeszközök, rajztáblapapír mosolygó arcokkal	5

14.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat az 1. vázlatpontban találja!

Ismertesse az aznapi foglalkozás célját:

„Ma a bizalom kérdésével fogunk foglalkozni. Főleg a barátok közti bizalomról és arról lesz szó, mit jelent megbízni valakiben.”

14.2 Milyen egy barát?

A feladat célja: a barátsággal és a bizalommal kapcsolatos tudnivalók ismertetése

Szükséges eszközök: elég hely

Szükséges idő: 45 perc

! A barátságról és a bizalomról beszélgetve a gyermekek jobban megismerik egymást. Elmondják, hogy ki mit tart fontosnak a barátságban. Ezáltal bővül a látókörük, és nő az egymás iránti tisztelet és empátia érzése.

! A gyermekek beszélgetéseiről nem szükséges jegyzeteket készítenie, mivel ebben a feladatban egymás gondolatainak a meghallgatása a lényeg. Ügyeljen arra, hogy a légkör biztonságos és befogadó legyen.

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy üljenek körbe. Mondja el, hogy most a barátságról és annak jelentéséről fognak beszélgetni. Ösztönözzön mindenkit a beszélgetésben való részvételre. Emlékeztesse őket arra, hogy nincsenek jó vagy rossz válaszok.
2. A beszélgetést az alábbi kérdésekkel indíthatja. Mielőtt továbblépne a következő kérdésre, győződjön meg arról, hogy mindenki hozzászólt-e az éppen aktuális kérdéshez.

! Lehet, hogy nem lesz idő minden kérdéstről beszélgetni. Előfordulhat, hogy nem mind kapcsolódik a tárgyhoz, vagy nem illendő feltenni. Önnek kell kiválasztania,

hogy mely kérdéseket teszi fel attól függően, milyen irányba szeretné terelni a beszélgetést.

- Milyen egy barát?
- Miért vannak barátaink?
- Hogyan lehetek másoknak jó barátja?
- Hogyan segíthet egy barát?
- Hogyan kezdődik egy barátság?
- Nehéz-e új barátokat szerezni?
- Mi történik, ha valamivel magamra haragítom a barátomat?
- Mitől érhet véget egy barátság?
- Mitől lehet tartós egy barátság?
- Lehetek-e barátságban valakivel annak ellenére, hogy nem értek vele mindenben egyet, vagy nem pont ugyanazokat a dolgokat szeretem, mint ő?
- Mit szerettek csinálni a barátaitokkal?

Forrás: Save the Children, Dánia: *Free of Bullying* (2008).

14.3. Bizalomjáték

A feladat célja: a bizalom és a csoportkohézió javítása, a gyermekek egymás iránti felelősségvállalásának támogatása

Szükséges eszközök: elég hely a mozgáshoz

Szükséges idő: 30 perc

4 Készüljön fel, hogy lesz, akinek nehézséget okoz, hogy rábízza magát a többi gyermekre, és a kezükbe dőljön. Fontos, hogy a gyermekek megtanuljanak bízni egymásban. A körben álló gyermekek megtanulnak felelősséget vállalni a középben állóért, míg a középben álló gyermek megtapasztalja, milyen érzés másoktól függeni, illetve mások gondoskodását és védelmét elfogadni. A középben álló gyermek megtanulja, hogy milyen mértékben kell megbízni másokban ahhoz, hogy rájuk támaszkodjon.

1. Ossza a gyermekeket tízfős csoportokba. A csoportoknak egymás után kell játszaniuk a játékot, hogy a vezető figyelni tudjon rájuk. A többi gyermeknek közben figyelnie kell, mi történik.
2. Kérje meg következő csoport tagjait, hogy egyikük kivételével álljanak körbe egymás mellé, a kezüket tartsák maguk elé, úgy, hogy a tenyerük a kör közepe felé mutasson.
3. Kérje meg azt a gyermeket, amelyik nem áll a körben, hogy álljon a kör közepére, és merevedjen meg, mint egy fadarab.
4. Amikor mindenki készen áll, a foglalkozásvezető jelt ad, és a középben álló gyermek valamelyik irányba eldől. A körben álló gyermekeknek el kell kapniuk, majd óvatosan egy másik irányba kell lökniük, hogy a körben állók közül mások is elkaphassák.
5. Ha van rá idő, próbálja ki mindenki, milyen a kör közepén állni.
6. Ha mindenki sorra került, kérje meg a gyermekeket, hogy üljenek körbe, majd tegye fel nekik a következő kérdéseket.

A feladat végén a gyermekeknek felteendő kérdések:

„Hogyan érezted magad a kör közepén?

Milyen érzés volt, amikor valaki felétek dőlt, ti pedig elkaptátok és a másik irányba löktétek?

Mire kell emlékeznünk ahhoz, hogy a játék jól működjön? Milyen veszélyei vannak a játéknak? Mi történne, ha a körben állók közül valaki nem figyelne oda?”

7. A feladat végén mondja a következőt:

„A feladat során megtanultuk, milyen fontos a barátok közötti bizalom. Ha vannak olyan barátaink, akikben megbízhatunk, akkor mindig lesz valaki, aki elkap minket, ha megbotlunk, és az életünk nem úgy alakul, ahogyan azt reméltük. Ugyanilyen fontos, hogy a barátaink is bízhasanak bennünk.”

Forrás: Catholic Aids Action Namibia: Building Resilience in Children Affected by HIV/AIDS (2003).

14.4. A közös dalunk

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 2. vázlatpontban találja!

14.5. A foglalkozás értékelése

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 3. vázlatpontban találja!

Mondja a következőt:

„A mai foglalkozás végére értünk. Ma sokat beszélgettünk arról, hogy milyenek a barátok, és a barátságok milyen szerepet játszanak az életünkben. A bizalomjátékban a barátaitok karjaiba dőltetek, akik elkaptak titeket, és vigyáztak arra, hogy ne essen bajotok.

Mint minden foglalkozás végén, most is szeretném hallani, mit gondoltok a foglalkozásról. Ezúttal is a mosolygó arcokat fogjuk használni.”

15. foglalkozás További tudnivalók a bizalomról

A foglalkozás célja: a barátok közötti bizalom fontosságának tudatosítása

A feladatok célja:

Annak áttekintése, hogyan lehet valaki bizalmát elnyerni és elveszteni
Az egymás iránti bizalom ösztönzése

Feladatok	Szükséges eszközök	Idő
15.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés		10
15.2. A testőr	Egy puha labda	15
15.3. A bizalom szerepe a barátságban	Elég hely, rajztáblapapír és íróeszközök	45
15.4. A vak kígyó	Elég hely	10
15.5. A közös dalunk		5
15.6. A foglalkozás értékelése	Papír, íróeszközök, rajztáblapapír mosolygó arcokkal	5

15.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat az 1. vázlatpontban találja!

Ismertesse az aznapi foglalkozás célját:

„Ma részletesebben fogunk a barátok közötti bizalomról beszélgetni. Szerepjátékot is játszani fogunk, hogy megmutassátok egymásnak, hogyan lehet egy barát bizalmát elnyerni vagy elveszíteni.”

15.2. A testőr

A feladat célja: a gyermekek mozgásra serkentése; a védelemmel és a bizalommal kapcsolatos tudnivalók átbeszélése

Szükséges eszközök: egy puha labda

Szükséges idő: 15 perc

! Győződjön meg arról, hogy a csoport megértette, a labdát csak gyengéden szabad dobni. Fontos, hogy puha labdát használjanak, mivel a játék célja a közepén álló eltalálása. Ha valaki nem akar a kör közepére állni, ne erőltesse.

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy álljanak körbe, és mondja el, hogy két önként jelentkezőre lesz szüksége.
2. Az egyik önkéntes lesz a „védelemre szoruló gyermek”, a másik pedig az ő „testőre”.
3. Adjon a csoportnak egy puha labdát. A labdát a védelemre szoruló gyermek felé kell dobni, a testőrnek pedig meg kell akadályoznia, hogy a labda célba találjon.
4. Nem baj, ha a testőrt eltalálják.

5. A két önkéntes 15–30 másodpercet töltsön a kör közepén, majd válasszon új önként jelentkezőket. A játék akkor ér véget, ha minden önként jelentkező állt a kör közepén.
6. A feladatot azzal fejezze be, hogy körbeülteti a gyermekeket, és megvitatja velük az alábbi kérdéseket.

A feladat végén a gyermekeknek felteendő kérdések:

„Milyen érzés volt közepén állni és védelemre szorulni?

Milyen érzés volt testőrnek lenni?

Milyen érzés volt dobálni a védelemre szoruló társatokat? Hogyan függ ez össze azzal a témával, amivel foglalkozunk?”

Forrás: Save the Children: *Psycho-Social Structured Activity Program* (2006).

15.3. A bizalom szerepe a barátságban

A feladat célja: annak szemléltetése, hogy mi a bizalom és milyen szerepe van egy barátságban

Szükséges eszközök: elég hely a csoportmunkához, rajztáblapapír és íróeszközök

Szükséges idő: 5 perc

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy álljanak körbe, és mondja el, hogy most újra a bizalom kérdésével fognak foglalkozni. Ezután kérje meg őket, hogy beszélgessenek a következő kérdésekről a mellettük ülővel:
 - Honnan tudod, hogy mikor bízatsz meg valakiben?
 - Hogyan mutathatod meg másoknak, hogy megbízható vagy?
2. Adjon körülbelül 5 percet a beszélgetésre, majd ossza a gyermekeket ötfős csoportokba.
3. Kérje meg a gyermekeket, hogy készítsenek szerepjátékot a bizalomról. A szerepjátéknak a bizalom elnyeréséről vagy elvesztéséről kell szólnia.
4. Adjon körülbelül 10 percet a felkészülésre és a szerepjáték begyakorlására, majd kérje meg a gyermekeket, hogy játsszák el az egész csoport előtt.
5. A szerepjátékok után kérdezze meg a csoporttól a következőket:
 - „Mi járult hozzá a bizalom elnyeréséhez vagy elvesztéséhez a szerepjátékokban?”
6. A feladat végén tegye fel a következő kérdéseket:
 - „Mi növelheti a bizalmat a barátságban?” A válaszokat írja fel a rajztáblapapírra.

Forrás: a feladatot a kézikönyvben ismertetett eszköztárhoz dolgoztuk ki.

15.4. A vak kígyó

A feladat célja: a gyermekek mozgásra serkentése és átmozgatása.

Szükséges eszközök: elég hely

Szükséges idő: 10 perc

1. Kérjen meg valakit, hogy legyen ő a vak kígyó.
2. A vak kígyó (csukott szemmel) kinyújtott kezekkel kergeti a csoport tagjait.
3. A gyermekeknek a kezüket a mellkasukra téve kell járkálniuk a kijelölt helyen.

4. Annak, akit a kígyó elkap, meg kell kapaszkodnia a kígyó vállában – a kígyó testének a részévé válik –, a szemeit pedig be kell csuknia.
5. A játék akkor ér véget, ha mindenki a kígyó részévé vált.
6. Ügyeljen arra, hogy a gyermekek ne ütközzenek a falnak vagy a tárgyaknak a játék során.

Forrás: Danish Red Cross Society: Children Affected by Armed Conflict Workshop Manual (2008).

15.5. A közös dalunk

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 2. vázlatpontban találja!

15.6. A foglalkozás értékelése

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 3. vázlatpontban találja!

Mondja a következőt:

„A mai foglalkozás végére értünk. Ma a barátsághoz fűződő bizalom jelentéséről beszélgettünk, és néhány érdekes szerepjátékot is láthattunk. Mint minden foglalkozás végén, most is szeretném hallani, mit gondoltok a feladatokról és a foglalkozásról. Ezúttal is a mosolygó arcokat fogjuk használni.”

Fegyveres konfliktusokban érintett gyermekek

2. foglalkozássorozat

A foglalkozásokkal kapcsolatos tudnivalók

„A fegyveres konfliktusok elsődleges áldozatai a gyermekek. Ők az ilyen konfliktusok célpontjai, és egyúttal egyre több helyen az eszközei is. Szenvedésük a fegyveres konfliktusok és azok hatásai miatt sokféle formát ölthet: közülük sokan halnak meg, válnak nyomorékká, jutnak árvaságra vagy lesznek rabok. Többüket megfosztják a tanulás és az egészségügyi ellátás lehetőségétől, és mély lelki sebeket vagy súlyos traumát okoznak nekik. Sokan közülük arra kényszerülnek, hogy gyermekkatonaként a felnőttek egymás iránti gyűlöletét kifejezésre juttassák. A gyökereiktől elszakított, otthonaiktól távol került gyermekek nagyon sérülékennyé válnak. A lányok további veszélyekkel, különösen a nemi erőszakkal és a kizsákmányolással szembesülnek. Az említett kegyetlenségeket elszenvedő gyermekek mind a fegyveres konfliktusok áldozatai. Mindannyian megérdemlik a nemzetközi közösség figyelmét és védelmét.

A gyermekek ártatlanok és különösen sérülékenyek. Nem elég felkészültek arra, hogy alkalmazkodni tudjanak az ilyen helyzetekhez, vagy hogy fel tudják dolgozni a konfliktusokat. A legkisebb felelősség az ő vállukat terheli, mégis ők szenvednek a legtöbbet a konfliktusok hatásaitól. A gyermekek a remény és a jövő zálogai minden társadalomban, ezért haláluk az egész társadalom halálát jelenti.”

A Gyermekek és Fegyveres Konfliktusok Főtitkári Különmegbízottjának Hivatala:
www.un.org/children/conflict/english/issues.html
(http://www.menszt.hu/tudnivalok_az_egyesult_nemzetek_szervezeterol/az_ensz_szervezeteinek_a_rendszere/a_titkarsag_szervezete_es_a_regionalis_gazdasagi_bizottsagok)

Ez a foglalkozássorozat a fegyveres konfliktusokban érintett gyermekekkel való foglalkozásokhoz készült. A foglalkozássorozat célja azoknak a szociális és érzelmi kihívásoknak az áttekintése, amelyekkel az érintett gyermekek nap mint nap szembesülnek. A gyermekek sokféleképpen reagálhatnak a fegyveres konfliktusokra:

- félelem, harag, zavarodottság és szomorúság érzése,
- a mások iránti bizalom teljes hiánya,
- az együtt érző képesség elvesztése, elárultság érzése,
- az erőszak és a kitelepítés miatti áldozatszerep érzése,
- a társadalmi korlátok hiánya,
- agresszív viselkedés,
- mások és önmaguk tiszteletének hiánya,
- önvészélyes magatartás,
- az önvédelmi készségek hiánya,
- lelkiismeret-furdalás és büntudat,
- elsősorban a lelki, de a testi egészségük fejlődésének veszélyeztetése is,
- rossz tanulmányi eredmények,
- társadalmi elszigetelődés.

Bevezető és záró foglalkozások

Az ebben a foglalkozássorozatban ismertetett foglalkozásokon kívül olvassa át a „Foglalkozásvezetői kézikönyv 1.: Első lépések” című kiadványt, és tekintse át a következő részeket:

- az 1–5. bevezető foglalkozássorozatot, amelyeknek meg kell előzniük az ebben a kézikönyvben szereplő foglalkozásokat,
- a három választható, kiegészítő foglalkozásból álló feladatokat,
- a foglalkozássorozatok lezárására alkalmas kétféle lehetőséget.

A foglalkozások kezdete és befejezése

- Minden foglalkozást ugyanazokkal a cselekvéssorokkal kezdjen el és fejezzen be. Ez elősegíti a gyermekek biztonságérzetének kialakulását, továbbá a csoport és Ön közötti bizalom kiépülését. A foglalkozások keretét a következő feladatok alkotják:
- Ismétlés, visszajelzés, bevezetés
- A közös dalunk
- A foglalkozás értékelése

A 2. foglalkozássorozat áttekintése: Fegyveres konfliktusokban érintett gyermekek

A foglalkozás száma és megnevezése	A foglalkozássorozat száma (fs.), foglalkozás száma (f.)	Téma
6. Mi az erőszak?		Beszélgetés az erőszakról és arról, hogy a gyermekek hogyan védhetik meg magukat
7. Az erőszak elkerülése		
8. Az átélt negatív eseményekre adott természetes reakciók		A fegyveres konfliktusokban élők reakcióinak az azokhoz kapcsolódó érzéseknek a megértése
9. Az érzések felfedezése		
10. További tudnivalók az érzésekről		
11. „A testem az enyém” – jó és rossz szándékú érintések	2. fs., 11. f.	Önvédelem és a személyes határok kialakítása
12. A barátságról		A barátság jelentése
13. A konfliktusok megértése		Beszélgetés a konfliktusokról és azokról a képességekről, amelyek segítenek a konfliktusok pozitív módon történő kezelésében
14. A konfliktusok megoldása		
15. Egy békés világ megteremtése		A békére és az azzal kapcsolatos egyéni szerepvállalásra vonatkozó gondolatok megosztásának ösztönzése

6. foglalkozás Mi az erőszak?

A foglalkozás célja: az erőszakkal kapcsolatos tudnivalók megbeszélése és a gyermekek tudásának felmérése

A feladatok célja:

Elsőként annak megbeszélése, hogy mi az erőszak, hol történik és kik az elkövetők

A csoportos együttműködés ösztönzése

Feladatok	Szükséges eszközök	Szükséges idő
6.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés		10 perc
6.2. Ugrás keresztnevek szerint	Elég hely ahhoz, hogy a gyermekek körbeállhassanak.	10 perc
6.3. Mi az erőszak?	Rajztáblapapír, filctollak, tollak vagy ceruzák; kártya vagy papír a csoportos munkához	50 perc
6.4. Az ököl	Minden négyfős csoportnak egy újság a feladat második feléhez	15 perc
6.5. A közös dalunk		5 perc
6.6. A foglalkozás értékelése	Papír, íróeszközök, rajztáblapapír mosolygó arcokkal	5 perc

! Az alábbiak további útmutatást nyújtanak az erőszakról a gyermekekkel való foglalkozásokhoz.

Az erőszak olyan téma, amely erős érzelmeket, így például dühöt, fájdalmat, szomorúságot, félelmet és szégyent válthat ki. Ezek teljesen természetes reakciók, ha egy gyermek fájdalmat él át. Valószínűleg lesznek olyan gyermekek a csoportban, akik átélték az erőszak valamilyen fajtáját. Nem biztos, hogy pontosan tudni fogja, kik az érintettek, mert nem mindenki szereti megosztani másokkal az ilyen problémákat.

Mondja el a csoportnak, hogy gondoskodó felnőttként köteles segíteni a gyermekek erőszaktól való megóvását. Ez azt jelenti, hogy ha valaki elmondja Önnek, hogy erőszak áldozata, vagy attól tart, hogy erőszak áldozatává válik, Ön köteles segíteni.

Legyen egy olyan társa, akivel megbeszélheti, ha a csoportjába tartozó gyermekek közül valakiről kiderül, hogy erőszak vagy bántalmazás áldozata. Beszélje meg a többi foglalkozásvezetővel és a programvezetővel, hogyan fogják kezelni, ha valaki bántalmazásról vagy más erőszakos cselekedetről számol be.

Mit kell tennie, ha valaki azt mondja, hogy erőszakosan bánnak vele? A titoktartás fontos dolog, de ha úgy gondolja, hogy valakit súlyos bántalmazás fenyeget, beszéljen az illetővel. Bátorítsa arra, hogy forduljon egy olyan felnőtthez, akiben megbízik, és aki tehet valamit az erőszak ellen. Próbáljon meg segíteni a gyermeknek, hogy amennyire csak lehet, ura legyen a helyzetnek.

Vannak olyan gyermekek, akik senkinek nem akarják elmondani a történeteket attól félve,

hogyan nem fognak hinni nekik, őket fogják hibáztatni, veszélybe kerülnek, ha beszélnek, vagy a szervezet, amitől védelmet várnak, nem fog segíteni. Ilyen esetekben beszélje meg a programvezetővel, hogy mi a teendő. Felnőttként jogszabályi kötelessége, hogy jelentést tegyen a gyermekeket ért bántalmazásról és erőszakról.

Tudja meg, hogy honnan kaphat segítséget! Mielőtt elkezdené a foglalkozásokat a pszichoszociális támogatás részeként, derítse ki, ki segíthet! Nézzon utána, hogy kik, illetve mely szervezetek nyújtanak lelki, jogi vagy másféle segítséget arra az esetre, ha a csoport egyik tagjának támogatásra lenne szüksége valamilyen erőszakos szituációban. A közösségben vélhetően van tanácsadó központ, telefonos forródrót, vagy jogi segítséget nyújtó iroda. Tájékoztassa a szóban forgó szervezeteket arról, hogy a gyermekek elleni erőszakkal kapcsolatos ügyekről fog beszélgetni egy gyerekcsoporttal, a gyermekeknek pedig mondja el a foglalkozások megkezdése előtt, hogy hol kaphatnak segítséget (adjon nekik listát az elérhető szervezetekről és a telefonszámaikról).

Az ENSZ főtitkára – Study on Violence against Children: Our right to be protected from violence (2006).

6.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat az 1. vázlatpontban találja!

Ismertesse az aznapi foglalkozás célját:

Ha elvégezték a gyermekek jogairól szóló foglalkozást, mondja a következőt:

„Az előző foglalkozáson a gyermekek jogairól beszélgettünk. Az egyik ilyen jogotok az, hogy megvédjenek titeket az erőszaktól és a bántalmazástól.”

Ha nem végezték el a gyermekek jogairól szóló foglalkozást, akkor ezt mondja:

„Ma az erőszakról fogunk beszélgetni. Az erőszak azon fajtái fognak szóba kerülni, amelyeket a gyermekek elszenvedhetnek. Arról is beszélgetni fogunk, hogy mi az erőszak, hol történhet meg, és kik lehetnek az elkövetők.

Az erőszakról néha nehéz beszélni, például olyankor, ha ti magatok, vagy valaki, aki hozzátok közel áll, lesz erőszak áldozata. Ne feledjétek: nem kell megosztanotok a személyes történeteiteket, ha nem akarjátok. Azt se felejtsetek el, hogy ha mégis elmondjátok, senki nem fog beszélni róla a foglalkozáson kívül, mert minden, amiről a foglalkozások alatt beszélgettünk, bizalmas.

Ha közületek valakivel erőszakosan bánnak vagy bántalmaznak, akkor kérlek, hogy mondjátok el nekem vagy egy másik felnőttnek, mert ennek nem szabad folytatódnia! Jogotok van ahhoz, hogy megvédjenek titeket az erőszaktól.

A következő foglalkozáson az erőszakról fogunk beszélgetni. Elsősorban arról lesz szó, hogyan lehet véget vetni az erőszaknak, illetve hogy hol kérhetek segítséget, ha egy ismerősötök erőszak áldozata lesz.”

6.2. Ugrás keresztnevek szerint

A feladat célja: a gyermekek átmozgatása

Szükséges eszközök: elég hely ahhoz, hogy a gyermekek körbeállhassanak

Szükséges idő: 10 perc

! Ügyeljen rá, hogy minden gyermek sorra kerüljön. Figyeljen oda a fogyatékosággal

élő gyermekekre, hiszen ők nem olyan mozgékonyak, mint a társaik.

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy álljanak körbe.
2. Kérjen meg valakit a csoportból, hogy mondja ki a saját nevét, majd a kiválasztott gyermek ugráljon át a kör túloldalára, és közben mondja annak a nevét, aki felé tart.
3. Annak a gyermeknek, akinek kimondták a nevét, azonnal el kell hagynia a helyét, és a saját nevét kimondva egy másik gyermek felé kell ugrálnia. Ugrálás közben ki kell mondania annak a gyermeknek a nevét, aki felé tart, és át kell vennie a helyét. A játék akkor ér véget, ha mindenki sorra került.

Forrás: Danish Red Cross: *Children Affected by Armed Conflict Workshop Manual* (2008).

6.3. Mi az erőszak?

A feladat célja: az erőszak ismertetése és az erőszak gyermekeket érintő formáinak áttekintése

Szükséges eszközök: rajztáblapapír, filctollak, tollak vagy ceruzák; kártya vagy papír a csoportos munkához

Szükséges idő: 50 perc

! Kérjük, hogy a foglalkozás megtartása előtt olvassa el a gyermekeket érintő erőszakkal kapcsolatos segédleteket. Őrizze meg a feladatok során készített posztereket, mivel a következő foglalkozáson szükség lesz rájuk.

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy üljenek körbe, és mondja azt, hogy ma lesznek közülük olyanok, akik meg fogják osztani személyes tapasztalataikat, és lesznek olyanok is, akik nem, de ez nem baj.
2. Kérdezze meg a gyermekektől: „*Szerintetek mit jelent az erőszak?*” Hagyja, hogy ötleteljenek, és kimondják, ami az eszükbe jut. Ezután mutassa meg az erőszaknak azt a meghatározását, amit a rajztáblára/papírra írt.
3. Kérdezze meg a gyermekeket, ki akarják-e valamivel egészíteni a meghatározást. Írja fel az ötleteket a táblára.
4. Mondja el, hogy sokféle erőszak van, amelyet lányok és fiúk egyaránt elszenvedhetnek szerte a világon. Kezdje azzal a foglalkozást, hogy felolvassa a következő, az ENSZ tanulmányából származó idézeteket, amelyek a fiatalokat érintő erőszakkal kapcsolatosak. Mondja el, hogy olyan, a világ különböző részein élő gyermekektől származnak, akik a saját közösségükben átéltek már erőszakot:

„Azért, mert fiúk vagyunk, elvárják tőlünk, hogy megvédjük a családjaink becsületét. Ezért verekednünk is kell, de mi nem akarunk verekedni.”

13 éves fiú, Dél-Ázsia

„Két gyermek verekedett, és az egyikük elővett egy pisztolyt... mivel túl sok ember volt körülöttük..., nem csinált semmit, de ha nem lett volna ott senki más, szerintem lelőtte volna a másik gyermeket.”

11 éves fiú, Észak-Amerika

„Nehéz az élet az utcán, a katonák folyton zaklatnak minket. Éjszaka támadnak ránk, este 10 után bármikor jöhetnek. Megvernek vagy megrugdosnak. Rendszeresen pénzt követelnek tőlünk vagy olyan tárgyakat, amiket eladhatnak, pl. mobiltelefonokat. Csak azok vannak biztonságban, akik elfutnak, és nem tudják elkapni őket. Ha egész nap 100 frankot keresünk (kb. 45 Ft), még azt is elveszik tőlünk.”

14 éves árva fiú, Nyugat- és Közép-Afrika

„Drogokat adnak nekik, hogy függővé váljanak, utána megverik és megerőszakolják őket. Egyáltalán nem tisztelik a lányokat, fenyegetik őket. Elviszik őket a saját házukba, és lefekszenek velük. Van, akit elrabolnak, váltságdíjat kérnek érte, majd megölik.”

A Karib-térségben élő lányok

„Nem merek gyalog menni az iskolába. Félek az emberrablóktól. Félek azoktól a fiúktól, akik cikizik a lányokat, de ha ezt elmondanám a szüleimnek, akkor nem engednék, hogy iskolába járjak.”

8 éves lány, Dél-Ázsia

„A tévében látott erőszak nagyon rossz hatással van a gyermekekre. Nem értik meg, hogy amit látnak, az rossz, és nem az a követendő példa... Azt gondolják, hogy erőszakkal sok minden megoldható.”

Fiatal személy, Európa és Közép-Ázsia

5. Beszélgessen a csoporttal arról, hogy a gyermekek elleni erőszaknak milyen fajtái vannak jelen a közösségükben. Készítsen listát a papíron/rajztáblán. Az alábbiakban további, gyermekek által említett példákat talál. Ha a gyermekek NEM említenének meg mindent az alábbi felsorolásból, kérdezze meg őket, hogy hallottak-e róluk. A példákat csak akkor írja fel a listára, ha a gyermekek már hallottak róluk:

- Gyermekek és fiatalok közötti erőszak
- Bandákban elkövetett erőszak
- Nemi erőszak a közösségben
- Párkapcsolati erőszak
- Utcán élő gyermekek elleni erőszak
- Szexturizmus
- Menekültek és kitelepítettek táborában történő erőszak
- Emberkereskedelem és emberrablás
- A médián és az interneten keresztül elkövetett erőszak
- Megfélemlítés
- Gúnyolás
- Szóbeli bántalmazás
- Iskolai erőszak
- Otthoni erőszak

! Megjegyzés: A listát tartalmazó rajztáblára a 7.3. feladat során is szüksége lesz.

6. Kérje meg a gyermekeket, hogy alkossanak két kört – egy belsőt és egy külsőt –, és mindkettőben ugyanannyian legyenek. Kérje meg őket, hogy egymással szemben álljanak vagy üljenek – a belső körben lévő gyermekek a külső körben lévőkkel. Páratlan számú résztvevő esetén Ön is álljon be a körbe. Fontos, hogy mindenkinek legyen párja.

7. Most mondja azt, hogy a közösségben előforduló erőszakkal kapcsolatban fog kérdéseket

feltenni.

A párok mindkét tagjának válaszolnia kell a kérdésre. Tegye fel az első kérdést (a mintakérdéseket lásd lejjebb).

8. A kérdés megválaszolása után a külső körben lévők lépjenek egy helyet balra (az óramutató járásával megegyező irányban), hogy egy új gyermekkel kerüljenek szembe. Tegye fel a második kérdést.

9. Folytassa a feladatot, és minden párcsere után egy másik kérdést tegyen fel. Néhány mintakérdés (Ön is kitalálhat kérdéseket):

- Van-e olyan hely, ahol biztonságban érzed magad? Hol? Miért?
- Van-e olyan hely, ahol nem érzed biztonságban magad? Mi az oka?
- Mit gondolsz, a közösségben elkövetett erőszak típusok közül melyik a legsúlyosabb? Miért?
- Miért követünk el erőszakot?
- Hogyan lehetne megállítani a gyermekek elleni erőszakot?

10. Az alábbi kérdésekkel fejezze be a gyakorlatot:

Mit tanultatok ma az erőszakról szóló beszélgetésekből?

Nehéz volt róla beszélni? Ha igen, miért?

Az Egyesült Nemzetek Titkársága – Study on Violence against Children: *Our right to be protected from violence* (2006).

6.4. Az ököl

A feladat célja: a gyermekek átmozgatása; beszélgetés arról, hogy az erőszakot sokan „normális” dolognak tartják

Szükséges eszközök: minden négyfős csoportnak egy újság a feladat második feléhez

Szükséges idő: 15 perc

1. Kérjen meg mindenkit, hogy keressen magának egy párt. Kérje meg a párok egyik tagját, hogy emelje fel és szorítsa ökölbe a kezét. A párok másik tagjának az lesz a feladata, hogy kinyissa a társa ökölbe szorított kezét.

2. Adjon nekik egy percet a feladatra.

3. Ha letelt az idő, kérdezze meg a gyermekektől, hogyan próbálták meg kinyitni a társuk öklét. Valószínűleg azt fogja hallani, hogy a legtöbben erővel próbálták meg teljesíteni a feladatot, pedig akár kérhették is volna, hogy a társuk nyissa ki az öklét.

4. Ezután kérje meg a gyermekeket, hogy üljenek körbe, és mondja a következőket, mielőtt rátérnének a foglalkozás második részére:

„Miért próbáltátok meg először erővel megoldani ezt a problémát?

Mit gondoltok, hogyan függ ez össze a társadalomban előforduló erőszakkal?

Mit gondoltok, az erőszak széles körben elfogadott ebben a közösségben?

5. Kérje meg a gyermekeket, hogy alkossanak négyfős csoportokat, és adjon mindegyik csoportnak egy-egy újságot. Kérje meg őket, hogy nézzék át az újságot, és figyeljék meg, hogy hány olyan történet van benne, ami a erőszakról szól.

Ezután kérdezze meg a következőt: *Hány olyan történet van az újságban, ami a problémák*

erőszakmentes megoldásáról szól?

6. A feladatot azzal fejezze be, hogy megkérdezi a gyermekek véleményét.

Forrás: Az ENSZ főtitkára – Study on Violence against Children: Our right to be protected from violence (2006).

6.5. A közös dalunk

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 2. vázlatpontban találja!

6.6. A foglalkozás értékelése

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 3. vázlatpontban találja!

Mondja a következőt:

„A mai foglalkozás végére értünk. Ma az erőszakról beszélgettünk. Megtudtuk, hogy mi az erőszak, és milyen különböző fajtái vannak. Arról is beszélgettünk, ki lehet erőszaktevő, ki lehet áldozat, és hol történhet erőszak. Mindenkinek köszönöm a részvételt és a véleménye megosztását. Ma sokat megtudtunk egymásról.

Mint minden foglalkozás végén, most is szeretném hallani, mit gondoltok a feladatokról és a foglalkozásról. Ezúttal is a mosolygó arcokat fogjuk használni.”

7. foglalkozás Az erőszak elkerülése

A foglalkozás célja: beszélgetés a gyermekek elleni, közösségen belül elkövetett erőszakról, valamint annak megelőzéséről

A feladatok célja:

A gyermekek mozgásra serkentése; felkészülés a gyermekvédelemmel kapcsolatos beszélgetésre

A családon belüli erőszak megelőzési lehetőségeinek áttekintése

Annak megbeszélése és tudatosítása, hogy a gyermekek kihez fordulhatnak a közösségben, ha családon belüli erőszak áldozataivá válnak

Feladatok	Szükséges eszközök	Szükséges idő
7.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés		5 perc
7.2. A testőr	Egy puha labda	15 perc
7.3. Vidám befejezések	A 6.3. feladathoz használt poszter	45 perc
7.4. Kapd el az ujjamat!	Elég hely	5 perc
7.5. Ki segíthet?	Papír és tollak/ceruzák. A bántalmazott gyermekek és családok környezetében tevékenykedő, védelmi és/vagy tanácsadó szolgáltatásokat nyújtó szervezetek és személyek listája (címekekkel és telefonszámokkal együtt). Hagyjon elég helyet a listán további szervezeteknek	15 perc
7.6. A közös dalunk	Elég hely	5 perc
7.7. A foglalkozás értékelése	Papír, íróeszközök, rajztábla mosolygó arcokkal	5 perc

7.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat az 1. vázlatpontban találja!

Ismertesse az aznapi foglalkozás célját:

Az előző foglalkozáson az erőszakról kezdtünk el beszélgetni. Ma azokról a módszerekről lesz szó, amelyekkel megelőzhető az erőszak, és hogy hol kérhettek segítséget, ha erőszak áldozatává váltok.

7.2. A testőr (a játékleírás az 1. foglalkozássorozat 15.2. foglalkozásában olvasható)

A feladat célja: a gyermekek mozgásra serkentése; a védelemmel és a bizalommal kapcsolatos tudnivalók átbeszélése

Szükséges eszközök: egy puha labda

Szükséges idő: 15 perc

! Győződjön meg arról, hogy a csoport megértette, a labdát csak gyengéden szabad dobni. Fontos, hogy puha labdát használjanak, mivel a játék célja a közepén álló eltalálása. Ha valaki nem akar a kör közepére állni, ne erőltesse.

7. Kérje meg a gyermekeket, hogy álljanak körbe, és mondja el, hogy két önként jelentkezőre lesz szüksége.

8. Az egyik önkéntes lesz a „védelemre szoruló gyermek”, a másik pedig az ő „testőre”.
9. Adjon a csoportnak egy puha labdát. A labdát a védelemre szoruló gyermek felé kell dobni, a testőrnek pedig meg kell akadályoznia, hogy a labda célba találjon.
10. Nem baj, ha a testőrt eltalálják.
11. A két önkéntes 15–30 másodpercet töltsön a kör közepén, majd válasszon új önként jelentkezőket. A játék akkor ér véget, ha minden önként jelentkező állt a kör közepén.
12. A feladatot azzal fejezze be, hogy körbeülteti a gyermekeket, és megvitatja velük az alábbi kérdéseket.

A feladat végén a gyermekeknek felteendő kérdések:

„Milyen érzés volt középen állni és védelemre szorulni?”

Milyen érzés volt testőrnek lenni?”

Milyen érzés volt dobálni a védelemre szoruló társatokat? Hogyan függ ez össze azzal a témával, amivel foglalkozunk?”

Forrás: Save the Children: *Psycho-Social Structured Activity Program* (2006).

7.3. Vidám befejezések

A feladat célja: a családon belüli erőszak megelőzésének és az önvédelem módszerei

Szükséges eszközök: a 6.3. feladathoz használt poszter

Szükséges idő: 45 perc

! Öntől függ, hogy a szerepjáték során mikor állítja le a cselekményt. A cselekmény megállításának az a célja, hogy különféle vidám befejezések kiötlésére ösztönözze a gyermekeket. Ha a szerepjátékban például egy olyan apát személyesítenek meg, aki gyermeke megverésére készül, állítsa meg a cselekményt, és kérdezze meg a gyermekeket, hogy mit lehetne tenni az erőszak megakadályozása érdekében, és mi lehetne ennek a szerepjátéknak a vidám befejezése. Hagyja, hogy a gyermekek megbeszéljék az ötleteiket, és emlékeztesse őket arra, hogy nincsenek jó vagy rossz ötletek.

1. Mondja el, hogy a feladat célja azoknak a módszereknek a felderítése, amelyekkel megelőzhető az erőszak, illetve a gyermekek megvédhetik magukat. Ehhez az előző foglalkozáson elkezdett, a családon belüli erőszakkal kapcsolatos feladatból fognak ötleteket meríteni.
2. Utaljon vissza az erőszakra a „6.3. Mi az erőszak?” című feladatban említett fajtáira. Ossa három kis csoportra a gyermekeket. Minden csoport választhat egyet a listán szereplő példák közül. Ezzel kell majd foglalkozniuk a feladat során. A csoportok tíz percet kapnak arra, hogy egy rövid (kb. 2 perc hosszú) szerepjátékot kitaláljanak, amit utána el kell játszaniuk a többiek előtt.
3. Fontos: mondja el, hogy a szerepjátékban csak IMITÁLHATJÁK A CSELEKVÉSEKET. A játék hevében senki sem követhet el tényleges fizikai vagy nemi erőszakot! Ez szigorúan tilos! Kérje meg a gyermekeket, hogy segítsenek egymásnak az erőszak típusainak megjelenítésében.

- Amikor a csoportok elkészültek, kérje meg őket, hogy egymás után mutassák be a jeleneteket. Mondja el a gyermekeknek, hogy előfordulhat, hogy a szerepjáték alatt megállítja a cselekvést. Ennek az lesz a célja, hogy meg tudják beszélni, mi történik éppen, illetve hogy a gyermekek meg tudják osztani az ötleteiket. A szerepjátékok bemutatására csapatonként 10 perc áll rendelkezésre (a cselekmény leállítását is beleértve).
- Ha mindhárom csoport eljátszotta a szerepjátékot, az alábbi kérdésekkel fejezze be a gyakorlatot:
Milyen érzés volt részt venni a szerepjátékban? Mit gondoltok a szerepjátékok során eljátszott cselekvésekről?

Forrás: Az ENSZ főtitkára – **Study on Violence against Children: Our right to be protected from violence** (2006).

7.4. Kapd el az ujjamat!

A feladat célja: a gyermekek átmozgatása

Szükséges eszközök: elég hely

Szükséges idő: 5 perc

- Kérje meg a gyermekeket, hogy álljanak nagy körbe. Ön is álljon be a körbe.
- Mondja el, hogy következő gyakorlat javítja a koncentrációt és a reakcióidőt.
- Kérjen meg mindenkit, hogy emelje fel a jobb keze mutatóujját.
- Ezután kérje, hogy mindenki emelje fel a bal kezét tenyérrel felfelé, és tartsa vízszintesen kinyújtva.
- Kérjen meg mindenkit, hogy a jobb mutatóujját helyezze óvatosan a tőle jobbra álló nyitott tenyerébe.
- Hagyja a gyermekeket így állni néhány másodpercig, és ellenőrizze, hogy mindenki jól hajtja-e végre a feladatot.
- Mondja, hogy amikor azt kiáltja, „CSÍZ!” (bármilyen más kifejezést használhat), akkor a gyermekeknek meg kell próbálniuk elkapni a tőlük balra álló mutatóujját, és közben igyekezniük kell elkerülni, hogy a tőlük jobbra álló elkapja az ő mutatóujjukat.
- Próbálják el néhányszor, hogy mindenki értse a játék lényegét.
- Ha már többször eljátszották a játékot, engedje, hogy egy önként jelentkező kiáltsa a kiválasztott szót.
- A játékot addig játsszák, amíg mindenki fel nem frissült.

Forrás: a feladatot a kézikönyvben ismertetett eszköztárhoz dolgoztuk ki.

7.5. Ki segíthet?

A feladat célja: a gyermekek tájékoztatása arról, kihez fordulhatnak a környezetükben,

ha bántalmazzák őket

Szükséges eszközök: papír és tollak vagy ceruzák A bántalmazott gyermekek és családok környezetében tevékenykedő, védelmi és/vagy tanácsadó szolgáltatásokat nyújtó szervezetek és személyek listája (címeikkel és telefonszámokkal együtt). Hagyjon elég helyet a listán további szervezeteknek

Szükséges idő: 15 perc

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy üljenek körbe. Mondja el, hogy most arról fog beszélni, kihez fordulhatnak, ha bántalmazzák vagy fenyegetik őket.
2. Kérje meg a gyermekeket, hogy alkossanak négyfős csoportokat, és állítsanak össze listát azokról az emberekről és szervezetekről, akikről tudják, hogy segíthetnek a bántalmazott gyermekeknek.
3. Adjon nekik 5 percet a feladatra.
4. Ezután kérje meg a csoportokat, hogy olvassák fel a listájukon szereplő neveket, Ön pedig írja fel őket a rajztáblára.
5. Miután elkészültek, köszönje meg a gyermekeknek a feladatban való részvételt, majd ossza szét köztük az Ön által összeállított, az ilyen személyek és szervezetek nevét és elérhetőségeit tartalmazó listát. Ha a gyermekek listáján vannak olyan szervezetek, amelyek nem szerepelnek az Ön listáján, kérje meg a csoportot, hogy írják fel ezeket az Öntől kapott papírra, vagy mondja azt, hogy a következő alkalomra készít egy új, a gyermekek által felsorolt szervezetekkel kiegészített listát.
6. A tevékenység befejezéseként kérdezze meg a gyermekeket, hogy mi az oka annak, hogy a családon belüli erőszak áldozatai nehezen beszélnek a problémájukról. A beszélgetés alatt bátorítsa őket arra, hogy gondolkozzanak a hasonló akadályok és kihívások leküzdését ösztönző megoldásokra.

Ha valaki a következőhöz hasonlót mond: „*A gyermekek azért nem mernek szólni a szociális intézményeknek, mert ezzel magukra haragítanak a szüleiket vagy gondviselőiket*”, reagáljon például így: „*Igen, ez igaz. Mit gondolnak erről a többiek? Mit javasoltok?*”

Ha a gyermekeknek nem jut eszükbe megoldás, mondjon Ön néhányat, hogy ne a tehetetlenség érzésével hagyják el a foglalkozást. Az említett példa egy lehetséges megoldása lehet, hogy a gyermek olyan személlyel beszéljen a problémájáról, aki közel áll hozzá, és kérje meg az illetőt, hogy helyette ő lépjen kapcsolatba a szociális intézményekkel, levéve ezzel a közvetlen felelősséget a válláról.

7. Ha a közösségen belül van ilyen szolgáltatás, akkor mondja azt, hogy egyes szervezetek az anonim bejelentőknek is nyújthatnak segítséget.
8. A feladat végén kérdezze meg a gyermekeket, vannak-e kérdéseik, majd térjen rá az utolsó feladatra, a csoport közös dalának eléneklésére.

Forrás: a feladatot a kézikönyvben ismertetett eszköztárhoz dolgoztuk ki.

7.6. A közös dalunk

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 2. vázlatpontban találja!

7.7. A foglalkozás értékelése

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 3. vázlatpontban találja!

A foglalkozás végén mondja a következőt:

„A mai foglalkozás végére értünk. Ma még többet beszélgettünk az erőszakról, legfőképp arról, hogyan előzhető meg, és hogyan védhetjük meg magunkat.

Mint minden foglalkozás végén, most is szeretném hallani, mit gondoltok a feladatokról és a foglalkozásról. Ezúttal is a mosolygó arcokat fogjuk használni.”

8. foglalkozás Az átélt negatív eseményekre adott természetes reakciók

Lásd: az 1. foglalkozássorozat 11. foglalkozása

A foglalkozás célja: az átélt negatív eseményekre adott természetes reakciók megértése és segítségnyújtás a visszatérő kellemetlen emlékek feldolgozásához

A feladatok célja:

Annak megértetése a gyermekekkel, hogy a bántalmazást (negatív eseményeket) követően megfogalmazódó érzések és gondolatok teljesen természetesnek tekinthetők. Segítségnyújtás a visszatérő kellemetlen emlékek és a negatív gondolatok feldolgozásához.

A gyermekek koncentrációs képességének javítása és a gyermekek átmozgatása

A gyermekek hangulatának felmérése

Feladatok	Szükséges eszközök	Szükséges idő
8.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés		10 perc
8.2. Találd meg a vezetőt!		5 perc
8.3. Az átélt negatív eseményekre adott természetes reakciók	Rajztáblapapír, íróeszközök	40 perc
8.4. Egy hely, ahol biztonságban lehetsz	Egy csendes hely, ahol a gyermekeket nem zavarják meg a külső zajok vagy mások	20 perc
8.5. A hangulat feldobása (Ugorj fel a buszra!)	Sétához elég hely	5 perc
8.6. A közös dalunk		5 perc
8.7. A foglalkozás értékelése	Papír, íróeszközök, rajztáblapapír mosolygó arcokkal	5 perc

8.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat az 1. vázlatpontban találja!

Ismertesse az aznapi foglalkozás célját:

„Ma arról fogunk beszélgetni, hogy milyen reakciói és érzései lehetnek azoknak a gyermekeknek, akiket bántalmaznak. Teljesen természetes, ha az ilyen gyermekekben sok olyan érzés kavargog, amelyek megterhelők lehetnek a számukra.

8.2. Találd meg a vezetőt! (a játékleírás az 1. foglalkozássorozat 11.2. foglalkozásában olvasható)

A feladat célja: a gyermekek átmozgatása; koncentrációs képességük javítása

Szükséges eszközök: elég hely ahhoz, hogy a résztvevők körbe tudjanak ülni

Szükséges idő: 10 perc

4. Kérje meg a gyermekeket, hogy (a széken maradva vagy a földre/törökülésbe ülve) üljenek körbe. Fontos, hogy a gyermekek jól lássák egymás arcát és tekintetét.

5. A foglalkozásvezető kiválaszt valakit, aki kimegy a szobából vagy távolabb megy a

csoporttól, hogy ne lássa és ne hallja őket.

6. Ezután a foglalkozásvezető kijelöl egy vezetőt a csoportból. A vezető elindít egy mozdulatot, amelyet mindenkinek utánoznia kell. A mozdulatot többször megismétlik, majd egy idő után váltanak (pl. dörzsölgék mindkét combjukat a kezükkel, tapsoljanak, csettintsenek stb.). A mozdulat utánzása közben mindenkinek a vele szemben ülőt kell néznie, nem a vezetőt. A visszatérő személy háromszor tippelhet, hogy ki a vezető. Ha kitalálja, hogy ki az, akkor valaki mást kell kiküldeni, és új vezetőt kell választani.

Forrás: Terres des Hommes: Child Protection Psychosocial Training Manual (2008).

8.3. Az átélt negatív eseményekre adott természetes reakciók

A feladat célja: segítségnyújtás az átélt negatív eseményekre adott természetes reakciók feldolgozásához

Szükséges eszközök: rajztáblapapír, filctollak

Szükséges idő: 40 perc

! A foglalkozás során egy olyan történetet fog felolvasni a gyermekeknek, amelyben három gyermek fizikai és lelki bántalmazást él át, a kislány közülük szexuális zaklatás áldozata is lesz. Olvassa el a történetet a foglalkozás előtt, hogy meggyőződhessen arról, nem érzi-e magát kellemetlenül a felolvasás közben. Ha a történet egy részét meg kell változtatni a csoport érdekében, akkor a foglalkozás előtt tegye meg!

A foglalkozáson előfordulhat, hogy néhány gyermek fájó, kellemetlen érzéseket és emlékeket oszt meg a csoporttal. Legyen erre felkészülve, és dicsérje meg őket! Ha a gyermekek közül bárki önként jelentkezik, hogy elmondja, vele is vagy egy ismerősével is történt hasonló dolog, bátorítsa és hagyja, hogy meséljen. Dicsérje meg, hogy önként megosztotta személyes tapasztalatait, még akkor is, ha ez nehéz volt.

Ne feledje: a feladat célja, hogy a gyermekek megértésük és tudatosítsák, hogy az átélt negatív eseményekre adott reakciók természetesek. Ne foglalkozzon túl sokat egy-egy személyes ügygel. Mindenkire szánjon ugyanannyi időt. Ez segít abban, hogy a gyermekek érezzék, hogy az általuk átélt bántalmazásra adott reakcióik teljesen természetesek.

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy üljenek körbe. Mondja el, hogy ma a kellemetlen emlékekről fognak beszélgetni és arról, hogyan lehet feldolgozni őket.
2. Mesélje el az alábbi történetet a gyermekeknek:
Egy fiúról szeretnék mesélni, és arról, ami vele történt. Nem ismeritek őt, de ami vele történt, veletek is megtörténhet.

Pisti olyan idős volt, mint ti most, amikor elkezdődtek a bajok. Az anyukájával, az öccsével és a húgával élt együtt. Az anyukájuknak már hosszú ideje nem volt munkája, és a családnak alig volt pénze ennivalóra, ruhára és arra, hogy a gyermekek iskolába járjanak. Amikor az anyukája végre munkát talált, egy kórházban dolgozott éjszakánként. Pisti és a testvérei így egyedül voltak otthon esténként. A gyermekek nem akartak egyedül maradni, ezért az anyukájuk megkérte a család egyik barátját, hogy legyen a gyermekekkel, amíg ő dolgozik.

A család barátja azonban rossz ember volt, mert miután az anyuka elment dolgozni, mindig rosszul bánt a gyermekekkel. Sokat ivott és lerészegedett. Szinte minden alkalommal megütötte Pistiéket, ha szerinte rosszul viselkedtek, de előfordult, hogy olyankor is, amikor semmit nem csináltak. Sokszor sértegette, gúnyolta őket, hogy rosszul érezzék magukat.

Pisti és a testvérei nagyon féltek a férfitől, de megegyeztek, hogy nem mondják el az anyukájuknak, hogy mi történik velük, mert akkor lehet, hogy otthagyja a munkahelyét, és akkor nem lenne pénzük ételre, ruhára és az iskolára. Egy nap a férfi teljesen elvesztette az önuralmát, és olyan erősen megütötte Pistit, hogy a fiú elvesztette az eszméletét. Amikor Pisti reggel magához tért, a húga sírt, és azt mondta neki, hogy a férfi megpróbálta megérinteni a nemi szervét. Ez volt az utolsó csepp a pohárban. Pisti és a testvérei mindent elmondtak az anyukájuknak, és soha többé nem látták azt az embert.

Annak ellenére, hogy a férfi eltűnt az életükből, Pisti és a testvérei még sokáig féltek. Este, mikor lefeküdtek aludni és az anyukájuk már elment otthonról, féltek, hogy a férfi visszajön. Pisti, amikor esténként megpróbált elaludni, sokszor maga előtt látta a férfi képét, és eszébe jutott a fájdalom, amit akkor érzett, amikor a férfi megütötte őt. A húga azt mondta, gyakran eszébe jut, ahogy a férfi megpróbálta megérinteni a nemi szervét, és soha többé nem fog megbízni másokban.

Pisti és a testvérei pontosan úgy reagáltak, ahogy bárki más is tette volna egy ilyen trauma után. Valójában a legtöbb gyermek ugyanígy érez, ha hasonló szörnyűségeken megy keresztül. Ez teljesen természetes reakció.”

3. Kérdezze meg a gyermekeket, hogy milyen élmények okozhatnak rossz emlékeket. Kérje meg őket, hogy mondjanak olyan rossz dolgokat, amik más gyermekekkel történtek meg, és rossz emlékeket idéztek fel bennük. Készítsen listát a csoporttal közösen az elhangzottakból. Írja fel őket a rajz táblára/papírra.

! **Ha a gyermekek közül valaki megosztja a személyes történetét, ne kérdezzen rá a részletekre! Beszélgessen vele később, négyszemközt, egy megfelelő időpontban.**

4. Mondja a következőt:

„Sajnos sok gyermeknek van hasonlóan rossz élménye hazánkban. Ha valaki ilyesmit él át, akkor teljesen természetes, hogy rossz emlékei vannak, fél vagy szomorú.”

5. Fontos, hogy a csoport hallja, hogy ezek gyakori és természetes reakciók. Bárkivel előfordulhat, hogy kellemetlenül érzi magát, de ezen mindig lehet segíteni. Anélkül, hogy bármelyik gyermek élményeiről, problémáiról részletesebben beszélgetnének, írja fel a bántalmazás után gyakran előforduló reakciókat. Tegyen fel néhány további kérdést, amelyekre válaszokat vár! Ha szükséges, térjen vissza Pisti történetéhez, hogy összeszedjék a bántalmazásra adható alapvető reakciókat. Megkérdezheti például a következőt:

Ismertek olyan gyermek(ek)et, aki(k)nek hasonló problémái vannak? Milyen jellegű problémák ezek? Mi történt azokkal a gyermekekkel, akik átélték azt, hogy X (folytassa a mondatot a rossz élmények közül valamelyikkel)?

6. Miután végeztek a kérdések megválaszolásával, mondja a következőt:

„A gyermekek és a felnőttek egyaránt gyakran szenvednek ilyen problémáktól, ha rossz élmények érik őket. Ha valami rosszat láttok vagy éltek át, és később valami az eszetekbe juttatja a történeteket, újra átélhetitek a rossz élményeket annak ellenére, hogy tudjátok, nem történnek meg. Nagyon ijesztő ez az érzés, ezért megpróbáljátok elkerülni azokat a helyeket, amelyek rossz emlékeket és érzéseket idéznek fel. Megpróbáljátok elfelejteni az egészet, és még azoknak sem mondjátok el, akiket szerettek és akikben megbíztok. Ha így éreztek, az nem annak a jele, hogy bután viselkedtek. Épp ellenkezőleg! Valójában ugyanúgy viselkedtek, mint a többiek. Megpróbáljátok távol tartani magatokat az élményektől, de azok visszatérhetnek az álmaikban, vagy ha zajt hallotok, illetve más olyan dolgokat tapasztaltok, amik az átélt eseményekre emlékeztetnek.”

7. Kérdezze meg a gyermekektől:

Mit gondoltok, mik emlékeztethetnek egy gyermeket a rossz élményekre?

Írja össze a gyermekek által adott válaszokat. Mondja el, hogy olyan sok dolog felidézheti a rossz emlékeket, hogy nem lehet az összeset felsorolni. Előfordul, hogy az emlékek olyankor törnek felszínre, amikor a legkevésbé számítunk rájuk. Ilyen esetben az első és legfontosabb lépés, hogy a gyermekek el tudják engedni ezeket az emlékeket, és visszanyerjék a gondolataik fölött az irányítást.

8. Miután beszélgettek a rossz élményekről, a rájuk adott reakciókról, és arról, mi idézheti fel a rossz emlékeket, és a gyermekek azzal is tisztában vannak, hogy ezek gyakori, természetes reakciók, el kell mondania, hogy van segítség! Mondjon valami ehhez hasonló:

„Ha rossz dolgokat éltek át, megpróbáljátok elfelejteni a fájó emlékeket, de azok újra és újra visszajöhetnek. Bármilyen felidézheti őket: akár az álmokban is előjöhhetnek, akár teljesen váratlanul is előtörhetnek. Ma olyan trükköket és különleges módszereket tanulunk, amelyek segítségével úrrá tudtok lenni a gondolataitok (emlékeitek) felett, és irányítani tudjátok őket. Ha valami rossz történik veletek, nem fogjátok tudni elfelejteni, de képesek lesztek rá, hogy csak akkor idézzétek fel, amikor ti akarjátok. Így az emlékek nem fognak önmaguktól felszínre törni, és nem lesz olyan félelmetes az emlékezés. A trükkök segítségével kordában fogjátok tudni tartani ezeket a gondolatokat. Nagyon fontos, hogy rendszeresen gyakoroljátok azt, amit ma tanulunk, hogy a jövőben előtörő rossz emlékekkel meg tudjátok birkózni.”

Forrás: **Children and War Foundation: Children and War Workbook: Children and Disasters. Teaching Recovery Techniques. Revised version (Átdolgozott kiadás, 2002).**

8.4. Egy hely, ahol biztonságban lehetsz (a játékleírás az 1. foglalkozássorozat 11.2. foglalkozásában olvasható)

A feladat célja: segítségnyújtás a visszatérő kellemetlen emlékek és a negatív gondolatok feldolgozásához

Szükséges eszközök: egy csendes hely, ahol a gyermekeket nem zavarják meg a külső zajok vagy mások

Szükséges idő: 20 perc

! A feladat végrehajtásához csendes környezetre és koncentrációra van szükség. Ha a gyermekek közül valaki nem tud koncentrálni, zajong vagy fészkelődik, kedvesen kérje

meg, hogy üljön csendben, amíg a feladat tart.

Ossza meg a feladattal kapcsolatos instrukciókat a szülőkkkel vagy gondviselőkkel, hogy a gyermekek otthon is gyakorolhassák, ha szükséges. Ha a gyermeknek gyakran vannak rémálmai, ez a feladat segíthet, hogy pozitív gondolatokkal töltődjön fel elalvás előtt.

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy feküdjenek le vagy üljenek körbe, és hunyják be a szemüket. Mondja el, hogy egy olyan módszert fog megtanítani, ami segít a rossz emlékek kezelésében.
2. Kérje meg őket, hogy legyenek teljesen csendben a feladat során. Mondja el, hogy a kérdéseket magukban, ne hangosan válaszolják meg. Lassan és érthetően olvassa fel a szöveget. Adjon a gyermekeknek elegendő időt arra, hogy végiggondolják a szavait. Ügyeljen a szövegben lévő szünetekre!

„Ma a képzeletünkkel fogunk játszani, hogy kellemes képeket és érzéseket idézzünk fel veled. Ha zaklatottak vagyunk, segíthet, ha egy olyan helyet képzelünk el, amitől nyugodtnak érezzük magunkat, és ahol biztonságban lehetünk. Most arra kérlek, hogy képzelj el egy olyan helyet, ahol nyugodtnak, boldognak érzed magad, egyúttal biztonságban is vagy. Ez lehet egy olyan hely, amire szívesen emlékszel vissza, egy nyaralás helye, vagy egy történetből ismerős hely, de lehet kitalált hely is.

*Vegyél néhány mély lélegzetet! Csukd be a szemed, lélegezz normálisan, a szokott módon! Képzelj el egy olyan helyet, ahol nyugodtnak, boldognak érzed magad, egyúttal biztonságban is vagy. **(Szünet)** Képzeld el, hogy ezen a helyen állsz vagy ülsz. **(Szünet)** Gondolatban nézz körül és figyelj meg, hogy mit látsz! **(Szünet)** Hol vagy, mi van a közeledben? **(Szünet)** Nézd meg a különféle színeket. **(Szünet)** Képzeld el, hogy nyúlsz valami felé, és megérinted! **(Szünet)** Most nézz távolabbra! Mit látsz magad körül? Nézd meg, hogy mi van a távolban! Próbáld meg megnézni a különböző színeket, alakokat és árnyakat! Ez a te különleges helyed, bármit ideképzelhetsz, amit csak szeretnél.*

*Itt nyugodtnak és boldognak érzed magad. Képzeld el, hogy mezítláb állsz a földön. Milyen érzés? **(Szünet)** Sétálj lassan, próbáld észrevenni a körülötted lévő dolgokat! Próbáld megnézni, hogy milyen tárgyak ezek, és milyen érzés megfogni őket. Milyen hangokat hallasz? **(Szünet)** A szél halk hangját, madarakat vagy a tengert? Érzed a nap melegét az arcodon? **(Szünet)** Milyen illatokat érzel? **(Szünet)** A tenger illatát, virágokét vagy a kedvenc ételeledét? **(Szünet)** A te különleges helyeden csak olyan dolgok vannak, amikre vágysz, amiket szívesen megérintenél vagy megszagolnál, és ahol kellemes hangokat hallasz. Nyugodtnak és boldognak érzed magad.*

*Most képzelj el, hogy ott van veled valaki, aki különleges a számodra. **[Fiatalabb gyermekeknél ez a személy lehet kitalált alak vagy egy rajzfilmhős.]** Ő azért van ott, hogy a barátod legyen, és segítsen. Képzeld azt, hogy erős és kedves. Azért van ott, hogy segítsen neked és vigyázzon rád. Képzeld el, hogy sétáltok és együtt fedezitek fel a különleges helyedet. **(Szünet)** Boldog vagy, hogy vele lehetsz. **(Szünet)** Ez a személy segít abban, hogy a problémáid megoldódjanak.*

*Még egyszer nézz körül, jó alaposan! **(Szünet)** Ne feledd: ez a te különleges helyed! Bármikor felidézheted. Ha boldog szeretnél lenni, vagy nyugalomra, biztonságra vágysz, képzelj el, hogy itt vagy. **(Szünet)** A segítőd mindig itt lesz, amikor csak szeretnéd. **(Szünet)** Most készülj fel arra, hogy itt kell hagynod egy időre ezt a különleges helyet!*

(Szünet) Ne feledd! Bármikor visszatérhetsz ide, amikor csak akarsz. (Szünet) Ha kinyitod a szemed, nyugodtabbnak és boldogabbnak fogod érezni magad. Nyisd ki a szemed!”

3. Miután mindenki kinyitotta a szemét, kérdezze meg, ki szeretné megosztani a többiekkel a látottakat. Kérdezze meg, hogy mit éreztek a képzeletbeli helyen.
4. Mondja el, hogy a képzeletünk befolyásolni tudja az érzéseinket. Azt is mondja el, hogy gondolataikat és érzéseiket egyaránt képesek vagyunk az irányításunk alatt tartani. Hangsúlyozza, hogy szórakoztató dolog bármikor odaképzelnünk magunkat egy számunkra kellemes helyre, ha rossz kedvünk van vagy félünk. Ettől jobb kedvre derülhetünk. A biztonságos helyet annál könnyebb felidézni, minél többször látogatunk el oda.

A feladat végén a gyermekeknek felteendő kérdések:

Milyen érzés volt részt venni a feladatban?

Nehéz volt koncentrálni? Ha igen, miért?

Mit gondoltok, képesek lesztek egyedül is megcsinálni ezt a feladatot? Ha nem, miért nem?

Forrás: **Children and War Foundation: Children and War Workbook: Children and Disasters. Teaching Recovery Techniques. Revised version (Átdolgozott kiadás, 2002).**

8.5. A hangulat feldobása (Ugorj fel a buszra!) (a játékleírás az 1. foglalkozássorozat 11.5. foglalkozásában olvasható)

A feladat célja: a gyermekek hangulatának felmérése és a gyermekek mozgásra serkentése

Szükséges eszközök: elegendő hely a mozgáshoz

Szükséges idő: 5 perc

! Ez a feladat segít abban, hogy megtudja, hogyan érzik magukat a gyermekek. Ez azért különösen fontos, mert a foglalkozás során sok időt töltöttek koncentrációval. Ne hozzon olyan helyzetbe egyetlen gyermeket sem, hogy a hangulatuk vagy az érzelmeik kimutatása miatt zavarba jöjjenek.

Figyeljen, és jegyezze meg, hogy kik azok a gyermekek, akik elsősorban a negatív érzésekre reagálnak. Beszéljen velük négy szemközt, így megtudhatja, hogy érzik magukat, aggasztja-e őket valami, vagy esetleg más dolog áll a rossz kedvük hátterében.

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy álljanak fel.
2. Mondja azt, hogy mindjárt indul a busz. Válasszák ki, hogy a szoba vagy a feladat helyszínéül szolgáló terület mely része legyen a busz.
3. Ezután kérje meg a gyermekeket, hogy mindenki, aki boldognak, fáradtnak, szomorúnak, izgatottnak stb. (mondjon egy hangulatot) érzi magát, szálljon fel a buszra. Mondja, hogy a buszhoz érve álljanak sorba, és fogják meg az előttük álló vállát. Álljon a sor elejére, majd sétáljanak egy kicsit a szobában, motorhangokat utánozva.
4. Nagyjából egy perc után állítsa meg a buszt, és mondjon egy másik hangulatot vagy érzést. Mondja, hogy az, aki nem érzi a hangulatnak megfelelően magát, „szálljon le a buszról”, az, aki viszont igen, „szálljon fel”.
5. Addig folytassa a feladatot, amíg mindenki legalább egyszer fel nem szállt „a buszra”.

Forrás: a Save the Children Kirgizisztánban végzett tevékenysége: *The Wind is Blowing*

8.6. A közös dalunk

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 2. vázlatpontban találja!

8.7. A foglalkozás értékelése

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 3. vázlatpontban találja!

Mondja a következőt:

„A mai foglalkozás végére értünk. Ma kellemetlen dolgokról beszélgettünk. Arról volt szó, hogy milyen hatással van ránk, ha konfliktussal teli környezetben élünk, és arról, hogy milyen dolgok jutnak az eszünkbe, amikor egyedül vagyunk. Mindenkinek köszönöm a részvételt, és hogy elmondátok személyes élményeiteket, gondolataitokat! Arra is volt idő a mai foglalkozáson, hogy egy olyan módszerrel ismerkedjünk meg, amely segít pozitív irányba terelni a gondolatainkat, ha ránk törnek a rossz vagy fájó emlékek.

Noha elsősorban kellemetlen dolgokról beszélgettünk, mégis jól éreztük magunkat, mert mindannyian ügyesen végrehajtottátok a feladatokat, és megtanultátok, hogyan idézhetitek fel képzeletben azt a helyet, ahol biztonságban érzitek magatokat. Most is szeretném hallani, mit gondoltok a feladatokról és a foglalkozásról. Ezúttal is a mosolygó arcokat fogjuk használni.”

9. foglalkozás Az érzések felfedezése

A foglalkozás célja: az érzések megismerésének és kimutatásának ösztönzése; annak megbeszélése, hogy ugyanaz az esemény mindenkiből más érzéseket vált ki

A feladatok célja:

A gyermekek mozgásra serkentése

Különböző érzések megértése és kimutatása

Feladatok	Szükséges eszközök	Szükséges idő
9.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés		5
9.2. Cselekvő nevek	A körbeálláshoz elegendő hely	10
9.3. Az érzések felfedezése	Elég hely ahhoz, hogy a gyermekek körbeülhessenek. Rajztáblapapír. Elég hely a falon a papírdaraboknak. Kártyák, amelyekre a gyermekek különböző érzéseket írhatnak. Gyurmaragasztó vagy ragasztószalag a kártyák papírra történő ragasztásához. Ceruza vagy toll minden gyermeknek	50
9.4. Állatos némajáték	Elég hely, állatok neveit vagy rajzait tartalmazó kis papírdarabok	15
9.5. A közös dalunk		5
9.6. A foglalkozás értékelése	Papír, íróeszközök, rajztábla mosolygó arcokkal	5

9.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat az 1. vázlatpontban találja!

Ismertesse az aznapi foglalkozás célját:

„Ma különböző érzésekről fogunk beszélgetni: szó lesz arról, hogy az egyes érzések mit jelentenek, és mikor érezzük őket.”

9.2. Cselekvő nevek

A feladat célja: a gyermekek átmozgatása

Szükséges eszközök: elég hely ahhoz, hogy a gyermekek körbeállhassanak

Szükséges idő: 10 perc

Figyeljen oda a fogyatékossgal élő gyermekekre, hiszen ők nem olyan mozgékonyak, mint a társaik.

A játék lehetséges változata: A játék úgy is játszható, hogy a soron következő személy először a szomszédja nevét mondja, és csak utána a sajátját. „Ő itt mellettem sétáló Sanyi (mindenki sétálni kezd), én pedig guggoló Gábor vagyok (mindenki leguggol).”

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy álljanak körbe.
2. Mondja el, hogy az első játékosnak ki kell mondania a saját nevét és egy olyan cselekvést, ami ugyanazzal a betűvel kezdődik, mint a neve. Példa: „Ugró Ubul vagyok” vagy

„Mosolygó Mária vagyok”. A gyermeknek végre kell hajtania azt a cselekvést, ami a neve előtt elhangzott.

3. A csoport minden tagjának utánoznia kell a gyermeket, és köszönnie kell neki: „Szia, ugró Ubul!”
4. A bemutatkozást a cselekvést bemutató gyermek mellett állónak kell folytatnia.

Forrás: Association of Volunteers in International Service: *Handbook for Teachers* (2003).

9.3. Az érzések felfedezése

A feladat célja: az érzések megismerésének és kimutatásának ösztönzése

Szükséges eszközök: elég hely ahhoz, hogy a gyermekek körbeülhessenek Rajztáblapapír. Elég hely a falon a papírdaraboknak. Kártyák, amelyekre a gyermekek különböző érzéseket írhatnak. Gyurmaragasztó vagy ragasztószalag a kártyák papírra történő ragasztásához. Ceruza vagy toll minden gyermeknek

Szükséges idő: 50 perc

! Ez a feladat olyan gyermekeknek hasznos, akik súlyos traumát éltek át, és nehezen beszélnek az esemény által kiváltott érzéseikről és reakcióikról. A gyermekeknek nem a konkrét személyes élményeiket kell megosztaniuk, hanem olyan cselekvéseket kell mondaniuk, amelyek sajátos érzéseket válthatnak ki.

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy üljenek körbe, majd mondja a következőt:

„Az embereknek sokféle érzéseik lehetnek. Ezek között vannak olyan érzések, amelyek jók vagy ijesztőek, de olyanok is, amelyek szomorúvá tesznek. Életünk során sokféle érzést tapasztalunk meg. Mi is, akik ebben a teremben ülünk, különféle érzéseket érzünk. Nincsenek jó vagy rossz érzések. Az fontos azonban, hogy tisztában legyünk az érzéseinkkel, hogy segítők kezekre találjunk, ha félünk. Az is fontos, hogy a barátaink érzéseit is ismerjük, hogy megértsük őket, és segítséget nyújthassunk nekik, ha szükségük van rá.

2. Kérje meg a gyermekeket, hogy mondjanak érzésekkel kapcsolatos példákat, és mutassák be az érzéshez társuló arckifejezéseket és testbeszédet. Adjon minden gyermeknek egy-egy kártyát és tollat vagy ceruzát.
3. Kérje meg őket, hogy válasszanak egy érzést, és rajzolják le a hozzá kapcsolódó arckifejezést és testmozgást a papírra, hogy a többiek kitalálhassák, melyik érzésre gondoltak. NE írják le az érzés nevét, csak rajzolják le.

! Amíg a gyermekek rajzolnak, készítsen elő két ív rajztáblapapírt. Az egyik tábla tetejére írja fel, hogy „kellemes”, a másikra pedig, hogy „kellemetlen”. Attól függően, hogy hány gyermek van a csoportban, lehet, hogy mindkét kategóriához egynél több papír szükséges.

4. Ha a gyermekek végeztek a feladattal, kérje meg őket, hogy mutassák meg rajzaikat a csoportnak. Kérje meg a csoportot, hogy próbálják közösen kitalálni, mit ábrázol a kép. Ha kitalálják, mit ábrázol a kép, a rajzolóknak a rajz alá kell írnia az érzés nevét. Ha segíteni kell az írásban, segítsen.

5. Miután minden érzést felismertek, kérje meg azokat, akik rajzoltak, hogy ragasszák a kártyáikat a megfelelő táblára/papírra. Hagyja, hogy a gyermekek megbeszéljék az ötleteiket, és eldöntsék, hogy melyik táblára/papírra tegyék a kártyát.
6. Miután egy érzés felkerült a táblára, kérdezze meg, hogy van-e még valaki, aki ugyanezt az érzést rajzolta le. Ha van, kérje el a kártyáját és ragassza az első kártya tetejére. Példa: gyűjtse össze az összes olyan kártyát, amely „boldogságot” ábrázol, és tegye őket egymásra a táblán/papíron.
7. Miután minden kártya a táblára került, adjon időt a gyermekeknek, hogy alaposan megnézhessék a bemutatott érzéseket. Kérje meg őket, gondolkozzanak azon, hogy hiányoznak-e érzések a listáról, majd beszélgessenek erről. Ha vannak ilyen érzések, kérje meg a gyermekeket, hogy ezeket is rajzolják le és tegyék fel a táblákra/papírokra.

Néhány példa:

Boldogság	Elégedettség
Szomorúság	Reménytelenség
Izgatottság	Közöny
Büszkeség	Megalázottság
Valaki hiányolása	Félelem
Szenvedés	Csalódottság
Félelem	Biztonságérzet
Elégedetlenség	
Harag	

8. *Különböző érzések és helyzetek társítása:* Kérje meg a gyermekeket, hogy üljenek félkörbe a rajztáblával szemben. Adjon mindenkinek egy kártyát, és kérje meg a gyermekeket, gondoljanak olyan helyzetekre, amelyek a kártyán található érzést váltják ki belőlük. A kellemes érzésekkel kezdjen. Emléktessen a gyermekeket, hogy nincsenek jó vagy rossz válaszok.
9. Tegye ugyanezt a kellemetlen érzéseket tartalmazó kártyákkal. Mondja el, hogy az olyan kellemetlen érzések, mint a félelem vagy a harag, teljesen természetesek, és azért fontosak, mert megtanuljuk, mikor szorulunk védelemre.
10. Azt is mondja el, hogy a különböző helyzeteket mindenki másképp éli meg, ami megszokott és normális dolog. Kérdezze meg a gyermekektől, előfordult-e velük, hogy hasonló helyzetek más-más érzéseket váltottak ki belőlük, és kezdeményezzen erről beszélgetést.

Miért lehet nehéz megosztani az érzéseinket másokkal?

Miért jó, ha elmondjátok másoknak, hogy éreztek?

! Ha a gyermekek kicsik, és nem tudják leírni az érzések neveit, segítsen nekik és írja le helyettük.

Forrás: Danish Red Cross: *Children Affected by Armed Conflict Workshop Manual* (2008).

9.4. Állatos némajáték

A feladat célja: az érzések megismerésének és kimutatásának ösztönzése

Szükséges eszközök: elég hely, állatok neveit vagy rajzait tartalmazó kis papírdarabok
Szükséges idő: 15 perc

! Olyan állatokat válasszon, amelyeket a gyermekek ismernek.

1. Létszámtól függően ossza 5-10 fős csoportokra a gyermekeket. Adjon mindenkinek egy állatnevet, vagy írjanak állatneveket a papírlapokra. Ezután húzzanak egy-egy lapot egy kalapból, vagy sűgja a gyermekek fülébe, melyik állatot kell eljátszaniuk. A gyermekeknek titokban kell tartaniuk, milyen állatot kell megszemélyesíteniük.
2. Ha több csoport is játszik egyszerre, mindegyik csoport kapjon neveket. Minden csoportnak kioszthatja ugyanazokat a állatneveket, de csoportonként különböző neveket is használhat.
3. A feladat célja, hogy minden csoport hang nélkül az állatok méretének megfelelően álljon sorba (a legkisebttől a legnagyobbig). Mindenkinek némajátékkal kell eljátszania a saját állatát. (A némajáték hangok és szavak nélküli előadás.)
4. Amikor a csoport befejezte a feladatot, a foglalkozásvezetőnek ellenőriznie kell a sorrendet: minden játékosról meg kell kérdeznie, milyen állatot játszottak el a szomszédai.

Forrás: Terres des Hommes: Laugh, run and move to develop together: Games with a psychosocial aim (2007).

9.5. A közös dalunk

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 2. vázlatpontban találja!

9.6. A foglalkozás értékelése

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 3. vázlatpontban találja!

Mondja a következőt:

„A mai foglalkozás végére értünk. Ma különböző érzésekről beszélgettünk. Szó volt arról, hogy az egyes érzések mit jelentenek, és mikor érezzük őket.” A következő foglalkozáson is az érzésekkel fogunk foglalkozni. Ez egy klassz nap volt, és sok pozitív dolgot megtudhattam rólatok. Mindenkinek köszönöm a részvételt, és hogy elmondátok személyes élményeiteket!

Mint minden foglalkozás végén, most is szeretném hallani, mit gondoltok a feladatokról és a foglalkozásról. Ezúttal is a mosolygó arcokat fogjuk használni.”

10. foglalkozás További tudnivalók az érzésekről

A feladat célja: az érzések megértése, megismerése és kimutatása

A feladatok célja:

A gyermekek mozgásra serkentése

Az érzések megértése, megismerése és kimutatása

Annak megbeszélése, hogy az érzelmek hogyan és miért változnak

A csoportos együttműködés ösztönzése

Feladatok	Szükséges eszközök	Szükséges idő
10.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés		5 perc
10.2. A kígyó	Elég hely ahhoz, hogy a gyermekek szaladgálhassanak	10 perc
10.3 Az érzelmek kifejezése		40 perc
10.4 Az érzéseink változnak	Egy léggömb	10 perc
10.5. Az emberi csomó	Elég hely	10 perc
10.6. A közös dalunk		5 perc
10.7. A foglalkozás értékelése	Papír, íróeszközök, rajztábla mosolygó arcokkal	5 perc

10.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat az 1. vázlatpontban találja!

Ismertesse az aznapi foglalkozás célját:

„A mai foglalkozáson is az érzésekkel fogunk foglalkozni. Különösen sokat fogunk beszélgetni arról, hogyan tudjuk kifejezni az érzéseinket. Arról is lesz szó, hogyan változhatnak meg az érzéseink. Kezdjük rögtön egy vicces játékkal.”

10.2. A kígyó (a játékleírás az 1. foglalkozássorozat 12.2. foglalkozásában olvasható)

A feladat célja: a gyermekek átmozgatása; az együttműködés erősítése

Szükséges eszközök: elég hely ahhoz, hogy a gyermekek szaladgálhassanak

Szükséges idő: 10 perc

! Ha nincs elég hely, ossza kicsit nagyobb (maximum nyolcfős) csoportokra a gyermekeket, és játsszák felváltva a játékot. A játékhoz sok helyre van szükség.

A gyermekek szeretik ezt a játékot, de hamar elfajulhat, ha a foglalkozásvezető nem hoz szigorú szabályokat a gyermekek biztonsága érdekében. Futkározás közben előfordulhat, hogy a gyermekek durván fogják meg egymást, hirtelen elengedik a másikat, így könnyen elesnek. Ez ellentétes a játék céljával, azaz a harmónia és a csoporton belüli együttműködés megteremtésével. Annak érdekében, hogy a játék biztonságos legyen, mondja a gyermekeknek, hogy ne egymás ruháiba, hanem egymás vállába kapaszkodjanak, és lassan kezdjék a játékot.

A kígyó fejének kell ügyelnie arra, hogy ne veszítse el a testet, és lehet, hogy le kell lassítania, hogy a többiek követni tudják.

A faroknak semmiképpen nem szabad a fejhez érnie, de a kígyó testétől sem szabad elszakadnia. Azoknak, akik a kígyó testét alkotják, szükségük van azokra, akik a fejnél és faroknál vannak, és bízniuk kell egymásban.

Nagyon fontos, hogy a gyermekek változtassák a helyzetüket a kígyón belül, hogy mindenki kipróbálhassa a különböző pozíciókkal járó felelőségeket.

Nincs értelme túl sok emberrel (nyolcnál többel) kezdeni a játékot, mert akkor túl nehézé válik.

Ha a gyermekek megtanulták biztonságosan játszani a játékot, növekedhet a kígyó hossza, így még izgalmasabb lesz a játék.

4. Ossza a gyermekeket ötfős csoportokba. Kérje meg őket, hogy álljanak egymás mögé, és kapaszkodjanak az előttük álló vállába vagy derekába, hogy egy kígyót formáljanak. A legelöl álló játékos a kígyó feje, a legutolsó pedig a farka.
5. Mondja el a gyermekeknek, hogy a játék célja, hogy a kígyó feje elkapja a farkát. A játékot futva játsszák. Fontos, hogy minden játékos kapaszkodjon az előtte lévőbe.
6. A kígyó nem szakadhat szét! Ha a fejnek sikerült a farkhoz érnie, a fej szerepét játszó játékos hátramegy, és átveszi a fark szerepét. A játék akkor ér véget, a csoport minden tagja minden pozíciót kipróbált.

Forrás: Terres des Hommes: *Laugh, run and move to develop together: Games with a psychosocial aim* (2007).

10.3. Az érzelmek kifejezése

A feladat célja: bátorítani a gyermekeket arra, hogy beszéljenek az érzéseikről és mutassák ki őket

Szükséges idő: 40 perc

! Ez a feladat olyan gyermekeknek hasznos, akik súlyos traumát éltek át, és nehezen beszélnek az esemény által kiváltott érzéseikről és reakcióikról. A gyermekeknek nem a konkrét személyes élményeiket kell megosztaniuk, hanem olyan cselekvéseket kell mondaniuk, amelyek sajátos érzéseket válthatnak ki.

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy üljenek körbe. A feladatot az alábbiakkal vezesse be:

„Érzéseinket és hangulatunkat különféle módokon fejezhetjük ki. Ebben a testtartásunk is segíthet.

Ha valaki például egyenesen tartja a hátát, nyitott tenyérrel áll és nyugodtságot sugároz, az a nyitottság és a boldogság jele.

Ha valakinek már túl sok az emberek közelsége vagy távolságtartóan viselkedik, ha megérintik, az azt jelzi, hogy nincs önbizalma vagy nem bíz meg másokban.

Arckifejezésünk is sok mindent elárulhat az érzelmeinkről. Ha valaki boldog, azt könnyű észrevenni, mert az illető mosolyog. A szomorú emberek például sírnak. A szemek

különösen jól tükrözik, hogy az embereknek milyen a hangulata.

A mozdulatokból is kiderülnek az érzéseink: ha például bólintotok a fejetekkel, az azt mutatja, hogy érdekel a többiek mondanivalója, vagy egyetértetek azzal, amit mondanak.

Ha beszélgetés közben keresztbe fonjátok a karotokat, az azt jelezheti, hogy kellemetlenül vagy nyugtalanul érzitek magatokat.”

2. Mondja el, hogy most egy olyan feladatot fognak végrehajtani, amelyben azt fogják gyakorolni, hogyan ismerhetik fel az emberek különféle érzéseit, és hogyan mutathatják ki a saját érzéseiket.
3. Ossa a gyermekeket háromfős csoportokba. Kérjen meg minden csoportot, hogy némajátékkal készüljenek fel három különböző érzés csoport előtti bemutatására. Emlékeztesse őket arra, hogy a némajátékot CSENDBEN kell eljátszani.
4. A háromfős csoportok minden tagjának ki kell választania egy olyan érzést, amit szeretne bemutatni. A gyermekek segítsék egymást a választott érzéshez illő arckifejezés és testtartás begyakorlásában.
5. Körülbelül 10 perc után kérje meg a gyermekeket, hogy újra üljenek körbe. A csoporttagok egymás után mutassák be érzéseiket. Minden gyermeknek el kell játszania választott érzést. A csoporttagok segíthetnek a feladat végrehajtásában, a nagyobb csoportnak pedig ki kell találnia, hogy milyen érzésről van szó.
6. Ha valaki kitalálja, melyik érzést mutogatják el, kérdezze meg, hogyan jött rá a megoldásra.
7. A feladat addig tart, amíg mindenki sorra nem került.
8. Mondja el, hogy mindenkinek fontos a csoporthoz való tartozás. A csoporttagok ismerik és megértik egymás érzéseit.

Milyen volt különböző érzéseket eljátszani?

Voltak olyan érzések, amiket nehéz volt kifejezni? Ha igen, miért?

Mely érzéseket lehet félreérteni/összetéveszteni más érzéssel?

Mi történhet, ha félreértjük valakinek az érzéseit?

Forrás: Danish Red Cross: Children Affected by Armed Conflict Workshop Manual (2008).

10.4 Az érzéseink változnak

A feladat célja: annak megbeszélése, hogy az érzéseink változnak

Szükséges eszközök: egy nagy léggömb

Szükséges idő: 10 perc

! Ha a gyermekek nem említik meg maguktól, beszélgessenek arról, hogy az érzéseink változhatnak attól függően, hogy mi történik velünk. Akkor is változhatnak, ha egyedül vagyunk, akkor is, ha másokkal vagyunk vagy beszélgetünk. Mondja el, hogy ez teljesen természetes, és nem baj, ha néha szomorúak vagy boldogtalanok vagyunk, mert később újra boldognak fogjuk érezni magunkat.

1. Mutassa meg a magával hozott léggömböt. Mondja el, a léggömb azt fogja szimbolizálni, hogy a napjaink jó és rossz érzésekkel vannak tele. Mesélje el egy átlagos nap történetét. Használja az alábbi példát, vagy találjon ki egy másikat:

„Az előző foglalkozás előtt összefutottál a legjobb barátoddal, aki – mivel nagyon örült a találkozásnak – boldogan üdvözölt téged. Boldog, nyugodt voltál, és biztonságban érezted magad (fújjon levegőt a léggömbbe).

Aznap elestél és felhorzsolta a térded. Valaki nevetett rajtad. Zavarba jöttél, szomorú lettél, és elsírtad magad (eressen ki egy kis levegőt a léggömbből).

Ezután megérkeztél ide, a foglalkozásra, ahol találtál egy olyan könyvet, amit már régóta el akartál olvasni. Boldognak és izgatottnak érezted magad (fújjon levegőt a léggömbbe).

Aznap a kedvenced volt ebédre. Boldognak, elégedettnek és hálásnak érezted magad (fújjon levegőt a léggömbbe).

Este társasjátékoztatok a barátaiddal, de nem te nyertél. Csalódott voltál és zavarba jöttél (engedjen ki egy kis levegőt a léggömbből).

2. Ha a gyermekek nem említik meg maguktól, beszélgessenek arról, hogy az érzéseink változhatnak attól függően, hogy mi történik velünk. Akkor is változhatnak, ha egyedül vagyunk, akkor is, ha másokkal vagyunk vagy beszélgetünk. Mondja el, hogy ez teljesen természetes, és nem baj, ha néha szomorúak vagy boldogtalanok vagyunk, mert később újra boldognak fogjuk érezni magunkat.

A feladat végén a gyermekeknek felteendő kérdések:

Mi történt a léggömbbel nap közben?

Mit tanultál az érzéseidről ebben a játékban?

Hogyan tudsz segíteni a barátaidnak abban, hogy levegőt fújhassanak a léggömbjükbe (hogy jól érezzék magukat)?

Forrás: The American National Red Cross: *In the Aftermath, Life, Loss and Grief. Lesson Plan 3: Feelings and Reactions* (2007).

10.5. Az emberi csomó

A feladat célja: a gyermekek átmozgatása; az együttműködés erősítése

Szükséges eszközök: elég hely

Szükséges idő: 10 perc

! Ha a csoport nagyobb, mint 10 fő, a foglalkozásvezetőnek a feladat ismertetése után két részre kell osztania a csoportot. Mivel ez a tevékenység szoros testi kontaktust igényel, érdemes lehet nemek szerint kettéválasztani a csoportot.

1. Magyarázza el, hogy a csoport tagjai össze fogják gubancolni magukat egy csomóba, hogy utána közös munkával megpróbáljanak kiszabadulni.
2. Kérje meg a gyermekeket, hogy álljanak körbe. Tegyék a jobb kezüket a kör közepébe, és fogják meg valakinek a kezét, de ne a közvetlenül mellettük álló két gyermekét.
3. Ezután tegyék a bal kezüket is a kör közepébe, és fogják meg valakinek a kezét, de ne a

közvetlenül mellettük álló két gyermekét vagy azét, akiét már a jobb kezükkel fognak.

4. Próbálják meg kiszabadítani magukat anélkül, hogy elengednék egymás kezét.

Forrás: Save the Children: Psycho-Social Structured Activity Program (2006).

10.6. A közös dalunk

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 2. vázlatpontban találja!

10.7. A foglalkozás értékelése

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 3. vázlatpontban találja!

Mondja a következőt:

„A mai foglalkozás végére értünk. Ma kreatív, játékos módokon mutattuk ki érzéseinket és érzelmeinket. Az is szóba került, hogyan változnak meg az érzéseink a nap folyamán, és hogy ez teljesen természetes dolog.

Mint minden foglalkozás végén, most is szeretném hallani, mit gondoltok a feladatokról és a foglalkozásról. Ezúttal is a mosolygó arcokat fogjuk használni.”

11. foglalkozás A testem az enyém

Lásd az 1. foglalkozássorozatot 7. foglalkozását.

12. foglalkozás A barátságról

A foglalkozás célja: a barátság jelentésének kreatív kifejezése

A feladatok célja:

A barátság jelentésének áttekintése a gyermekekkel

Lehetőséget adni a gyermekeknek kreativitásuk bemutatására, és hogy kifejezzék mit jelent a barátság

Feladatok	Szükséges eszközök	Szükséges idő
12.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés		5 perc
12.2. Milyen egy barát?	Elég hely ahhoz, hogy a résztvevők körbe tudjanak ülni	30 perc
12.3. Festmény a barátságról	Festéshez vagy rajzoláshoz szükséges eszközök	40 perc
12.4. A közös dalunk		5 perc
12.5. A foglalkozás értékelése	Papír, íróeszközök, rajztáblapapír mosolygó arcokkal	5 perc

12.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat az 1. vázlatpontban találja!

Ismertesse az aznapi foglalkozás célját:

Ma a barátságról és a barátokról fogunk beszélgetni. Elmondjuk egymásnak a véleményünket a témáról, és képet is fogunk festeni.

12.2. Milyen egy barát?

A feladat célja: a barátság jelentésének megbeszélése

Szükséges eszközök: elég hely

Szükséges idő: 45 perc

! A barátságról és a bizalomról beszélgetve a gyermekek jobban megismerik egymást. Elmondják, hogy ki mit tart fontosnak a barátságban. Ezáltal bővül a látókörük, és nő az egymás iránti tisztelet és empátia érzése.

! A gyermekek beszélgetéseiről nem szükséges jegyzeteket készítenie, mivel ebben a feladatban egymás gondolatainak a meghallgatása a lényeg. Ügyeljen arra, hogy a légkör biztonságos és befogadó legyen.

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy üljenek körbe. Mondja el, hogy most a barátságról és annak jelentéséről fognak beszélgetni. Ösztönözzön mindenkit a beszélgetésben való részvételre. Emlékeztesse őket arra, hogy nincsenek jó vagy rossz válaszok.

2. A beszélgetést az alábbi kérdésekkel indíthatja. Mielőtt továbblépne a következő kérdésre, győződjön meg arról, hogy mindenki hozzászolt-e az éppen aktuális kérdéshez.

! **Lehet, hogy nem lesz idő minden kérdéstről beszélgetni. Előfordulhat, hogy nem mind kapcsolódik a tárgyhoz, vagy nem illendő feltenni. Önnek kell kiválasztania, hogy mely kérdéseket teszi fel attól függően, milyen irányba szeretné terelni a beszélgetést.**

- Milyen egy barát?
- Miért vannak barátaink?
- Hogyan lehetek másoknak jó barátja?
- Hogyan segíthet egy barát?
- Hogyan kezdődik egy barátság?
- Nehéz-e új barátokat szerezni?
- Mi történik, ha valamivel magamra haragítom a barátomat?
- Mitől érhet véget egy barátság?
- Mitől lehet tartós egy barátság?
- Lehetnek-e barátságban valakivel annak ellenére, hogy nem értek vele mindenben egyet, vagy nem pont ugyanazokat a dolgokat szeretem, mint ő?
- Mit szerettek csinálni a barátaitokkal?

Forrás: Save the Children, Dánia: *Free of Bullying* (2008).

12.3. Festmény a barátságról

A feladat célja: az érzések és élmények kreatív kifejezésének bátorítása

Szükséges eszközök: festéshez vagy rajzoláshoz szükséges eszközök

Szükséges idő: 40 perc

1. Legyen minden gyermeknek elegendő helye a feladathoz, és adjon mindenkinek eszközöket a festéshez vagy rajzoláshoz.
2. Mondja el, hogy ma ismét a barátságról fognak beszélni. Kérje meg a gyermekeket, hogy gondolkozzanak a barátságról, és arról, mit jelent a számukra. Ezután kérje meg őket arra, hogy készítsenek egy festményt a barátságról, amelyet majd kiállítanak.
3. Adjon egy-két perc gondolkodási időt, majd kérje, hogy kezdjék el a munkát. Menjen oda mindenkihez, és bizonyosodjon meg arról, hogy senkit sem érint kellemetlenül a feladat. Ha kell, segítsen.
4. Szóljon a gyermekeknek 10 perccel a feladat vége előtt.
5. Miután mindenki végzett, gyűjtse össze az összes rajzot és festményt, és köszönje meg a gyermekeknek, hogy teljesítették a feladatot. Mondja el, hogy a szülőkkel és gondviselőkkel folytatott soron következő megbeszélésén kiállítást fog készíteni belőlük. Kérdezze meg a gyermekektől, hogy van-e, aki nem akarja, hogy kiállítsák a rajzát. Ha valaki NEM akarja, hogy kiállítsák a rajzát, tartsa tiszteletben a kívánságát!
6. A feladatot azzal fejezze be, hogy körbeülteti a gyermekeket, és felteszi nekik az alábbi kérdést:
„Milyen érzés volt rajzot vagy festményt készíteni a barátságról?”

Forrás: Save the Children, Dánia: *Free of Bullying* (2008).

12.4. A közös dalunk

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 2. vázlatpontban találja!

12.5. A foglalkozás értékelése

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 3. vázlatpontban találja!

Mondja a következőt:

„A mai foglalkozás végére értünk. Először arról beszélgettünk, hogy mi a barátság és mit jelent a számunkra. Ezután gyönyörű festményeket festettetek, amelyeket ki fogunk állítani.

Mint minden foglalkozás végén, most is szeretném hallani, mit gondoltok a feladatokról és a foglalkozásról. Ezúttal is a mosolygó arcokat fogjuk használni.”



13. foglalkozás A konfliktusok megértése

A foglalkozás célja: a gyermekek közötti jó kommunikáció és együttműködés segítése; a problémák konfliktusmentes megoldásához szükséges készségek elsajátítása

A feladatok célja:

A konfliktusok különféle fajtáinak vizsgálata

A mindennapi konfliktusok és a megoldásukhoz szükséges készségek tudatosítása

Feladatok	Szükséges eszközök	Szükséges idő
13.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés	A 12. foglalkozás festményei	5 perc
13.2. A konfliktusok fajtái	Rajztáblapapír és filctoll.	15 perc
13.3. A mindennapi konfliktusok megoldása	Elég hely, papír és tollak	20 perc
13.4. A konfliktus megjelenítése csoportképen	Elég hely, jelmezek (ha vannak), kellékek	25 perc
13.5. Esőcsinálás	Elég hely	5 perc
13.6. A közös dalunk		5 perc
13.7. A foglalkozás értékelése	Papír, íróeszközök, rajztáblapapír mosolygó arcokkal	5 perc

13.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat az 1. vázlatpontban találja!

Ismertesse az aznapi foglalkozás célját:

„Ma elkezdjük a konfliktusokról szóló beszélgetést. A konfliktus az élet velejárója. Bár vannak olyan konfliktusok, amelyeket el tudunk kerülni, nem mindig tudunk mindenben egyetértésre jutni.”

13.2. A konfliktusok fajtái

A feladat célja: a konfliktusok különféle fajtáinak megbeszélése egyszerű rajzok használatával

Szükséges eszközök: rajztáblapapír és tollak

Szükséges idő: 15 perc

! A gyermekek beszélgetéseiről nem szükséges jegyzeteket készítenie, mivel ebben a feladatban egymás gondolatainak a meghallgatása a lényeg. Ügyeljen arra, hogy a légkör biztonságos és befogadó legyen. Bátorítson mindenkit a beszélgetésben való részvételre. Mindenkinek adjon lehetőséget, hogy hozzászóljon az éppen aktuális kérdéshez, mielőtt rátérnének a következő kérdésre.

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy üljenek félkörbe a rajztáblával szemben.

2. Rajzoljon egy kis embert a tábla egyik oldalára, és mondja a következőt:

„Ez a kis ember, mint mindenki más, számos belső konfliktust él át élete során, amelyek gondolataiban, ötleteiben és vágyaiban jelennek meg. Tudtok mondani néhány példát a belső konfliktusokra?”

3. Rajzoljon még egy kis embert a másik mellé, és mondja a következőt:
„Konfliktus emberek között is kialakulhat. Tudtok néhány példát mondani két ember közötti konfliktusra?”
4. Rajzoljon még néhány embert az előző kettő mellé, és mondja a következőt:
„Ez egy csoport. Konfliktus csoportokon, például iskolai osztályon belül is kialakulhat. Tudnátok példákat mondani csoporton belüli konfliktusra?”
5. Most rajzoljon egy hasonló csoportot a papír másik oldalára, és mondja a következőt:
„A táblán két különböző csoport látható. Néha egy konfliktus két olyan csoport között alakul ki, amelyek valamiben különböznek egymástól, például nem ugyanúgy néznek ki, vagy más társadalmi réteghez tartoznak. Tudtok néhány példát mondani a különböző csoportok közötti konfliktusra?”

Forrás: Save the Children, Dánia: *Free of Bullying* (2008).

13.3. A mindennapi konfliktusok megoldása

A feladat célja: a mindennapi konfliktusok és a konstruktív megoldásukhoz szükséges készségek tudatosítása

Szükséges eszközök: elég hely, rajztáblapapír és tollak

Szükséges idő: 20 perc

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy álljanak egymással szembe (párokat alkotva) két sorban.
2. Mondja a következőt:
„Az egyikőtök nem találja a tollát. Úgy gondolja, hogy a párja lopta el. Játsszatok el egy jelenetet erről. A szerepjáték során nem érthettek egyet egymással – mindkettőtöknek tartania kell magát a saját álláspontjához.”
3. Három perc után állítsa le a jelenetet, és kérje meg a gyermekeket, hogy mondják el a véleményüket.
4. Kérje a párokat, hogy cseréljenek szerepet, és játsszák el a szerepjátékot újra, de ez alkalommal próbáljanak megoldást találni a problémára.
5. A három perc elteltével kérdezze meg, hogy sikerült-e megoldást találni. Kérje meg a gyermekeket, hogy osszák meg a többiekkel, hogy mire jutottak.
6. Beszélgessen a gyermekekkel arról, hogy a konfliktusokat sokféleképpen meg lehet oldani. A megoldások átbeszélése és a többiek ötletei iránti nyitottság segíthet abban, hogy helyreálljon a béke. Emelje ki azokat a témákat, amelyek több párnál is megjelentek mint a konfliktus lehetséges megoldása (például a másik fél meghallgatása, bocsánatkérés, a károsult fél kárpótlása stb.)
7. Kérje meg a gyermekeket, hogy üljenek körbe, majd mondja a következőt:
Ma már sokat beszélgettünk a konfliktusokról. Most arról lesz szó, milyen készségek szükségesek ahhoz, hogy a konfliktusokat minden fél számára megfelelő módon oldjuk meg.”
8. Kérdezze meg a gyermekeket, hogy milyen készségek szükségesek a konfliktusok megoldásához, és írja fel a gyermekek által javasoltakat a táblára.

9. Gondoskodjon arról, hogy az alábbi kifejezések szóba kerüljenek. Magyarázza el a jelentésüket:

Mások meghallgatása: nem szakítjuk félbe a másikat, kérdéseket teszünk fel, aktívan figyelünk.

Gondoljuk végig a helyzetet a másik fél szemszögéből.

Mondjuk azt inkább, hogy „én”, ne azt, hogy „te”. Mindig a saját nevünkben beszéljünk, ne feltételezzünk dolgokat a másik emberről.

Forrás: War Child Holland: IDEAL Conflict and Peace Module (2009) és Association of Volunteers in International Service: Handbook for Teachers (2003).

13.4. A konfliktus megjelenítése csoportképen

A feladat célja: a különböző konfliktusfajták alaposabb megismerése kreatív kifejezőmódok révén

Szükséges eszközök: elég hely, jelmezek (ha vannak), kellékek

Szükséges idő: 25 perc

! A csoportkép emberekről készített kép, amely valamilyen jelenetet ábrázol. A csoportképen a kommunikáció a résztvevők testbeszédével és arckifejezésével történik.

1. Használja a 13.2. feladathoz használt rajzokat. Mondja el, hogy a feladat során egy olyan képet kell készíteni, amely az előbb említett konfliktusok egyikét ábrázolja.
2. Kérje meg az önként jelentkezőket, hogy foglalják össze, milyen fajtái vannak a konfliktusoknak – beszéljenek a belső konfliktusról, a két ember közötti konfliktusról, az embercsoporton belüli konfliktusról és a különböző embercsoportok közötti konfliktusról.
3. Ossa a gyermekeket négy kisebb csoportra.
4. Minden csoportnak adjon egy olyan konfliktusfajta, amivel a csoportoknak foglalkozniuk kell, majd kérje meg őket, hogy gondoljanak egy olyan helyzetre, ami ezt a konfliktust szemlélteti. Kérje, hogy készítsenek élő csoportképet.
5. Ha vannak kéznél jelmezek vagy kellékek, adja oda őket.
6. Miután elkészültek, kérje meg a csoportokat, hogy mutassák be a csoportképet. Kérdezze meg a többieket, hogy mit ábrázol a csoportkép, majd kérje meg a szereplőit, mondják el, milyen konfliktust jelenítettek meg.
7. Az alábbi kérdésekkel kezdeményezzen beszélgetést:
 - a) *Miről szólt ez a konfliktushelyzet?*
 - b) *Mit gondoltok, mit érezhetnek a konfliktusban érintett emberek?*
 - c) *Mit gondoltok, mi vezethetett a konfliktushoz?*
 - d) *Mit gondoltok, hogyan lehetne erőszak nélkül megoldani a konfliktushelyzetet?*
8. A feladat végén köszönje meg a gyermekeknek a részvételt, és mondja el, hogy a következő alkalommal is konfliktuskezelési módszerekkel fognak foglalkozni, különös figyelmet fordítva az erőszakmentes megoldásokra.

Forrás: War Child Holland: IDEAL Conflict and Peace Module (2009).

13.5. Esőcsinálás

A feladat célja: a gyermekek átmozgatása

Szükséges eszközök: elég hely

Szükséges idő: 5 perc

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy álljanak körbe.
2. Kérje, hogy utánozzák Önt.
3. Dörzsölje össze a két kezét. A gyermekek csinálják Ön után.
4. Ütögessen meg a tenyerét az egyik ujjával. A gyermekek csinálják Ön után.
5. Ütögessen meg a tenyerét két ujjával.
6. Ütögessen meg a tenyerét három ujjával.
7. Tapsoljon.
8. Adjon ki viharra emlékeztető hangokat.
9. Kezdjen dobolni a lábával.
10. Doboljon egyre ütemesebben, mintha felhőszakadást imitálna.
11. Fokozatosan, fordított sorrendben hagyja abba az egyes lépéseket.
12. Hagyja abba a dobolást.
13. Ne adjon ki viharra emlékeztető hangokat.
14. Hagyja abba a tapsolást, és három, két majd egy ujjal ütögessen a tenyerét.
15. Gyengéden dörzsölje össze a két kezét, amíg a vihar el nem ül.

Forrás: World Vision: Creativity with children: A Manual for Children's Activities.

13.6. A közös dalunk

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 2. vázlatpontban találja!

13.7. A foglalkozás értékelése

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 3. vázlatpontban találja!

Mondja a következőt:

„A mai foglalkozás végére értünk. Ma a konfliktusokról beszélgettünk. Mondja el, hogy a konfliktus természetes jelenség, amely az ember lelkében, két ember között, egy csoporton belül vagy két csoport között is lejátszódhat. Arról is beszélgettünk, hogyan tudjuk megoldani a mindennapok során felmerülő konfliktusokat. A konfliktushelyzetekről csoportképet is készítettünk. Mindenkinek köszönöm a részvételt és a véleménye megosztását.

Mint minden foglalkozás végén, most is szeretném hallani, mit gondoltok a feladatokról és a foglalkozásról. Ezúttal is a mosolygó arcokat fogjuk használni.”

14. foglalkozás A konfliktusok megoldása

A feladat célja: a konstruktív és békés konfliktusmegoldáshoz szükséges készségek fejlesztése

A feladatok célja:

A konfliktusok fázisainak mélyebb megértése

A gyermekek helyzetelemző és konfliktuskezelő készségeinek fejlesztése



Feladatok	Szükséges eszközök	Szükséges idő
14.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés		5 perc
14.2. A konfliktus tüze	Elég hely	20 perc
14.3. Szakaszos konfliktuskezelés	Elég hely, rajztáblapapír és filctoll	40 perc
14.4. Kínai sárkányok	Elég hely	15 perc
14.6. A közös dalunk		5 perc
14.6. A foglalkozás értékelése	Papír, íróeszközök, rajztáblapapír mosolygó arcokkal	5 perc

14.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat az 1. vázlatpontban találja!

Ismertesse az aznapi foglalkozás célját:

„Az előző foglalkozáson a konfliktusokról és arról kezdtünk el beszélgetni, hogy mit tehettek a mindennapi konfliktusok megoldásáért. Ma kicsit többet fogunk beszélgetni arról, hogy mi történik egy-egy konfliktushelyzetben. Ezután szerepjátékot fogunk előadni, valamint gyakorolni fogjuk az eredményes konfliktuskezelési módszereket.

14.2. A konfliktus tüze

A feladat célja: a konfliktusok fázisainak mélyebb megértése

Szükséges eszközök: elég hely

Szükséges idő: 20 perc

! A gyermekek beszélgetéseiről nem szükséges jegyzeteket készítenie, mivel ebben a feladatban egymás gondolatainak a meghallgatása a lényeg. Ügyeljen arra, hogy a légkör biztonságos és befogadó legyen.

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy üljenek körbe. A feladatot az alábbiakkal vezesse be:

„A konfliktus olyan, mint a tűzgyújtás, ami öt szakaszból áll. Az első szakasz a tűzgyújtáshoz szükséges anyagok összegyűjtése. A tűzhöz fa és más éghető anyagok szükségesek. A tűz természetesen csak akkor gyullad meg, ha valaki meggyújtja, de ehhez az kell, hogy a tüzelő össze legyen gyűjtve és használható legyen.

A konfliktusok ugyanilyenek. A konfliktushoz is kell »éghető anyag«. A konfliktust alapja lehet irigység, közösségen belüli igazságtalanság, mások meg nem értése. Tudtok további példákat mondani arra, hogy mi szükséges a konfliktusok kialakulásához?”

2. Folytassa a következővel:

„A második szakaszban meg kell gyújtani a tüzet. Valaki égő gyufát dob a tüzelőre, ami égni kezd. A gyufa olyan, mint a konfliktus kiváltó oka. A kiváltó ok lehet politikai pártok közötti nézeteltérés, vagy két ember között elhangzó bántó megjegyzés. Tudtok további példákat mondani a kiváltó okokra?”

3. Folytassa a következővel:

„A harmadik szakasz az égő, pattogó tűz. Ebben a lépésben a tűz könnyen szétterjedhet. Olyan nagyra nőhet és olyan forróvá válhat, hogy bármi lángra kaphat körülötte.

Ugyanígy a konfliktusokban is lehetnek olyan mélyebben meghúzódó ügyek, amelyek önmagukban nem okoznának problémákat, de a kialakult konfliktusokat súlyosbíthatják. Tudtok példákat mondani kiterjedt konfliktusokra és olyan kis dolgokra, amelyek csak tovább szítják az ilyen helyzeteket?”

Emlékeztesse a gyermeket arra, hogy az ilyen konfliktusok néha kis konfliktusként indulnak, majd egyre nagyobbá válnak, míg végül irányíthatatlanok lesznek.

4. Folytassa a következővel:

„A tűz a negyedik szakaszban izzó szénvé válik. A tűz elhal, ha nem táplálják. Ebben a fázisban még újraéleszthető: ha valaki olajat önt a tűzre, az újra fellángol. Pislákol, parázslík, de még fennáll annak a lehetősége, hogy felerősödjön. Az olyan konfliktushelyzetekhez, amelyek elcsendesülnek, elég egy apróság, hogy újra kitörjön a konfliktus. Tudtok olyan konfliktust említeni, amely már elült, de újrakezdődött?”

5. Folytassa a következővel:

Az ötödik szakaszban a tűz kihűl. Ha a helyszínt nem takarították fel, a hamu még ott lehet, de a veszély már elhárult. Ilyenkor van esély arra, hogy új dolgok nőjenek a tűz helyén. A konfliktus lezárult, ismét béke van. Tudtok példákat mondani ilyen helyzetekre?”

6. A feladat végén köszönje meg a gyermekeknek a részvételt, és mondja el nekik, hogy a következő feladatban is a konfliktusokkal fognak foglalkozni.

Forrás: War Child Holland: IDEAL Conflict and Peace Module (2009).

14.3 Szakaszos konfliktuskezelés

A feladat célja: a gyermekek helyzetelemző és konfliktuskezelő készségeinek fejlesztése

Szükséges eszközök: elég hely, rajztáblapapír és filctoll

Szükséges idő: 40 perc

1. Ossa a gyermekeket négyfős csoportokra, majd kérje meg őket, hogy válasszanak egy



olyan konfliktushelyzetet, amelyet ismernek, és készítsenek szerepjátékot róla. Kérje, hogy a konfliktus megoldását ne dolgozzák ki.

2. Tíz perc elteltével, vagy amikor a csapatok elkészülnek, kérje meg őket, hogy mutassák be a szerepjátékokat a többi gyermeknek, majd beszéljék meg az összeset az alábbi kérdések alapján:
 - *Milyen igényei voltak a konfliktusban részt vevő feleknek?*
 - *Miben tértek el a felek elképzelései? Hogyan látták a helyzetet?*
 - *Miről szóltak valójában a konfliktusok? Mi volt a legfőbb probléma?*
 - *Hogyan lehet ezeket a konfliktusokat vagy problémákat megoldani? (Bátorítsa a gyermekeket arra, hogy mondjanak minél több ötletet.)*
 - *Milyennek találnák ezeket az ötleteket a konfliktusokban érintett felek?*
 - *Mi lenne a legjobb megoldás a konfliktusokra?*
3. Miután minden szerepjátékot bemutattak, és mindegyikre született megoldás, foglalja össze az elhangzottakat, és írja fel az alábbi megállapításokat a rajztáblapapírra.
 - a) A felek **igényeinek és szempontjainak tisztázása**
 - b) **A fő kérdés meghatározása**
 - c) **Lehetséges alternatívák** a konfliktushelyzet megoldására
 - d) A lehetséges alternatívák **értékelése**
 - e) A mindkét fél számára megfelelő **megoldás kiválasztása**

Mondja el, hogy ezek a lépések a két embert érintő konfliktusoktól kezdve a sok embert érintő, nagyobb konfliktusok esetében is használhatók.

Forrás: War Child Holland: IDEAL Conflict and Peace Module (2009).

14.4. Kínai sárkányok

A feladat célja: a gyermekek átmozgatása; az együttműködés erősítése

Szükséges eszközök: elég hely

Szükséges idő: 15 perc

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy álljanak sorba, és kövessék az előttük álló személyt.
2. Kérje meg őket, hogy sétáljanak, ugráljanak, meneteljenek, csináljanak úgy, mintha repülnének stb. Mindenki utánozza az előtte lévő gyermeket.
3. A feladat végén a foglalkozásvezető egy kígyóhoz hasonlóan „feltekerheti” a csoportot, vagy a sor két végén állónak szólhat, hogy fogják meg egymás kezét, hogy egy kört alkossanak.

Forrás: Save the Children: Psycho-Social Structured Activity Program (2006).

14.5. A közös dalunk

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 2. vázlatpontban találja!

14.6. A foglalkozás értékelése

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 3. vázlatpontban találja!

Mondja a következőt:

„A mai foglalkozás végére értünk. A feladatokban a pozitív konfliktuskezelési készségekről beszélgettünk és az ilyen készségeket gyakoroltuk. Mindannyian nagyon ügyesek voltatok! A konfliktuskezelés fontos, mert a mindennapi életben gyakran keveredünk konfliktusokba. A konfliktusok az életünk és a kapcsolataink szerves részei.

Mint minden foglalkozás végén, most is szeretném hallani, mit gondoltok a feladatokról és a foglalkozásról. Ezúttal is a mosolygó arcokat fogjuk használni.”

15. foglalkozás Egy békés világ megteremtése

A foglalkozás célja: annak megbeszélése, hogy mi kell a békéhez az országunkban

A feladatok célja:

A csoportos együttműködés ösztönzése

Beszélgetés a békéről A gyermekek ösztönzése arra, hogy gondolkodjanak és beszélgessenek arról, hogyan tudnának hozzájárulni a béke megteremtéséhez és megvédéséhez

Feladatok	Szükséges eszközök	Szükséges idő
15.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés		5 perc
15.2. Mindenki szót kap!	Gyufák vagy kis pálcikák, minden gyermeknek 5 db	25 perc
15.3. A békefa	Összeragasztott rajztáblapapír egy fát ábrázoló falfestmény elkészítéséhez, papír, rajzeszközök, tollak vagy ceruzák (az íráshoz), ragasztószalag, ollók	30 perc
15.4. Hogyan járulhatok hozzá a békéhez?	Kártyák és ceruzák	20 perc
15.5. A közös dalunk		5 perc
15.6. A foglalkozás értékelése	Papír, íróeszközök, rajztáblapapír mosolygó arcokkal	5 perc

15.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat az 1. vázlatpontban találja!

Ismertesse az aznapi foglalkozás célját:

„Ma a békéről fogunk beszélgetni. Arról lesz szó, hogy mit jelent a béke, és hogy szerintetek mire van szükség ahhoz, hogy béke legyen az országunkban.”

15.2. Mindenki szót kap!

A feladat célja: a demokratikus beszélgetéssel kapcsolatos tudnivalók megismerése; csoport minden tagjának részvételre való ösztönzése

Szükséges eszközök: gyufák vagy kis pálcikák, minden gyermeknek 5 db

Szükséges idő: 25 perc

! A feladat célja a gyermekek beszélgetésben való részvételre ösztönzése, vagyis hogy minden gyermek hozzájárulhasson az aktuális témához. A demokratikus szemléleten alapuló beszélgetések különösen hasznosak lehetnek olyan helyzetekben, amikor egy-két gyermek hajlamos magához ragadni a szót, a csendesebbek túl félénkek és nem mernek megszólalni, vagy egyesek beszélgetnek, miközben más mondani próbál valamit.

1. Döntsék el, mi legyen a beszélgetés témája. Olyan témát válasszanak, amely a csoport

minden tagját érdekli. A csoport számára érdekes témák lehetnek a következők: a tetoválások, a mobiltelefonok, a bűnözés, a dohányzás, az orr- és testékszerek.

2. Kérje meg a gyermekeket, hogy üljenek körbe úgy, hogy jól lássák egymást. Adjon minden gyermeknek öt gyufát (vagy pálcikát).
3. Mondja el, hogy most csoportosan fognak beszélgetni. Ha valaki szót kap, a kör közepére kell tennie az egyik gyufáját. Akinek elfogynak a gyufái, az nem beszélhet többet. Minden gyermeknek fel kell használnia az összes gyufát. A csendesebb, félénkebb gyermekeknek is el kell gondolkozniuk azon, hogy mit mondanának, még akkor is, ha csak egyetértésüket vagy ellenkezésüket szeretnék kifejezni az elhangzottakkal kapcsolatban.
4. Ön is vegyen részt a beszélgetésben, és kövesse a gyermekekre vonatkozó szabályokat.

A feladat végén a gyermekeknek felteendő kérdések:

Milyen érzés volt, amikor elfogytak a gyufák?

Milyen érzés volt, amikor kénytelenek voltatok beszélni, hogy elhasználjátok a gyufáitokat?

„Beszédesebbnek” vagy „szükszavúnak” tarjátok magatokat? Beszélgetsetek róla, és mondjátok el, milyennek látjátok egymást.

Tudtok mondani olyan csoportokat az országban, akik nem hallatják a hangjukat?

Beszéljen arról, hogy a gyufák felhasználása arra figyelmeztet, hogy csak akkor szólaljunk meg, ha jó okunk van rá.

Forrás: National Association of Child Care Workers: Making a Difference.

15.3. A békefa

A feladat célja: a békét elősegítő eszmék közös áttekintése. A feladat azt a gondolatot is megerősíti, hogy a békére irányuló törekvés kétirányú folyamat: adnunk kell valamit azért, hogy cserébe kapjunk valamit

Szükséges eszközök: összeragasztott rajztáblapapír egy fát ábrázoló falfestmény elkészítéséhez, papír, rajzeszközök, tollak vagy ceruzák (az íráshoz), ragasztószalag, ollók

Szükséges idő: 30 perc

1. Kérjen önként jelentkezőket az alábbi feladatokhoz:
 - a) fa rajzolása egy nagy papírlapra,
 - b) levelek rajzolása a papírlapokra,
 - c) a levelek kivágása.
2. A feladatot a békével kapcsolatos nyugodt hangvételű kérdéssel kezdje: Mit jelent a béke és mi kell ahhoz, hogy valóban megvalósuljon?
3. Kérdezze meg a gyermekeket, hogy mit gondolnak, mi kell ahhoz, hogy hazánkban béke legyen? Mondja el, hogy a béke csak közös, tudatos törekvéssel érhető el, amihez a fiatalok és a gyermekek részvételére is szükség van, és hogy mindenki a saját képességei és helyzete szerint kell, hogy hozzájáruljon. Mondja el azt is, hogy a békét olyan módon kell definiálni, és olyan célokat kell kitűzni, hogy azok megvalósíthatók legyenek. A céloknak többről kell szólniuk, mint a háború „hiánya”.
4. Adjon a gyermekeknek egy-egy levelet. Kérje meg őket, hogy a levél egyik oldalára írják le, hogy számukra mit jelent a béke, a másik oldalára pedig azt, hogy ők hogyan tudnak

hozzájárulni a békéhez, és nekik milyen támogatásra van szükségük.

5. Miután elkészültek, olvassák fel egymás után az ötleteiket, majd a levelüket ragasszák fel a fára a ragasztószalaggal úgy, hogy mindkét oldala olvasható legyen.
A fát úgy helyezze el, hogy mindenki elérhesse és elolvashassa a leveleket.

Forrás: Canadian International Development Agency: *A kind of friendship: Working with war-affected children and youth* (2003)

15.4. Hogyan járulhatok hozzá a békéhez?

A feladat célja: a gyermekek ösztönzése arra, hogy gondolkodjanak és beszélgessenek arról, hogyan tudnának hozzájárulni a béke megteremtéséhez és megvédéséhez

Szükséges eszközök: kártyák és ceruzák

Szükséges idő: 20 perc

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy üljenek körbe.
2. Kérje meg őket, hogy forduljanak a mellettük lévő gyermekhez, és beszélgessenek arról, hogy ki-ki hogyan járulhat hozzá a békés környezet megteremtéséhez. Szóba hozhatják a családjukat, a barátaikat, az iskolájukat és a közösségüket; jelen és jövő időben is beszélhetnek a békéről.
3. Tíz perc elteltével mindenki írjon annyi ötletet, amennyit csak tud. Egy kártyára csak egy ötlet kerüljön.
4. Egymás után mutassák be az ötleteiket (egyszerre csak egyet), majd tegyék a kártyákat a kör közepére.
5. Ha vannak egymással megegyező kártyák, tegyék őket egymás tetejére. Csoportosítsa a kártyákat: a családhoz kapcsolódó ötletek, a barátokhoz kapcsolódó ötletek stb. kerüljenek egy-egy pakliba.
6. Mindenki válasszon ki egy ötletet, amelynek végrehajtására elkötelezi magát.
7. A feladat végén köszönje meg a gyermekeknek a részvételt, és mondja a következőt:
„Az ötleteitek és javaslataitok alapján egyértelmű, hogy a békés környezet megteremtéséhez mindenki hozzájárulhat. Ne feledjétek, lehet, hogy csak kis dologgal tudtok hozzájárulni a békéhez, de az nagyon sokat számít!”

Forrás: a feladatot a kézikönyvben ismertetett eszköztárhoz dolgoztuk ki.

15.5. A közös dalunk

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 2. vázlatpontban találja!

15.6. A foglalkozás értékelése

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 3. vázlatpontban találja!

Mondja a következőt:

„A mai foglalkozás végére értünk. A mai csoportos beszélgetésben mindenki részt vett. Hadd mondjam el, hogy nagyon ügyesek voltatok! A beszélgetés után közösen

készítettünk egy békefát, beszélgettünk a békéről és arról, hogyan lehetne béke a hazánkban. Köszönöm mindenkinek a részvételt, sok értékes ötletet hallottam. Ezután arról is beszélgettünk, hogyan tudunk személyesen hozzájárulni egy békés környezet megteremtéséhez.

Mint minden foglalkozás végén, most is szeretném hallani, mit gondoltok a feladatokról és a foglalkozásról. Ezúttal is a mosolygó arcokat fogjuk használni.”

Katasztrófákban érintett gyermekek

3. foglalkozássorozat

A világ legtöbb országában a népesség kb. 50%-a gyermek. Ez azt jelenti, hogy ha egy közösséget katasztrófa sújt, a becslések szerint az érintettek mintegy fele kiskorú lesz. A gyermekeket természetükkel fogva és másoktól való függésük miatt különösen veszélyeztetik a katasztrófák. A gyermekek teste még fejlődésben van, és a fizikai erejük is korlátozott.

Ez a foglalkozássorozat a katasztrófákban érintett gyermekekkel való foglalkozásokhoz készült. A katasztrófák ebben az összefüggésben egyaránt lehetnek ember által okozott vagy természeti eredetű történések.

A gyermekek katasztrófára adott reakciói különféle tényezőktől függnek:

- hogyan birkóztak meg a mindennapi kihívásokkal a katasztrófa előtt;
- mennyire volt súlyos a katasztrófa; hogyan és milyen mértékben volt hatással a gyermekek életére;
- láttak-e másokat súlyosan megsérülni vagy meghalni; elvesztettek-e valakit a szeretteik közül;
- elszakadtak-e a szüleiktől/gondviselőiktől;
- milyen áldozatsegítő rendszer működött a katasztrófa után.

A gyermekek a katasztrófa után gyakran éreznek például dühöt, zavarodottságot, szomorúságot, félelmet és büntudatot, hogy életben maradtak, miközben mások megsebesültek vagy meghaltak, de hasonló fájdalmas és kellemetlen érzéseket is a felszínre kerülhetnek. Ezek teljesen normális, természetes reakciók. A csoportban lehetnek olyan gyermekek, akik mivel ijesztő dolgokat és történéseket éltek át a katasztrófa során, nem állnak készen arra, hogy beszéljenek az emlékeikről, vagy kellemetlennek érzik ezt.

A katasztrófák kockázatának csökkentése

Ha katasztrófában érintett gyermekekkel dolgozunk, nagyon fontos tudatosítani a katasztrófák kockázatát csökkentő lehetőségeket, és azokat a tényezőket, amelyekkel a gyermekek felkészülhetnek egy újabb lehetséges katasztrófára. Sok gyermek nem tudja, hogy mit tehet egy katasztrófa során. Félnek, hogy ha egyszer már bekövetkezett a katasztrófa, máskor is megtörténhet. Ebben a foglalkozássorozatban olyan, általános ismeretek és készségek elsajátítására szolgáló feladatok találhatók, amelyek segítenek a gyermekeknek megbirkózni a katasztrófahelyzetekkel.

Nagyon fontos, hogy a foglalkozásvezetők tisztában legyenek azzal, hogy az érintett közösségben milyen konkrét tervek készülhetnek, illetve vannak érvényben a katasztrófák kockázatának csökkentése és azokra való felkészülésre vonatkozóan, és hogy ezeket beépítsék a foglalkozássorozatba. Azokon a területeken, ahol magas a kockázat, fontos, hogy a közösség minden tagja – beleértve a gyermekeket is – tudja, hogy mit tegyen katasztrófa esetén. Nem javasolt, hogy külön, saját vészhelyzeti tervet kezdjen el kidolgozni, mert az zavart okozhat a közösségben, és életekbe kerülhet.

Bevezető és záró foglalkozások

Az ebben a foglalkozássorozatban ismertetett foglalkozásokon kívül olvassa át a „Foglalkozásvezetői kézikönyv 1.: Első lépések” című kiadványt, és tekintse át a következő részeket:

- az 1–5. bevezető foglalkozássorozatot, amelyeknek meg kell előzniük az ebben a kézikönyvben szereplő foglalkozásokat,
- a három választható, kiegészítő foglalkozásokból álló feladatokat,
- a foglalkozássorozatok lezárására alkalmas kétféle lehetőséget.

A foglalkozások kezdete és befejezése

- Minden foglalkozást ugyanazokkal a cselekvéssorokkal kezdjen el és fejezzen be. Ez elősegíti a gyermekek biztonságérzetének kialakulását, továbbá a csoport és Ön közötti bizalom kiépülését. A foglalkozások keretét a következő feladatok alkotják:
- Ismétlés, visszajelzés, bevezetés
- A közös dalunk
- A foglalkozás értékelése

A 3. foglalkozássorozat, a „Katasztrófákban érintett gyermekek” áttekintése:

A foglalkozás száma és megnevezése	A foglalkozássorozat száma (fs.), foglalkozás száma (f.)	Téma
6. Mik a katasztrófák?		A katasztrófával kapcsolatos tudnivalók elsajátítása: mi okozta és milyen hatással volt a közösségben élő gyermekekre
7. A történetek megértése		
8. A közösség		
9. Hogyan lehetek biztonságban a jövőben? 1.		Hogyan maradhatunk biztonságban a jövőben egy újabb katasztrófa esetén
10. Hogyan lehetek biztonságban a jövőben? 2.		
11. Az átélt negatív eseményekre adott természetes reakciók	4 fs., 16. f.	A katasztrófa miatt felszínre törő érzelmek és reakciók megértése, különös figyelmet szentelve a szeretett személyek vagy tárgyak elvesztése miatti félelemnek és szomorúságnak
12. Az érzéseink változnak		
13. A félelem leküzdése		
14. A szeretett személy/tárgy elvesztése		
15. Hogyan védhetem meg magam az erőszaktól?	4 fs., 10. f.,	Beszélgetés az erőszakról és arról, hogy a gyermekek hogyan védhetik meg magukat

6. foglalkozás Mik a katasztrófák?

A foglalkozás célja: annak megértése, hogy mi a katasztrófa

A feladatok célja:

A katasztrófák, a természeti és az ember által előidézett katasztrófák közötti különbségek megértetése a gyermekekkel; az emberi életet befolyásoló katasztrófák típusainak áttekintése

Feladatok	Szükséges eszközök	Szükséges idő:
6.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés		5 perc
6.2. Simon azt mondja, hogy	Elég hely	10 perc
6.3. Mik a katasztrófák?	Kártyák és íróeszközök, rajztábla és filctollak	55 perc
6.4. Halacska	két „házként” (bázisként) használható tárgy	15 perc
6.5. A közös dalunk		5 perc
6.6. A foglalkozás értékelése	Papír, íróeszközök, rajztáblapapír mosolygó arcokkal	5 perc

6.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat az 1. vázlatpontban találja!

Ismertesse az aznapi foglalkozás célját:

Ma a katasztrófákról, illetve a természeti és az ember által előidézett katasztrófák közötti különbségekről fogunk beszélgetni. Arról is szó lesz, hogy a katasztrófák milyen hatással vannak az emberek életére. A következő foglalkozáson is ezzel a témával fogunk foglalkozni. Mint minden foglalkozáson, most is lesznek szórakoztató, vidám játékok.

6.2. Simon azt mondja, hogy

A feladat célja: a gyermekek átmozgatása; koncentrációs képességük javítása

Szükséges eszközök: elég hely

Szükséges idő: 5 perc

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy úgy álljanak félkör alakban, hogy mindannyian lássák egymást. Válassza ki egyiküket vezetőnek.
2. A vezetőnek a következőképpen kell utasítania a többieket egy cselekvés végrehajtására: „Simon azt mondja, hogy... lengesd a karod!”. A gyermekeknek lengetniük kell a karjukat.
3. A vezetőnek újabb és újabb utasításokat kell mondania. Ha csak annyit mond például, hogy „emeld fel az egyik lábad” (de nem mondja a „Simon azt mondja, hogy” bevezető mondatot), a csoportnak nem szabad reagálnia arra, amit mond, hanem mozdulatlanok kell maradnia.

Ha valaki akkor is végrehajtja az utasítást, ha a vezető nem mondja a „Simon azt mondja, hogy” bevezető mondatot, ki kell lépnie a körből, azaz kiesik a játékból.

A vezetőnek néhány perc után át kell adnia szerepét egy másik gyermeknek, és újra kell kezdeni a játékot (tehát mindenkinek vissza kell térnie a körbe). Adjon minél több gyermeknek lehetőséget arra, hogy vezető legyen, amíg a játék tart.

Kiegészítés: *A játékban sok múlik a vezető leleményességén, ugyanis tőle függ, hogy mennyire tudja becsapni a játékosokat: pl. nagyon gyorsan adja ki a parancsot, vagy ő maga is csinálja, amit mond, és a többiek véletlenül akkor is követik, ha nem kéne, vagy úgy fogalmazza meg a parancsot, hogy „Simon azt mondja, hogy NE emeld fel a bal kezéd”!*
(<http://jatekleirasokjatekotletek.blogspot.hu/2012/03/simon-mondja.html>)

Forrás: World Vision. Creativity with children: A Manual for Children's Activities.

6.3. Mik a katasztrófák?

A feladat célja: a katasztrófák, valamint a természeti és az ember által előidézett katasztrófák közötti különbségek megértetése a gyermekekkel; az emberi életet befolyásoló katasztrófák típusainak áttekintése

Szükséges eszközök: kártyák és íróeszközök, rajztábla és filctollak

Szükséges idő: 55 perc

1. Mondja a következőt:

„Biztosan emlékeztek rá, hogy a foglalkozások legelején arról beszélgettünk, mi a közös bennünk. Az egyik ilyen közös vonás, hogy mindannyiunknak volt már katasztrófában része, ami sok dolgot megváltoztatott az életünkben. Ma arról beszélgetünk részletesebben, hogy mit jelent a katasztrófa, mi a különbség az ember által előidézett katasztrófák és a természeti katasztrófák között, és hogy milyen hatással vannak a katasztrófák az életünkre.”

2. Kezdje úgy a foglalkozást, hogy megkérdezi a gyermekeket: tudják-e, mit jelent a katasztrófa kifejezés. Hagyja, hogy elmondják a gondolataikat, majd a következő egyszerű definícióval foglalja össze az elhangzottakat:

„A katasztrófa egy olyan hirtelen bekövetkező esemény, amely súlyos személyi és anyagi károkat, valamint sok szenvedést okoz. A katasztrófában érintetteknek gyakran külső segítségre van szükségük. A katasztrófák tartósan megváltoztathatják az emberek életét.”

3. Kérje meg a résztvevőket, hogy alkossanak három csoportot, és minden csoportnak adjon kártyákat, amelyekre írhatnak. Kérje meg őket, hogy üljenek le, és beszélgessenek a katasztrófák fajtáiról, majd írják fel mindegyiket egy-egy kártyára. Mondja el, hogy bármilyen katasztrófát említhetnek, amelyről tudnak vagy hallottak. Adjon 15 percet a feladatra.

4. Járjon körbe, és nézze meg, hogy haladnak a csoportok. Ha segítségre van szükség, mondjon néhányat az alábbi példák közül. Ha a gyermekek egyedül is boldogulnak, nem szükséges segíteni nekik:

- tűz
- porvihar
- aszály
- földcsuszamlás
- áradás
- lavina

- tornádó
 - hurrikán/ciklon/tájfún
 - földrengés
 - szökőár
 - környezetszennyezés
 - közúti, vonat- és ipari baleset
 - bombarobbanás
 - lázadás, zavargás
5. Készítsen elő két rajztáblapapírt. Az egyikre írja fel, hogy „természeti katasztrófák”, a másikra: „ember által előidézett katasztrófák”.
6. Mondja a következőt:
*„A katasztrófák két fő kategóriába sorolhatók. Minkét típus komoly károkat okoz mind az emberi életben, mind a környezetben. Az első típust az irányíthatatlan természeti erők okozzák. Ezek minden előjel nélkül bekövetkezhetnek. Az ilyen jelenségeket „**természeti katasztrófának**” nevezzük.
 A második típus szintén komoly károkat okoz az emberi életben és a környezetben, de ezeket emberek – szándékosan vagy véletlenül – idézik elő. Ezeket „**ember által előidézett katasztrófának**” nevezzük.*
7. Kérje meg a csoportokat, hogy egymás után ragasszák fel a kártyáikat a megfelelő papírra. Az azonos katasztrófát tartalmazó kártyákat helyezték egymás tetejére.
8. Ha mindenki végzett, hagyja, hogy a gyermekek megnézzék a papírokat. Kérdezze meg, hogy van-e a kártyák között olyan, ami magyarázatot igényel. Ha van, kérje meg azt a csoportot, amelyik a kártyát készítette, hogy mondja el részletesen, mi van a kártyára írva.
9. Ha a beszélgetés során senki sem említi meg, hogy egyes katasztrófák egyaránt lehetnek ember által előidézett és természeti katasztrófák (például a tűzvészek), akkor említse meg Ön.
10. Kérje meg a gyermekeket, hogy térjenek vissza a csoportjukhoz, és válasszanak két példát a papírokra felírt természeti és ember által előidézett katasztrófák közül. Beszéljék meg, hogy ki mit választott, hogy a csoportok ne azonos témákkal foglalkozzanak.
11. Kérje meg a csoportokat, hogy gondolják át és írják le, hogy milyen hatásai lehetnek a kiválasztott katasztrófáknak az érintetteknek. Például:
Az áradások következtében házak dőlnek romba, emberek fulladnak meg, termények és termékek mennek tönkre stb.
12. Adjon öt percet a felkészülésre, majd kérje meg a csoportokat, hogy osszák meg a többiekkel, mire jutottak.
13. Köszönje meg a részvételt, és mondja el, hogy a következő alkalommal az éppen aktuális katasztrófáról fognak beszélni, és hogy milyen hatással van a közösség és a csoport életére.

Forrás: The American National Red Cross: *Operational Teachers Training for Tsunami Affected Areas. Manual for School-Based Psychosocial Support Training for Teachers, Part*

6.4. Halacska (a játékleírás az 1. foglalkozássorozat 6.3. foglalkozásában olvasható)

A feladat célja: a gyermekek átmozgatása

Szükséges eszközök: két „házként” (bázisként) használható tárgy

Szükséges idő: 10 perc

! Mint minden érintéssel járó játék esetében, a foglalkozásvezetőnek a játék előtt meg kell kérdeznie a gyermekeket, hogy nem érzik-e kellemetlennek, ha hozzájuk érnek. Mutassa meg, hogy érinthetik meg egymást. Ha bárki kellemetlenül érzi magát, hagyja, hogy csak nézze a játékot. Ha valaki nem akar játszani, ne kényszerítse!

Ha olyan fogyatékossgal élő gyermek is van a csoportban, aki nem tud futni, kiegészítő szabályként engedje meg, hogy a gyermek védett „segítővel” vegyen részt a játékban. A „segítőknek” (két másik gyermek) a játék alatt mindvégig közel kell maradniuk.

1. Készítsen két egymással párhuzamos „házat” (bázist) egy nyílt területen. Ezek lesznek a halak „biztonságos barlangjai”.
2. Mondja el a gyermekeknek, hogy ők a halak, és akkor vannak biztonságban, ha eléri valamilyik „házat”.
3. Bármikor átfuthatnak (átúszhatnak) egyik „házból” a másikba (barlangból barlangba).
4. A játék célja az, hogy biztonságosan átússzanak a másik barlangba anélkül, hogy a foglalkozásvezető (vagyis Ön) finoman megérintené őket. Önnek középben, a két „ház” között kell állnia.
5. Ha megérintett egy „házon” kívül tartózkodó gyermeket, a gyermeknek le kell ülnie ott, ahol van, amíg egy másik hal (gyermek), meg nem érinti és ki nem szabadítja.
6. A játék akkor ér véget, ha a gyermekek fáradtnak tűnnek, vagy ha minden gyermeket megérintett.

Forrás: a feladatot a kézikönyvben ismertetett eszköztárhoz dolgoztuk ki.

6.5. A közös dalunk

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 2. vázlatpontban találja!

6.6. A foglalkozás értékelése

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 3. vázlatpontban találja!

Mondja a következőt:

„A mai foglalkozás végére értünk. Ma a katasztrófákról beszélgetünk. Mind a természeti, mind az ember által előidézett katasztrófákról szó volt. Arról is beszélgettünk, hogy ezek a katasztrófák hogyan hatnak az életünkre.

A következő foglalkozásokon az éppen aktuális katasztrófával fogunk részletesebben foglalkozni, és arról, hogyan készüljünk fel arra, ha újra bekövetkezne egy ilyen esemény.

Mint minden foglalkozás végén, most is szeretném hallani, mit gondoltok a feladatokról és a foglalkozásról. Ezúttal is a mosolygó arcokat fogjuk használni.”

7. foglalkozás A történetek megértése

A foglalkozás célja: a gyermekek által átélt katasztrófa részletes átbeszélése, hogy segítsük a történetek feldolgozását

A feladatok célja:

A katasztrófa miatt átélt élmények megosztásának megkönnyítése és a katasztrófa okainak áttekintése

A katasztrófa miatt átélt élmények megosztásának megkönnyítése és a gyermekek életére gyakorolt hatásainak áttekintése

Feladatok	Szükséges eszközök	Szükséges idő
7.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés		5 perc
7.2. A katasztrófa megértése	A katasztrófa okainak elmagyarázásához szükséges információk. A kiválasztott katasztrófákról szóló tájékoztató lapok a pendrive „Tájékoztató lapok a katasztrófákról” című mappájában található.	45 perc
7.3. Hogyan változott meg az életem?	Papír és rajzeszközök	20 perc
7.4. Az én szigetem	Elég hely, kréta, műanyag gyűrűk vagy hosszú (kb. 4 méteres) kötelek.	10 perc
7.5. A közös dalunk		5 perc
7.6. A foglalkozás értékelése	Papír, íróeszközök, rajztáblapapír mosolygó arcokkal	5 perc

! A gyermekek gyakran éreznek felelősséget olyan eseményekért, amelyek fájdalmat okoztak a szeretteiknek, különösen, ha nehezteltek a katasztrófában érintett személyekre. Ezért nagyon fontos elmagyarázni nekik, hogy mi volt valójában a katasztrófa oka, nehogy abban tévhitben éljenek, hogy a katasztrófa az ő hibájukból történt.

Ez a foglalkozás a katasztrófa okaira összpontosít. Ez azt jelenti, hogy jól fel kell készülnie a foglalkozásra: olyan egyértelműen magyarázza el a katasztrófa okait, amennyire csak tudja. Áradás esetén például el kell tudnia mondani, hogy a víz miért árasztotta el a folyópartot, és a föld miért nem volt képes a szokásos módon elvezetni a vizet. Földrengés esetén azt kell elmondania, hogy mi okozza a földrengéseket. Mondjon a gyermekeknek konkrét információkat a földrengésről, például mekkora volt, hol volt az epicentruma stb.

A pendrive „Tájékoztató lapok a katasztrófákról” című mappájában olyan tájékoztató anyagokat talál, amelyek segíthetnek az alábbi katasztrófákkal kapcsolatos ismeretek átadásában:

- ciklon/tájfun/hurrikán

- aszály és rendkívüli meleg
- földrengés
- rendkívüli hideg és lavina
- áradás és földcsuszamlás
- villámlás
- tornádó
- vulkánkitörés
- futótűz
- szökőár

A fentiek kiegészítéseként ajánlott más forrásokból is tájékozódni. Ha a közösség által átélt katasztrófa nem szerepel a fenti listában, más forrásból kell tájékozódnia a katasztrófáról.

7.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat az 1. vázlatpontban találja!

Ismertesse az aznapi foglalkozás célját:

„Ma újra a katasztrófákról beszélgetünk, főleg a(z) ... (az átélt katasztrófát helyettesítse be). Megbeszéljük hogyan és miért történt, illetve hogyan hatott a közösség életére. Ha szeretnétek, megoszthatjátok a többiekkel a katasztrófával kapcsolatos élményeiteket. Néhányatoknak nehezebbre fog esni beszélgetni róla. Ne feledjétek: nem kell megosztanotok a személyes élményeiteket, ha nem akarjátok. A feladatok során tisztelettel és bizalommal kell lennetek egymás iránt. Türelemesen hallgassátok végig egymást. Ezúttal is lesznek szórakoztató, vidám játékok.”

7.2. A katasztrófa megértése

A feladat célja: a katasztrófa okainak elmagyarázása

Szükséges eszközök: A katasztrófa okainak elmagyarázásához szükséges információk. A kiválasztott katasztrófákról szóló tájékoztató lapok a pendrive „Tájékoztató lapok a katasztrófákról” című mappájában található.

Szükséges idő: 45 perc

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy kényelmesen üljenek körbe.
2. A feladatot az alábbiakkal vezesse be:
„Az előző alkalommal az ember által előidézett és a természeti katasztrófákról beszélgettünk. Ma arról a katasztrófáról fogunk beszélni, amely közvetlenül a közösséget érinti. Megbeszéljük, hogy mit kell tudni erről a katasztrófáról, és hogy miért történt.”
3. Kérje meg a gyermekeket, hogy osszák meg a többiekkel, mit tudnak a katasztrófáról. Előfordulhat, hogy tanultak róla az iskolában, vagy hallottak róla kortársaiktól, felnőttektől.
4. Egészítse ki az általuk elmondottakat olyan további tudnivalókkal, amelyekről úgy gondolja, hogy segítenek a katasztrófa természetének és okának megértésében.
5. Bátorítsa a gyermekeket arra, hogy kérdezzenek a katasztrófáról, majd válaszolja meg a kérdéseket. Ha olyan kérdést tesznek fel, amire nem tudja a választ, próbáljon meg

utánanézni a következő foglalkozásig.

Forrás: a feladatot a kézikönyvben ismertetett eszköztárhoz dolgoztuk ki.

7.3. Hogyan változott meg az életem?

A feladat célja: a katasztrófa miatt átélt élmények megosztásának megkönnyítése és a gyermekek életére gyakorolt hatásainak áttekintése

Szükséges eszközök: papír és rajzeszközök

Szükséges idő: 20 perc

Figyelje meg, hogy vannak-e olyan gyermekek, akik hevesen reagálnak a feladat során; biztosítsa számukra a szükséges támogatást.

1. Adjon minden gyermeknek egy kis papírdarabot és rajzeszközöket.
2. Kérje meg őket, hogy készítsenek egy olyan rajzot 10 perc alatt, amely bemutatja, hogyan változtatta meg az életüket a katasztrófa.
3. Amikor mindannyian végeztek, kérje meg őket, hogy mutassák meg a rajzukat a mellettük ülőnek. Emlékeztesse a gyermekeket, hogy legyenek tisztelettel egymás iránt, és türelmesen hallgassák meg, amit a partnerük mond.
4. Amikor végeztek a feladattal, mondja el, hogy a rajzaikat megtarthatják vagy odaadhatják Önnek.
5. A feladatot az alábbi kérdésekkel fejezze be:
*„Milyen érzés volt a katasztrófáról beszélgetni?
Voltak-e olyan dolgok, amikről nehezebb volt beszélni, mint a többiről? Ha igen, melyekről?”*

Forrás: a feladatot a kézikönyvben ismertetett eszköztárhoz dolgoztuk ki.

7.4. Az én szigetem

A feladat célja: a gyermekek átmozgatása.

Szükséges eszközök: elég hely, kréta, műanyag gyűrűk vagy hosszú (kb. 4 méteres) kötelek.

Szükséges idő: 10 perc

1. Mondja a gyermekeknek, hogy képzeljék el: a szoba egy óceán, nekik pedig az a feladatuk, hogy szigeteket hozzanak létre az óceánban.
2. Kérje meg őket, hogy készítsék el a saját kis szigetüket – kréta (vagy műanyag gyűrűk, illetve kötél) használatával jelöljék a padlón a szigetük partját. Amikor mindannyian végeztek, kérje, hogy álljanak a szigeteikre.
3. Ha Ön azt mondja, hogy „Keressetek egy másik szigetet”, vagy „Költözzetek egy másik szigetre”, akkor mindenkinek át kell futnia egy másik szigethez, és két lábbal rá kell állnia.
4. Miközben a gyermekek futkároznak, szüntesse meg az egyik szigetet. Emiatt néhány gyermeknek össze kell zsúfolódnia egy-egy helyen.

5. Ismétlje meg néhány alkalommal, amíg a gyermekek fel nem frissülnek és fel nem töltődnek!

Forrás: Danish Red Cross: Children Affected by Armed Conflict Workshop Manual (2008).

7.5. A közös dalunk

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 2. vázlatpontban találja!

7.6. A foglalkozás értékelése

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 3. vázlatpontban találja!

Mondja a következőt:

„A mai foglalkozás végére értünk. Ma arról beszélgettünk, mi okozta a katasztrófát, így talán most már jobban értitek, hogyan és miért történt. Képeket is rajzoltatok, amelyek azt ábrázolták, hogyan változott meg az életetek a katasztrófa miatt.

Mint minden foglalkozás végén, most is szeretném hallani, mit gondoltok a feladatokról és a foglalkozásról. Ezúttal is a mosolygó arcokat fogjuk használni.”

8. foglalkozás A közösség

A feladat célja: a katasztrófa közösségre gyakorolt hatásának megvitatása

A feladatok célja:

A gyermekek bátorítása arra, mesélik el, mi történt a közösséggel a katasztrófa miatt

Feladatok	Szükséges eszközök	Szükséges idő
8.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés		5 perc
8.2. Kövesd a kezem!	Elég hely	5 perc
8.3. Mi történt a közösséggel?	Elegendő hely a csoportmunkához	60 perc
8.4. Valami kék	Zene (hangszer – pl. dob – vagy CD/DVD használata)	10 perc
8.5. A közös dalunk		5 perc
8.6. A foglalkozás értékelése	Papír, íróeszközök, rajztáblapapír mosolygó arcokkal	5 perc

8.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat az 1. vázlatpontban találja!

Ismertesse az aznapi foglalkozás célját:

„Ma újra a katasztrófákról beszélgetünk, főleg a(z) ... (az átélt katasztrófát helyettesítse be). Megbeszéljük hogyan és miért történt, illetve hogyan hatott a közösség életére. Ha szeretnétek, megoszthatjátok a többiekkel a katasztrófával kapcsolatos élményeiteket. Néhányatoknak nehezebbre fog esni beszélgetni róla. Ne feledjétek: nem kell megosztanotok a személyes élményeiteket, ha nem akarjátok. A feladatok során tisztelettel és bizalommal kell lennetek egymás iránt. Türelmesen hallgassátok végig egymást. Ezúttal is lesznek szórakoztató, vidám játékok.”

8.2. Kövesd a kezem!

A feladat célja: a megfigyelőképesség, a koncentráció, a rugalmasság, az együttműködés és a nonverbális kommunikáció fejlesztése

Szükséges eszközök: elég hely

Szükséges idő: 5 perc

1. Ossa a gyermekeket párokba,
2. majd a párok álljanak egymással szemben.
3. Minden párban legyen egy vezető és egy követő.
4. A vezető emelje fel a kezét, és a tenyerét fordítsa a partnere felé. A partner arcának a játék alatt kb. 20 centiméterre kell lennie a vezető tenyerétől.
5. A vezető bármerre elmozdíthatja a kezét – lefelé, felfelé, a válla fölé, bármerre a szobában stb. –, a követőnek pedig meg kell próbálnia követni a mozdulatokat úgy, hogy közben

megtartja az arca és a vezető keze közötti távolságot.

6. Egy idő után a párok cseréljenek szerepet.

- 1. változat: játsszák úgy a játékot, hogy két-három, vagy akár öt-hat ember is egy kezét követ, így az egész halrajra vagy birkanyájra fog emlékeztetni!
- 2. változat: játsszák úgy a játékot, hogy a vezető mindkét kezét kövesse egy-egy ember, akik egymást megkerülve, vagy ellentétes irányban is mozoghatnak.

Forrás: World Vision: *Creativity with children: A Manual for Children's Activities.*

8.3. Mi történt a közösséggel?

A feladat célja: a gyermekek bátorítása arra, mesélik el, mi történt a közösséggel a katasztrófa miatt

Szükséges eszközök: elég hely egy kör kialakításához

Szükséges idő: 60 perc

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy álljanak négy-öt fős csoportokba.
2. Mondja el, hogy tíz percük van egy némajáték kidolgozására, amit utána el kell játszaniuk a többiek előtt. A némajáték három-öt perces legyen, és valami olyasmiről szóljon, ami a katasztrófa miatt történt a közösséggel.
3. Tíz perc elteltével kérje meg a csoportokat, hogy mutassák be a némajátékokat. Kérje meg a nézőket, hogy próbálják kitalálni, miről szól a történet és elmondani a többieknek. Minden történet után értékeljék a csoport előadását.

Tegyen fel az alábbiakhoz hasonló, beszélgetést ösztönző kérdéseket:

Mi történt? Kinek mi volt a szerepe?

Mit éreztek a történetben szereplő emberek?

A közösségben mindenhol megtörtént a katasztrófa vagy csak néhány helyen?

Mit gondoltok, mit lehetne másképp csinálni, ha újra megtörténne mindez?

4. A feladatot az alábbi kérdésekkel fejezze be:

Milyen érzés volt részt venni a némajátékban?

Milyen gondolatok fogalmazódtak meg bennetek a közösséggel és a katasztrófa hatásával kapcsolatban?

Forrás: a feladatot a kézikönyvben ismertetett eszköztárhoz dolgoztuk ki.

8.4. Valami kék (a játékleírás az 1. foglalkozássorozat 8.4. foglalkozásában olvasható)

Cél: a résztvevők felélénkítése, mozgásra buzdítása

Szükséges eszközök: zene (hangszer – pl. dob – vagy CD/DVD használata)

Szükséges idő: 10 perc

! Ha a fiúknak és a lányoknak játék közben nem illik megérinteniük egymást, alakítson ki egynemű csoportokat.

Figyeljen oda a fogyatékossgal élő gyermekekre, hiszen ők nem olyan mozgékonyak, mint a társaik.

5. A játék során a foglalkozásvezető vagy egy gyermek játsszon a hangszeren, vagy kezelje a lejátszót.
6. Kérje meg a gyermekeket, hogy amikor szól a zene, járják fel vagy táncoljanak gyorsan.
7. Ha elhallgat a zene, az azt kezelő személy adjon utasítást: „Fogj meg valami kéket”, „Fogj meg egy orrot”, „Fogj meg egy cipőt” vagy bármi mást (legyen az szín vagy tárgy), amit a gyermekek viselnek. Ekkor mindenkinek meg kell érintenie a másikon (azaz nem saját magán) a megfelelő színt vagy tárgyat.
8. Amikor újraindul a zene, a foglalkozásvezető mindig más utasítást mond.

Forrás: Association of Volunteers in International Service: *Handbook for Teachers* (2003).

8.5. A közös dalunk

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 2. vázlatpontban találja!

8.6. A foglalkozás értékelése

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 3. vázlatpontban találja!

Mondja a következőt:

„A mai foglalkozás végére értünk. Ma némajátékon keresztül meséltétek el, hogy mi történt a közösséggel a katasztrófa miatt. Néha könnyebb némajátékkal elmesélni olyan dolgokat, amelyeket nehéz szavakba önteni. Mindenkinek köszönöm a feladatokban és a beszélgetésekben való részvételt.

Mint minden foglalkozás végén, most is szeretném hallani, mit gondoltok a feladatokról és a foglalkozásról. Ezúttal is a mosolygó arcokat fogjuk használni.”

9. foglalkozás Hogyan lehetek biztonságban a jövőben? 1.

A foglalkozás célja: megismertetni a gyermekekkel a jövőbeli lehetséges katasztrófahelyzetek során betartandó biztonsági előírásokat

A feladatok célja:

Annak megbeszélése, hogyan maradhatnak a gyermekek a jövőben biztonságban egy újabb katasztrófa esetén

Feladatok	Szükséges eszközök	Szükséges idő
9.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés		5 perc
9.2. A mentőcsónak	Elég hely	5 perc
9.3. Hogyan lehetek biztonságban a jövőben? 1.	Tájékoztatás arról, hogy a megtörtént vagy a lehetséges katasztrófák kapcsán hogyan maradhatnak a gyermekek biztonságban. A pendrive „Tájékoztató lapok a katasztrófákról” és „Katasztrófával kapcsolatos játékok és további információk” című mappájában további iránymutatások olvashatók	60 perc
9.4. A vak kígyó	Elég hely	10 perc
9.5. A közös dalunk		5 perc
9.6. A foglalkozás értékelése	Papír, íróeszközök, rajztáblapapír mosolygó arcokkal	5 perc

! A katasztrófa kockázatának csökkentése létfontosságú, amint az a foglalkozássorozat bevezetőjéből is kiderül. A foglalkozásra való felkészülés közben próbáljon meg minél több helyi és országos szintű információt összegyűjteni.

A Vöröskereszt és Vörös Félhold Társaságok Nemzetközi Szövetségének bangkoki regionális irodája gyermekeknek szóló játékot dolgozott ki a katasztrófák kockázatának csökkentéséről, amely angolul és a kelet-ázsiai országok hivatalos nyelvein a <http://www.ifrcdr.org> weboldalon érhető el. A weboldalon azt is megtudhatja, hogyan rendelheti meg az anyagokat tartalmazó DVD-t.

9.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat az 1. vázlatpontban találja!

Ismertesse az aznapi foglalkozás célját:

„Ma arról fogunk beszélgetni, hogyan készülhetünk fel a legjobban a jövőbeli katasztrófákra. Megnézzük, hogy ez mit jelent a közösség szintjén, és meghatározzuk a

veszélyesnek és biztonságosnak ítélt területeket.”

9.2. A mentőcsónak

A feladat célja: a gyermekek átmozgatása és mozgásra serkentése

Szükséges eszközök: elég hely

Szükséges idő: 5 perc

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy álljanak a szoba közepére, amely az óceánt szimbolizálja.
2. A feladat az, hogy mindenkinek be kell szállnia abba a „mentőcsónakba”, amelynek a számát Ön mondani fogja. Ha például a hatos számot mondja, akkor mindenkinek hatfős csoportokat kell alkotnia, és egymásba kapaszkodnia, mintha mentőcsónakot alkotnának. Azok, akik nem tudtak csatlakozni egyik csoporthoz sem, addig „ússzanak”, amíg Ön a következő számot nem mondja.
3. A számokat gyorsan váltogassa, hogy megmozgassa a résztvevőket.
4. A játékot addig játsszák, amíg mindenki fel nem frissült.

Forrás: Az ENSZ főtitkára – Study on Violence against Children: Our right to be protected from violence (2006).

9.3. Hogyan lehetek biztonságban a jövőben?

A feladat célja: a közösséget érintő konkrét katasztrófához kapcsolódóan megértetni és tudatosítani a kockázatcsökkentési lehetőségeket

Szükséges eszközök: tájékoztatás arról, hogy a megtörtént vagy lehetséges katasztrófák kapcsán hogyan maradhatnak a gyermekek biztonságban. A pendrive „Tájékoztató lapok a katasztrófákról” és „Katasztrófával kapcsolatos játékok és további információk” című mappájában további iránymutatások olvashatók

Szükséges idő: 60 perc

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy kényelmesen üljenek körbe.
2. A feladatot az alábbiakkal vezesse be:
„Az előző alkalommal az ember által előidézett és a természeti katasztrófákról beszélgettünk. A mai foglalkozás fő témája a közösség életét befolyásoló közelmúltbeli katasztrófa lesz. Arra keressük a választ, hogyan maradhatunk biztonságban a jövőben egy újabb katasztrófa esetén.”
3. Kérdezze meg a gyermekektől, hogyan tudnák megvédeni magukat, ha a korábbi katasztrófa újra megtörténne. A válaszok kiegészítéseképpen használja a pendrive „Tájékoztató lapok a katasztrófákról” című mappájában található tájékoztató lapokat. Ha vannak olyan hasznos cselekvéssorok, amelyeket begyakorolhatnak a katasztrófakészültség vagy a katasztrófa kockázatának csökkentése érdekében, szánjanak időt rájuk. A pendrive „Katasztrófával kapcsolatos játékok és további információk” című mappájában további ötletek olvashatók.
4. Bátorítsa a gyermekeket arra, hogy kérdezzenek a katasztrófakészültséggel vagy a katasztrófa kockázatának csökkentésével kapcsolatban, majd válaszolja meg a kérdéseket. Ha olyan kérdést tesznek fel, amire nem tudja a választ, próbáljon meg utánanézni a következő foglalkozásig.

Forrás: a feladatot a kézikönyvben ismertetett eszköztárhoz dolgoztuk ki.

9.4. A vak kígyó (a játékleírás az 1. foglalkozássorozat 15.4. foglalkozásában olvasható)

A feladat célja: a gyermekek mozgásra serkentése és átmozgatása

Szükséges eszközök: elég hely

Szükséges idő: 10 perc

1. Kérjen meg valakit, hogy legyen ő a vak kígyó.
2. A vak kígyó (csukott szemmel) kinyújtott kezekkel kergeti a csoport tagjait.
3. A gyermekeknek a kezüket a mellkasukra téve kell járkálniuk a kijelölt helyen.
4. Annak, akit a kígyó elkap, meg kell kapaszkodnia a kígyó vállában – a kígyó testének a részévé válik –, a szemeit pedig be kell csuknia.
5. A játék akkor ér véget, ha mindenki a kígyó részévé vált.

Ügyeljen arra, hogy a gyermekek ne ütközzenek a falnak vagy a tárgyaknak a játék során.

Forrás: Danish Red Cross Society: Children Affected by Armed Conflict Workshop Manual (2008).

9.5. A közös dalunk

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 2. vázlatpontban találja!

9.6. A foglalkozás értékelése

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 3. vázlatpontban találja!

Mondja a következőt:

„A mai foglalkozás végére értünk. Mi ismét a közelmúltbéli katasztrófáról beszélgettünk és arról, hogy a jövőben hogyan lehetek biztonságban. Mindenkinek köszönöm a részvételt és a véleménye megosztását.

Mint minden foglalkozás végén, most is szeretném hallani, mit gondoltok a feladatokról és a foglalkozásról. Ezúttal is a mosolygó arcokat fogjuk használni.”

10. foglalkozás Hogyan lehetek biztonságban a jövőben? 2.

A foglalkozás célja: megismertetni a gyermekekkel a jövőbeli lehetséges katasztrófahelyzetek során betartandó biztonsági előírásokat

A feladatok célja:

A közösségben előforduló veszélyes és biztonságos helyek azonosítása

Feladatok	Szükséges eszközök	Szükséges idő
10.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés		5 perc
10.2. Veszélyes és biztonságos helyek a közösségben	Három munkaállomáshoz elegendő hely. Papír, rajz- és íróeszközök. Rajztáblapapír a közösség térképének megrajzolásához	70 perc
10.3. Csináld úgy, ahogy én!	Elég hely egy kör kialakításához és a testmozgáshoz	5 perc
10.4. A közös dalunk		5 perc
10.5. A foglalkozás értékelése	Papír, íróeszközök, rajztáblapapír mosolygó arcokkal	5 perc

! A foglalkozásra való felkészülés közben próbáljon meg minél több információt összegyűjteni. Járjon utána, hogy a közösségnek vannak-e készenléti tervei a jövőben esetleg bekövetkező katasztrófák kezelésére. A készenléti tervnek azonosítania kell a veszélyes és biztonságos helyeket. A készenléti terv arról is tájékoztatást nyújt, hogy katasztrófa esetén a családok és a gyermekek hova mehetnek, és ki segít nekik. Ha nincsenek helyi készenléti tervek, nézzzen utána az országos szintű katasztrófakészültségi iránymutatásoknak.

10.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat az 1. vázlatpontban találja!

Ismertesse az aznapi foglalkozás célját:

„Ma térképet fogunk készíteni a közösség veszélyes és biztonságos helyeiről.”

10.2. Veszélyes és biztonságos helyek a közösségben

A feladat célja: a közösségben előforduló veszélyes és biztonságos helyek azonosítása

Szükséges eszközök: három munkaállomáshoz elegendő hely; papír, rajz- és íróeszközök; rajztáblapapír a közösség térképének megrajzolásához

Szükséges idő: 70 perc

A foglalkozás előtt állítson fel három, rajztáblapapírral és rajzeszközökkel ellátott munkaállomást. Ezután ossza három részre a foglalkozás helyét, hogy mindhárom csoport a kijelölt helyen készíthesse el a térképrészletet.

1. Ossza három csoportra a gyermekeket. Mondja el, hogy a csoportoknak a közösség térképének egy-egy részét kell megrajzolniuk. Miután mindhárom csapat elkészült a három részt egy nagy térképpé fogják összeragasztani.
2. Mondja el, hogy a közösség egy-egy területének megrajzolása melyik csoport feladata lesz. Olyan épületeket és tájékozási pontokat válasszon, amelyeket mindenki ismer, és győződjön meg arról, hogy a gyermekek ismerik azokat a területeket, amelyeket le kell rajzolniuk.
Példa: az első csoport a templomtól a szupermarketig tartó részt, a második csoport a templomtól az iskoláig tartó részt, a harmadik csoport az iskolától a tengerpartig tartó részt készítse el.
3. Adjon részletes instrukciókat:
 - Rajzoljatok olyan térképet, amely minden fontos épületet, utat, folyót és tájékozási pontot ábrázol.
 - Jelöljétek meg mindent, ami katasztrófa esetén fokozottan veszélyes lehet. Vannak-e például olyan régi és ingatag épületek, amelyek földrengés esetén összeomolhatnak? Vannak-e olyan területek a közösségben, ahol gyakoriak az áradások?
 - Jelöljétek meg az összes biztonságos területet. Az épületek belső részeiről se feledkezzetek meg. Vannak-e például olyan házak, amelyek hurrikán vagy vihar esetén biztonságot nyújtó alagsorral rendelkeznek?
4. Adjon 30 percet a gyermekeknek a térkép megrajzolására.
5. Miután elkészültek, tegyék egymás mellé a részeket, hogy összeálljon a közösség nagy térképe. Adjon 5-10 percet a gyermekeknek a térkép nézegetésére.
6. Ezután kérdezze meg őket, hogy mit tehetnének egy újabb katasztrófa esetén. Beszélgessenek erről néhány percig, majd a következővel fejezze be a feladatot:
„Ma megmutattátok, hogy tisztában vagytok azzal, hogy a közösségben veszélyes és biztonságos helyek egyaránt találhatóak. Ez minden közösségre igaz. Sosem tudhatjuk biztosan, hogy lesz-e újabb katasztrófa, de amennyire csak lehet, igyekezzünk felkészülni rá. Fontos, ha történik valami, idézzétek fel, mit kell tennetek, és ne essetek pánikba. Nagyon jó ötlet például, ha a szüleitekkel és a gondviselőitekkel közös tervet készítetek. Célszerű egy olyan találkozóhelyet kijelölnötök, ahol katasztrófa esetén nem veszítitek el egymást.”
7. Kérdezze meg a gyermekeket, hol szeretnék kiállítani a térképet, hogy mások is láthassák, milyen egyszerűen hajtották végre a feladatot.

Forrás: Save the Children, Dánia: Child-led Disaster Risk Reduction: A Practical Guide (2007).

10.3. Csináld úgy, ahogy én! (A játékleírás az 1. foglalkozássorozat 13.5. foglalkozásában olvasható)

A feladat célja: a gyermekek átmozgatása

Szükséges eszközök: elég hely

Szükséges idő: 10 perc

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy álljanak körbe.
2. Mutasson a gyermekeknek egy mozdulatot, például tapsoljon kétszer. Kérje meg a gyermekeket, hogy csinálják Ön után a mozdulatot.
3. Kérje meg az Ön mellett álló gyermeket, hogy találjon ki egy új mozdulatot, például dobbantson a lábával. A gyermekeknek ezután mindkét mozdulatot meg kell ismételniük: először tapsolniuk, utána dobbantaniuk kell.
4. Bővítsék további mozdulatokkal a mozgássort, hogy minden gyermek kiegészíthesse a sajátjával. Ha a gyermekek sokan vannak, 10 perc után hagyja abba a feladatot.

Forrás: a Save the Children Kirgizisztánban végzett tevékenysége: *Refinement of dignity*.

10.4. A közös dalunk

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 2. vázlatpontban találja!

10.5. A foglalkozás értékelése

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 3. vázlatpontban találja!

Mondja a következőt:

„A mai foglalkozás végére értünk. Remek munkát végeztetek a közösség veszélyes és biztonságos területeit bemutató térkép elkészítése során.

Mint minden foglalkozás végén, most is szeretném hallani, mit gondoltok a feladatokról és a foglalkozásról. Ezúttal is a mosolygó arcokat fogjuk használni.”

11. foglalkozás Az átélt negatív eseményekre adott természetes reakciók

A foglalkozás megegyezik az 1. foglalkozássorozat 11. foglalkozásával

A foglalkozás célja: az átélt negatív eseményekre adott természetes reakciók megértése és segítségnyújtás a visszatérő kellemetlen emlékek feldolgozásához

A feladatok célja:

Annak megértése a gyermekekkel, hogy a bántalmazást (negatív eseményeket) követően megfogalmazódó érzések és gondolatok teljesen természetesnek tekinthetők Segítségnyújtás a visszatérő kellemetlen emlékek és a negatív gondolatok feldolgozásához

A gyermekek koncentrációs képességének javítása és a gyermekek átmozgatása

A gyermekek hangulatának felmérése

Feladatok	Szükséges eszközök	Szükséges idő
11.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés		10 perc
11.2. Találd meg a vezetőt!		5 perc
11.3. Az átélt negatív eseményekre adott természetes reakciók	Rajztáblapapír, íróeszközök	40 perc
11.4. Egy hely, ahol biztonságban lehetsz	Egy csendes hely, ahol a gyermekeket nem zavarják meg a külső zajok vagy mások	20 perc
11.5 A hangulat feldobása (Ugorj fel a buszra!)	Sétához elég hely	5 perc
11.6. A közös dalunk		5 perc
11.7. A foglalkozás értékelése	Papír, íróeszközök, rajztáblapapír mosolygó arcokkal	5 perc

11.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat az 1. vázlatpontban találja!

Ismertesse az aznapi foglalkozás célját:

„Ma arról fogunk beszélgetni, hogy milyen reakciói és érzései lehetnek azoknak a gyermekeknek, akiket bántalmaznak. Teljesen természetes, ha az ilyen gyermekekben sok olyan érzés kavargog, amelyek megterhelők lehetnek a számukra”.

11.2. Találd meg a vezetőt! (a játékleírás az 1. foglalkozássorozat 11.2. foglalkozásában)

olvasható)

A feladat célja: a gyermekek átmozgatása; koncentrációs képességük javítása
Szükséges eszközök: elég hely ahhoz, hogy a résztvevők körbe tudjanak ülni
Szükséges idő: 10 perc

7. Kérje meg a gyermekeket, hogy (a széken maradva vagy a földre/törökülésbe ülve) üljenek körbe. Fontos, hogy a gyermekek jól lássák egymás arcát és tekintetét.
8. A foglalkozásvezető kiválaszt valakit, aki kimegy a szobából vagy távolabb megy a csoporttól, hogy ne lássa és ne hallja őket.
9. Ezután a foglalkozásvezető kijelöl egy vezetőt a csoportból. A vezető elindít egy mozdulatot, amelyet mindenkinek utánoznia kell. A mozdulatot többször megismétlik, majd egy idő után váltanak (pl. dörzsölgék mindkét combjukat a kezükkel, tapsoljanak, csettintsenek stb.). A mozdulat utánzása közben mindenkinek a vele szemben ülőt kell néznie, nem a vezetőt. A visszatérő személy háromszor tippelhet, hogy ki a vezető. Ha kitalálja, hogy ki az, akkor valaki mást kell kiküldeni, és új vezetőt kell választani.

Forrás: Terres des Hommes: *Child Protection Psychosocial Training Manual* (2008).

11.3. Az átélt negatív eseményekre adott természetes reakciók

A feladat célja: segítségnyújtás az átélt negatív eseményekre adott természetes reakciók feldolgozásához

Szükséges eszközök: rajztáblapapír, filctollak

Szükséges idő: 40 perc

! A foglalkozás során egy olyan történetet fog felolvasni a gyermekeknek, amelyben három gyermek fizikai és lelki bántalmazást él át, a kislány közülük szexuális zaklatás áldozata is lesz. Olvassa el a történetet a foglalkozás előtt, hogy meggyőződhessen arról, nem érzi-e magát kellemetlenül a felolvasás közben. Ha a történet egy részét meg kell változtatni a csoport érdekében, akkor a foglalkozás előtt tegye meg!

A foglalkozáson előfordulhat, hogy néhány gyermek fájó, kellemetlen érzéseket és emlékeket oszt meg a csoporttal. Legyen erre felkészülve, és dicsérje meg őket! Ha a gyermekek közül bárki önként jelentkezik, hogy elmondja, vele is vagy egy ismerősével is történt hasonló dolog, bátorítsa és hagyja, hogy meséljen. Dicsérje meg, hogy önként megosztotta személyes tapasztalatait, még akkor is, ha ez nehéz volt.

Ne feledje: a feladat célja, hogy a gyermekek megértésük és tudatosítsák, hogy az átélt negatív eseményekre adott reakciók természetesek. Ne foglalkozzon túl sokat egy-egy személyes ügyvel. Mindenkire szánjon ugyanannyi időt. Ez segít abban, hogy a gyermekek érezzék, hogy az általuk átélt bántalmazásra adott reakcióik teljesen természetesek.

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy üljenek körbe. Mondja el, hogy ma a kellemetlen emlékekről fognak beszélgetni és arról, hogyan lehet feldolgozni őket.
2. Mesélje el az alábbi történetet a gyermekeknek:
Egy fiúról szeretnék mesélni, és arról, ami vele történt. Nem ismeritek őt, de ami vele történt, veletek is megtörténhet.

Pisti olyan idős volt, mint ti most, amikor elkezdődtek a bajok. Az anyukájával, az öccsével és a húgával élt együtt. Az anyukájuknak már hosszú ideje nem volt munkája, és a családnak alig volt pénze ennivalóra, ruhára és arra, hogy a gyermekek iskolába járjanak. Amikor az anyukája végre munkát talált, egy kórházban dolgozott éjszakánként. Pisti és a testvérei így egyedül voltak otthon esténként. A gyermekek nem akartak egyedül maradni, ezért az anyukájuk megkérte a család egyik barátját, hogy legyen a gyermekekkel, amíg ő dolgozik.

A család barátja azonban rossz ember volt, mert miután az anyuka elment dolgozni, mindig rosszul bánt a gyermekekkel. Sokat ivott és lerészegedett. Szinte minden alkalommal megütötte Pistiéket, ha szerinte rosszul viselkedtek, de előfordult, hogy olyankor is, amikor semmit nem csináltak. Sokszor sértegette, gúnyolta őket, hogy rosszul érezzék magukat.

Pisti és a testvérei nagyon féltek a férfitől, de megegyeztek, hogy nem mondják el az anyukájuknak, hogy mi történik velük, mert akkor lehet, hogy otthagyja a munkahelyét, és akkor nem lenne pénzük ételre, ruhára és az iskolára. Egy nap a férfi teljesen elveszítette az önuralmát, és olyan erősen megütötte Pistit, hogy a fiú elvesztette az eszméletét. Amikor Pisti reggel magához tért, a húga sírt, és azt mondta neki, hogy a férfi megpróbálta megérinteni a nemi szervét. Ez volt az utolsó csepp a pohárban. Pisti és a testvérei mindent elmondtak az anyukájuknak, és soha többé nem látták azt az embert.

Annak ellenére, hogy a férfi eltűnt az életükből, Pisti és a testvérei még sokáig féltek. Este, mikor lefeküdtek aludni és az anyukájuk már elment otthonról, féltek, hogy a férfi visszajön. Pisti, amikor esténként megpróbált elaludni, sokszor maga előtt látta a férfi képét, és eszébe jutott a fájdalom, amit akkor érzett, amikor a férfi megütötte őt. A húga azt mondta, gyakran eszébe jut, ahogy a férfi megpróbálta megérinteni a nemi szervét, és soha többé nem fog megbízni másokban.

Pisti és a testvérei pontosan úgy reagáltak, ahogy bárki más is tette volna egy ilyen trauma után. Valójában a legtöbb gyermek ugyanígy érez, ha hasonló szörnyűségeken megy keresztül. Ez teljesen természetes reakció.”

3. Kérdezze meg a gyermekeket, hogy milyen élmények okozhatnak rossz emlékeket. Kérje meg őket, hogy mondjanak olyan rossz dolgokat, amik más gyermekekkel történtek meg, és rossz emlékeket idéztek fel bennük. Készítsen listát a csoporttal közösen az elhangzottakból. Írja fel őket a rajztáblára/papírra.

! Ha a gyermekek közül valaki megosztja a személyes történetét, ne kérdezzen rá a részletekre! Beszélgessen vele később, négy szemközt, egy megfelelő időpontban.

4. Mondja a következőt:

„Sajnos sok gyermeknek van hasonlóan rossz élménye hazánkban. Ha valaki ilyesmit él át, akkor teljesen természetes, hogy rossz emlékei vannak, fél vagy szomorú.”

5. Fontos, hogy a csoport hallja, hogy ezek gyakori és természetes reakciók. Bárkivel előfordulhat, hogy kellemetlenül érzi magát, de ezen mindig lehet segíteni. Anélkül, hogy bármelyik gyermek élményeiről, problémáiról részletesebben beszélgetnének, írja fel a bántalmazás után gyakran előforduló reakciókat. Tegyen fel néhány további kérdést,

amelyekre válaszokat vár! Ha szükséges, térjen vissza Pisti történetéhez, hogy összeszedjék a bántalmazásra adható alapvető reakciókat. Megkérdezheti például a következőt:

Ismertek olyan gyermek(ek)et, aki(k)nek hasonló problémái vannak? Milyen jellegű problémák ezek? Mi történt azokkal a gyermekekkel, akik átélték azt, hogy X (folytassa a mondatot a rossz élmények közül valamelyikkel)?

6. Miután végeztek a kérdések megválaszolásával, mondja a következőt:

„A gyermekek és a felnőttek egyaránt gyakran szenvednek ilyen problémáktól, ha rossz élmények érik őket. Ha valami rosszat láttok vagy éltek át, és később valami az eszetekbe juttatja a történeteket, újra átélhetitek a rossz élményeket annak ellenére, hogy tudjátok, nem történnek meg. Nagyon ijesztő ez az érzés, ezért megpróbáljátok elkerülni azokat a helyeket, amelyek rossz emlékeket és érzéseket idéznek fel. Megpróbáljátok elfelejteni az egészet, és még azoknak sem mondjátok el, akiket szerettek és akikben megbíztok. Ha így éreztek, az nem annak a jele, hogy bután viselkedtek. Épp ellenkezőleg! Valójában ugyanúgy viselkedtek, mint a többiek. Megpróbáljátok távol tartani magatokat az élményektől, de azok visszatérhetnek az álmaitokban, vagy ha zajt hallotok, illetve más olyan dolgokat tapasztaltok, amik az átélt eseményekre emlékeztetnek.”

7. Kérdezze meg a gyermekektől:

Mit gondoltok, mik emlékeztethetnek egy gyermeket a rossz élményekre?

Írja össze a gyermekek által adott válaszokat. Mondja el, hogy olyan sok dolog felidézheti a rossz emlékeket, hogy nem lehet az összeset felsorolni. Előfordul, hogy az emlékek olyankor törnek felszínre, amikor a legkevésbé számítunk rájuk. Ilyen esetben az első és legfontosabb lépés, hogy a gyermekek el tudják engedni ezeket az emlékeket, és visszanyerjék a gondolataik fölött az irányítást.

8. Miután beszélgettek a rossz élményekről, a rájuk adott reakciókról, és arról, mi idézheti fel a rossz emlékeket, és a gyermekek azzal is tisztában vannak, hogy ezek gyakori, természetes reakciók, el kell mondania, hogy van segítség! Mondjon valami ehhez hasonló:

„Ha rossz dolgokat éltek át, megpróbáljátok elfelejteni a fájó emlékeket, de azok újra és újra visszajöhetnek. Bármilyen felidézheti őket: akár az álmokban is előjöhhetnek, akár teljesen váratlanul is előtörhetnek. Ma olyan trükköket és különleges módszereket tanulunk, amelyek segítségével úrrá tudtok lenni a gondolataitok (emlékeitek) felett, és irányítani tudjátok őket. Ha valami rossz történik veletek, nem fogjátok tudni elfelejteni, de képesek lesztek rá, hogy csak akkor idézzétek fel, amikor ti akarjátok. Így az emlékek nem fognak önmaguktól felszínre törni, és nem lesz olyan félelmetes az emlékezés. A trükkök segítségével kordában fogjátok tudni tartani ezeket a gondolatokat. Nagyon fontos, hogy rendszeresen gyakoroljátok azt, amit ma tanulunk, hogy a jövőben előtörő rossz emlékekkel meg tudjátok birkózni.”

Forrás: Children and War Foundation: Children and War Workbook: Children and Disasters. Teaching Recovery Techniques. Revised version (Átdolgozott kiadás, 2002).

11.4. Egy hely, ahol biztonságban lehetsz (a játékleírás az 1. foglalkozássorozat 11.4. foglalkozásában olvasható)

A feladat célja: segítségnyújtás a visszatérő kellemetlen emlékek és a negatív gondolatok feldolgozásához

Szükséges eszközök: egy csendes hely, ahol a gyermekeket nem zavarják meg a külső zajok vagy mások

Szükséges idő: 20 perc

! A feladat végrehajtásához csendes környezetre és koncentrációra van szükség. Ha a gyermekek közül valaki nem tud koncentrálni, zajong vagy fészkelődik, kedvesen kérje meg, hogy üljön csendben, amíg a feladat tart.

Ossza meg a feladattal kapcsolatos instrukciókat a szülőkkel vagy gondviselőkkel, hogy a gyermekek otthon is gyakorolhassák, ha szükséges. Ha a gyermeknek gyakran vannak rémálmai, ez a feladat segíthet, hogy pozitív gondolatokkal töltődjön fel elalvás előtt.

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy feküdjenek le vagy üljenek körbe, és hunyják be a szemüket. Mondja el, hogy egy olyan módszert fog megtanítani, ami segít a rossz emlékek kezelésében.
2. Kérje meg őket, hogy legyenek teljesen csendben a feladat során. Mondja el, hogy a kérdéseket magukban, ne hangosan válaszolják meg. Lassan és érthetően olvassa fel a szöveget. Adjon a gyermekeknek elegendő időt arra, hogy végiggondolják a szavait. Ügyeljen a szövegben lévő szünetekre!

„Ma a képzeletünkkel fogunk játszani, hogy kellemes képeket és érzéseket idézzünk fel veled. Ha zaklatottak vagyunk, segíthet, ha egy olyan helyet képzelünk el, amitől nyugodtnak érezzük magunkat, és ahol biztonságban lehetünk. Most arra kérlek, hogy képzelj el egy olyan helyet, ahol nyugodtnak, boldognak érzed magad, egyúttal biztonságban is vagy. Ez lehet egy olyan hely, amire szívesen emlékszel vissza, egy nyaralás helye, vagy egy történetből ismerős hely, de lehet kitalált hely is.

*Vegyél néhány mély lélegzetet! Csukd be a szemed, lélegezz normálisan, a szokott módon! Képzelj el egy olyan helyet, ahol nyugodtnak, boldognak érzed magad, egyúttal biztonságban is vagy. **(Szünet)** Képzeld el, hogy ezen a helyen állsz vagy ülsz. **(Szünet)** Gondolatban nézz körül és figyeld meg, hogy mit látsz! **(Szünet)** Hol vagy, mi van a közeledben? **(Szünet)** Nézd meg a különféle színeket. **(Szünet)** Képzeld el, hogy nyúlsz valami felé, és megérinted! **(Szünet)** Most nézz távolabbra! Mit látsz magad körül? Nézd meg, hogy mi van a távolban! Próbáld meg megnézni a különböző színeket, alakokat és árnyakat! Ez a te különleges helyed, bármit ideképzelhetsz, amit csak szeretnél.*

*Itt nyugodtnak és boldognak érzed magad. Képzeld el, hogy mezítláb állsz a földön. Milyen érzés? **(Szünet)** Sétálj lassan, próbáld észrevenni a körülötted lévő dolgokat! Próbáld megnézni, hogy milyen tárgyak ezek, és milyen érzés megfogni őket. Milyen hangokat hallasz? **(Szünet)** A szél halk hangját, madarakat vagy a tengert? Érzed a nap melegét az arcodon? **(Szünet)** Milyen illatokat érzel? **(Szünet)** A tenger illatát, virágokét vagy a kedvenc ételedét? **(Szünet)** A te különleges helyeden csak olyan dolgok vannak, amikre vágyasz, amiket szívesen megérintenél vagy megszagolnál, és ahol kellemes hangokat hallasz. Nyugodtnak és boldognak érzed magad.*

*Most képzelj el, hogy ott van veled valaki, aki különleges a számodra. **[Fiatallabb]***

gyermeknél ez a személy lehet kitalált alak vagy egy rajzfilmhős.] Ő azért van ott, hogy a barátod legyen, és segítsen. Képzeld azt, hogy erős és kedves. Csak azért van ott, hogy segítsen neked és vigyázzon rád. Képzeld el, hogy sétáltok és együtt fedezitek fel a különleges helyedet. (Szünet) Boldog vagy, hogy vele lehetsz. (Szünet) Ez a személy segít abban, hogy a problémáid megoldódjanak.

Még egyszer nézz körül, jó alaposan! (Szünet) Ne feledd: ez a te különleges helyed! Bármikor felidézheted. Ha boldog szeretnél lenni, vagy nyugalomra, biztonságra vágysz, képzeld el, hogy itt vagy. (Szünet) A segítőd mindig itt lesz, amikor csak szeretnéd. (Szünet) Most készülj fel arra, hogy itt kell hagynod egy időre ezt a különleges helyet! (Szünet) Ne feledd! Bármikor visszatérhetsz ide, amikor csak akarsz. (Szünet) Ha kinyitod a szemed, nyugodtabbnak és boldogabbnak fogod érezni magad. Nyisd ki a szemed!”

3. Miután mindenki kinyitotta a szemét, kérdezze meg, ki szeretné megosztani a többiekkel a látottakat. Kérdezze meg, hogy mit éreztek a képzeletbeli helyen.
4. Mondja el, hogy a képzeletünk befolyásolni tudja az érzéseinket. Azt is mondja el, hogy gondolataikat és érzéseiket egyaránt képesek vagyunk az irányításunk alatt tartani. Hangsúlyozza, hogy szórakoztató dolog bármikor odaképzelnünk magunkat egy számunkra kellemes helyre, ha rossz kedvünk van vagy félünk. Ettől jobb kedvre derülhetünk. A biztonságos helyet annál könnyebb felidézni, minél többször látogatunk el oda.

A feladat végén a gyermekeknek felteendő kérdések:

Milyen érzés volt részt venni a feladatban?

Nehéz volt koncentrálni? Ha igen, miért?

Mit gondoltok, képesek lesztek egyedül is megcsinálni ezt a feladatot? Ha nem, miért nem?

Forrás: Children and War Foundation: Children and War Workbook: Children and Disasters. Teaching Recovery Techniques. Revised version (Átdolgozott kiadás, 2002).

11.5. A hangulat feldobása (Ugorj fel a buszra!) (a játékleírás az 1. foglalkozássorozat 11.5. foglalkozásában olvasható)

A feladat célja: a gyermekek hangulatának felmérése és a gyermekek mozgásra serkentése

Szükséges eszközök: elegendő hely a mozgáshoz

Szükséges idő: 5 perc

! Ez a feladat segít abban, hogy megtudja, hogyan érzik magukat a gyermekek. Ez azért különösen fontos, mert a foglalkozás során sok időt töltöttek koncentrációval. Ne hozzon olyan helyzetbe egyetlen gyermeket sem, hogy a hangulatuk vagy az érzelmeik kimutatása miatt zavarba jöjjenek.

Figyeljen, és jegyezze meg, hogy kik azok a gyermekek, akik elsősorban a negatív érzésekre reagálnak. Beszéljen velük négy szemközt, így megtudhatja, hogy érzik magukat, aggasztja-e őket valami, vagy esetleg más dolog áll a rossz kedvük hátterében.

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy álljanak fel.
2. Mondja azt, hogy mindjárt indul a busz. Válasszák ki, hogy a szoba vagy a feladat helyszínéül szolgáló terület mely része legyen a busz.

3. Ezután kérje meg a gyermekeket, hogy mindenki, aki boldognak, fáradtnak, szomorúnak, izgatottnak stb. (mondjon egy hangulatot) érzi magát, szálljon fel a buszra. Mondja, hogy a buszhoz érve álljanak sorba, és fogják meg az előttük álló vállát. Álljon a sor elejére, majd sétáljanak egy kicsit a szobában, motorhangokat utánozva.
4. Nagyjából egy perc után állítsa meg a buszt, és mondjon egy másik hangulatot vagy érzést. Mondja, hogy az, aki nem érzi a hangulatnak megfelelően magát, „szálljon le a buszról”, az, aki viszont igen, „szálljon fel”.
5. Addig folytassa a feladatot, amíg mindenki legalább egyszer fel nem szállt „a buszra”.

Forrás: a Save the Children Kirgizisztánban végzett tevékenysége: *The Wind is Blowing*

11.6. A közös dalunk

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 2. vázlatpontban találja!

11.7. A foglalkozás értékelése

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 3. vázlatpontban találja!

Mondja a következőt:

„A mai foglalkozás végére értünk. Ma arról beszélgettünk, hogy milyen természetes reakcióink lehetnek, ha valamilyen rossz élményben van részünk. Arról is sokat beszélgettünk, hogy mennyire felkavaróak és ijesztőek lehetnek a rossz emlékek. A közösen megtanult módszer segít abban, hogy kezelni tudjátok a feltörő emlékeket.

Mint minden foglalkozás végén, most is szeretném hallani, mit gondoltok a foglalkozásról. Ezúttal is a mosolygó arcokat fogjuk használni.”

12. foglalkozás Az érzéseink változnak

Lásd az 1. foglalkozássorozatot 12. foglalkozását.

13. foglalkozás Hogyan lehet megbirkózni a félelemmel?

A foglalkozás megegyezik a 4. foglalkozássorozatot 18. foglalkozásával

A foglalkozás célja: a félelem érzésének és a félelemmel való megbirkózás módszereinek áttekintése

A feladatok célja:

A különféle érzések meghatározása. A félelem érzésének és a félelemmel való megbirkózás módszereinek áttekintése.

A gyermekek mozgásra serkentése, valamint a félelemmel való megbirkózás módszereinek megtalálása

Feladatok	Szükséges eszközök	Szükséges idő
13.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés		10 perc
13.2. Trükkös labda	Egy puha labda	5 perc
13.3. Hogyan lehet megbirkózni a félelemmel?	Rajztáblára rajzolt táblázat címekkel. Kártyák, amelyekre érzéseket írhatnak a gyermekek. Doboz, amelybe beletehetik a kártyákat	60 perc
13.4. Átkelés a folyón	Elég hely, papír	10 perc
13.5. A közös dalunk		5 perc
13.6. A foglalkozás értékelése	Papír, íróeszközök, rajztáblapapír mosolygó arcokkal	5 perc

13.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat az 1. vázlatpontban találja!

Ismertesse az aznapi foglalkozás célját:

„Ma ismét az érzésekről fogunk beszélgetni. Elsősorban a félelemről lesz szó. Sorra fogjuk venni, hogy milyen helyzetek miatt alakulhat ki félelem bennünk, és mit tehetünk ellene”.

13.2. Trükkös labda (a játékleírás az 1. foglalkozássorozatot 9.3. foglalkozásában olvasható)

A feladat célja: a gyermekek átmozgatása

Szükséges eszközök: egy labda

Szükséges idő: 10 perc

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy álljanak körbe. Kérjen meg egy önként jelentkezőt, hogy álljon a kör közepére (ő lesz a játékvezető).
2. Kérje meg a kört alkotó gyermekeket, hogy tegyék a kezüket a hátuk mögé.
3. A foglalkozásvezető váratlanul odadobja valakinek a labdát, vagy csak úgy tesz, mintha oda akarná dobni. Ha valaki olyankor nyúl a labdáért, amikor a foglalkozásvezető nem dobta el, az illetőnek be kell állnia a kör közepére, hogy ő legyen az új játékvezető.

Forrás: World Vision: *Creativity with children: A Manual for Children's Activities.*

13.3. Hogyan lehet megbirkózni a félelemmel?

A feladat célja: a különféle érzések meghatározása. A félelem érzésének és a félelemmel való megbirkózás módszereinek áttekintése.

Szükséges eszközök: rajztáblára rajzolt táblázat címekkel. Kártyák, amelyekre érzéseket írhatnak a gyermekek. Doboz, amelybe beletehetik a kártyákat

Szükséges idő: 60 perc

! Hagyjon elegendő időt a gyermekeknek a kérdés átgondolására és a válaszadásra. Ha van, aki nem akar részt venni a feladatban, ne erőltesse. Hagyja, hogy meghallgassák, amit a kortársaik a témával kapcsolatban mondanak.

A feladatnak az is célja, hogy ösztönözze a gyermekeket az átélt negatív eseményekre adott természetes reakciók elfogadására. Természetes dolog például félni egy nagy területen pusztító földrengéstől, a fegyveres katonáktól, illetve attól, hogy elveszítik súlyos beteg szüleiket/gondviselőiket.

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy üljenek körbe (vagy ahogy kényelmes). A feladat elején emlékeztesse őket azokra a korábbi foglalkozásokra, amelyeken az érzelmek felismeréséről és kifejezéséről beszélgettek. Kérje meg őket, hogy sorolják fel ezeket a különféle érzéseket és érzelmeket.

Lehetséges példák:

Boldogság	Szomorúság	Izgatottság	Büszkeség
Valaki hiányolása	Szenvedés	Félelem	Elégedetlenség
Düh	Elégedettség	Reménytelenség	Közöny
Unalom	Megalázottság	Félénkség	Csalódottság
Biztonságérzet			

2. Minden elhangzó érzelmet írjanak fel egy kártyára, és tegyék be a dobozba. Próbáljanak meg annyi érzelmet felsorolni, ahány gyermek van a csoportban.
3. Kérje meg a gyermekeket, hogy húzzanak egy-egy kártyát a dobozból.
4. Hagyjon pár másodperc gondolkodási időt arra, hogyan fejezzék ki a kártyán szereplő érzelmet. Kérje, hogy mutassák be az érzelemhez társuló

arckifejezést. Miután mindenki sorra került, köszönje meg a részvételt.

5. Mondja el, hogy ma a félelemről fognak beszélgetni. Ha ezt az érzést nem említették volna korábban, kérdezze meg a gyermekeket, hogy mit jelent számukra a „félelem”.
6. Mondja el, hogy táblázatot fognak készíteni, amelybe a félelemmel kapcsolatos tudnivalókat fogják felírni.
Kérje meg a gyermekeket, hogy próbáljanak felidézni olyan eseményeket, amelyek során félelmet éreztek, és osszák meg a történetet a csoporttal. Miközben a gyermekek elmondják a történetüket, tegye fel az alábbi kérdéseket, hogy még többet beszélgethessenek a témáról:
 - Mi volt az, ami megijesztett/félelmet keltett benned?
 - A tested melyik részén érezted?
 - Mit csináltál, amikor féltél?
 - Mit tehetsz azért, hogy megelőzd a félelmet?
 - Mit tehetsz azért, hogy megvédj magad, amikor szembenézel a félelemmel?

A rajztáblára rajzolt táblázatot közösen töltsék ki.

! Ha a gyermekek nehezen találnak példákat a félelem leküzdésére, mesélje el az alábbi történetet:

Néhány gyermek, akiket ismertem, félt a kukákba mászó és ennivalót kereső macskáktól. Amikor valaki szemetet dobott a kukákba, a macskák megijedtek és kiugrottak, amitől a gyermekek nagyon megijedtek. Egy idő után a gyermekek rájöttek, hogy ha hangosan közelítenek a kukák felé, a macskák még azelőtt eliszkolnak, hogy ők odaérnének, így nem fognak megijedni. Ez is egy módszer a félelem leküzdésére: cselekedni kell, hogy megszüntessük a félelem okát.

Ha a gyermekek még mindig nem tudnak példákat mondani, említse meg a félelemmel való megbirkózás következő példáit:

- Testmozgás.
 - Napirend betartása.
 - A valóság és a képzelet közötti különbség felismerése.
 - „Állj meg és figyelj!” Ne ess pánikba, hanem figyelj meg a helyzetet, és gondold át a lehetőségeidet, illetve a következményeket.
 - Lélegezz nyugodtan.
 - Próbáld felidézni a 11. foglalkozásban látott „biztonságos helyet”.
 - Ismerd el, hogy félsz, és adj nevet a félelemnek.
 - Játssz a barátaiddal.
 - Beszélj az érzéseidről olyan emberekkel, akiben megbízol.
 - Légy tisztában azzal, hogy néha mindenki fél.
 - Ne vess sokat (a nevetés jót tesz).
 - Találj módot arra, hogy ne legyél egyedül.
 - Ha szükséges, kerüld el/ki a veszélyt.
7. Miután minden gyermek – aki akarta – megosztotta a félelemmel kapcsolatos tapasztalatait, kérje meg őket, hogy üljenek le pár percre, és vegyenek néhány lassú, mély lélegzetet. Amíg a gyermekek lazítanak, beszéljen nekik arról, hogy a félelemérzet teljesen természetes dolog, és mindenkivel előfordul, hogy néha fél. Beszéljen arról, hogy a félelem fontos érzés, mert szerepe van a veszélyes helyzetek

felismerésében és önmagunk megvédésében.

8. A feladat végén köszönje meg a gyermekeknek, hogy megosztották egymással személyes élményeiket és érzéseiket; hangsúlyozza, hogy nincsenek jó vagy rossz válaszok, ha az érzelmeinkről beszélgetünk.

Mivel a feladat során sok kérdést tett fel, a feladat végén győződjön meg arról, hogy mindenki jól érzi magát. Ha vannak olyan gyermekek, akiket felzaklatott a feladat, beszélgessen velük.

Forrás: Danish Red Cross: Children Affected by Armed Conflict Workshop Manual (2008).

13.4. Átkelés a folyón

A feladat célja: a gyermekek átmozgatása; az együttműködés erősítése

Szükséges eszközök: elég hely, papír

Szükséges idő: 10 perc A gyermekek nem fogják tudni megoldani a feladatot, ha nem kommunikálnak egymással. Ezt ne mondja el a feladat előtt. Várja meg, hogyan próbálják teljesíteni anélkül, hogy ezt tudnák.

1. Ossza a gyermekeket két csoportba.
2. Jelölje ki a folyó helyét. Kérje meg a gyermekeket, hogy mindannyian álljanak a folyó egyik partjára.
3. Mondja el, hogy gyorsan át kell jutniuk a túlpartra, majd tegye hozzá, hogy a folyóban krokodilok vannak, és emiatt csak köveken (ezeket papírdarabokkal helyettesítse) lépkedve juthatnak át.
4. Adjon mindkét csapatnak három papírdarabot (ami nem elég ahhoz, hogy átkeljenek), és mondja, hogy induljanak el.
5. Miután a gyermekek átkeltek a folyón VAGY rájöttek, hogy nem tudnak átkelni, mondja el, hogy az életünkben sokszor állhat elő olyan helyzet, hogy csak másokkal együttműködve járhatunk sikerrel.

Forrás: Action for the Rights of Children: Action for the Rights of Children Resource Pack

13.5. A közös dalunk

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 2. vázlatpontban találja!

13.6. A foglalkozás értékelése

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 3. vázlatpontban találja!

Mondja a következőt:

„A mai foglalkozás végére értünk. Ma a félelemről beszélgettünk. Arról is volt szó, hogy a félelem érzését többféleképpen tapasztalhatjuk meg, és végigvettük a félelemmel való megbirkózás módszereit.

Nagyon fontos, hogy beszélgessünk a félelemről, mert ez egy olyan érzés, amelyet mindenki átél élete során. Jó, ha tudjátok, hogyan kell kezelni, hogy ne uralkodhasson el rajtatok.

Ma is sokat tanultam tőletek. Köszönöm a részvételt!

*Mint minden foglalkozás végén, most is szeretném hallani, mit gondoltok a foglalkozásról.
Ezúttal is a mosolygó arcokat fogjuk használni.”*

14. foglalkozás A szeretett személy/tárgy elvesztése

A foglalkozás célja: annak ösztönzése, hogy a gyermekek beszéljenek a katasztrófa során elveszített szeretteikről és tárgyairól; és a veszteségek feldolgozásához szükséges eszközök biztosítása

A feladatok célja:

Bizalom és csoportkohézió kiépítése; a gyermekek bátorítása arra, hogy felelősséget vállaljanak egymásért

Annak ösztönzése, hogy a gyermekek beszéljenek a katasztrófa során elszenvedett veszteségeikről, illetve a veszteségek feldolgozásának segítése

Feladat	Szükséges eszközök	Szükséges idő
14.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés		10 perc
14.2 Milyen veszteségek értek?	Papír, írószerek, kreatív anyagok (rajzoláshoz, festéshez), régi magazinok vagy újságok, ragasztó, ragasztószalag, rajztáblapapír, egy nagy doboz	45 perc
14.4. A fura járások vonata	Elég hely	10 perc
14.4. A közös dalunk		5 perc
14.5. A foglalkozás értékelése	Papír, íróeszközök, rajztáblapapír mosolygó arcokkal	5 perc

14.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat az 1. vázlatpontban találja!

Ismertesse az aznapi foglalkozás célját:

„Ma újra a katasztrófákról beszélgetünk, főleg a katasztrófában elveszített szeretett személyekről és tárgyairól. Egy képet vagy kollázst is készíteni fogunk, amelyre felkerülnek a bennünket ért veszteségek. A képekről beszélgetni is fogunk.”

14.2 Milyen veszteségek értek?

A foglalkozás célja: annak ösztönzése, hogy a gyermekek beszéljenek a katasztrófa során elveszített szeretteikről és tárgyairól

Szükséges eszközök: Papír, írószerek, kreatív anyagok (rajzoláshoz, festéshez), régi magazinok vagy újságok, ragasztó, ragasztószalag, rajztáblapapír, egy nagy doboz

Szükséges idő: 45 perc

! A feladatban személyes veszteségeikről beszélhetnek egymásnak a gyermekek, ezért előfordulhat, hogy elszomorodnak vagy felszínre tör a gyász érzése bennük. Ha valaki nagyon elszomorodik vagy sírva fakad, mondja el, hogy ez természetes dolog, és sírjon nyugodtan. Vigasztalja meg, és beszéljen arról, hogy miért jó a sírás, ha a szeretteinkre

emlékezünk. A sírás oka, hogy a szeretteinkről jó emlékeink vannak, és nehéz elfogadni, hogy többé nem lehetnek velünk.

Győződjön meg arról, hogy a foglalkozás végén minden gyermek jól érzi magát. Ha valaki még mindig nagyon szomorú, mindenképpen beszélgessen vele, mielőtt elhagyná a foglalkozás helyszínét.

1. A feladat elején mondja el, hogy a katasztrófák egyik legsúlyosabb következménye a szeretett személyek és tárgyak elvesztése. Emiatt érezzük, hogy az életünk valóban megváltozott, amit nagyon nehéz elfogadni, feldolgozni. Mondja el azt is a gyermekeknek, hogy fontos emlékezni az elveszített szeretteinkre és tárgyainkra.
2. Kérje, hogy üljenek csendben, és emlékezzenek meg a katasztrófában odavesztett személyekről és tárgyairól.
3. Ezután kérje meg őket, hogy alkossanak négyfős csoportokat, és mondja el, hogy a következő feladatban mindenki a saját képén vagy kollázsán fog dolgozni. Ha szükséges, kérhetnek segítséget egymástól.
4. Adjon nekik rajzeszközöket vagy festékeket és ecseteket, régi magazinokat és újságokat, illetve bármilyen olyan anyagot, amit felhasználhatnak a kollázs vagy kép elkészítéséhez.
5. Kérje meg őket, hogy készítsenek képet a katasztrófa során elvesztett szeretteikről és tárgyaikról.
6. Adjon nekik 20 percet a kép elkészítésére.
7. Miután elkészültek, kérje, hogy üljenek körbe, és bátorítsa őket arra, hogy beszéljenek a többieknek az őket ért veszteségekről. Mondja el, hogy a csoport minden tagjától szeretne hallani valamit azokról a személyekről vagy tárgyairól, akiket/amiket elveszítettek a katasztrófában.
8. Kérdezze meg, hogy szeretnének-e beszélni arról, honnan ismerték azt a személyt, akit elveszítettek, milyen kapcsolatban voltak vele, és hogyan éreztek az elvesztésekor (szomorúak, dühösek, ijedtek vagy közömbösek voltak-e). Kérjen meg mindenkit, hogy beszéljen róla, közben kérdezze meg, hogy mit szerettek legjobban ebben a személyben, mit csináltak közösen, egyúttal meséljenek az emlékeikről. Ha a gyermekek közül valamelyik elszomorodik és sírva fakad, hagyja sírni. Mondjon valami ehhez hasonló: *„Nem baj, ha sírsz, amikor szomorú vagy. Megértem, hogy így érzel, hiszen elvesztettél valakit, akit szerettél.”*
9. Ügyeljen arra, hogy a csoport tartsa tiszteletben és hallgassa végig a beszélőt. Miután mindent elmondott, amit akart, köszönje meg neki, hogy megbízott a többiekben, és megosztotta velük az emlékeit.
10. Ha valamelyik gyermek nem akar beszélni a veszteségeiről, ne kényszerítse, hanem mondja a következőt: *„Nem baj, ha most nem akarsz beszélni róla, talán máskor majd szívesen megosztod velünk az emlékeidet.”* Legyen felkészülve arra, hogy a gyermek talán később szeretne beszélni az emlékeiről, ha már jobban megbízik Önben és a csoportban.

11. Miután mindenki megosztotta az emlékeit, aki akarta, a többieket is bátorítsa arra, hogy beszéljenek az érzéseikről. Ha nincs kedvük, ne erőltesse a dolgot.
12. A foglalkozás végén kérje meg a gyermekeket, hogy vegyék a kezükbe a kollázsaikat, és kérdezze meg tőlük, hogy mit akarnak tenni velük. Javasolja, hogy vegyenek búcsút az ábrázolt személytől, állattól, tárgytól. Ennek a gesztusnak szimbolikus értéke lehet. Kérje, hogy maradjanak csendben, miközben a kollázsaikat nézik, és emlékezzenek a képeken látható személyekre vagy tárgyakra. Kérje, hogy mondjanak köszönetet nekik az együtt töltött időért és a tőlük kapott szeretetért, gondoskodásért (ha a szeretettüket veszítették el), és hogy búcsúzzanak el a kollázson látható személyektől vagy tárgyaktól. Ezután kérje, hogy rakják a kollázsokat abba a dobozba, amit Ön a kör közepére tett.
13. Miután minden kollázs a dobozba került, zárja le. Kérje meg a gyermekeket, hogy üljenek körbe, fogják meg egymás kezét, és gondoljanak az elvesztett szeretteikre, vagy mondjanak egy imát értük.
14. A feladatot az alábbiakkal fejezze be:
„Néha fájdalommal gondolunk vissza a katasztrófában elveszített szeretteinkre vagy számunkra fontos tárgyakra. Ez mindenki számára nehéz, mégis fontos, hogy emlékezzünk rájuk és a velük töltött boldog pillanatokra. Néha segíthet, ha magunknál tartunk valamit, ami emlékeztet rájuk, amit bármikor elővehetünk, ha hiányoznak nekünk. Ha van egy fényképek vagy valami más tárgyatok, ami segít emlékezni, akkor tartsátok biztonságos helyen.

Időnként nehezen alszunk el, mert nem tudjuk kiverni a fejünkéből a katasztrófa alatt történeteket, és hiányoznak azok, akiket elvesztettünk. Ha ez történne veletek is, próbáljatok nyugodtan feküdni, és jó dolgokra gondolni. Az is segít, ha olyan dologra gondoltok, ami jó emlékeket idéz fel, vagy amit már régóta szeretnétek kipróbálni. Fogadjátok el, hogy nem tudtok elaludni, és próbáljatok meg nem aggódni emiatt, helyette gondoljatok csendes és békés dolgokra, hogy a testetek és a lelketek megnyugodhasson. Egy kis idő múlva el fogtok aludni. Ne feledjétek, hogy a gondolataitokat ti magatok irányítjátok.”

Forrás: UNICEF, Dominikai Köztársaság: Return to Happiness (2010).

14.4. A fura járások vonata

A feladat célja: a gyermekek átmozgatása

Szükséges eszközök: elég hely

Szükséges idő: 5 perc

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy álljanak körbe, majd forduljanak jobbra.
2. A foglalkozásvezető belép a körbe, hogy annak két vége legyen. Ezután megkéri a sor élén állót, hogy induljon el. A legelől álló mögötti gyermek pontosan utánozza a legelső, a mögötte lévő őt, és így tovább, amíg mindenki pontosan ugyanolyan lépésekkel nem jár.
3. A vonat bármerre kanyarodhat, az elől lévő gyermek pedig megváltozathatja a lépéseket, hangokat adhat ki, meglengetheti a karját stb. – a többiek pedig pontosan utánozzák a mozdulatokat és a hangokat.
4. Nagyjából 30 másodperc után váltás következik, és valaki más megy elől. Az elől haladó

gyermek személyét a feladat végéig folyamatosan váltogatni kell.

Forrás: World Vision: Creativity with children: A Manual for Children's Activities.

14.5. A közös dalunk

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 2. vázlatpontban találja!

14.6. A foglalkozás értékelése

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 3. vázlatpontban találja!

Mondja a következőt:

„A mai foglalkozás végére értünk. Gyönyörű képeket és kollázsokat készítettetek a katasztrófában elvesztett szeretteitekről és tárgyaitokról. Mindannyian nagyon ügyesek voltatok, és nagyon sok személyes dolgot megosztottatok egymással. Mindenkinek köszönöm a részvételt.

Mint minden foglalkozás végén, most is szeretném hallani, mit gondoltok a foglalkozásról. Ezúttal is a mosolygó arcokat fogjuk használni.”

15. foglalkozás Hogyan védjük meg magunkat a bántalmazóktól?

A foglalkozás megegyezik a 4. foglalkozássorozat 10. foglalkozásával

A foglalkozás célja: olyan módszerek elsajátítása, amelyek segítségével a gyermekek megvédhetik magukat a bántalmazóktól

A feladatok célja:

A gyermekek mozgásra serkentése; felkészülés a gyermekvédelemmel kapcsolatos beszélgetésre

Beszélgetés az erőszak jelentéséről, a közösségben gyakran előforduló erőszakos cselekedetek bemutatása

Az erőszak megelőzéséhez és a önvédelemhez szükséges módszerek elsajátítása

Annak megbeszélése és tudatosítása, hogy a gyermekek kihez fordulhatnak, ha bántalmazás áldozataivá váltak, vagy attól tartanak, hogy azzá válhatnak

Feladatok	Szükséges eszközök	Szükséges idő
15.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés		10 perc
15.2. A testőr	Egy puha labda	10 perc
15.3. Mi az erőszak?	Rajztáblapapír (rajta az erőszak meghatározásával), üres rajztáblapapír, filctollak, tollak vagy ceruzák; kártya vagy papír a csoportos munkához	30 perc
15.4. Vidám befejezések	Elég hely	20 perc
15.5. Ki segíthet?	Papír és tollak/ceruzák. A bántalmazott gyermekek és családok környezetében tevékenykedő, védelmi és/vagy tanácsadó szolgáltatásokat nyújtó szervezetek és személyek listája (címekekkel és telefonszámokkal együtt)	15 perc
15.6. A közös dalunk		5 perc
15.7. A foglalkozás értékelése	Papír, íróeszközök, rajztáblapapír mosolygó arcokkal	5 perc

! Az erőszak olyan téma, amely erős érzelmeket, így például dühöt, fájdalmat, szomorúságot, félelmet és szégyent válthat ki. Ezek teljesen természetes reakciók, ha egy gyermek fájdalmat él át. Valószínűleg lesznek olyan gyermekek a csoportban, akik átélték az erőszak valamilyen fajtáját. Nem biztos, hogy pontosan tudni fogja, kik az érintettek, mert nem mindenki szereti megosztani másokkal az ilyen problémákat.

Mondja el a csoportnak, hogy gondoskodó felnőttként köteles segíteni a gyermekek erőszaktól való megóvását. Ez azt jelenti, hogy ha valaki elmondja Önnek, hogy erőszak áldozata, vagy attól tart, hogy erőszak áldozatává válik, Ön köteles segíteni.

Legyen egy olyan társa, akivel megbeszélheti, ha a csoportjába tartozó gyermekek közül valakiról kiderül, hogy erőszak vagy bántalmazás áldozata. Beszélje meg a többi foglalkozásvezetővel és a programvezetővel, hogyan fogják kezelni, ha valaki bántalmazásról vagy más erőszakos cselekedetről számol be.

Mit kell tennie, ha valaki azt mondja, hogy erőszakosan bánnak vele? A titoktartás fontos dolog, de ha úgy gondolja, hogy valakit súlyos bántalmazás fenyeget, beszéljen az illetővel. Bátorítsa arra, hogy forduljon egy olyan felnőtthez, akiben megbízik, és aki tehet valamit az erőszak ellen. Próbáljon meg segíteni a gyermeknek, hogy amennyire csak lehet, ura legyen a helyzetnek.

Vannak olyan gyermekek, akik senkinek nem akarják elmondani a történeteket attól félve, hogy nem fognak hinni nekik, őket fogják hibáztatni, veszélybe kerülnek, ha beszélnek, vagy a szervezet, amitől védelmet várnak, nem fog segíteni. Ilyen esetekben beszélje meg a programvezetővel, hogy mi a teendő. Felnőttként jogszabályi kötelessége, hogy jelentést tegyen a gyermekeket ért bántalmazásról és erőszakról.

Tudja meg, hogy honnan kaphat segítséget! Mielőtt elkezdené a foglalkozásokat a pszichoszociális támogatás részeként, derítse ki, ki segíthet! Nézzon utána, hogy kik, illetve mely szervezetek nyújtanak lelki, jogi vagy másféle segítséget arra az esetre, ha a csoport egyik tagjának támogatásra lenne szüksége valamilyen erőszakos szituációban. A közösségben vélhetően van tanácsadó központ, telefonos forródrót, vagy jogi segítséget nyújtó iroda. Tájékoztassa a szóban forgó szervezeteket arról, hogy a gyermekek elleni erőszakkal kapcsolatos ügyekről fog beszélgetni egy gyerekcsoporttal, a gyermekeknek pedig mondja el a foglalkozások megkezdése előtt, hogy hol kaphatnak segítséget (adjon nekik listát az elérhető szervezetekről és a telefonszámaikról).

MEGJEGYZÉS: Az elérhetőségek a mai foglalkozás utolsó feladatához lesznek szükségesek.

Az ENSZ főtitkára – Study on Violence against Children: Our right to be protected from violence (2006).

15.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat az 1. vázlatpontban találja!

Ismertesse az aznapi foglalkozás célját:

„Ma az erőszakról fogunk beszélgetni. Az erőszak azon fajtái fognak szóba kerülni, amelyeket a gyermekek elszenvedhetnek. Arról is beszélgetni fogunk, hogy hol történhet erőszak, és kik lehetnek az elkövetők.

Az erőszakról néha nehéz beszélni, például olyankor, ha ti magatok, vagy valaki, aki hozzátok közel áll, lesz erőszak áldozata. Ne feledjétek: nem kell megosztanotok a személyes történeteiteket, ha nem akarjátok. Azt se felejtsetek el, hogy ha mégis elmondjátok, senki nem fog beszélni róla a foglalkozáson kívül, mert minden, amiről a foglalkozások alatt beszélgetünk, bizalmas.

Ha közületek valakivel erőszakosan bánnak vagy bántalmaznak, akkor kérlek, hogy mondjátok el nekem vagy egy másik felnőttnek, mert ennek nem szabad folytatódnia! Jogotok van ahhoz,

hogy megvédjenek titeket az erőszaktól.”

15.2. A testőr (a játékleírás az 1. foglalkozássorozatot 15.2. foglalkozásában olvasható)

A feladat célja: a gyermekek mozgásra serkentése; a védelemmel és a bizalommal kapcsolatos tudnivalók átbeszélése

Szükséges eszközök: egy puha labda

Szükséges idő: 15 perc

! Győződjön meg arról, hogy a csoport megértette, a labdát csak gyengéden szabad dobni. Fontos, hogy puha labdát használjanak, mivel a játék célja a közepén álló eltalálása. Ha valaki nem akar a kör közepére állni, ne erőltesse.

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy álljanak körbe, és mondja el, hogy két önként jelentkezőre lesz szüksége.
2. Az egyik önkéntes lesz a „védelemre szoruló gyermek”, a másik pedig az ő „testőre”.
3. Adjon a csoportnak egy puha labdát. A labdát a védelemre szoruló gyermek felé kell dobni, a testőrnek pedig meg kell akadályoznia, hogy a labda célba találjon.
4. Nem baj, ha a testőrt eltalálják.
5. A két önkéntes 15–30 másodpercet töltsön a kör közepén, majd válasszon új önként jelentkezőket. A játék akkor ér véget, ha minden önként jelentkező állt a kör közepén.
6. A feladatot azzal fejezze be, hogy körbeülteti a gyermekeket, és megvitatja velük az alábbi kérdéseket.

A feladat végén a gyermekeknek felteendő kérdések:

„Milyen érzés volt közepén állni és védelemre szorulni?

Milyen érzés volt testőrnek lenni?

Milyen érzés volt dobálni a védelemre szoruló társatokat? Hogyan függ ez össze azzal a témával, amivel foglalkozunk?”

Forrás: Save the Children: *Psycho-Social Structured Activity Program* (2006).

15.3. Mi az erőszak?

A feladat célja: az erőszak ismertetése és az erőszak gyermekeket érintő formáinak áttekintése

Szükséges eszközök: rajztáblapapír (rajta az erőszak meghatározásával), üres rajztáblapapír, filctollak, tollak vagy ceruzák; kártya vagy papír a csoportos munkához

Szükséges idő: 50 perc

! Kérjük, hogy a foglalkozás megtartása előtt olvassa el a gyermekeket érintő erőszakkal kapcsolatos tudnivalókat.

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy üljenek körbe, és mondja azt, hogy ma lesznek közülük olyanok, akik meg fogják osztani személyes tapasztalataikat, és lesznek olyanok is, akik nem, de ez nem baj.
2. Kérdezze meg a gyermekektől: „Szerintetek mit jelent az erőszak?” Hagyja, hogy

ötleteljenek, és kimondják, ami az eszükbe jut. Ezután mutassa meg az erőszaknak azt a meghatározását, amit a rajztáblára/papírra írt.

3. Kérdezze meg a gyermekeket, ki akarják-e valamivel egészíteni a meghatározást. Írja fel a javaslataikat a táblára.
4. Mondja el, hogy sokféle erőszak van, amelyet lányok és fiúk egyaránt elszenvedhetnek szerte a világon. Kérje meg a gyermekeket, hogy üljenek körbe.
5. Olvassa fel az ENSZ főtitkársága által készített 2006. évi, a gyermekek elleni erőszokról szóló tanulmány alábbi részeit. Mondja el, hogy az idézetek olyan, a világ különböző részein élő gyermekektől származnak, akik a saját közösségükben átéltek már erőszakot.

„Két gyermek verekedett, és az egyikük elővett egy pisztolyt... mivel túl sok ember volt körülöttük..., nem csinált semmit, de ha nem lett volna ott senki más, szerintem lelőtte volna a másik gyermeket.”

11 éves fiú, Észak-Amerika

„Drogokat adnak nekik, hogy függővé váljanak, utána megverik és megerőszakolják őket. Egyáltalán nem tisztelik a lányokat, fenyegetik őket. Elviszik őket a saját házukba, és lefeksznek velük. Van, akit elrabolnak, váltságdíjat kérnek érte, majd megölik.”

A Karib-térségben élő lányok

„Nem merek gyalog menni az iskolába. Félek az emberrablóktól. Félek azoktól a fiúktól, akik cikizik a lányokat, de ha ezt elmondanám a szüleimnek, akkor nem engednék, hogy iskolába járjak.”

8 éves lány, Dél-Ázsia

6. Beszélgessen a csoporttal arról, hogy a gyermekek elleni erőszaknak milyen fajtái vannak jelen a közösségükben. Készítsen listát a papíron/rajztáblán. Az alábbiakban további, gyermekek által említett példákat talál. Ha a gyermekek NEM említenének meg mindent az alábbi felsorolásból, kérdezze meg őket, hogy hallottak-e róluk. A példákat csak akkor írja fel a listára, ha a gyermekek már hallottak róluk:

- Gyermekek és fiatalok közötti erőszak
- Bandákban elkövetett erőszak
- Nemi erőszak a közösségben
- Párkapcsolati erőszak
- Utcán élő gyermekek elleni erőszak
- Szóbeli bántalmazás: gúnyolódás, lekicsinylő megjegyzések
- Megfélemlítés
- Mellőzés és kirekesztés
- Szexturizmus
- Menekültek és kitelepítettek táborában történő erőszak
- Emberkereskedelem és emberrablás
- A médián és az interneten keresztül elkövetett erőszak

7. Kérje meg a gyermekeket, hogy alkossanak két kört – egy belsőt és egy külsőt –, és mindkettőben ugyanannyian legyenek. Kérje meg őket, hogy egymással szemben álljanak vagy üljenek – a belső körben lévő gyermekek a külső körben lévőkkel. Páratlan számú résztvevő esetén Ön is álljon be a körbe. Fontos, hogy mindenkinek legyen párja.

8. Most mondja azt, hogy a közösségben előforduló erőszakkal kapcsolatban fog kérdéseket feltenni.

A párok mindkét tagjának válaszolnia kell a kérdésre. Tegye fel az első kérdést (a mintakérdéseket lásd lejjebb).

9. A kérdés megválaszolása után a külső körben lévők lépjenek egy helyet balra (az óramutató járásával megegyező irányban), hogy egy új gyermekkel kerüljenek szembe. Tegye fel a második kérdést.

10. Folytassa a feladatot, és minden párcsere után egy másik kérdést tegyen fel. Néhány mintakérdés (Ön is kitalálhat kérdéseket):

- Van-e olyan hely, ahol biztonságban érzed magad? Hol? Miért?
- Van-e olyan hely, ahol nem érzed biztonságban magad? Mi az oka?
- Mit gondolsz, a közösségben elkövetett erőszak típusok közül melyik a legsúlyosabb? Miért?
- Miért követünk el erőszakot?
- Hogyan lehetne megállítani a gyermekek elleni erőszakot?

11. Ha minden kérdést megválaszoltak, köszönje meg a gyermekeknek a részvételt, és mondja, hogy a következő feladatban az erőszak megelőzését és a önvédelemhez szükséges módszereket fogják gyakorolni.

Az ENSZ főtitkára – Study on Violence against Children: Our right to be protected from violence (2006).

15.4. Vidám befejezések (a játékleírás a 2. foglalkozássorozat 7.3. foglalkozásában olvasható)

A feladat célja: a családon belüli erőszak megelőzésének és az önvédelem módszereinek bemutatása

Szükséges eszközök: elég hely

Szükséges idő: 20 perc

1. Mondja el, hogy a feladat célja azoknak a módszereknek a felderítése, amelyekkel megelőzhető az erőszak, illetve a gyermekek megvédhetik magukat. Ehhez az előző foglalkozáson elkezdett, a családon belüli erőszakkal kapcsolatos feladatból fognak ötleteket meríteni.
2. Utaljon vissza az erőszaknak a „**15.3. Mi az erőszak?**” című feladatban említett fajtáira. Ossza a gyermekeket három kisebb csoportra. Minden csoport választhat egyet a listán szereplő példák közül. Ezzel kell majd foglalkozniuk a feladat során. A csoportok öt percet kapnak arra, hogy egy rövid (kb. 2 perc hosszú) szerepjátékot kitaláljanak, amit utána el kell játszaniuk a többiek előtt.

Fontos: A játék hevében senki sem követhet el tényleges fizikai vagy nemi erőszakot! Ez szigorúan tilos! A csoportoknak kell kitalálniuk, hogyan mutathatják be szimbolikusan az erőszakot.

3. Amikor a csoportok elkészültek, kérje meg őket, hogy egymás után mutassák be a

jeleneteket. Mondja el a gyermekeknek, hogy előfordulhat, hogy a szerepjáték alatt megállítja a cselekvést. Ennek az lesz a célja, hogy meg tudják beszélni, mi történik éppen, illetve hogy a gyermekek meg tudják osztani az ötleteiket. A szerepjátékok bemutatására csapatonként 7 perc áll rendelkezésre (a cselekmény leállítását is beleértve).

! Öntől függ, hogy a szerepjáték során mikor állítja le a cselekményt. A cselekmény megállításának az a célja, hogy különféle vidám befejezések kiötlésére ösztönözze a gyermekeket. Ha a szerepjátékban például egy olyan apát személyesítenek meg, aki gyermeke megverésére készül, állítsa meg a cselekményt, és kérdezze meg a gyermekeket, hogy mit lehetne tenni az erőszak megakadályozása érdekében, és mi lehetne ennek a szerepjátéknak a vidám befejezése. Hagyja, hogy a gyermekek megbeszéljék az ötleteiket, és emlékeztesse őket arra, hogy nincsenek jó vagy rossz ötletek.

4. Ha mindhárom csoport eljátszotta a szerepjátékot, az alábbi kérdésekkel fejezze be a gyakorlatot:

„Milyen érzés volt a szerepet eljátszani?

Mit gondoltok a szerepjátékok során eljátszott cselekvésekről?

Mit tanultatok ma az erőszakról szóló beszélgetésekből?

Nehéz volt róla beszélgetni? Ha igen, miért?

Forrás: Az ENSZ főtitkára – **Study on Violence against Children: Our right to be protected from violence** (2006).

15.5. Ki segíthet?

A feladat célja: a gyermekek tájékoztatása arról, kihez fordulhatnak a környezetükben, ha bántalmazták őket

Szükséges eszközök: papír és tollak vagy ceruzák A bántalmazott gyermekek és családok környezetében tevékenykedő, védelmi és/vagy tanácsadó szolgáltatásokat nyújtó szervezetek és személyek listája (címeikkel és telefonszámokkal együtt). Hagyjon elég helyet a listán további szervezeteknek

Szükséges idő: 15 perc

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy üljenek körbe. Mondja el, hogy a foglalkozás utolsó feladatában arról fog beszélni, kihez fordulhatnak, ha bántalmazták vagy fenyegetik őket.
 2. Kérje meg a gyermekeket, hogy alkossanak négyfős csoportokat, és állítsanak össze listát azokról az emberekről és szervezetekről, akikről tudják, hogy segíthetnek a bántalmazott gyermekeknek.
3. Adjon nekik 5 percet a feladatra.
4. Ezután kérje meg a csoportokat, hogy olvassák fel a listájukon szereplő neveket, Ön pedig írja fel őket a rajztáblára.
5. Miután elkészültek, köszönje meg a gyermekeknek a feladatban való részvételt, majd ossza szét köztük az Ön által összeállított, az ilyen személyek és szervezetek nevét és elérhetőségeit tartalmazó listát. Ha a gyermekek listáján vannak olyan szervezetek,

amelyek nem szerepelnek az Ön listáján, kérje meg a csoportot, hogy írják fel ezeket az Öntől kapott papírra, vagy mondja azt, hogy a következő alkalomra készít egy új, a gyermekek által felsorolt szervezetekkel kiegészített listát.

6. A tevékenység befejezéseként kérdezze meg a gyermekeket, hogy mi az oka annak, hogy a családon belüli erőszak áldozatai nehezen beszélnek a problémájukról. A beszélgetés alatt bátorítsa őket arra, hogy gondolkozzanak a hasonló akadályok és kihívások leküzdését ösztönző megoldásokra.

Ha valaki a következőhöz hasonlót mond: *„A gyermekek azért nem mernek szólni a szociális intézményeknek, mert ezzel magukra haragítanak a szüleiket vagy gondviselőiket”*, reagáljon például így: *„Igen, ez igaz. Mit gondolnak erről a többiek? Mit javasoltok?”*

Ha a gyermekeknek nem jut eszükbe megoldás, mondjon Ön néhányat, hogy ne a tehetetlenség érzésével hagyják el a foglalkozást. Az említett példa egy lehetséges megoldása lehet, hogy a gyermek olyan személlyel beszéljen a problémájáról, aki közel áll hozzá, és kérje meg az illetőt, hogy helyette ő lépjen kapcsolatba a szociális intézményekkel, levéve ezzel a közvetlen felelősséget a válláról.

7. Ha a közösségen belül van ilyen szolgáltatás, akkor mondja azt, hogy egyes szervezetek az anonim bejelentőknek is nyújthatnak segítséget.
8. A feladat végén kérdezze meg a gyermekeket, vannak-e kérdéseik, majd térjen rá az utolsó feladatra, a csoport közös dalának eléneklésére.

Forrás: a feladatot a kézikönyvben ismertetett eszköztárhoz dolgoztuk ki.

15.6. A közös dalunk

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 2. vázlatpontban találja!

15.7. A foglalkozás értékelése

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 3. vázlatpontban találja!

Mondja a következőt:

„A mai foglalkozás végére értünk. Ma az erőszakról beszéltünk, és arról, milyen fajtáit tapasztalhatjátok meg a közösségben. Szerepjátékot is játszottunk, amely ötleteket adhat ahhoz, hogyan védhetitek meg magatokat a bántalmazóktól. Arról is volt szó, hogy kihez fordulhattok, ha valaki bánt benneteket, vagy attól tartotok, hogy valaki bántani fog.

Mindenkinek köszönöm a részvételt és a véleménye megosztását. Ma is sok mindent megtudtunk egymásról.

Mint minden foglalkozás végén, most is szeretném hallani, mit gondoltok a feladatokról és a foglalkozásról. Ezúttal is a mosolygó arcokat fogjuk használni.”

HIV-fertőzésben és az AIDS-ben érintett gyermekek

4. foglalkozássorozat

A foglalkozásokkal kapcsolatos tudnivalók

Ez a foglalkozássorozat a HIV- és AIDS-fertőzött közösségekben élő gyermekekkel való foglalkozásokhoz készült. Ezek a gyermekek valószínűleg mindannyian megtapasztalták már az alábbiak egyikét.

Előfordulhat, hogy:

- elvesztettek valakit, akit szerettek;
- tanúi voltak annak, hogy valaki a családjukból vagy szeretteik közül egyre betegebb lett;
- több temetésen vettek már részt;
- elárvultak vagy ismernek árva gyermekeket;
- maguk élték át a megbélyegzést, vagy ismernek olyanokat, akiket megbélyegeztek és kiközösítettek, amikor kitudódott róluk, hogy HIV-fertőzöttek;
- valószínűleg HIV-fertőzötté válnak.

Az is előfordulhat, hogy az alábbiak veszélyeztetik őket:

- közösségből való kirekesztés;
- testi, lelki vagy szexuális bántalmazás;
- kedvezőtlen gazdasági következmények (növekvő szegénység, tulajdonjogok vagy örökösödési jogok elvesztése);
- otthonuk elvesztése;
- nem megfelelő egészségügyi ellátás;
- a szülők elvesztése
- a szülői iránymutatás vagy a követendő minták elvesztése;
- szeretethiány;
- olyan káros szokások, mint a dohányzás, az alkoholizmus, a kábítószer-fogyasztás, a túlélésük érdekében prostitúcióra kényszerülés; valamint
- az áttelepítés.

A HIV-fertőzésben és az AIDS-ben érintett közösségekben élő gyermekek közül sokan szenvednek olyan kellemetlen és fájdalmas érzésektől, mint a bánat, a félelem, a düh, a zavarodottság, továbbá a bűntudat érzése amiatt, hogy ők nem kapták el a betegséget, mások viszont belehaltak. Ezek teljesen normális, természetes reakciók. A csoportban lehetnek olyan gyermekek, akik – mivel ijesztő dolgokat éltek át a szeretteik halálával kapcsolatban – nem állnak készen arra, hogy beszéljenek az emlékeikről, vagy kellemetlennek érzik ezt. Ha a gyermekek megosztják személyes tapasztalataikat, ne feledkezzen meg a titoktartási kötelezettségéről. Ennek megszegése nagyon súlyos következményekkel járhat olyan közösségekben, ahol a megbélyegzés és a megkülönböztetés gyakori jelenség.

Ez a foglalkozássorozat a többitől eltérően a szokásos 15 helyett 21 foglalkozást tartalmaz.

A 8. foglalkozáson egy HIV-fertőzött beteg is részt vesz, akivel beszélgethetnek a gyermekek. Próbáljon olyan embert meghívni a foglalkozásra, aki megfelelő példakép lehet, akiben van valami közös a gyermekekkel, akire felnézhetnek és akit tisztelhetnek. Ha nem ismer ilyen személyt, lépjen kapcsolatba olyan szervezetekkel, amelyek segítséget és tanácsokat adnak HIV-fertőzött betegeknek, mivel ők gyakran dolgoznak ilyen betegekkel.

Kérje meg a gyermekeket, hogy fogalmazzanak meg egy-két olyan kérdést a találkozó előtt, amelyeket továbbíthat a meghívottnak, hogy előre átgondolhassa, milyen válaszokat fog adni. Készüljön fel, hogy Önnek kell felolvasnia a kérdéseket, ha a gyermekek túl félénkek ahhoz, hogy kérdezzenek.

Egy HIV-fertőzött beteg meghívása azt az üzenetet közvetítheti a gyermekeknek, hogy a betegséggel élők is élhetnek teljes életet. Ez hitet adhat a HIV-fertőzött gyermekeknek ahhoz, hogy bízzanak a jövőben (vagy egy HIV-fertőzött szerettük jövőjében). Egyúttal a megbélyegzés és a megkülönböztetés kérdésében is segítséget nyújt.

A 14. foglalkozásban szó fog esni az érzelmi zsarolásról, amelynek célja a kihasználás és a bántalmazás. A zaklató vagy bántalmazó ilyen esetben úgy kondicionálja a gyermeket, hogy – általában szexuálisan – bántalmazhassa. Lassan a gyermek bizalmába férkőzik, illetve eléri, hogy a gyermek függjön tőle, és végül olyan helyzetbe hozza, hogy elfogadja a szexuális közeledést. A gyermek ekkorra már annyira kötődhet a zaklatóhoz vagy bántalmazóhoz (illetve függhet vagy félhet tőle), hogy nem szól másoknak, vagy a legrosszabb esetben nem tekinti bántalmazásnak a zsarolást.

Érzelmi zsarolás a gyermek manipulálása, becsapása, megajándékozása, illetve megfenyegetése révén is történhet. Az érzelmi zsarolás sajnos a világ legtöbb országában elterjedt jelenség, és különösen a sebezhető gyermekeket érinti. A szülők/gondviselők is válhatnak érzelmi zsarolás áldozatává. A zsaroló barátságot köt velük, anyagilag vagy védelmet ajánlva függővé teszi őket, és rajtuk keresztül könnyen eljut a gyermekekhez is. Fontos, hogy tudjon erről a jelenségről, és hogy felkészítse rá a gyermekeket. Ügyeljen arra azonban, hogy a gyermekek ne váljanak túlságosan gyanakvóvá vagy bizalmatlanná.

Bevezető és záró foglalkozások

Az ebben a foglalkozássorozatban ismertetett foglalkozásokon kívül olvassa át a „Foglalkozásvezetői kézikönyv 1.: Első lépések” című kiadványt, és tekintse át a következő részeket:

- az 1–5. bevezető foglalkozássorozatot, amelyeknek meg kell előzniük az ebben a kézikönyvben szereplő foglalkozásokat,
- a három választható, kiegészítő foglalkozásból álló feladatokat,
- a foglalkozássorozatok lezárására alkalmas kétféle lehetőséget.

A foglalkozások kezdete és befejezése

- Minden foglalkozást ugyanazokkal a cselekvéssorokkal kezdjen el és fejezzen be. Ez elősegíti a gyermekek biztonságérzetének kialakulását, továbbá a csoport és Ön közötti bizalom kiépülését. A foglalkozások keretét a következő feladatok alkotják:
- Ismétlés, visszajelzés, bevezetés
- A közös dalunk
- A foglalkozás értékelése

A 4. foglalkozássorozat HIV-fertőzésben és az AIDS-ben érintett gyermekek

A foglalkozás száma és megnevezése	A foglalkozássorozat száma (fs.), foglalkozás száma (f.)	Téma
6. A HIV-vel és az AIDS-cel kapcsolatos ismeretek áttekintése		Annak áttekintése, hogy mit jelent a „HIV” és az „AIDS” kifejezés; hogyan és hol lehet a tesztet elvégeztetni; milyen a HIV-fertőzöttek élete (a meghívott vendég látogatása), és hogy milyen hatással van a HIV és az AIDS a közösségre
7. Tudnivalók a szűrésről, és hogy hová fordulhatunk segítségért		
8. Élet HIV-fertőzöttként		
9. A HIV és az AIDS szerepe a közösségben		
10. Hogyan védhetem meg magam az erőszaktól?	3 fs., 15. f.,	Annak áttekintése, hogy a gyermekek hogyan védhetik meg magukat az erőszaktól, különösen a fizikai és a szexuális bántalmazástól
11. „A testem az enyém” – jó és rossz szándékú érintések	1 fs., 1. f.,	
12. A testem az enyém: hogyan védjük meg magunkat a bántalmazóktól	1 fs., 8. f.,	
13. „Védjük meg magunkat a bántalmazóktól” – üzenetek	1 fs., 9. f.,	
14. Szexuális zaklatás, érzelmi zsarolás és a zaklatók	1 fs., 10. f.,	
15. Az átélt negatív eseményekre adott természetes reakciók		
16. Az érzéseink változnak	1 fs., 12. f.,	A HIV és az AIDS miatt felszínre törő érzelmek és reakciók megértése, különös figyelmet szentelve a szeretett személyek vagy tárgyak elvesztése miatti félelemnek és szomorúságnak
17. A veszteségek feldolgozása		
18. Hogyan lehet megbirkózni a félelemmel?	3 fs., 13. f.,	Beszélgetés a megkülönböztetésről és arról, hogyan akadályozható meg
19. Megkülönböztetéstől mentes gondolkodás		
20. A HIV-fertőzésben érintett családok megsegítése		A gyermekek empátiájának növelése; ötletek ahhoz, hogyan lehet segíteni a HIV-fertőzésben és az AIDS-ben érintett családoknak
21. Helyes döntések		Beszélgetés a veszélyes viselkedésmódokról és arról, milyen döntéseket kell hozni ahhoz, hogy a gyermekek biztonságban legyenek

6. foglalkozás A HIV-vel és az AIDS-cel kapcsolatos ismeretek áttekintése

A foglalkozás célja: a HIV-vel, az AIDS-cel és az antiretrovirális (ARV) kezeléssel, valamint a HIV-fertőzés terjesztésével kapcsolatos ismeretek elsajátítása

A feladatok célja:

A HIV-vel, az AIDS-cel és az antiretrovirális kezeléssel kapcsolatos ismeretek elsajátítása

A HIV-fertőzés terjesztésével kapcsolatos mítoszok eloszlatása

Feladatok	Szükséges eszközök	Szükséges idő
6.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés		5 perc
6.2. Mi a HIV, az AIDS és mit jelent az antiretrovirális (ARV) kezelés kifejezés?	A pendrive „HIV-oktatókártyák” című mappájában található oktatókártyák, amelyek nyomtatott formában is elérhetők	30 perc
6.3. Kapd el az ujjamat!		10 perc
6.4. Hogyan kaphatom el a HIV-fertőzést?	Kvízkérdések (lásd lejjebb) a rajztáblapapíron (az igaz/hamis oszlopokat üresen hagyva), filctoll	25 perc
6.5. Halacska	két „házként” (bázisként) használható tárgy	10 perc
6.6. A közös dalunk		5 perc
6.7. A foglalkozás értékelése	Papír, íróeszközök, rajztáblapapír mosolygó arcokkal	5 perc

6.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat az 1. vázlatpontban találja!

Ismertesse az aznapi foglalkozás célját:

„Ma a HIV-ről, az AIDS-ről és az antiretrovirális kezelésről fogunk beszélgetni. Megbeszéljük, mit jelentenek ezek a kifejezések, hogyan terjed a HIV vírus, és hogyan vezethet az AIDS kialakulásához. Arról is beszélgetünk, hogyan segíthet az antiretrovirális kezelés a HIV-fertőzött embereken.”

6.2. Mi a HIV, az AIDS és mit jelent az antiretrovirális (ARV) kezelés kifejezés?

A feladat célja: a HIV-vel, az AIDS-cel és az antiretrovirális kezeléssel kapcsolatos fogalmak ismertetése

A pendrive „HIV-oktatókártyák” című mappájában található oktatókártyák, amelyek nyomtatott formában is elérhetők

Szükséges idő: 30 perc

1. A feladatot az alábbiakkal vezesse be:

„Biztosan emlékeztek rá, hogy a foglalkozások legelején arról beszélgettünk, mi a közös

bennünk. Egy ilyen közös vonás, hogy sok HIV-fertőzött embert ismerünk. Ismerhetünk olyanokat is, akik a HIV-fertőzés következtében kialakuló betegség miatt veszítettek el valakit, akit szerettek, de lehetnek olyan ismerőseink is, akik HIV-fertőzöttek, az antiretrovirális kezelés segítségével azonban egészséges életet élnek.”

2. Kérjen meg néhány önként jelentkezőt, hogy magyarázzák el, minek a rövidítése a HIV, az AIDS és az ARV, és hogy mi a jelentésük.
3. Ha az önkéntesek már mindent elmondtak, amit tudnak, folytassa a beszélgetést az oktatókártyák használatával. A kártyák felmutatása közben (a képes oldalukat mutassa a gyermekek felé) olvassa fel a kártya hátoldalán lévő szöveget.
4. Miután minden kártyát felmutatott, kérdezze meg a gyermekeket, hogy vannak-e további kérdéseik a HIV-ről, az AIDS-ről és az ARV-ról.

Forrás: a feladatot a kézikönyvben ismertetett eszköztárhoz dolgoztuk ki.

6.3. Kapd el az ujjamat! (a játékleírás a 2. foglalkozássorozat 7.4. foglalkozásában olvasható)

A feladat célja: a gyermekek átmozgatása

Szükséges eszközök: elég hely

Szükséges idő: 5 perc

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy álljanak nagy körbe. Ön is álljon be a körbe.
2. Mondja el, hogy következő gyakorlat javítja a koncentrációt és a reakcióidőt.
3. Kérjen meg mindenkit, hogy emelje fel a jobb keze mutatóujját.
4. Ezután kérje, hogy mindenki emelje fel a bal kezét tenyérrel felfelé, és tartsa vízszintesen kinyújtva.
5. Kérjen meg mindenkit, hogy a jobb mutatóujját helyezze óvatosan a tőle jobbra álló nyitott tenyerébe.
6. Hagyja a gyermekeket így állni néhány másodpercig, és ellenőrizze, hogy mindenki jól hajtja-e végre a feladatot.
7. Mondja, hogy amikor azt kiáltja, „CSÍZ!” (bármilyen más kifejezést használhat), akkor a gyermekeknek meg kell próbálniuk elkapni a tőlük balra álló mutatóujját, és közben igyekezniük kell elkerülni, hogy a tőlük jobbra álló elkapja az ő mutatóujjukat.
8. Próbálják el néhányszor, hogy mindenki értse a játék lényegét.
9. Ha már többször eljátszották a játékot, engedje, hogy egy önként jelentkező kiáltsa a kiválasztott szót.
10. A játékot addig játsszák, amíg mindenki fel nem frissült.

Forrás: a feladatot a kézikönyvben ismertetett eszköztárhoz dolgoztuk ki.

6.4. Hogyan kaphatom el a HIV-fertőzést?

A tevékenység célja: a HIV-fertőzés terjesztésével kapcsolatos mítoszok eloszlatása
Szükséges eszközök: kvízkérdések (lásd lejjebb) a rajztáblapapíron (az igaz/hamis oszlopokat üresen hagyva), filctoll
Szükséges idő: 25 perc

! Azokban a közösségekben, ahol nagy a HIV-fertőzöttek vagy AIDS-esek aránya, kellemetlen lehet erről beszélgetni. Mondja el a gyermekeknek, hogy kérdéseiket és problémáikat négszemközt, a foglalkozás után is megbeszélhetik Önnel.

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy üljenek le. Mondja el, hogy arról fognak beszélgetni, hogyan kaphatja el valaki a HIV vírust.
2. Mondja, hogy egy kvízt fognak közösen kitölteni: állításokat fog felolvasni a HIV-fertőzésről, a gyermekeknek pedig el kell dönteniük, hogy az állítások igazak-e vagy hamisak. Ha rossz választ mondanak, javítsa ki őket, majd mondja el a helyes választ, amit jelöljön meg a táblán is.
3. A kvízt az alábbiakkal vezesse be: „Amint tudjátok, a HIV vírus az ember testnedveiben él.”
4. Most olvassa fel a következő állításokat. A mondatokat a következőképpen kezdje: „Akkor kaphatjátok el a HIV-et, ha...”

Állítás	Igaz	Hamis
Akkor kaphatjátok el a HIV-et, ha...		
HIV-fertőzött gyermekkel játszottok		x
HIV vírussal fertőzött tüt használtok	x	
HIV-fertőzöttel ölelkeztek		x
óvszer nélkül közösültök egy HIV-fertőzöttel	x	
kezet fogtok egy HIV-fertőzöttel		x
úgy értek hozzá egy HIV-fertőzött véréhez, hogy fennáll a veszélye annak, hogy megfertőződjetek (ha nyílt/vérző sebetek van)	x	
ugyanabból a pohárból isztok vagy ugyanazt a villát és kanalat használjátok, amit egy HIV-fertőzött használ		x
az édesanyátok már a születésetekkor is HIV-fertőzött volt	x	
megcsíp titeket egy szúnyog		x
együtt úsztok egy HIV-fertőzöttel		x

5. Kérdezze meg a gyermekeket, hogy van-e valamilyen észrevételük az elhangzottakkal kapcsolatban.

Forrás: a feladatot a kézikönyvben ismertetett eszköztárhoz dolgoztuk ki.

6.5. Halacska (a játékleírás az 1. foglalkozássorozat 6.3. foglalkozásában olvasható)

A feladat célja: a gyermekek átmozgatása

Szükséges eszközök: két „házként” (bázisként) használható tárgy
Szükséges idő: 10 perc

! Mint minden érintéssel járó játék esetében, a foglalkozásvezetőnek a játék előtt meg kell kérdeznie a gyermekeket, hogy nem érzik-e kellemetlennek, ha hozzájuk érnek. Mutassa meg, hogy érinthetik meg egymást. Ha bárki kellemetlenül érzi magát, hagyja, hogy csak nézze a játékot. Ha valaki nem akar játszani, ne kényszerítse!

Ha olyan fogyatékossgal élő gyermek is van a csoportban, aki nem tud futni, kiegészítő szabályként engedje meg, hogy a gyermek védett „segítővel” vegyen részt a játékban. A „segítőknek” (két másik gyermek) a játék alatt mindvégig közel kell maradniuk.

1. Készítsen két egymással párhuzamos „házat” (bázist) egy nyílt területen. Ezek lesznek a halak „biztonságos barlangjai”.
2. Mondja el a gyermekeknek, hogy ők a halak, és akkor vannak biztonságban, ha elérik valamelyik „házat”.
3. Bármikor átfuthatnak (átúszhatnak) egyik „házból” a másikba (barlangból barlangba).
4. A játék célja az, hogy biztonságosan átússzanak a másik barlangba anélkül, hogy a foglalkozásvezető (vagyis Ön) finoman megérintené őket. Önnek közepén, a két „ház” között kell állnia.
5. Ha megérintett egy „házon” kívül tartózkodó gyermeket, a gyermeknek le kell ülnie ott, ahol van, amíg egy másik hal (gyermek), meg nem érinti és ki nem szabadítja.
6. A játék akkor ér véget, ha a gyermekek fáradtnak tűnnek, vagy ha minden gyermeket megérintett.

Forrás: a feladatot a kézikönyvben ismertetett eszköztárhoz dolgoztuk ki.

6.6. A közös dalunk

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 2. vázlatpontban találja!

6.7. A foglalkozás értékelése

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 3. vázlatpontban találja!

Mondja a következőt:

„A mai foglalkozás végére értünk. Ma a HIV-ről, az AIDS-ről és az antiretrovirális kezeléssel kapcsolatos tudnivalókról beszélgettünk. Ezek mind olyan kifejezések, amelyeket gyakran hallunk, és amelyek hatással vannak az életünkre.

Mindenkinek köszönöm a részvételt. Mint minden foglalkozás végén, most is szeretném

hallani, mit gondoltok a feladatokról és a foglalkozásról. Ezúttal is a mosolygó arcokat fogjuk használni.”

7. foglalkozás Tudnivalók a szűrésről, és hogy hová fordulhatunk segítségért

A foglalkozás célja: felhívni a figyelmet a HIV-szűrés fontosságára és arra, hogy hol kaphatunk segítséget

A feladatok célja:

A gyermekek tájékoztatása arról, hogy mi történik a HIV-szűrést végző intézetekben, és hogy hol kaphatnak segítséget a HIV-fertőzött személyek

Feladatok	Szükséges eszközök	Szükséges idő
7.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés		5 perc
7.2. Tudnivalók a HIV-szűrésről	Információk a helyi HIV-szűrési eljárásokról	30 perc
7.3. Csináld úgy, ahogy én!	Elég hely egy kör kialakításához és a testmozgáshoz	5 perc
7.4. Ki segíthet?	Tájékoztató anyag a HIV-fertőzötteknek, illetve a HIV-fertőzésben érintett személyeknek segítséget nyújtó helyi szervezetekről (a kapcsolatfelvételhez szükséges adatokkal)	30 perc
7.5. Felkészülés a következő foglalkozásokra	Papír és íróeszközök	10 perc
7.6. A közös dalunk		5 perc
7.7. A foglalkozás értékelése	Papír, íróeszközök, rajztábla mosolygó arcokkal	5 perc

! A foglalkozás célja, hogy felvilágosítsa a gyermekeket arról, mi történik egy HIV-szűrőállomáson, és hogy a HIV-fertőzött családtaggal élők hol kaphatnak segítséget. Fontos, hogy a foglalkozásvezető a foglalkozásra való felkészülés részeként pontos információkat szerezzen a helyi intézményektől, és ismerje a szűrési eljárást. Ha tud, szerezzen röplapokat vagy más anyagokat a szűréssel kapcsolatban, amelyeket odaadhat a gyermekeknek.

7.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat az 1. vázlatpontban találja!

Ismertesse az aznapi foglalkozás célját:

„Ma a HIV-szűrésről és arról beszélgetünk, hogy hol végzik el, és mi történik a szűrőállomásokon. Arról is beszélgetni fogunk, hogy hol kaphatnak segítséget a HIV-fertőzött emberek.”

7.2. Tudnivalók a HIV-szűrésről

A feladat célja: a gyermekek felvilágosítása arról, hogy mi történik egy HIV-szűrőállomáson

Szükséges eszközök: információk a helyi HIV-szűrési eljárásokról

Szükséges idő: 30 perc

! A foglalkozásvezetőnek minél több információt össze kell gyűjtenie a helyi HIV-szűrési eljárásokról. Célszerű meghívni a HIV-szűrőállomás egyik munkatársát, hogy ő válaszoljon a gyermekek kérdéseire.

Ne feledje, hogy HIV-szűrés csak olyan intézetekben végezhető, ahol szűrés előtt és után is nyújtanak tanácsadást.

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy üljenek körbe. Mondja el, hogy ma a HIV-szűrésről fognak beszélgetni.
2. Kérdezze meg a gyermekeket, hogy kinek célszerű HIV-szűrésre elmennie.
Ha a gyermekek maguktól nem mondják, mondja el, hogy a HIV gyakori előfordulása miatt mindenkinek érdemes megvizsgáltatnia magát. A HIV-fertőzöttek így megkaphatják a szükséges orvosi segítséget. Az is mondja el, hogy a HIV-teszt eredményének függvényében lehetőségük van óvintézkedéseket tenni a saját és szeretteik egészségének megóvása érdekében.
3. Mondjon el mindent a helyi HIV-szűrőállomásokról és a szűrés menetéről:
 - Hol végeznek HIV-szűrést?
 - Mikor mehetünk el szűrésre? Meghatározott napokon történik-e a szűrés, vagy bármelyik nap el lehet végeztetni?
 - Részt vehetnek-e a szűrésen gyermekek a szüleik/gondviselőik hozzájárulása nélkül?
 - Mit jelent a szűrés előtti és utáni tanácsadás?
 - Hogyan zajlik a szűrés? Könyökhajlatból vagy ujjbegybe szúrással vesznek vért?
 - Mennyi idő alatt készül el az eredmény?
 - Hogyan kapjuk meg az eredményt?
 - Kell fizetni a szűrésért?
 - Bizalmasan kezelik-e a szűréskor megadott adataimat?
4. Bátorítsa a gyermekeket arra, hogy kérdezzenek, és igyekezzen megválaszolni a kérdéseiket. Ha a HIV-szűrőállomás munkatársa is részt vesz a foglalkozáson, hagyja, hogy ő válaszoljon.
5. Ha olyan kérdést tesznek fel, amire nem tudja a választ, próbáljon meg utánanézni a következő foglalkozásig.

Forrás: a feladatot a kézikönyvben ismertetett eszköztárhoz dolgoztuk ki.

7.3. Csináld úgy, ahogy én! (A játékleírás az 1. foglalkozássorozat 13.5. foglalkozásában olvasható)

A feladat célja: a gyermekek átmozgatása

Szükséges eszközök: elég hely

Szükséges idő: 10 perc

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy álljanak körbe.

2. Mutasson a gyermekeknek egy mozdulatot, például tapsoljon kétszer. Kérje meg a gyermekeket, hogy csinálják Ön után.
3. Kérje meg az Ön mellett álló gyermeket, hogy találjon ki egy új mozdulatot, például dobbantson a lábával. A gyermekeknek ezután mindkét mozdulatot meg kell ismételniük: először tapsolniuk, utána dobbantaniuk kell.
4. Bővítsék további mozdulatokkal a mozgássort, hogy minden gyermek kiegészíthesse a sajátjával. Ha a gyermekek sokan vannak, 10 perc után hagyja abba a feladatot.

Forrás: a Save the Children Kirgizisztánban végzett tevékenysége: *Refinement of dignity*.

7.4. Ki segíthet?

**A feladat célja: annak megbeszélése, hogy mi a teendő pozitív teszteredmény esetén
Szükséges eszközök: tájékoztató anyag a HIV-fertőzötteknek, illetve a HIV-fertőzésben érintett személyeknek segítséget nyújtó helyi szervezetekről (a kapcsolatfelvételhez szükséges adatokkal)**

Szükséges idő: 30 perc

1. A feladat elején kérdezze meg a gyermekeket, hogy szerintük mit kell tenniük azoknak, akik megtudják, hogy HIV-fertőzöttek. Ügyeljen rá, hogy az alábbiak mind elhangozzanak:
 - Beszéljenek róla valakinek, akiben megbíznak.
 - Menjenek el orvosi vizsgálatra, hogy kiderüljön, szükségük van-e antiretrovirális kezelésre.
 - Vigyázzanak az egészségükre, és szedjék az orvos által felírt gyógyszert.
 - Biztonságos és tudatos viselkedéssel a lehető legkevésbé veszélyeztessenek másokat. (Mondja el, hogy erről egy későbbi foglalkozás során fog bővebben beszélni.)
2. Kérdezze meg a gyermekeket, tudják-e, hogy a HIV-fertőzöttek hol kaphatnak segítséget. Ez lehet orvosi, társadalmi, gazdasági, táplálkozással kapcsolatos segítség vagy bármilyen más szolgáltatás. Ossza szét a gyermekek között az Ön által összeállított tájékoztató anyagot.
3. A feladat végén köszönje meg a gyermekeknek a részvételt, és mondja a következőt:

„Senkinek sem lehet könnyű megtudni, hogy HIV-fertőzése van, különösen hogy a szeretteink közül is sokan betegedtek és haltak meg a fertőzés miatt. Ilyenkor nagyon nehéz elfogadni a valóságot. Szerencsére ma már van olyan gyógyszeres kezelés, amelynek köszönhetően a legtöbb fertőzött teljes életet élhet, feltéve hogy rendszeren szedi a gyógyszereket, és egészséges, illetve erős marad. Nagyon fontos, hogy a HIV-fertőzöttek vigyázzanak az egészségükre, egészségesen táplálkozzanak, eleget aludjanak és sokat mozogjanak.”

Forrás: a feladatot a kézikönyvben ismertetett eszköztárhoz dolgoztuk ki.

7.5. Felkészülés a következő foglalkozásokra

A feladat célja: kérdések megfogalmazása a következő foglalkozáson részt vevő vendégnek

Szükséges eszközök: papír és íróeszközök

Szükséges idő: 10 perc

1. Mondja el a gyermekeknek, hogy a következő foglalkozáson egy HIV-fertőzött is részt fog venni, és beszélgetni fog a csoporttal.
2. Kérje meg őket, hogy fogalmazzák meg azokat a kérdéseket, amelyeket fel szeretnének tenni neki. Adjon öt percet a kérdések megfogalmazására és leírására.
3. Miután elkészültek, gyűjtse össze a lapokat. Mondja el, hogy a kérdésekből össze fog állítani egy listát, amellyel a következő foglalkozás beszélgetését fogják irányítani.

Forrás: a feladatot a kézikönyvben ismertetett eszköztárhoz dolgoztuk ki.

7.6. A közös dalunk

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 2. vázlatpontban találja!

7.7. A foglalkozás értékelése

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 3. vázlatpontban találja!

Mondja a következőt:

„A mai foglalkozás végére értünk. Ma arról beszélgetünk, hogy hol végzik el a szűrést, és mi történik a szűrőállomásokon. Arról is beszélgettünk, hogy mit tehetnek azok, akik megtudják, hogy HIV-fertőzöttek, és hol kaphatnak segítséget.

Mint minden foglalkozás végén, most is szeretném hallani, mit gondoltok a feladatokról és a foglalkozásról. Ezúttal is a mosolygó arcokat fogjuk használni.”

8. foglalkozás Élet HIV-fertőzöttként

A foglalkozás célja: megmutatni a gyermekeknek, hogy HIV-fertőzöttként is lehet teljes életet élni

A feladatok célja:

Lehetőséget adni a gyermekeknek, hogy találkozzanak egy HIV-fertőzött személlyel, és kérdéseket tegyenek fel neki

Feladatok	Szükséges eszközök	Szükséges idő
8.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés		5 perc
8.2. Simon azt mondja, hogy	Elég hely	10 perc
8.3. Beszélgetés a vendéggel	A kérdések listája az előző foglalkozásról	60 perc
8.6. A közös dalunk		5 perc
8.7. A foglalkozás értékelése	Papír, íróeszközök, rajztáblapapír mosolygó arcokkal	5 perc

! A foglalkozáson egy HIV-fertőzött is részt vesz, aki a betegségről beszél a gyermekeknek. A foglalkozás célja bemutatni azt, hogy HIV-fertőzöttként is lehet teljes életet élni, bár sok kihívással jár. Több országban is élnek olyan HIV-fertőzött hírességek, akik úgy döntöttek, beszélnek a nyilvánosságnak a betegségükről. Ha nem ismer ilyen embert, lépjen kapcsolatba olyan szervezetekkel, akik HIV-fertőzöttekkel foglalkoznak. Ha megoldható, olyan fiatal személyt hívjon meg, akinek a foglalkozásra járó gyermekekhez hasonló kihívásokkal kell szembenéznie, így a gyermekek könnyebben azonosulni tudnak vele.

Próbáljon meg a foglalkozás előtt találkozni a látogatóval, hogy elmondhassa neki, illetve megkérdezhesse tőle a következőket:

- miért hívta meg a foglalkozásra;
- milyen témákkal foglalkoztak az eddigi beszélgetések során;
- mit gondol, miről kellene még többet beszélgetni a gyermekekkel;
- a gyermekek által feltett kérdések.

A látogató így a lehető legjobban fel tud készülni, és válaszolni tud a gyermekek kérdéseire.

Az előző foglalkozás végén a gyermekek leírták, hogy milyen kérdéseket szeretnének feltenni a látogatójuknak. A foglalkozásra való előkészület részeként véglegesítse a kérdések listáját, ami legyen Önnél kérdezéskor. Ha a gyermekek elfelejtettek valamit, vagy nem mernek rákérdezni, tegye fel Ön a kérdést. Lehet, hogy lesznek olyan kérdések, amelyeket szívesen feltennének, de nem merik megkérdezni.

8.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat az 1. vázlatpontban találja!

Ismertesse az aznapi foglalkozás célját:

„Ma egy HIV-fertőzött személy is részt fog venni a foglalkozáson. Mesélni fog nekünk az életéről és arról, milyen az élet HIV-fertőzöttként, és hogyan tud megbirkózni a mindennapok kihívásaival.”

8.2. Simon azt mondja, hogy (a játékleírás a 3. foglalkozássorozat 6.2. foglalkozásában olvasható)

A feladat célja: a gyermekek átmozgatása; koncentrációs képességük javítása

Szükséges eszközök: elég hely

Szükséges idő: 5 perc

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy úgy álljanak félkör alakban, hogy mindannyian lássák egymást. Válassza ki egyiküket vezetőnek.
2. A vezetőnek a következőképpen kell utasítania a többieket egy cselekvés végrehajtására: „Simon azt mondja, hogy... lengesd a karod!”. A gyermekeknek lengetniük kell a karjukat.
3. A vezetőnek újabb és újabb utasításokat kell mondania. Ha csak annyit mond például, hogy „emeld fel az egyik lábad” (de nem mondja a „Simon azt mondja, hogy” bevezető mondatot), a csoportnak nem szabad reagálnia arra, amit mond, hanem mozdulatlanul kell maradnia.

Ha valaki akkor is végrehajtja az utasítást, ha a vezető nem mondja a „Simon azt mondja, hogy” bevezető mondatot, ki kell lépnie a körből, azaz kiesik a játékból.

A vezetőnek néhány perc után át kell adnia szerepét egy másik gyermeknek, és újra kell kezdeni a játékot (tehát mindenkinek vissza kell térnie a körbe). Adjon minél több gyermeknek lehetőséget arra, hogy vezető legyen, amíg a játék tart.

Forrás: World Vision. Creativity with children: A Manual for Children's Activities.

8.3. Beszélgetés a vendéggel

A feladat célja: lehetőséget adni a gyermekeknek, hogy találkozzanak egy HIV-fertőzött személlyel, és kérdéseket tegyenek fel neki

Szükséges eszközök: a kérdések listája az előző foglalkozásról

Szükséges idő: 60 perc

Egy óra nem túl hosszú idő az előadásra és az azt követő beszélgetésre, ezért ügyeljen, hogy ne fussanak ki az időből.

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy üljenek le, majd mutassa be a vendéget. A bemutatkozás és az előadás után bátorítsa a gyermekeket arra, hogy tegyék fel kérdéseiket.
2. Ha a gyermekek félénkek, és nem mernek kérdezni a vendégtől, tegye fel helyettük Ön a kérdéseket.
3. Ha a gyermekeknek nincs több kérdésük, kérdezze meg a vendéget, hogy mondana-e pár szót a beszélgetés lezárásaként.
4. Köszönje meg a vendégnek, hogy részt vett a foglalkozáson, a gyermekeket pedig dicsérje

meg azért, hogy jól viselkedtek.

5. Kérje meg a vendéget, hogy maradjon a foglalkozás végéig, és hallgassa meg a közös dalt.

Forrás: a feladatot a kézikönyvben ismertetett eszköztárhoz dolgoztuk ki.

8.4. A közös dalunk

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 2. vázlatpontban találja!

8.5. A foglalkozás értékelése

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 3. vázlatpontban találja!

Mondja a következőt:

„A mai foglalkozás végére értünk. Ma egy HIV-fertőzött személyt láttunk vendégül a foglalkozáson, akit arról kérdezhettem, hogy milyen együtt élni a betegséggel.

Mint minden foglalkozás végén, most is szeretném hallani, mit gondoltok a feladatokról és a foglalkozásról. Ezúttal is a mosolygó arcokat fogjuk használni.”

9. foglalkozás A HIV és az AIDS szerepe a közösségben

A foglalkozás célja: beszélgetés a gyermekekkel a HIV-járvány hatásairól

A feladatok célja:

A gyermekek ösztönzése arra, hogy meséljék el, milyen hatással van a HIV és az AIDS az életükre

A HIV és az AIDS közösségre gyakorolt hatásának pozitív aspektusaira fókuszálás

Feladatok	Szükséges eszközök	Szükséges idő
9.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés		5 perc
9.2. Kövesd a kezem!	Elég hely	10 perc
9.3 Milyen hatással van a HIV és az AIDS az életünkre		45 perc
9.4. Az erő szobra	Elegendő hely a csoportmunkához, egy gyorsan elkészíthető szobor alkotóanyagai (pl. botok, szövetdarabok, papír)	20 perc
9.5. A közös dalunk		5 perc
9.6. A foglalkozás értékelése	Papír, íróeszközök, rajztábla mosolygó arcokkal	5 perc

9.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat az 1. vázlatpontban találja!

Ismertesse az aznapi foglalkozás célját:

„Ma arról fogunk beszélgetni, hogy az országban gyakori HIV-fertőzés és az AIDS hogyan hat a közösségünkre. Arról is szó lesz, hogy milyen hatással van az otthoni, iskolai és közösségi életünkre.”

9.2. Kövesd a kezem! (A játékleírás a 3. foglalkozássorozat 8.2. foglalkozásában olvasható)

A feladat célja: a megfigyelőképesség, a koncentráció, a rugalmasság, az együttműködés és a nonverbális kommunikáció fejlesztése

Szükséges eszközök: elég hely

Szükséges idő: 5 perc

1. Ossa a gyermekeket párokba,
2. majd a párok álljanak egymással szemben.
3. Minden párban legyen egy vezető és egy követő.
4. A vezető emelje fel a kezét, és a tenyerét fordítsa a partnere felé. A partner arcának a játék alatt kb. 20 centiméterre kell lennie a vezető tenyerétől.
5. A vezető bármerre elmozdíthatja a kezét – lefelé, felfelé, a válla fölé, bármerre a szobában

stb. –, a követőnek pedig meg kell próbálnia követni a mozdulatokat úgy, hogy közben megtartsa az arca és a vezető keze közötti távolságot.

6. Egy idő után a párok cseréljenek szerepet.

Forrás: World Vision: *Creativity with children: A Manual for Children's Activities.*

9.3 Milyen hatással van a HIV és az AIDS az életünkre

A feladat célja: a gyermekek ösztönzése arra, hogy meséljék el, milyen hatással van a HIV és az AIDS az életükre

Szükséges idő: 45 perc

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy alkossanak 4-5 fős csoportokat.
2. Mondja el, hogy némajátékot fognak játszani. A felkészülésre 10 percet fognak kapni. A bemutatandó némajáték 3-5 perc hosszú lehet. A történetnek arról kell szólnia, hogyan hat a HIV és az AIDS az otthoni, az iskolai vagy a közösségi életünkre.
3. Tíz perc elteltével kérje meg a csoportokat, hogy mutassák be a némajátékokat. Az előadást néző gyermekek igyekezzenek elmondani, mi történik éppen. Minden történet után értékeljék a csoport előadását. Beszélgetésindító kérdések:
 - Miről szólt a történet?
 - Mit gondoltok, mit éreztek a történet szereplői?
4. A némajátékok eljátszása és a beszélgetés után az alábbi kérdésekkel fejezze be a feladatot:
Milyen érzés volt némán eljátszani a történetet?
Mit gondoltok, a HIV és AIDS milyen hatással van az otthonokra, iskolákra, közösségekre? Mit gondoltok erről?

Forrás: a feladatot a kézikönyvben ismertetett eszköztárhoz dolgoztuk ki.

9.4. Az erő szobra

A feladat célja: a gyermekek ösztönzése arra, hogy elmeséljék, milyen pozitívumokat láttak vagy tapasztaltak a HIV és AIDS hatásaival kapcsolatban

Szükséges eszközök: elegendő hely a csoportmunkához, egy gyorsan elkészíthető szobor alkotóanyagai (pl. botok, szövetdarabok, papír)

Szükséges idő: 20 perc

1. Ossza a gyermekeket négy csoportra.
2. Kérje meg őket, hogy készítsék el „az erő szobrát”, amelyet a testükkel is megformázhatnak, vagy a megadott anyagokból is elkészíthetnek.
3. Javasolja, hogy először gondolkozzanak el az imént előadott némajátékokon, és azon, hogy milyen sokféle módon hatott a HIV és az AIDS az életükre.
4. Kérje meg őket, hogy beszélgessenek el azokról a pozitívumokról és erősségekről is, amelyeket a családjukban, a kortárs csoportokban, az iskolában, vagy a közösségben láttak. Ezek lehetnek egyének, csoportok vagy szervezetek tevékenységei vagy bármilyen más olyan pozitívum, amely a HIV- és az AIDS-járvány által okozott kihívások elleni küzdelemben erőt adott.

5. Ezután kérje meg őket, hogy készítsék el „az erő szobrát”, amelyet a testükkel is megformázhatnak, vagy a megadott anyagokból is elkészíthetnek. Adjon körülbelül 5 percet a feladatra.

6. Kérje meg a csoportokat, hogy mutassák be a szobrokat, majd beszélgessenek róluk.

7. A feladatot az alábbiakkal fejezze be:

□ „A HIV és az AIDS hatásai rengeteg olyan akadályt gördítettek elénk, amelyekkel egyéni és közösségi szinten is meg kell birkóznunk. Több ismerősünk és szerettünk is megbetegedett és meghalt, ami miatt sok család vált sérülékennyé. Szerencsére sokan vannak olyanok is, akik HIV-fertőzöttként is egészségesek és erősek tudtak maradni – néhányan közülük ARV-kezelésre járnak, másoknak viszont nincs szüksége rá. A közösségen belül és a közösségen kívül is többen megmutatták, hogy erősek tudnak maradni, és segítő kezet tudtak nyújtani a szükségben élő családoknak. Ma ti is megmutattátok, hogy bár a HIV és az AIDS mindannyiunk életében okozott kihívásokat, mindig vannak olyan ösztönző erők, amelyek reményt adhatnak. A szobraitok ezt szimbolizálják. Ne feledjétek! Mindig van remény arra, hogy leküzdjük a mindennapok kihívásait. Csak összpontosítsatok a bennetek rejlő erősségekre!”

Forrás: War Child Holland: National Association of Child Care Workers: The Way of the Peaceful Warrior

9.5. A közös dalunk

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 2. vázlatpontban találja!

9.6. A foglalkozás értékelése

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 3. vázlatpontban találja!

Mondja a következőt:

„A mai foglalkozás végére értünk. Ma elmondtátok egymásnak, milyen hatással van a HIV és az AIDS az életetekre. Azt is megmutattátok, hogyan lehet megbirkózni a kihívásokkal. Fontos, hogy a pozitívumokra koncentráljunk, és még a nagy nehézségek közepette sem szabad elveszíteni a reményt.

Mint minden foglalkozás végén, most is szeretném hallani, mit gondoltok a feladatokról és a foglalkozásról. Ezúttal is a mosolygó arcokat fogjuk használni.”

10. foglalkozás Hogyan védhetem meg magam az erőszaktól?

Lásd a 3. foglalkozássorozatot 15. foglalkozását.

11. foglalkozás „A testem az enyém” – jó és rossz szándékú érintések

Lásd az 1. foglalkozássorozatot 7. foglalkozását.

12. foglalkozás A testem az enyém: hogyan védjük meg magunkat a bántalmazóktól

Lásd az 1. foglalkozássorozatot 8. foglalkozását.

13. foglalkozás „Védjük meg magunkat a bántalmazóktól” – üzenetek

Lásd az 1. foglalkozássorozatot 9. foglalkozását.

14. foglalkozás Szexuális zaklatás, érzelmi zsarolás és a zaklatók

Lásd az 1. foglalkozássorozatot 10. foglalkozását.

15. foglalkozás Az átélt negatív eseményekre adott természetes reakciók

A foglalkozás célja: az átélt negatív eseményekre adott természetes reakciók megértése és segítségnyújtás a visszatérő kellemetlen emlékek feldolgozásához.

A feladatok célja:

Feladatok	Szükséges eszközök	Szükséges idő
15.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés		10 perc
15.2. Találd meg a vezetőt!		5 perc
15.3. Az átélt negatív eseményekre adott természetes reakciók	Rajztáblapapír, íróeszközök	40 perc
15.4. Egy hely, ahol biztonságban lehetsz	Egy csendes hely, ahol a gyermekeket nem zavarják meg a külső zajok vagy mások	20 perc
15.5 A hangulat feldobása (Ugorj fel a buszra!)	Sétához elég hely	5 perc
15.6. A közös dalunk		5 perc
15.7. A foglalkozás értékelése	Papír, íróeszközök, rajztáblapapír mosolygó arcokkal	5 perc

15.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat az 1. vázlatpontban találja!

Ismertesse az aznapi foglalkozás célját:

„A korábbi foglalkozásokon sokat beszélgettünk a HIV-ről, és hogy miként befolyásolja az életünket. Emellett azzal is foglalkoztunk, hogyan védhetjük meg magunkat az erőszaktól és a bántalmazástól.

Nem könnyű egy olyan országban élni, ahol nagyon magas a HIV-fertőzöttek aránya. Végig kell néznünk, hogy a szeretteink megbetegszenek és talán meg is halnak. El kell hagynunk az otthonunkat, és mivel a családunknak már nincs annyi pénze, mint korábban, a lehetőségeink is korlátozottabbak. Ezenkívül erőszak vagy bántalmazás szemtanúivá vagy áldozataivá is válhatunk. Egy ilyen helyzetben sok különböző dolgot élhetünk át, amelyek különféleképpen hatnak ránk.

Van, akinek nehéz feldolgoznia az elszomorító vagy ijesztő események miatt felszínre törő kellemetlen emlékeket, amelyek a velünk vagy a szeretteinkkel megtörtént rossz és kellemetlen eseményekhez egyaránt kapcsolódhatnak. Ma egy olyan különleges módszert fogunk megtanulni, amelynek segítségével kordában fogjátok tudni tartani az emlékeiteket. Természetesen a vidám, szórakoztató játékok ezúttal sem maradhatnak el.”

15.2. Találd meg a vezetőt! (a játékleírás az 1. foglalkozássorozat 11.2. foglalkozásában olvasható)

A feladat célja: a gyermekek átmozgatása; koncentrációs képességük javítása

Szükséges eszközök: elég hely ahhoz, hogy a résztvevők körbe tudjanak ülni

Szükséges idő: 10 perc

10. Kérje meg a gyermekeket, hogy (a széken maradva vagy a földre/törökülésbe ülve) üljenek körbe. Fontos, hogy a gyermekek jól lássák egymás arcát és tekintetét.
11. A foglalkozásvezető kiválaszt valakit, aki kimegy a szobából vagy távolabb megy a csoporttól, hogy ne lássa és ne hallja őket.
12. Ezután a foglalkozásvezető kijelöl egy vezetőt a csoportból. A vezető elindít egy mozdulatot, amelyet mindenkinek utánoznia kell. A mozdulatot többször megismétlik, majd egy idő után váltanak (pl. dörzsölgék mindkét combjukat a kezükkel, tapsoljanak, csettintsenek stb.). A mozdulat utánzása közben mindenkinek a vele szemben ülőt kell néznie, nem a vezetőt. A visszatérő személy háromszor tippelhet, hogy ki a vezető. Ha kitalálja, hogy ki az, akkor valaki mást kell kiküldeni, és új vezetőt kell választani.

Forrás: Terres des Hommes: Child Protection Psychosocial Training Manual (2008).

15.3. Az átélt negatív eseményekre adott természetes reakciók

A feladat célja: segítségnyújtás az átélt negatív eseményekre adott természetes reakciók feldolgozásához

Szükséges eszközök: rajztáblapapír, filctollak

Szükséges idő: 40 perc

! A foglalkozás során egy olyan történetet fog felolvasni a gyermekeknek, amelyben egy kisfiú betegség miatt elveszíti a szüleit. Olvassa el a történetet a foglalkozás előtt, hogy meggyőződhessen arról, nem érzi-e magát kellemetlenül a felolvasás közben. Ha a történet egy részét meg kell változtatni a csoport érdekében, akkor a foglalkozás előtt tegye meg!

A foglalkozáson előfordulhat, hogy fájó, kellemetlen érzések és emlékek kerülnek szóba. Legyen erre felkészülve, és dicsérje meg azokat a gyermekeket, akik elég bátrak ahhoz, hogy beszéljenek!

Ne feledje: a feladat célja, hogy a gyermekek megértésük és tudatosítsák, hogy az átélt negatív eseményekre adott reakciók természetesek. Ne foglalkozzon túl sokat egy-egy személyes üggyel. Mindenkire szánjon ugyanannyi időt. Ez segít abban, hogy a gyermekek érezzék, hogy az általuk átélt bántalmazásra adott reakcióik teljesen természetesek.

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy üljenek körbe. Mondja el, hogy ma a kellemetlen emlékekről fognak beszélgetni és arról, hogyan lehet feldolgozni őket.

2. Mesélje el az alábbi történetet a gyermekeknek:

Egy fiúról szeretnék mesélni, és arról, ami vele történt. Nem ismeritek őt, de ami vele történt, veletek is megtörténhet.

Misi olyan idős volt, mint ti most, amikor elkezdődtek a bajok. Az anyukájával, apukájával és a három húgával élt. Pár évvel korábban az apukája egy nagyvárosba ment dolgozni. Hónapokig ott dolgozott, és csak néha, egy-egy hétvégére, illetve évente egyszer, néhány hétre látogatott haza. Egy nap nagyon betegen érkezett haza. Folyton köhögött és nagyon gyengének érezte magát. Elment az orvoshoz, aki azt mondta, hogy Misi apukája olyan beteg, hogy már nem lehet meggyógyítani. Misinek végig kellett néznie, ahogy az apukája napról-napra gyengébb lesz, majd meghal.

Misi, a testvérei és az anyukája nagyon szomorúak voltak. Misinek nagyon hiányzott az apukája. Pár hónappal az apukája halála után az anyukája is megbetegedett. Elkezdett ugyanúgy köhögni, ahogy Misi apukája, és a fiú nagyon félt attól, hogy az anyukája is meghal.

Misi szerette volna, ha az anyukáját is megvizsgálja az orvos, de mióta az apukája meghalt, nem volt pénzüik. Misi anyukája is egyre betegebb lett, majd ő is meghalt. Misi és a testvérei magukra maradtak. Néhány szomszéd segített nekik, ők ennivalót is adtak. Voltak olyanok azonban, akik kerülni kezdték őket, és ha bementek egy boltba, rájuk se néztek.

Misi esténként nagyon félt. Nem tudott elaludni, mert maga előtt látta a beteg, haldokló anyukáját és apukáját. Attól félt, hogy ő és a húgai is elkapják a betegséget, és mindannyian meghalnak.”

Használja fel Misi történetét arra, hogy beszélgetést kezdeményezzen a gyermekekkel a kellemetlen élményekről. Ha a gyermekek közül bárki önként jelentkezik, hogy elmondja, vele is vagy egy ismerősével is történt hasonló dolog, bátorítsa és hagyja, hogy meséljen. Dicsérje meg, hogy önként megosztotta személyes tapasztalatait, még akkor is, ha ez nehéz volt.

Ha senki sem szólal meg a csoportból, mondjon valami hasonlót:

„Misi reakciói teljesen természetesek. Bárki átélhet hasonlót, aki látta meghalni a szüleit. A legtöbb, súlyos lelki traumát átélt gyermek hasonló problémákkal küzd. Ez teljesen normális dolog. Gondolkozzatok el azon, hogy milyen élményekre reagálhatunk hasonlóan.”

A csoport segítségével írjon listát a rajztáblapapírra. Kérdezze meg a gyermekeket, hogy milyen élmények okozhatnak rossz emlékeket. Milyen események maradhatnak meg rossz emlékként bennünk?

Bátorítsa a gyermekeket arra, hogy mondjanak személyes élményeket, de a feladatnak ennél a részénél még ne kérdezzen rá a részletekre, vagy arra, hogy miként reagáltak az eseményekre. A csoport által összeállított lista alapján mondja el közérthetően, hogy mit kell tudni a kellemetlen élményekről. Ezek olyan események, amelyek szomorúvá tesznek bennünket, félelmet keltenek bennünk, és amelyek miatt tehetetlennek érezzük magunkat.

3. Mondja a következőt:

„Sajnos sokan élnek át nap mint nap hasonló élményeket hazánkban. Ha valaki ilyesmit él át, akkor teljesen természetes, hogy rossz emlékei vannak, fél vagy szomorú.”

4. Fontos, hogy a csoport hallja, hogy ezek gyakori és természetes reakciók. Bárkivel előfordulhat, hogy kellemetlenül érzi magát, de ezen mindig lehet segíteni. Anélkül, hogy bármelyik gyermek élményeiről, problémáiról részletesebben beszélgetnének, írja fel a fájó emlékekkel kapcsolatos tudnivalókat. Ha lehet, a gyermekek saját élményei alapján. Tegyen fel néhány további kérdést, amelyekre válaszokat vár! Ha szükséges, térjen vissza Misi történetéhez, hogy összeszedjék az alapvető reakciókat. Megkérdezheti például a következőt:

Ismertek bárkit, akinek Misihez hasonló problémái voltak? Milyen jellegű problémák ezek? Mit gondoltok, mi történhet, ha valaki hasonló dolgokon megy keresztül?

5. Miután végeztek a kérdések megválaszolásával, mondja a következőt:

„A gyermekek és a felnőttek egyaránt gyakran szenvednek ilyen problémáktól, ha rossz élmények érik őket. Ha valami rosszat láttok vagy éltek át, és később valami az eszetekbe juttatja a történeteket, újra átélhetitek a rossz élményeket annak ellenére, hogy tudjátok, nem történnek meg. Nagyon ijesztő ez az érzés, ezért megpróbáljátok elkerülni azokat a helyeket, amelyek rossz emlékeket és érzéseket idéznek fel. Megpróbáljátok elfelejteni az egészet, és még azoknak sem mondjátok el, akiket szerettek és akikben megbíztok. Ha így éreztek, az nem annak a jele, hogy bután viselkedtek. Épp ellenkezőleg! Valójában ugyanúgy viselkedtek, mint a többiek. Megpróbáljátok távol tartani magatokat az élményektől, de azok visszatérhetnek az álmaikban, vagy ha zajt hallotok, illetve más olyan dolgokat tapasztaltok, amik az átélt eseményekre emlékeztetnek.”

6. Kérdezze meg a gyermekektől:

Mit gondoltok, mik emlékeztethetnek egy gyermeket a rossz élményekre?

Írja össze a gyermekek által adott válaszokat. Mondja el, hogy olyan sok dolog felidézheti a rossz emlékeket, hogy nem lehet az összeset elkerülni. Előfordul, hogy az emlékek olyankor törnek felszínre, amikor a legkevésbé számítunk rájuk. Ilyen esetben az első és legfontosabb lépés, hogy a gyermekek visszanyerjék a gondolataik fölött az irányítást.

7. Miután beszélgettek a rossz élményekről, a rájuk adott reakciókról, és arról, mi idézheti fel a rossz emlékeket, és a gyermekek azzal is tisztában vannak, hogy ezek gyakori, természetes reakciók, el kell mondania, hogy van segítség! Mondjon valami ehhez

hasonlót:

„Ha rossz dolgokat éltek át, megpróbáljátok elfelejteni a fájó emlékeket, de azok újra és újra visszajöhetnek. Bármilyen felidézheti őket: akár az álmokban is előjöhettek, akár teljesen váratlanul is előtörhetnek. Ma olyan trükköket és különleges módszereket tanulunk, amelyek segítségével úrrá tudtok lenni a gondolataitok (emlékeitek) felett, és irányítani tudjátok őket. Ha valami rossz történet veletek, nem fogjátok tudni elfelejteni, de képesek lesztek rá, hogy csak akkor idézzétek fel, amikor ti akarjátok. Így az emlékek nem fognak önmaguktól felszínre törni, és nem lesz olyan félelmetes az emlékezés. A trükkök segítségével kordában fogjátok tudni tartani ezeket a gondolatokat. Nagyon fontos, hogy rendszeresen gyakoroljátok azt, amit ma tanulunk, hogy a jövőben előtörő rossz emlékekkel meg tudjátok birkózni.”

Forrás: Children and War Foundation: Children and War Workbook: Children and Disasters. Teaching Recovery Techniques. Revised version (Átdolgozott kiadás, 2002).

15.4. Egy hely, ahol biztonságban lehetsz (a játékleírás az 1. foglalkozássorozat 11.4. foglalkozásában olvasható)

A feladat célja: segítségnyújtás a visszatérő kellemetlen emlékek és a negatív gondolatok feldolgozásához

Szükséges eszközök: egy csendes hely, ahol a gyermekeket nem zavarják meg a külső zajok vagy mások

Szükséges idő: 20 perc

! A feladat végrehajtásához csendes környezetre és koncentrációra van szükség. Ha a gyermekek közül valaki nem tud koncentrálni, zajong vagy fészkelődik, kedvesen kérje meg, hogy üljön csendben, amíg a feladat tart.

Ossza meg a feladattal kapcsolatos instrukciókat a szülővel vagy gondviselővel, hogy a gyermekek otthon is gyakorolhassák, ha szükséges. Ha a gyermeknek gyakran vannak rémálmai, ez a feladat segíthet, hogy pozitív gondolatokkal töltsön fel elalvás előtt.

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy feküdjenek le vagy üljenek körbe, és hunyják be a szemüket. Mondja el, hogy egy olyan módszert fog megtanítani, ami segít a rossz emlékek kezelésében.
2. Kérje meg őket, hogy legyenek teljesen csendben a feladat során. Mondja el, hogy a kérdéseket magukban, ne hangosan válaszolják meg. Lassan és érthetően olvassa fel a szöveget. Adjon a gyermekeknek elegendő időt arra, hogy végiggondolják a szavait. Ügyeljen a szövegben lévő szünetekre!

„Ma a képzeletünkkel fogunk játszani, hogy kellemes képeket és érzéseket idézzünk fel veled. Ha zaklatottak vagyunk, segíthet, ha egy olyan helyet képzelünk el, amitől nyugodtnak érezzük magunkat, és ahol biztonságban lehetünk. Most arra kérlek, hogy képzelj el egy olyan helyet, ahol nyugodtnak, boldognak érzed magad, egyúttal biztonságban is vagy. Ez lehet egy olyan hely, amire szívesen emlékszel vissza, egy nyaralás helye, vagy egy történetből ismerős hely, de lehet kitalált hely is.

*Vegyél néhány mély lélegzetet! Csukd be a szemed, lélegezz normálisan, a szokott módon! Képzelj el egy olyan helyet, ahol nyugodtnak, boldognak érzed magad, egyúttal biztonságban is vagy. **(Szünet)** Képzelj el, hogy ezen a helyen állsz vagy ülsz. **(Szünet)***

Gondolatban nézz körül és figyeld meg, hogy mit láatsz! **(Szünet)** Hol vagy, mi van a közeledben? **(Szünet)** Nézd meg a különféle színeket. **(Szünet)** Képzeld el, hogy nyúlsz valami felé, és megérinted! **(Szünet)** Most nézz távolabbra! Mit láatsz magad körül? Nézd meg, hogy mi van a távolban! Próbáld meg megnézni a különböző színeket, alakokat és árnyakat! Ez a te különleges helyed, bármit ideképzelhetsz, amit csak szeretnél.

Itt nyugodtnak és boldognak érzed magad. Képzeld el, hogy mezítláb állsz a földön. Milyen érzés? **(Szünet)** Sétálj lassan, próbáld észrevenni a körülötted lévő dolgokat! Próbáld megnézni, hogy milyen tárgyak ezek, és milyen érzés megfogni őket. Milyen hangokat hallasz? **(Szünet)** A szél halk hangját, madarakat vagy a tengert? Érzed a nap melegét az arcodon? **(Szünet)** Milyen illatokat érzel? **(Szünet)** A tenger illatát, virágokét vagy a kedvenc ételeledét? **(Szünet)** A te különleges helyeden csak olyan dolgok vannak, amikre vágysz, amiket szívesen megérintenél vagy megszagolnál, és ahol kellemes hangokat hallasz. Nyugodtnak és boldognak érzed magad.

Most képzeld el, hogy ott van veled valaki, aki különleges a számodra. **[Fiatalabb gyermekeknél ez a személy lehet kitalált alak vagy egy rajzfilmhős.]** Ő azért van ott, hogy a barátod legyen, és segítsen. Képzeld azt, hogy erős és kedves. Azért van ott, hogy segítsen neked és vigyázzon rád. Képzeld el, hogy sétáltok és együtt fedezitek fel a különleges helyedet. **(Szünet)** Boldog vagy, hogy vele lehetsz. **(Szünet)** Ez a személy segít abban, hogy a problémáid megoldódjanak.

Még egyszer nézz körül, jó alaposan! **(Szünet)** Ne feledd: ez a te különleges helyed! Bármikor felidézheted. Ha boldog szeretnél lenni, vagy nyugalomra, biztonságra vágysz, képzeld el, hogy itt vagy. **(Szünet)** A segítőd mindig itt lesz, amikor csak szeretnéd. **(Szünet)** Most készülj fel arra, hogy itt kell hagynod egy időre ezt a különleges helyet! **(Szünet)** Ne feledd! Bármikor visszatérhetsz ide, amikor csak akarsz. **(Szünet)** Ha kinyitod a szemed, nyugodtabbnak és boldogabbnak fogod érezni magad. Nyisd ki a szemed!”

3. Miután mindenki kinyitotta a szemét, kérdezze meg, ki szeretné megosztani a többiekkel a látottakat. Kérdezze meg, hogy mit éreztek a képzeletbeli helyen.
4. Mondja el, hogy a képzeletünk befolyásolni tudja az érzéseinket. Azt is mondja el, hogy gondolataikat és érzéseiket egyaránt képesek vagyunk az irányításunk alatt tartani. Hangsúlyozza, hogy szórakoztató dolog bármikor odaképzelnünk magunkat egy számunkra kellemes helyre, ha rossz kedvünk van vagy félünk. Ettől jobb kedvre derülhetünk. A biztonságos helyet annál könnyebb felidézni, minél többször látogatunk el oda.

A feladat végén a gyermekeknek felteendő kérdések:

Milyen érzés volt részt venni a feladatban?

Nehéz volt koncentrálni? Ha igen, miért?

Mit gondoltok, képesek lesztek egyedül is megcsinálni ezt a feladatot? Ha nem, miért nem?

15.5. A hangulat feldobása (Ugorj fel a buszra!) (a játékleírás az 1. foglalkozássorozat 11.5. foglalkozásában olvasható)

A feladat célja: a gyermekek hangulatának felmérése és a gyermekek mozgásra serkentése

Szükséges eszközök: elegendő hely a mozgáshoz

Szükséges idő: 5 perc

! Ez a feladat segít abban, hogy megtudja, hogyan érzik magukat a gyermekek. Ez azért

különösen fontos, mert a foglalkozás során sok időt töltöttek koncentrációval. Ne hozzon olyan helyzetbe egyetlen gyermeket sem, hogy a hangulatuk vagy az érzelmeik kimutatása miatt zavarba jöjjenek.

Figyeljen, és jegyezze meg, hogy kik azok a gyermekek, akik elsősorban a negatív érzésekre reagálnak. Beszéljen velük négy szemközt, így megtudhatja, hogy érzik magukat, aggasztja-e őket valami, vagy esetleg más dolog áll a rossz kedvük hátterében.

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy álljanak fel.
2. Mondja azt, hogy mindjárt indul a busz. Válasszák ki, hogy a szoba vagy a feladat helyszínéül szolgáló terület mely része legyen a busz.
3. Ezután kérje meg a gyermekeket, hogy mindenki, aki boldognak, fáradtnak, szomorúnak, izgatottnak stb. (mondjon egy hangulatot) érzi magát, szálljon fel a buszra. Mondja, hogy a buszhoz érve álljanak sorba, és fogják meg az előttük álló vállát. Álljon a sor elejére, majd sétáljanak egy kicsit a szobában, motorhangokat utánozva.
4. Nagyjából egy perc után állítsa meg a buszt, és mondjon egy másik hangulatot vagy érzést. Mondja, hogy az, aki nem érzi a hangulatnak megfelelően magát, „szálljon le a buszról”, az, aki viszont igen, „szálljon fel”.
5. Addig folytassa a feladatot, amíg mindenki legalább egyszer fel nem szállt „a buszra”.

Forrás: a Save the Children Kirgizisztánban végzett tevékenysége: *The Wind is Blowing*

15.6. A közös dalunk

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 2. vázlatpontban találja!

15.7. A foglalkozás értékelése

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 3. vázlatpontban találja!

Mondja a következőt:

„A mai foglalkozás végére értünk. Ma arról beszélgettünk, hogy milyen természetes reakcióink lehetnek, ha valamilyen rossz élményben van részünk. Arról is sokat beszélgettünk, hogy mennyire felkavaróak és ijesztőek lehetnek a rossz emlékek. A közösen megtanult módszer segít abban, hogy kezelni tudjátok a feltörő emlékeket.

Mint minden foglalkozás végén, most is szeretném hallani, mit gondoltok a foglalkozásról. Ezúttal is a mosolygó arcokat fogjuk használni.”

16. foglalkozás Az érzéseink változnak

Lásd az 1. foglalkozássorozat 12. foglalkozását.

17. foglalkozás A veszteségek feldolgozása

A feladat célja: bátorítani a gyermekeket arra, hogy beszéljenek arról, kiket és milyen tárgyakat veszítettek el

A feladatok célja:

Bizalom és csoportkohézió kiépítése; a gyermekek bátorítása arra, hogy felelősséget vállaljanak egymásért

A gyermekek bátorítása arra, hogy beszéljenek az őket ért veszteségekről, és hogy megtanuljanak megbirkózni az ilyen helyzetekkel

Feladatok	Szükséges eszközök	Szükséges idő
17.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés		10 perc
17.2. A veszteségek feldolgozása	Papír, íróeszközök, kreatív anyagok (rajzoláshoz, festéshez), régi magazinok vagy újságok, ragasztó, ragasztószalag, rajztáblapapír, egy nagy doboz	70 perc
17.3. A fura járások vonata	Elég hely	10 perc
17.4. A közös dalunk		5 perc
17.5. A foglalkozás értékelése	Papír, íróeszközök, rajztáblapapír mosolygó arcokkal	5 perc

17.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat az 1. vázlatpontban találja!

Ismertesse az aznapi foglalkozás célját:

„Ma a veszteségekről fogunk beszélgetni, hiszen közület többen veszítettek el valami nagyon fontosat a HIV-járvány miatt. Volt közületek olyan, aki a szeretteit, volt, aki az otthonát, volt, aki a megszokott dolgait nem kaphatja már soha vissza a betegség terjedése miatt.”

17.2. A veszteségek feldolgozása

A feladat célja: bátorítani a gyermekeket arra, hogy beszéljenek egymásnak a veszteségekről

Szükséges eszközök: papír, íróeszközök, kreatív anyagok (rajzoláshoz, festéshez), régi magazinok vagy újságok, ragasztó, ragasztószalag, rajztáblapapír, egy nagy doboz

Szükséges idő: 70 perc

! A feladatban személyes veszteségeikről beszélhetnek egymásnak a gyermekek, ezért előfordulhat, hogy elszomorodnak vagy felszínre tör a gyász érzése bennük. Ha megoldható, ezen a foglalkozáson több foglalkozásvezető vegyen részt, hogy azok a gyermekek, akik másoknál több támogatásra szorulnak, megkapják a szükséges segítséget.

Ha a gyermekek közül bárki nagyon elszomorodna, emlékeztesse arra, hogy ez természetes dolog. Vigasztalja meg, és beszéljen arról, hogy

teljesen normális, ha szomorúnak érezzük magunkat szeretteink elvesztése miatt. A szomorúság oka, hogy a szeretteinkről jó emlékeink vannak, és nehéz elfogadni, hogy többé nem lehetnek velünk.

Győződjön meg arról, hogy a foglalkozás végén minden gyermek jól érzi magát. Ha valaki még mindig nagyon szomorú, mindenképpen beszéljessen vele, mielőtt elhagyná a foglalkozás helyszínét.

1. A feladatot az alábbiakkal vezesse be:

„A HIV-járvány által okozott legnagyobb kihívást a veszteségek jelentik. Ilyen veszteség a szeretteink és a korábbi, a családokban és a közösségben élt megszokott életünk elvesztése. A veszteségek éreztetik velünk, hogy az életünk megváltozott, amit nagyon nehéz elfogadni és feldolgozni. Mégis, fontos visszaemlékezni szeretteinkre, és felidézni, hogy milyen volt az életünk, amikor még ők is velünk voltak.”

2. Ha valaki elmondja, hogy elveszített egy szeretett személyt, megkérdezheti tőle, hogy el akarja-e mondani, kit vesztett el, és mit érzett az illető elvesztésekor (szomorúságot, megkönnyebbülést, haragot, kimerültséget, félelmet, vagy valami mást). Kérje meg a gyermekeket, hogy beszéljenek erről, és hogy mit szerettek abban, akit elvesztettek. Meséljenek a közös élményekről és a szeretett személlyel kapcsolatos emlékeikről.

Ha valaki elszomorodik és sírva fakad, hagyja, hadd sírjon. Mondjon valami ehhez hasonló: *„Nyugodtan sírj, ha szomorú vagy. Megértem, hogy így érzel, hiszen elvesztettél valakit, akit szerettél.”* Megkérdezheti a többieket, hogy vigasztalnának meg valakit, ha szomorú. Bátorítsa őket arra, hogy vigasztalják meg a társukat.

3. Ha valamelyik gyermek nem akar beszélni a veszteségekről, ne erőltesse, mondjon valami hasonló: *„Nem baj, ha most nem akarsz beszélni róla, talán máskor majd szívesebben elmondod az érzéseidet.”* Legyen felkészülve arra, hogy a gyermek talán később szeretne beszélni az emlékeiről, ha már jobban megbízik Önben és a csoportban.

4. Adjon a gyermekeknek rajzeszközöket vagy festékeket és ecseteket, régi magazinokat és újságokat, illetve bármilyen olyan anyagot, amit felhasználhatnak egy kollázs vagy kép elkészítéséhez.

5. Kérje meg őket, hogy készítsenek egy olyan képet, amely a veszteségeiket jelképezi. Nem kell, hogy egy elvesztett személy vagy tárgy képe legyen, de azért olyasmit ábrázoljon, ami valamilyen módon kapcsolódik hozzá.

6. Adjon nekik 20 percet a feladatra.

7. Miután elkészültek, kérje, hogy üljenek körbe, és bátorítsa őket arra, hogy beszéljenek a többieknek az őket ért veszteségekről. Mondja el, hogy szeretné, ha mindenki beszélne, aki nem érzi kellemetlennek, hogy megossza a gondolatait. Ha valaki nem érzi késznek magát arra, hogy a csoport előtt beszéljen, ne kényszerítse.

8. Ha valaki elmondja, hogy elveszített egy szeretett személyt, megkérdezheti tőle, hogy el akarja-e mondani, kit vesztett el, és mit érzett az illető elvesztésekor (szomorúságot, megkönnyebbülést, haragot, kimerültséget, félelmet, vagy valami mást). Kérjen meg mindenkit, hogy beszéljen róla, közben kérdezze meg, hogy mit szerettek legjobban ebben a személyben, mit csináltak közösen, egyúttal meséljenek az emlékeikről.

Ha a gyermekek közül valamelyik elszomorodik és sírva fakad, hagyja sírni. Mondjon valami ehhez hasonlót: „*Nem baj, ha sírsz, amikor szomorú vagy. Megértem, hogy így érzel, hiszen elvesztettél valakit, akit szerettél.*”

9. Ügyeljen arra, hogy a csoport tartsa tiszteletben és hallgassa végig a beszélőt. Miután mindent elmondott, amit akart, köszönje meg neki, hogy megbízott a többiekben, és megosztotta velük az emlékeit.
10. Ha valamelyik gyermek nem akar beszélni a veszteségeiről, ne kényszerítse, hanem mondja a következőt: „*Nem baj, ha most nem akarsz beszélni róla, talán máskor majd szívesen megosztod velünk az emlékeidet.*” Legyen felkészülve arra, hogy a gyermek talán később szeretne beszélni az emlékeiről, ha már jobban megbízik Önben és a csoportban.
11. Ha már minden önként jelentkező megosztotta a csoporttal az általa átélt eseményeket, kérje, hogy a többiek is mondják el, mit gondolnak. Ha valaki nem akar beszélni, ne erőltesse.
12. A foglalkozás végén kérje meg a gyermekeket, hogy vegyék a kezükbe a kollázsaikat, és kérdezze meg tőlük, hogy mit akarnak tenni velük. Javasolja, hogy vegyenek búcsút az ábrázolt személytől, állattól, tárgytól. Ennek a gesztusnak szimbolikus értéke lehet. Kérje, hogy maradjanak csendben, miközben a kollázsaikat nézik, és emlékezzenek a képeken látható személyekre vagy tárgyakra. Kérje, hogy mondjanak köszönetet nekik az együtt töltött időért és a tőlük kapott szeretetért, gondoskodásért (ha a szerettüket veszítették el), és hogy búcsúzzanak el a kollázson látható személyektől vagy tárgyaktól. Ezután kérje, hogy rakják a kollázsokat abba a dobozba, amit Ön a kör közepére tett.
13. Miután minden kollázs a dobozba került, zárja le. Kérje meg a gyermekeket, hogy üljenek körbe, fogják meg egymás kezét, és gondoljanak az elvesztett szeretteikre, vagy mondjanak egy imát értük.
14. Ha van, aki hangosan szeretne imádkozni, engedje meg neki.
15. A feladatot az alábbiakkal fejezze be:
Néha fájdalommal gondolunk vissza az elveszített szeretteinkre vagy a számunkra fontos tárgyakra. Ez mindenki számára nehéz, mégis fontos, hogy emlékezzünk rájuk és a velük töltött boldog pillanatokra. Néha segíthet, ha magunknál tartunk valamit, ami emlékeztet rájuk, amit bármikor elővehetünk, ha hiányoznak nekünk. Ha van egy fényképetek vagy valami más tárgyatok, ami segít emlékezni, akkor tartsátok biztonságos helyen.

Időnként nehezen alszunk el, mert nem tudjuk kivenni a fejünkéből a történeteket, és hiányoznak azok, akiket elvesztettünk. Ha ez történne veletek is, próbáljatok nyugodtan feküdni, és jó dolgokra gondolni. Az is segít, ha olyan dologra gondoltok, ami jó emlékeket idéz fel, vagy amit már régóta szeretnétek kipróbálni. Fogadjátok el, hogy nem tudtok elaludni, és próbáljatok meg nem aggódni emiatt, helyette gondoljatok csendes és békés dolgokra, hogy a testetek és a lelketek megnyugodhasson. Egy kis idő múlva el fogtok aludni. Ne feledjétek, hogy a gondolataitokat ti magatok irányítjátok.”

Forrás: UNICEF, Dominikai Köztársaság: Return to Happiness (2010).

17.3. A fura járások vonata (a játékleírás a 3. foglalkozássorozat 14.4. foglalkozásában olvasható)

A feladat célja: a gyermekek átmozgatása

Szükséges eszközök: elég hely

Szükséges idő: 5 perc

5. Kérje meg a gyermekeket, hogy álljanak körbe, majd forduljanak jobbra.
6. A foglalkozásvezető belép a körbe, hogy annak két vége legyen. Ezután megkéri a sor élén állót, hogy induljon el. A legelől álló mögötti gyermek pontosan utánozza a legelsőt, a mögötte lévő őt, és így tovább, amíg mindenki pontosan ugyanolyan lépésekkel nem jár.
7. A vonat bármerre kanyarodhat, az elöl lévő gyermek pedig megváltozathatja a lépéseket, hangokat adhat ki, meglengetheti a karját stb. – a többiek pedig pontosan utánozzák a mozdulatokat és a hangokat.
8. Nagyjából 30 másodperc után váltás következik, és valaki más megy elöl. Az elöl haladó gyermek személyét a feladat végéig folyamatosan változtatni kell.

Forrás: World Vision: Creativity with children: A Manual for Children's Activities.

17.4. A közös dalunk

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 2. vázlatpontban találja!

17.5. A foglalkozás értékelése

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 3. vázlatpontban találja!

Mondja a következőt:

„A mai foglalkozás végére értünk. Ma a veszteségekről beszélgettünk. Néhányatok számára nehéz lehetett, mivel az elvesztett személyekre és tárgyakra gondolva elszomorodunk. Mindenkinek köszönöm a részvételt, és hogy megvigasztaltatok a barátaitokat, ha láttátok, hogy szomorúak. Nem könnyű az emlékekről beszélgetni, ugyanakkor jó érzés másokkal megosztani őket.

Mint minden foglalkozás végén, most is szeretném hallani, mit gondoltok a foglalkozásról. Ezúttal is a mosolygó arcokat fogjuk használni.”

18. foglalkozás Hogyan lehet megbirkózni a félelemmel?

Lásd a 3. foglalkozássorozat 13. foglalkozását.

19. foglalkozás A megkülönböztetés megelőzése

A foglalkozás célja: felhívni a figyelmet a megkülönböztetés hatására és megelőzésére

A feladatok célja:

Beszélgetés kezdeményezése a megkülönböztetés okozta problémákról és tapasztalatokról. A tisztelet és a különbségek elfogadásának elősegítése

A gyermekek ösztönzése arra, hogy gondolkodjanak, mit tehetnének ők a közösségükben a megkülönböztetés megelőzése érdekében

Feladat	Szükséges eszközök	Szükséges idő
19.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés		10 perc
19.2. Találkozások különféle emberekkel	Elég hely ahhoz, hogy a gyermekek szabadon mozoghassanak Rajztáblapapír és filctoll	35 perc
19.3. A megkülönböztetés megelőzése	Elég hely a csoportmunkához és a szerepjátékhoz	30 perc
19.4. Az emberi csomó	Elég hely	10 perc
19.5. A közös dalunk		5 perc
19.6. A foglalkozás értékelése	Papír, íróeszközök, rajztáblapapír mosolygó arcokkal	5 perc

19.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat az 1. vázlatpontban találja!

Ismertesse az aznapi foglalkozás célját:

„Ma a megkülönböztetésről fogunk beszélgetni. Megkülönböztetés az, ha valakivel rosszul vagy igazságtalanul bánunk eltérő külseje és származása miatt, vagy mert olyan betegségtől szenved, amit mások elítélendőnek tartanak.

Vannak olyanok, akikkel a bőrük színe, fogyatékoságuk vagy vallásuk miatt bánnak rosszul, vagy esetleg azért, mert HIV-fertőzésük van vagy AIDS-esek.

Ma lehetőségetek lesz saját, megkülönböztetéssel kapcsolatos történeteiteket elmondani. Beszélgetni fogunk arról, hogy mit éreznek azok, akik megkülönböztetés áldozatai. A foglalkozás végén megnézzük, hogy barátként mit tehetünk a megkülönböztetés megelőzéséért.”

19.2. Találkozások különféle emberekkel

A feladat célja: Beszélgetés kezdeményezése a megkülönböztetés okozta problémákról és tapasztalatokról. A tisztelet és a különbségek elfogadásának elősegítése

Szükséges eszközök: elég hely ahhoz, hogy a gyermekek szabadon mozoghassanak
Rajztáblapapír és filctoll

Szükséges idő: 35 perc

! A HIV és AIDS miatt erősen fertőzött közösségekben élő gyermekek közül sokan mélyszegénységben élnek, ezért jobban ki vannak téve az erőszaknak, a bántalmazásnak és a veszélyes viselkedésmódok felvételének. Az ilyen közösségekben élő gyermekeket a megkülönböztetés lehetősége is veszélyezteti.

Legyen tisztában azzal, milyen tényezők vezethetnek egy gyermek hátrányos

megkülönböztetéséhez. Ügyeljen arra, hogy a téma kellemetlen érzéseket is felidézhet. A megkülönböztetésről nehéz beszélgetni, mert a gyermekeket rossz élményekre emlékeztetheti, vagy ellentmondhat azoknak a normáknak és értékeknek, amelyek szerint nevelkedtek. Tájékozódjon a témával kapcsolatos aktuális társadalmi nézetekről.

A feladat során a gyermekek kettős szerepet játszanak: egyszerre szenvednek a megkülönböztetéstől, illetve érznek előítéleteket mások iránt. A feladat készítői ügyeltek arra, hogy egyik gyermek se legyen jobban kitéve az előítéleteknek a többiekénél, és mindenki megtapasztalhassa, hogy milyen szenvedni a megkülönböztetéstől vagy megtapasztalni azt, ha mi érzünk előítéleteket másokkal szemben. Ügyeljen arra, hogy a feladat végén mindenképpen beszélgessenek el a gyermekek tapasztalatairól, és hogy a tevékenység végén senki ne érezze magát kellemetlenül.

1. Kérje meg a gyermekeket, mondjanak példákat arra, hogy mely embercsoportokat ér megkülönböztetés a közösségükben: kiket próbálnak meg elkerülni a többiek, félemlítenek meg vagy nevetnek ki. Készítsen listát a csoporttal közösen az elhangzottakból.
2. Kérje meg a gyermekeket, hogy képzeljék azt, hogy ennek a csoportnak a tagjai, és úgy kell bánniuk egymással, ahogy a közösség bánik velük. Ügyeljen arra, hogy a közösség összes csoportja megjelenjen a feladatban.
3. Mondja a gyermekeknek, hogy egy piacon vannak, és úgy kell üdvözölniük a többieket, ahogyan a megkülönböztetett személyeket szokták. Adjon öt percet a feladatra.
4. Kérje meg a gyermekeket, hogy üljenek körbe, és tegye fel a következő kérdéseket:
Milyen érzés volt részt venni a feladatban?
Milyen érzés volt elkerülni, megfélemlíteni vagy kinevetni másokat?
Milyen érzés volt olyan embernek lenni, akit elkerülnek, ijesztgetnek vagy kinevetnek?
Mit gondoltok, mit tesztek majd a jövőben, amikor a közösség olyan tagjával találkoztok, akit általában elkerültök, ijesztgettek vagy kinevettek?

Forrás: a feladatot a **Save the Children** *Child-led Disaster Risk Reduction: A Practical Guide* alapján, Lotte Ladegaard közreműködésével, a kézikönyvben ismertetett eszköztárhoz dolgoztuk ki.

19.3. A megkülönböztetés megelőzése

A feladat célja: a gyermekek ösztönzése arra, hogy gondolkodjanak, mit tehetnének ők a közösségükben a megkülönböztetés megelőzése érdekében

Szükséges eszközök: elég hely a csoportmunkához és a szerepjátékhoz

Szükséges idő: 30 perc

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy alkossanak 4-5 fős csoportokat. Mondja el, hogy a feladat során a megkülönböztetésről fognak beszélgetni, és ha a gyermekek akarják, elmesélhetik személyes tapasztalataikat is. A beszélgetést követően szerepjátékban mutathatják meg, hogyan segíthetnek megakadályozni, hogy valaki megkülönböztetés áldozatává váljon.
2. Kérje meg a gyermekeket, hogy üljenek több körbe, és felváltva meséljenek a megkülönböztetéssel kapcsolatos tapasztalataikról. (Emlékeztesse őket, hogy senkit ne kényszerítsenek arra, hogy beszéljen. Arra is kérje meg őket, hogy legyenek együtt érzőek barátaikkal és türelmesen hallgassák meg a mondanivalójukat.)

3. Adjon körülbelül 10 percet a felkészülésre, majd kérje meg őket, hogy találjanak ki olyan szerepjátékot, amelyet eljátszhatnak az egész csoport előtt. A szerepjátéknak mindenekelőtt egy olyan cselekvést kell bemutatnia, amelyben valakit megkülönböztetés ér, majd pedig egy olyat, amelyben megakadályozzák, hogy a szóban forgó személyt a jövőben ismét megkülönböztetés érje. Példa: egy gyermek megfélemlít egy másik gyermeket, de egy harmadik gyermek közbelép.
4. Adjon körülbelül 10 percet a felkészülésre, majd kérje meg őket, hogy mutassák be a jelenetet a csoport többi tagjának.
5. A szerepjátékok után kérdezze meg a következőket:
 - a) Mit gondoltok erről a módszerről, segít vajon megelőzni a jövőbeli megkülönböztetést?
 - b) Működne-e a módszer a saját közösségekben? Ha nem, miért nem?
 - c) Hogyan támogathattok valakit, akit megkülönböztetés ér?
 - d) Mit tehettek azért, hogy ti magatok ne váljatok megkülönböztetés áldozatává?

Forrás: a feladatot a kézikönyvben ismertetett eszköztárhoz dolgoztuk ki.

19.4. Az emberi csomó (a játékleírás a 2. foglalkozássorozat 10.5. foglalkozásában olvasható)

A feladat célja: a gyermekek átmozgatása; az együttműködés erősítése

Szükséges eszközök: elég hely

Szükséges idő: 10 perc

! Ha a csoport nagyobb, mint 10 fő, a foglalkozásvezetőnek a feladat ismertetése után két részre kell osztania a csoportot. Mivel ez a tevékenység szoros testi kontaktust igényel, érdemes lehet nemek szerint kettéválasztani a csoportot.

1. Magyarázza el, hogy a csoport tagjai össze fogják gubancolni magukat egy csomóba, hogy utána közös munkával megpróbáljanak kiszabadulni.
2. Kérje meg a gyermekeket, hogy álljanak körbe. Tegyék a jobb kezüket a kör közepébe, és fogják meg valakinek a kezét, de ne a közvetlenül mellettük álló két gyermekét.
3. Ezután tegyék a bal kezüket is a kör közepébe, és fogják meg valakinek a kezét, de ne a közvetlenül mellettük álló két gyermekét vagy azét, akiét már a jobb kezükkel fognak.
4. Próbálják meg kiszabadítani magukat anélkül, hogy elengednék egymás kezét.

Forrás: Save the Children: Psycho-Social Structured Activity Program (2006).

19.5. A közös dalunk

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 2. vázlatpontban találja!

19.6. A foglalkozás értékelése

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 3. vázlatpontban találja!

Mondja a következőt:

„A mai foglalkozás végére értünk. Ma egy nagyon fontos témáról, a megkülönböztetésről beszélgettünk, és a feladatok is erről szóltak. A legtöbben már átértük a hátrányos megkülönböztetést, és azt is, amikor mi viseltünk előítéletekkel mások iránt. Ma mindkettőt megtapasztaltatok: láttátok, hogy milyen kellemetlen érzés a megkülönböztetés. Hallhattunk néhány nagyon okos hozzászólást arról, hogyan lehetne megelőzni az ilyen helyzeteket. Mindenkinek köszönöm a részvételt és a véleménye megosztását.

Mint minden foglalkozás végén, most is szeretném hallani, mit gondoltok a feladatokról és a foglalkozásról. Ezúttal is a mosolygó arcokat fogjuk használni.”

20. foglalkozás A HIV-fertőzésben érintett családok megsegítése

A foglalkozás célja: annak tudatosítása, hogy milyen kihívásokkal kell szembenézniük a HIV-fertőzöttek családtagjainak; beszélgetés arról, hogyan lehet segítséget nyújtani nekik

A feladatok célja:

a HIV-fertőzésben érintett családok érzéseinek és a családok életében bekövetkezett, a mindennapokat érintő változások áttekintése

A gyermekek empátiájának növelése; ötletek ahhoz, hogyan lehet segíteni a HIV-fertőzésben és az AIDS-ben érintett családoknak

Feladat	Szükséges eszközök	Szükséges idő
20.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés		10 perc
20.2. Az élet HIV-fertőzöttként	Elég hely a csoportmunkához, rajztáblapapír és filctollak, elég hely három rajz kiállításához	40 perc
20.3. A mentőcsónak	Elég hely	5 perc
20.4. Egymás segítése	elég hely ahhoz, hogy a résztvevők körbe tudjanak ülni; egy labda, és ha lehetséges, valaki, aki írja a gyermekek ötleteit	30 perc
20.5. A közös dalunk		5 perc
20.6. A foglalkozás értékelése	Papír, íróeszközök, rajztáblapapír mosolygó arcokkal	5 perc

20.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat az 1. vázlatpontban találja!

Ismertesse az aznapi foglalkozás célját:

„Ma arról fogunk beszélgetni hogyan gondoskodhatunk a HIV-fertőzöttekről, illetve a HIV-fertőzéshez társuló betegség miatt nagyon beteg személyekről.

Egy korábbi foglalkozáson már beszélgettünk arról, hogy azok a HIV-fertőzöttek, akik antiretrovirális kezelésben részesülnek, élhetnek egészséges életet.

Vannak azonban olyanok, akik nem juthatnak hozzá, vagy nem reagálnak jól a kezelésre. Ők általában elkapják a HIV-fertőzéshez társuló betegségeket. Ezt követően AIDS-esek lesznek, ami azt jelenti, hogy az immunrendszerük nem tudja megvédeni őket a súlyos betegségektől, és végül annyira legyengülnek, hogy meghalnak. Ma ezekről a különböző eshetőségekről beszélgetünk, valamint arról, hogyan kezelhetitek a saját érzéseiket, és hogyan tudtok segíteni a körülöttetek lévőkön.”

20.2. Az élet HIV-fertőzöttként

A tevékenység célja: a HIV-fertőzésben érintett családok érzéseinek és a családok életében bekövetkezett, a mindennapokat érintő változások áttekintése
Szükséges eszközök: elég hely a csoportmunkához, rajztáblapapír és filctollak, elég hely három rajz kiállításához
Szükséges idő: 40 perc

! A gyermekeket érintő változásokról szóló beszélgetésekben mindenképpen érintsék a gyermekek által vezetett háztartásokban elvégzendő teendőket és a felmerülő problémákat. Ha a gyermekek nem beszélnek róla, írja fel Ön ezt az esetleges változások listájára, és kezdeményezzen beszélgetést arról, milyen hatással van ez a gyermekek érzéseire.

1. A feladatot az alábbi rövid történet felolvasásával kezdje. Olyan nevekkel helyettesítse a szereplők nevét, amelyek gyakoriak a közösségben, de a gyermekek között ne legyen ilyen nevű. Mondja, hogy a szereplők kitaláltak, és hogy a csoport tagjai nem ismerik őket.

„Egy közeli faluban élt egy veletek egykorú lány, akit Lindának hívtak. Linda a két húgával, az anyukájával és az apukájával lakott együtt. Pár nappal a nyolcadik születésnapja után a szülők a hálószobájukba hívták gyermekeiket, mert fontos mondanivalójuk volt a számukra. Linda apukája elmondta, hogy kiderült: mind ő, mind Linda anyukája HIV-fertőzött.

Linda nagyon megijedt, és sírni kezdett, mert a barátaitól azt hallotta, hogy mindenki, aki HIV-fertőzötté válik, pár hónapon belül meghal. Megkérdezte az apukáját, hogy ők is meghalnak-e. Az apukája azt válaszolta, hogy egyszer mindenki meghal, de ő és Linda anyukája még egészségesek, és úgy gondolja, hogy a közeljövőben nem fognak meghalni.

Pár hónap múlva Linda apukája egyre többet köhögött. Elmondta Lindának, hogy mindketten kapnak ARV-gyógyszereket, amelyek visszaszorítják a HIV vírus terjedését a testükben. Linda apukája hamarosan abbahagyta a köhögést, és újra jól érezte magát.

Körülbelül két év múlva Linda apukája ismét megbetegedett. Ez alkalommal is sokat köhögött és sokáig lázas volt. Linda nagyon ideges lett, mert a falujában már sok ember meghalt HIV-fertőzéshez társuló betegségekben. Linda apukája heteken át köhögött és lázas volt. Linda elkezdett aggódni amiatt, hogy az apukája is hamarosan meghal. Az apukája elment a kórházba, ahol megvizsgálták és kiderítették, hogy mellkasi fertőzése van. Gyógyszert kapott a betegségére, és hamarosan felgyógyult, de Linda még mindig attól fél, hogy meg fog halni.”

2. Ossa háromfelé a csoportot. Mondja, hogy arról fognak beszélgetni, mi történhet, ha egy családban a szülő/gondviselő megbetegszik egy HIV-fertőzéshez társuló betegségben, és valószínű, hogy meghal.
 - Az első csoport a betegre fókuszáljon.
 - A második csoport a család többi felnőtt tagjáról beszélgessen.
 - A harmadik csoport a családban élő gyermekekre fektesse a hangsúlyt.
3. Kérje meg a gyermekeket, hogy gondolkodjanak el azon, mit érezhetnek a családtagok, és milyen változások következhetnek be az életükben.
4. Adja oda a papírlapokat és a tollakat, hogy jegyzetelhesse, és mondja, hogy 15 perc múlva az egész csoportnak el kell mondaniuk, miről beszélgettek.

5. Készítsen elő három rajztáblát, az elsón a „beteg személy”, a másodikon a „többi felnőtt”, a harmadikon a „gyerekek” felirat legyen. Rajzoljon egy vonalat függőlegesen a lapok közepére, az egyik oldalra írja azt, hogy „érzések”, a másik oldalra pedig azt, hogy „lehetséges változások”. Erősítse fel a lapokat a falra úgy, hogy a gyermekek mindhármat lássák.
6. Tizenöt perc elteltével kérje meg a gyermekeket, hogy mondják el a válaszaikat, és írják fel őket a papírokra. Példa:
7. Miután mindenki sorra került, mondja el, hogy most egy rövid, „átmozgató” játék következik, és utána újra erről a témáról fognak beszélgetni.

Forrás: a feladatot a kézikönyvben ismertetett eszköztárhoz dolgoztuk ki.

Gyermekek	
Érzések	Lehetséges változások
Félelem	Több felelősség
Harag	Kevesebb idő az iskolára
Zavarodottság	Kevesebb étel
A remény elvesztése	Kevesebb idő a játékra
Szomorúság	Kevesebb barát
	Megkülönböztetés

20.3. A mentőcsónak (a játékleírás a 3. foglalkozássorozat 9.2. foglalkozásában olvasható)

A feladat célja: a gyermekek átmozgatása és mozgásra serkentése

Szükséges eszközök: elég hely

Szükséges idő: 5 perc

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy álljanak a szoba közepére, amely az óceánt szimbolizálja.
2. A feladat az, hogy mindenkinek be kell szállnia abba a „mentőcsónakba”, amelynek a számát Ön mondani fogja. Ha például a hatos számot mondja, akkor mindenkinek hatfős csoportokat kell alkotnia, és egymásba kapaszkodnia, mintha mentőcsónakot alkotnának. Azok, akik nem tudtak csatlakozni egyik csoporthoz sem, addig „ússzanak”, amíg Ön a következő számot nem mondja.
3. A számokat gyorsan váltogassa, hogy megmozgassa a résztvevőket.
4. A játékot addig játsszák, amíg mindenki fel nem frissült.

Forrás: Az ENSZ főtitkára – Study on Violence against Children: Our right to be protected from violence (2006).

20.4. Egymás segítése

A feladat célja: A gyermekek empátiájának növelése; ötletek ahhoz, hogyan lehet segíteni a HIV-fertőzésben és az AIDS-ben érintett családoknak

Szükséges eszközök: elég hely ahhoz, hogy a résztvevők körbe tudjanak ülni, egy labda

Ha lehetséges, valaki, aki leírja a gyermekek ötleteit

Szükséges idő: 30 perc

! Ez a feladat olyan közösségi tevékenységek vagy programok kezdeményezéséhez hasznos, amelyek célja a HIV-fertőzésben érintett családok megsegítése. Vegye elő az előző feladat során összegyűjtött ötletlistát, hogy beszélhessen róluk a szülőkkel/gondviselőkkel az értekezleteken vagy az Önt foglalkoztató szervezettel. Ha a gyermekek látják, hogy Ön foglalkozik az ötleteikkel, elkötelezettebbek lesznek, és érezni fogják, hogy számít a véleményük.

1. Mondja el, hogy a feladat során azt fogják megbeszélni, hogyan segíthetnek a HIV-fertőzéssel érintett családoknak. Arról is lesz szó, hogyan tud segíteni a közösség, a többi család, és milyen szerepet játszhatnak a gyermekek. Kérje meg a gyermekeket, hogy olvassák át újra az előző feladat során készített rajztáblákat. Kérje, hogy legyenek csendben.
2. Öt perc elteltével kérje meg őket, hogy üljenek körbe, és tegye fel az alábbi kérdéseket. Ha van segítsége a foglalkozás vezetésében, kérje meg az illetőt, hogy jegyezze fel a gyermekek válaszait. Adja oda a labdát az egyik gyermeknek, és mondja azt, hogy amíg a kezében van a labda, addig elmondhatja, hogy milyen ötletei vannak a segítségnyújtással kapcsolatban. Emléktesse a gyermekeket, hogy nincsenek jó vagy rossz válaszok, és minden ötlet fontos. Ha van olyan gyermek, akinek nincs ötlete, ne erőltesse a részvételt. Kérje meg, hogy adja tovább a labdát.

Csak akkor tegye fel a következő kérdést, ha a labda már körbejárt, hogy minden

gyermeknek legyen lehetősége elmondani a javaslatait.

*Hogyan segítheti a közösség a HIV-fertőzött családtaggal élő családokat?
Hogyan segíthet a többi család? Hogyan tudtok ti segíteni?*

3. A feladat végén köszönje meg a gyermekeknek a részvételt és a segítségnyújtással kapcsolatos ötleteiket. Emlékeztesse őket arra, hogy mindig tehetünk valamit másokért, és a kis dolgok is sokat számítanak.

Forrás: a feladatot a kézikönyvben ismertetett eszköztárhoz dolgoztuk ki.

20.5. A közös dalunk

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 2. vázlatpontban találja!

20.6. A foglalkozás értékelése

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 3. vázlatpontban találja!

Mondja a következőt:

„A mai foglalkozás végére értünk. Ma arról beszélgettünk, hogy milyen életet élnek azok a családok, amelyekben az egyik családtagnak HIV-fertőzéshez társuló betegsége van. Nagyon sok jó ötlet hangzott el azzal kapcsolatban, hogy hogyan segíthet a közösség, más családok, vagy ti magatok a HIV-fertőzésben érintett családoknak. Mindenkinek köszönöm a részvételt.

Mint minden foglalkozás végén, most is szeretném hallani, mit gondoltok a feladatokról és a foglalkozásról. Ezúttal is a mosolygó arcokat fogjuk használni.”

21. foglalkozás Helyes döntések

A foglalkozás célja: beszélgetés a veszélyes viselkedésmódokról és azok következményeiről, helyes döntésekre ösztönözni a gyermekeket

A feladatok célja:

A helyes önbecsülés és a kölcsönös tisztelet kialakítása

Felhívni a figyelmet azokra a viselkedésmódokra, amelyek veszélyeztetik a gyermekek jóllétét és jövőjét; a kapcsolódó tudnivalók megbeszélése

Feladatok	Szükséges eszközök	Szükséges idő
21.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés		10 perc
21.2. Melyik tulajdonságom a legerősebb?	Elég hely egy kör kialakításához	10 perc
21.3. Kockázatos viselkedésmódok a közösségben	Rajztáblapapír és filctollak	50 perc
21.4. Ki segíthet? (Ismétlés)	A 7. és 10. foglalkozásban felsorolt szervezeteknek és személyeknek a listája, akik segítséget nyújtanak a HIV-fertőzötteknek és az érintetteknek, és akik védelmi és/vagy tanácsadói szolgáltatásokat nyújtanak a bántalmazott gyermekeknek és családoknak.	10 perc
21.5. A vak kígyó	Elég hely	5 perc
21.6. A közös dalunk		5 perc
21.7. A foglalkozás értékelése	Papír, íróeszközök, rajztáblapapír mosolygó arcokkal	5 perc

21.1. Ismétlés, visszajelzés, bevezetés

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat az 1. vázlatpontban találja!

Ismertesse az aznapi foglalkozás célját:

„Ma a veszélyes viselkedésmódokról fogunk beszélgetni. Arról is lesz szó, hogy milyen veszélyes viselkedésmódokra lehet példa a közösségben, és megvitatjuk azok lehetséges következményeit is. Később beszélgetni fogunk arról is, mennyire fontos helyes döntéseket hozni, és hogyan kerülhetjük el a veszélyes helyzeteket. A foglalkozás befejezéseként áttekintjük, hogy hová, illetve kihez fordulhatunk, ha segítségre van szükségünk.”

21.2. Melyik tulajdonságom a legerősebb?

A feladat célja: A helyes önbecsülés és a kölcsönös tisztelet kialakítása

Szükséges eszközök: elég hely egy kör kialakításához

Szükséges idő: 10 perc

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy alkossanak kört, és álljanak egymással szembe.
2. Kérje, hogy mondják ki a nevüket egy jó tulajdonságot jelölő melléknévvel együtt.
3. Ha valamelyiküknek nem jut eszébe pozitív tulajdonság, kérje meg a többi gyermeket, hogy találjanak ki egyet neki.

Forrás: Association of Volunteers in International Service: *Handbook for Teachers* (2003).

21.3. Kockázatos viselkedésmódok a közösségben

A feladat célja: felhívni a figyelmet azokra a viselkedésmódokra, amelyek veszélyeztetik a gyermekek jóllétét és jövőjét; a kapcsolódó tudnivalók megbeszélése

Szükséges eszközök: rajztábla és filctollak

Szükséges idő: 50 perc

! Ha a gyermekek azt mondják, hogy bizonyos veszélyes helyeket nem tudnak elkerülni, például nem biztonságos helyen kell átkelniük, említse meg a programvezetőnek, és mondja el a szülői/gondviselői értekezleten is. Ezt vegye nagyon komolyan, és tegyen meg mindent annak érdekében, hogy utánajárjon a fejleményeknek.

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy üljenek körbe, és kérdezze meg tőlük, hogy szerintük mit jelent a „veszélyes viselkedés(mód)” kifejezés?
2. Ha nem tudják, mondja a következőt:
„A veszélyes viselkedés rossz következményekhez vezethet, amely káros lehet a jóllétetekre és a jövőtökre nézve.”
3. Kérje meg a gyermekeket, hogy mondják el, milyen veszélyes viselkedésmódok vannak jelen a közösségükben (például dohányzó, alkoholt fogyasztó, szexuális életet élő stb. gyermekek). Írja fel a viselkedésmódokat a rajztáblapapír egyik oldalára. Ügyeljen rá, hogy az alábbiak mind elhangozzanak:

Veszélyes viselkedésmód	Lehetséges következmények
Dohányzás	
Kábítószer-fogyasztás	
Alkoholfogyasztás	
Lopás	
Aktív nemi élet	
Nem biztonságos helyeken egyedül sétálni	
Sötétben egyedül sétálni	
Elmenni valahova egy idegennel	
Magánjellelű információkat megosztani idegenekkel – például az interneten vagy mobiltelefonon	

4. Miután már minden ismert veszélyes viselkedésmódot megemlítették, vegye egyenként sorra a listán szereplő viselkedéseket, és kérdezze meg, hogy miért veszélyesek, és milyen lehetséges (rossz) következményeik vannak. Ezután kérje meg a gyermekeket, hogy

gondoljanak a viselkedések lehető LEGROSSZABB következményeire. Írja fel őket a viselkedések mellé, hogy a gyermekek lássák az összefüggéseket.

Néhány példa:

Veszélyes viselkedésmód	Lehetséges következmények
Dohányzás	Nikotinfüggőség, köhögés, rossz testszag...
Kábítószer-fogyasztás	Függőség, a realitásérzék elvesztése, bűnözés, sérülékennyé válás, olyan dolgok megtétele, amiket normális esetben nem tennének meg...
Alkoholfogyasztás	Függőség, a realitásérzék elvesztése, bűnözés, sérülékennyé válás, olyan dolgok megtétele, amiket normális esetben nem tennének meg...
Lopás	Letartóztatás, börtön, baj okozása másoknak azzal, hogy elveszitek a tulajdonukat...
Aktív nemi élet (szórakozásból vagy pénzért)	Terhesség, nemi úton terjedő betegségek, HIV...
Nem biztonságos helyeken egyedül sétálni	Valaki megtámad és megsebesít; emberrablás...
Sötétben egyedül sétálni	Valaki megtámad és megsebesít; emberrablás...
Elmenni valahova egy idegennel	Veszélyes dolgokra kényszerítenek; emberrablás, nemi erőszak...
Magánjellegű információkat megosztani idegenekkel – például az interneten vagy mobiltelefonon	Kényszerítés; az idegen ismerheti a címeteket, bántalmazhat titeket vagy a családodatok...

- Miután a lista elkészült, vegye sorra a veszélyes viselkedéseket, és kérdezze meg a gyermekeket, hogy elkerülhetnék-e őket, ha úgy döntenek, mást csinálnak helyettük. Ha a gyermekek nemleges választ adnak, kérje meg őket, hogy indokolják meg válaszukat, majd beszélgessenek a témáról.
- Ügyeljen arra, hogy beszéljenek a kortársak általi nyomásról is (amikor más gyermekek arra bátorítják vagy kényszerítik őket, hogy megtegyenek valamit). Mondja el, hogy sokszor nehéz nemet mondani a barátoknak. Mégis, ha valami olyan dologra kényszerítenek, ami veszélyes, a lehetséges következmények miatt nem érdemes megtenni. Ha valaki ilyenre akarja rábeszélni a másikat, az nem jó barát.
- A feladat végén mondja el, hogy a legtöbb, vagy akár az összes veszélyes viselkedésmód elkerülhető, ha helyes döntéseket hozunk. Mondja el azt is, hogy tudja, vannak olyan helyzetek, amikor a gyermekek úgy érzik, hogy nincs választási lehetőségük. Ennek az lehet az oka, hogy mások nyomást gyakorolnak rájuk, vagy a kényszerítő körülmények miatt érzik azt, hogy megtegyék a veszélyes dolgokat.

Forrás: a feladatot a kézikönyvben ismertetett eszköztárhoz dolgoztuk ki.

21.4. Ki segíthet? (Ismétlés)

A feladat célja: emlékeztetni a gyermekeket arra, hogy a közösségben hol kaphatnak segítséget a különféle problémáikra

Szükséges eszközök: a 7. és 10. foglalkozásban felsorolt szervezeteknek és személyeknek a listája, akik segítséget nyújtanak a HIV-fertőzötteknek és az érintetteknek, és akik védelmi és/vagy tanácsadói szolgáltatásokat nyújtanak a bántalmazott gyermekeknek és családoknak.

Szükséges idő: 10 perc

1. Kérje meg a gyermekeket, hogy üljenek körbe. Mondja el, hogy most ismét sorra veszik azokat a helyeket, ahol a gyermekek és a szüleik segítséget kaphatnak a közösségben (vagy a közösségen kívül) a különféle problémáikra.
2. A feladat elején kérdezze meg a gyermekektől, hogy hol és milyen segítséget kaphatnak az általuk említett szervezetektől és személyektől. Írja fel a javaslataikat a táblára. Ha a gyermekek már az összes helyet felsorolták, amire emlékeznek, egészítse ki a listát azokkal a helyekkel, amiket kihagytak.
3. Kérdezze meg őket, hogy megvan-e mindenkinek a korábban kiosztott listája. Legyen Önnél néhány példány arra az esetre, ha időközben új gyermekekkel bővült volna a csoport, vagy néhányan elvesztették volna a korábban kapott listát.
4. A feladat végén kérdezze meg, hogy van-e valakinek kérdése.

Forrás: a feladatot a kézikönyvben ismertetett eszköztárhoz dolgoztuk ki.

21.5. A vak kígyó (a játékleírás az 1. foglalkozássorozat 15.4. foglalkozásában olvasható)

A feladat célja: a gyermekek mozgásra serkentése és átmozgatása

Szükséges eszközök: elég hely

Szükséges idő: 10 perc

1. Kérjen meg valakit, hogy legyen ő a vak kígyó.
2. A vak kígyó (csukott szemmel) kinyújtott kezekkel kergeti a csoport tagjait.
3. A gyermekeknek a kezüket a mellkasukra téve kell járkálniuk a kijelölt helyen.
4. Annak, akit a kígyó elkap, meg kell kapaszkodnia a kígyó vállában – a kígyó testének a részévé válik –, a szemét pedig be kell csuknia.
5. A játék akkor ér véget, ha mindenki a kígyó részévé vált.
6. Ügyeljen arra, hogy a gyermekek ne ütközzenek a falnak vagy a tárgyakkal a játék során.

Forrás: Danish Red Cross Society: Children Affected by Armed Conflict Workshop Manual (2008).

21.6. A közös dalunk

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 2. vázlatpontban találja!

21.7. A foglalkozás értékelése

Az ehhez a feladathoz szükséges instrukciókat a 3. vázlatpontban találja!

Mondja a következőt:

„A mai foglalkozás végére értünk. Ma a veszélyes viselkedésmódokról és azok következményeiről beszélgettünk. A döntéseinkről is beszélgettünk és arról, hogy mely viselkedésmódok kerülendők el helyes döntésekkel még akkor is, ha a kortársak

nyomása vagy más körülmények miatt ez nehéz. A foglalkozást azzal fejeztük be, hogy emlékeztettük egymást arra, hol kaphatunk segítséget.

Mint minden foglalkozás végén, most is szeretném hallani, mit gondoltok a feladatokról és a foglalkozásról. Ezúttal is a mosolygó arcokat fogjuk használni.”

Szervezetek

A leírt feladatok több, a gyermekek életének javításán dolgozó, széles körű tapasztalatokkal rendelkező szervezet bevált gyakorlatain alapulnak. Ezennel köszönetet mondunk az alábbi szervezeteknek, amiért a rendelkezésünkre bocsátották kézikönyveiket és anyagaikat:

Action for the Rights of Children

Association of Volunteers in International Service

The Trauma Center, Boston

Breaking the Silence, Banglades

Canadian International Development Agency

Catholic Aids Action, Namíbia

Children and War Foundation

A Vöröskereszt és Vörös Félhold Társaságok Nemzetközi Szövetsége, név szerint az alábbi szervezetek:

Amerikai Vöröskereszt, Kanadai Vöröskereszt, Dán Vöröskereszt, Iráni Vörös Félhold, Indonéz Vöröskereszt, Pakisztáni Vörös Félhold, Pszichoszociális Központ

International HIV/AIDS Alliance

National Association of Child Care Workers, Dél-Afrika

Regional Psychosocial Support Initiative, dél-afrikai régió

Save the Children és partnerei:

Banglades, Dánia, Haiti, Kirgizisztán, Líbia, Palesztina, Svédország, Szomália

Terres des Hommes

UNICEF, név szerint az alábbi szervezetek:

UNICEF Kanada, UNICEF Dominikai Köztársaság

War Child Holland

World Vision

Szeretnénk továbbá köszönetet mondani a Save the Children haiti, líbiai, palesztinai és pontföldi (Szomália) partnereinek, valamint a Vöröskereszt és Vörös Félhold Társaságok Nemzetközi Szövetsége haiti és pakisztáni partnereinek, akik már kipróbálták a program egyes részeit. Szintén köszönetet szeretnénk mondani a felsorolt személyeknek: Abu Kokofele, Birgitte Munck Eriksen, Grete Thorøe, Lars Stilling Netteberg, Lena Karlsson, Mie Melin és Minja Peuschel. Köszönjük közreműködésüket a kézikönyvben ismertetett eszköztár kidolgozásához.

Hogyan segíthetünk a válságban lévő gyermekeknek?

Ez a könyv egy olyan eszköztár része, amely útmutatást ad a gyermekek rezilienciáját elősegítő program megtervezéséhez és végrehajtásához. Az itt leírt feladatok célja, hogy növeljék a gyermekek erejét és rezilienciáját, hogy hatékonyan tudjanak megbirkózni a nehéz élethelyzetekkel. Az anyag különleges figyelmet szentel a fegyveres konfliktusok, a természeti katasztrófák, a bántalmazás és a kizsákmányolás hatásainak, illetve az olyan közösségekben élőknek, ahol sok a HIV-fertőzött.

A teljes csomag egy, a gyermekek jóllétét ismertető füzetből, egy programvezetőknek szóló kézikönyvből, két, a gyermekek számára iskolán belül vagy kívül tartandó strukturált foglalkozásokról szóló kézikönyvből és egy, a szülői-gondviselői értekezletek megtartásáról szóló útmutatóból áll. A négy könyv és a kiegészítő anyagok online és pendrive-on is elérhetők.

Nincs feltétlenül szükség mind a négy könyvre ahhoz, hogy élvezetes foglalkozásokat szervezhessünk a gyermekeknek. A legtöbb anyag önmagában is használható, de az egészet együtt alkalmazva pontos képet kapunk arról, hogyan lehet megvalósítani a gyermekek rezilienciáját elősegítő programot.