

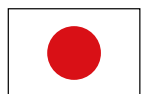


## Методичний посібник № 2

практичні курси



International Federation  
of Red Cross and Red Crescent Societies



From  
the People of Japan

## ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ДІТЕЙ

### Методичний посібник № 2

---

м.Київ, 2017 р.

Товариство Червоного Хреста України

вул. Пушкінська, 30

м.Київ

01004

Україна

[www.redcross.org.ua](http://www.redcross.org.ua)

---

Матеріали адаптовано та надруковано Товариством Червоного Хреста України на основі матеріалів Методичного Центру Міжнародної Федерації Товариств Червоного Хреста та Червоного Півмісяця, оригінальна назва – «The children’s resilience programme. Psychosocial support in and out of schools. Program manager’s handbook» Посібник перекладено та адаптовано в рамках проекту «Підтримка довгострокової соціальної стабільності в Україні», який фінансується Урядом Японії через Міжнародну Федерацію Товариств Червоного Хреста та Червоного Півмісяця

---

Даний посібник розроблено Центром психосоціальної підтримки МФТЧХ та ЧП за підтримки Данського представництва міжнародної організації «Врятуємо дітей».

Погляди, виражені в документі, жодним чином не можуть сприйматися як відображення офіційної думки організації, які брали участь у розробці оригіналу книги.

Вони, так само, не несуть відповідальності за будь-яке можливе використання інформації, яка тут міститься.

Зміст цієї публікації може бути використано в освітніх цілях з посиланням на джерело інформації.

---

Оригінальний збірник посібників англійською мовою можна отримати на сайті [www.ifrc.org/psychosocial](http://www.ifrc.org/psychosocial) та [www.savethechildren.dk](http://www.savethechildren.dk)

Діти, зображені на фотографіях, використаних в даному посібнику, не є особами, які постраждали від обставин, описаних у заняттях.

ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ДІТЕЙ  
Психосоціальна підтримка в школі і поза нею

## **Методичний посібник 2** практичні курси

## ПЕРЕДМОВА

Із задоволенням представляємо вам цей адаптований збірник методичних посібників для планування і впровадження програми розвитку емоційної стійкості дітей. Ці матеріали були розроблені Методичним Центром Міжнародної Федерації Товариств Червоного Хреста та Червоного Півмісяця у співпраці з та за підтримки міжнародної організації «Врятуємо дітей» (Save the Children). Ці посібники побудовані на досвіді цих організацій з надання психосоціальної підтримки та захисту дітей в надзвичайних ситуаціях, а також багаторічному досвіді роботи цих організацій, їх місцевих та міжнародних партнерів і агентств ООН.

## Як користуватися методичним посібником

В даному посібнику знаходяться плани тренінгів в рамках чотирьох практичних курсів. Наступна інформація стосується всіх чотирьох курсів.

### Вступні та заключні тренінги

Перш ніж приступати до одного з чотирьох курсів, перегляньте “Методичний посібник 1. Початок роботи”:

- Тренінги 1–5, є вступними тренінгами, які можна проводити перед заняттями описаними в даному посібнику;
- Додаткові тренінги, тобто три факультативних тренінги, які можна проводити в будь-який момент, а також два варіанти заключних тренінгів.

### Початок і завершення кожного тренінгу

Користуйтеся одними і тими ж схемами для початку і завершення кожного тренінгу. Це допоможе дітям відчувати себе комфортніше і створить атмосферу довіри між вами і групою. Використовуйте схеми при виконанні наступних завдань:

- Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою;
- Наша пісня;
- Оцінка тренінгу.

### Схема 1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою



Підведення підсумків попереднього тренінгу, зворотній зв'язок про його оцінку та ознайомлення з метою сьогоднішнього тренінгу

1. Попросіть когось з дітей (за бажанням) коротко розповісти про те, чим ви займалися на попередньому тренінгу. Якщо дитина не пам'ятає всю діяльність, попросіть інших допомогти їй, поки діти не згадають всі складові попереднього тренінгу.
2. Дайте дітям зворотній зв'язок про їхню оцінку попереднього тренінгу. Скористайтеся цією можливістю, щоб обговорити будь-які завдання, які дітям не сподобалися. Відзначте їх в своїх записах.
3. Похваліть дітей і нагадайте їм, наскільки для вас важливо отримувати від них щирі оцінки. Підкресліть, що це допомагає вам планувати подальші тренінги так, щоб вони відповідали потребам дітей.
4. Повідомте мету поточного тренінгу (див. Сценарій для кожного тренінгу).
5. Дайте відповідь на питання дітей і потім починайте тренінг.

## Схема 2. Наша пісня



Заспівайте пісню, яка знайома всім дітям і яка викликає у них почуття єдності і гордості за свою культуру

1. Попросіть дітей встати і заспівати пісню, яку вони вибрали в кінці попереднього тренінгу.
2. Вони можуть співати ту ж пісню, яку співали в минулий раз, а також ви можете використати будь-які ідеї, зазначені в матеріалах до 1 тренінгу, щоб якимось чином змінити зазначену пісню.

## Схема 3. Оцінка тренінгу



Для оцінки тренінгу



Маленькі листки паперу і письмове приладдя, фліпчарт зі смайликами



**Зберіть оцінки і збережіть їх для подальшого моніторингу, а також для оцінки необхідності змін або адаптації вже запланованих завдань. Обов'язково обговорюйте результати оцінки на початку кожного наступного тренінгу.**

1. Повторіть все, чим ви займалися на сьогоднішньому тренінгу (див. Сценарій для кожного тренінгу).
2. Покажіть дітям фліпчарт зі смайликами, роздайте кожному по листку паперу і попросіть, щоб вони намалювали смайлик, який відповідає їхнім почуттям від сьогоднішнього тренінгу. Поясніть, що їм НЕ ПОТРІБНО писати імена на листках. Це допоможе їм бути більш щирими у своїй оцінці.
3. Коли вони закінчать, подякуйте їм за відгуки і попрощайтеся з кожною дитиною особисто. Це покаже їм, що їх запам'ятали і цінують.

### Дублювання тренінгів

Деякі тренінги внесені в план декількох курсів. У даному посібнику є інструкції, де шукати повторювані тренінги в ході проведення курсів. Якщо ж ви використовуєте USB-флешку і виберете папку "Повний перелік курсів", ви можете роздрукувати весь план курсу, який хочете провести, починаючи з №6.

## Зміст

КУРС

**1**

Захист від насильства і експлуатації

8

КУРС

**2**

Діти, які постраждали в збройних конфліктах

63

КУРС

**3**

Діти, які постраждали від стихійних лих

110

КУРС

**4**

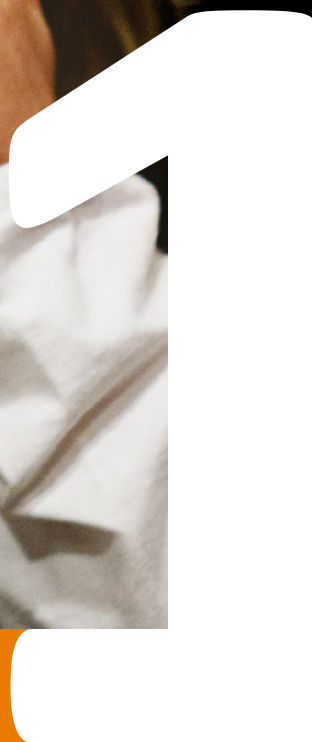
Діти, які постраждали від ВІЛ / СНІД

159

# ЗАХИСТ ВІД НАСИЛЬСТВА І ЕКСПЛУАТАЦІЇ



КУРС





## ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ ПРО КУРС

На жаль, насильство та експлуатація дітей відбуваються в багатьох країнах по всьому світу – від найбагатших до найбідніших. Однак існують суспільства, в яких ризик виникнення таких явищ набагато вищий, ніж у всіх інших, тому насильство та експлуатація дітей там – буденне явище. У таких суспільствах часто домінують бідність і високий ступінь безробіття, що призводить багатьох людей до відчаю. Ситуація часто погіршується через алкоголізм, вживання наркотиків і насильство.

Даний курс занять розроблений для дітей з спільнот, де рівень насильства і експлуатації дуже високий, і багато дітей стикаються з цими проблемами в повсякденному житті. Заняття в цьому курсі спрямовані на роботу з емоційними проблемами дітей, які зазнали насильства, а також на підвищення рівня обізнаності про ризик і запобігання подальших актів насильства.

### Механізми захисту дітей

Проведення таких тренінгів для дітей, спрямованих на ознайомлення з можливими наслідками насильства над дітьми і на запобігання подальших випадків насильства, потребує ретельного обміркування і планування. НЕ рекомендується проводити ці заняття в спільноті, де ВІДСУТНІ будь-які механізми захисту дітей. Такі заняття можуть принести більше шкоди, ніж користі, оскільки заохочують дітей активно чинити опір насильству, в той час як поруч немає нікого, хто міг би їх захистити. В свою чергу, це може привести до підвищення рівня насильства і експлуатації та навіть фатальних наслідків.

Якщо ж в спільноті існують механізми захисту дітей, фасилітаторам слід співпрацювати з відповідними організаціями, батьками та опікунами, щоб зміцнити і посилити такі механізми.

Якщо в спільноті немає таких механізмів, фасилітаторам рекомендується працювати з відповідними організаціями, які підтримують дану програму, а також з батьками та опікунами дітей, щоб запустити механізми захисту дітей в цій спільноті, перш ніж починати проведення занять за програмою. **Це дуже важливо.**

Більш детальна інформація про механізми захисту дітей представлена організаціями “Врятуємо дітей” і UNICEF.

## Реакції дітей

Незважаючи на різний характер насильства або експлуатації, деякі реакції і наслідки є загальними і типовими для дітей, які постраждали від цих явищ.

### Список основних реакцій:

- Злість, розгубленість, відчай і страх;
- Нездатність вірити іншим людям;
- Відсутність поваги до інших і до себе;
- Відсутність соціальних кордонів;
- **Звинувачення себе** і почуття провини;
- Знищення тілесного образу;
- Схильність до цькування і / або участі в цькуванні інших;
- Агресивна поведінка;
- Високий ступінь ризикованої поведінки;
- Відсутність навичок самозахисту;
- Загроза здоровому розвитку (емоційному і фізичному);
- Відкрита і неналежна поведінка з сексуальним підтекстом;
- **Академічна неуспішність**;
- Високий ризик хвороб, що передаються статевим шляхом (включаючи ВІЛ);
- Соціальна ізоляція.

Незважаючи на те, що ці реакції є звичайними для осіб, які зазнали насильства або експлуатації, вони також можуть проявлятися при інших проблемах, з якими зіткнулися діти. Отже, не слід припускати, що всі діти, що демонструють подібну реакцію або поведінку, неодмінно зазнали насильства або експлуатації.

У тренінгу 10 є пояснення слова зваблення (грумінг). Зваблення (грумінг) – це процес, в ході якого зловмисник готує дитину до скоєння над нею насильства (як правило, сексуального). Зловмисник поступово завойовує довіру дитини або вводить її в стан залежності, щоб опинитися в зручній позиції для сексуального насильства над дитиною. Така дитина може прив'язатися до зловмисника, потрапити в залежність від нього або відчувати перед ним страх і тому нікому не розповість про те, що трапилося. У гіршому випадку дитина може навіть не усвідомлювати, що над нею вчинили насильство.

Процес зваблення може супроводжуватися маніпулюванням, обманом, подарунками та погрозами. На жаль, зваблення поширене в більшості країн, і його жертвами стають діти, які з тієї чи іншої причини є вразливими. Батьки та опікуни також можуть відчувати зваблення на собі. Зловмисник встановлює з ними дружні стосунки і створює залежність, зазвичай фінансову або з метою отримання протекції, і таким чином отримує прямий і легкий доступ до дитини. Дуже важливо знати про такі явища і навчити дітей, як розпізнавати ознаки зваблення так, щоб вони при цьому не стали надмірно підозрілими і не втратили здатності довіряти людям.

## Вступні та заключні тренінги

Крім тренінгів, представлених в рамках даного курсу, див. «Методичний посібник 1. Початок роботи»:

- Вступні тренінги 1–5. Їх слід проводити до початку тренінгів цього курсу;
- Додаткові тренінги, які включають три тренінги для проведення в будь-який час, а також два варіанти для заключних тренінгів.

### Початок та завершення кожного тренінгу

Користуйтеся однієї і тієї ж схемою для початку і завершення кожного тренінгу. Це допоможе дітям відчувати себе комфортніше і створить атмосферу довіри між вами і групою. Використовуйте ці схеми при виконанні наступних завдань:

- Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою;
- Наша пісня;
- Оцінка тренінгу.

### Огляд курсу 1. “Захист від насильства і експлуатації”

Номер і назва тренінгу	Номер курсу (К), номер тренінгу (Т) і сторінка (стор.) повторюваних тренінгів	Тема
6. Що таке насильство над дітьми?		Визначення різних видів насильства над дітьми та джерел допомоги.
7. Моє тіло належить тільки мені. Хороші і погані дотики.	К 2, Т 11, стор. 93 К 4, Т 11, стор. 178	Навчання навичкам для встановлення особистих меж, щоб захистити себе від ризику і насильства. Особлива увага приділяється сексуальному насильству і цькуванню.
8. Моє тіло належить тільки мені. Як захиститися від насильства.	К 4, Т 12, стор. 178	
9. Захист від насильства. Послання.	К 4, Т 13, стор. 179	Як зрозуміти почуття і реакції на важкі ситуації і навчитися справлятися з нав'язливими спогадами.
10. Сексуальне насильство, зваблення (грумінг) і зловмисники.	К 4, Т 14, стор. 179	
11. Нормальні реакції на ненормальні ситуації.		Вивчення значення дружби і розгляд проблеми цькування.
12. Як змінюються почуття	К 3, Т 12, стор. 141 К 4, Т 16, стор. 186	
13. Цькування.		Інформування про важливість довіри в дружніх відносинах.
14. Як довіритись друзям.		
15. Дещо про довіру.		



## ТРЕНІНГ 6

### ЩО ТАКЕ НАСИЛЬСТВО НА ДІТЬМИ?

**Ціль тренінгу:** допомогти учасникам зрозуміти, що таке насильство над дітьми, розглянути ознаки насильства і його можливі наслідки.

**Ціль завдань:**

- Допомогти учасникам зрозуміти, що таке насильство над дітьми, і розглянути його види та форми;
- Встановити, до кого діти можуть звернутися в своєму оточенні, якщо вони самі або їхні знайомі стали жертвами насильства.

Завдання	Ресурси	Час
6.1. Коротке резюме, відгук про виконану роботу і ознайомлення з новою темою		10 хвилин
6.2. Що таке насильство над дітьми?	Папір і матеріали для малювання.	45 хвилин
6.3. Поплаваємо!	2 предмети, які будуть «базою».	10 хвилин
6.4. Хто може допомогти?	Списки організацій і людей в даному районі (з телефонними номерами та адресами), які надають послуги захисту і / або психологічну консультацію для дітей і сімей, які постраждали від насильства.	15 хвилин
6.5. Наша пісня		5 хвилин
6.6. Оцінка тренінгу	Папір і письмове приладдя, фліпчарт зі смайликами.	10 хвилин



## 6.1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою



Для інструкцій по даному завданню див. Схему 1 на сторінці 5.

Повідомте тему сьогоднішнього тренінгу:



*Сьогодні ми поговоримо про насильство над дітьми. Ми розглянемо різні види насильства та його можливі наслідки.*



## 6.2. Що таке насильство над дітьми?



Допомогти учасникам зрозуміти, що таке насильство над дітьми, розглянути його види та форми



Папір і матеріали для малювання

1. Роздайте дітям папір та матеріали для малювання. Поясніть їм, що сьогодні ви будете розбирати, що таке насильство над дітьми.



*Насильство над дітьми – це погане поводження інших людей з дитиною. На жаль, діти щодня страждають від насильства по всьому світу. Майже всі ми знаємо кого-небудь або чули про когось, хто постраждав від будь-якого виду насильства.*

2. Тепер попросіть дітей намалювати картинку про насильство над дітьми. Це може бути що завгодно, що у них асоціюється з насильством. Дайте дітям на малювання приблизно 15 хвилин.
3. Через 15 хвилин попросіть дітей взяти свої малюнки і сісти в коло. Тепер попросіть їх мовчки передати малюнки по колу і розглянути, хто що намалював, без коментарів. Коли всі малюнки обійдуть коло, розкладіть їх в центрі кола, щоб всі діти могли їх бачити.
4. Подякуйте дітям за те, що вони поділилися своїми малюнками, і поясніть, що зараз ви будете говорити про різні види насильства. Підкресліть, що, судячи з намальованих картинок, існує безліч видів насильства або експлуатації дітей. Використовуйте малюнки дітей, щоб пояснити різні види насильства, згадані на наступній сторінці.
5. Коли ви будете говорити про різні види насильства, запитайте дітей, чи знають вони, що це за вид і яким чином дитина може постраждати від нього. Додайте свої власні міркування, якщо відчуваєте, що було пропущено щось важливе. Переконайтеся, що ви обговорили всі види насильства, зазначені нижче.
6. Під час обговорення кожного виду насильства запитайте дітей, чи є у них питання, і дайте відповідь на них.

## Види насильства

**Фізичне насильство** – це навмисне заподіяння фізичного болю, наприклад, удари долонею або кулаком, удари будь-якими предметами, ляпаси, удари ногою, стусани, укуси, штовхання на підлогу, удари гострим предметом, удушення, завдання опіків або інші способи нанесення дитині тілесних ушкоджень.

**Емоційне (або психологічне) насильство** – це заподіяння шкоди емоційному розвитку дитини, приниження або применшення її самооцінки. Наприклад, це може бути постійна критика, погрози, відторгнення, відсутність прояву любові до дитини, відмова в підтримці або пораді.

**Сексуальне насильство** – примус дитини до участі в будь-яких діях сексуального характеру з боку зловмисника. Наприклад, натяки з сексуальним підтекстом або коментарі про тіло дитини (вербальне сексуальне переслідування), згвалтування, дотик або ласки сексуального характеру, дотик або ласки статевих органів дитини, примушування дитини до дотиків до статевих органів зловмисника, до інтимних дотиків до інших людей, до участі в порнографічних зйомках або перегляду порнографії і т.д.

**Нехтування** – це відсутність забезпечення базових потреб дитини батьками або опікунами, незважаючи на наявні у них можливості. Нехтування може бути фізичним (відмова в наданні їжі, даху або нагляду), медичним (відмова в наданні необхідної медичної або психологічної допомоги), освітнім (відмова в освіті або ігнорування особливих потреб в освіті) або емоційним (відсутність реакції на емоційні потреби дитини, відмова в психологічній підтримці або допущення дитини до споживання алкоголю або наркотиків).

**Експлуатація** – використання дітей для отримання будь-чого. Експлуатація може відбуватися для власного задоволення, наприклад, при сексуальному насильстві, або для отримання фінансових переваг, коли дітей примушують до будь-яких дій, які можуть принести експлуататору грошовий заробіток – наприклад, примус дітей до занять проституцією або зйомок порнографічних фотографій або відео. Діти також потрапляють в експлуатацію, коли їх «продають» дорослим для роботи.

7. Коли ви розглянете всі види насильства, запитайте дітей, чи завжди можна визначити по дитині, що вона пережила насильство.

Обговоріть «приховане» насильство – наприклад, якщо дитина піддається сексуальному насильству, коли навколо нікого немає, і вона боїться зізнатися комусь-небудь. Обговоріть, чому діти можуть відчувати страх і не розповідати іншим, що вони зазнали насильства. Запитайте дітей, чому деякі діти можуть боятися розповідати про пережите насильство.

8. Завершіть завдання і подякуйте дітям за участь. Поясніть їм, що зараз ви зіграєте в гру. Скажіть, що після гри ви поговорите про те, де діти можуть отримати допомогу, якщо вони пережили насильство.



### 6.3. Поплаваємо!



**Пожавити дітей**



**2 предмети, які будуть “базою”**



Як і у всіх іграх типу квача, фасилітатор повинен заздалегідь з’ясувати, чи прийнятні будь-які дотики при грі на зразок квача для учасників даної групи. Продемонструйте дітям, яким способом ви будете ловити їх. Якщо хтось із дітей відчуває дискомфорт, дозвольте їм просто спостерігати. Не змушуйте дитину брати участь, якщо вона не хоче.

Якщо в групі є діти з інвалідністю, які не можуть вільно бігати, введіть додаткове правило про «помічників». Таких «помічників» ловити не можна. «Помічники» (по дві особи на кожну дитину з інвалідністю) повинні знаходитися поруч з такими дітьми протягом всієї гри і допомагати їм пересуватися.

1. Підготуйте дві бази – розмістіть на підлозі два предмета на деякій відстані один від одного. Це будуть «безпечні печерки для рибок».
2. Поясніть, що діти будуть рибками. Коли вони торкаються до будь-якої бази, вони в безпеці, і впіймати їх не можна.
3. Діти можуть вільно «плавати» (бігати) від однієї печери (бази) до іншої, коли захочуть.
4. Мета гри – вільно «плавати» від однієї бази до іншої так, щоб фасилітатор не зміг дотягнутися і впіймати дитину. Фасилітатор стоїть у центрі, між двома базами.
5. Якщо дитини торкнулися, коли вона далеко від бази, вона має відразу сісти в тому місці, де її впіймали, поки до неї не «підпливе» інша рибка (дитина), яка зможе її звільнити.
6. Гра закінчується, коли діти втомлюються, або ж коли всіх дітей зловили.



### 6.4. Хто може допомогти?



**Визначити, до кого діти можуть звернутися за допомогою в своєму оточенні, якщо вони самі або хтось із їхніх знайомих пережив насильство**



**Списки організацій і людей в даному районі (з телефонними номерами та адресами), які надають послуги захисту і / або психологічну консультацію дітям і сім’ям, які пережили насильство**

1. Попросіть дітей сісти в коло. Поясніть, що зараз ви будете говорити про те, до кого вони можуть звернутися в своєму районі, якщо вони зазнали насильства.
2. Роздайте дітям списки організацій і людей, які зможуть їм допомогти, якщо вони стали або досі є жертвою насильства і / або експлуатації.

3. Пройдіться по всьому списку, пункт за пунктом, і переконайтеся, що діти знають, як зв'язатися з усіма людьми, зазначеними в списку.
4. На завершення завдання запитайте дітей, чи є у них будь-які питання по темі, а потім переходите до останнього завдання – пісні.

## 6.5. Наша пісня



Для інструкцій для цього завдання, див. Схему 2 на сторінці 6.

## 6.6. Оцінка тренінгу



Для інструкцій для цього завдання, див. Схему 3 на сторінці 6.

Скажіть дітям наступне:



*Ми підійшли до кінця нашого сьогоднішнього тренінгу. Сьогодні ми розглядали, що таке насильство над дітьми, і говорили про безліч різних видів насильства. Ми також обговорили, до кого діти можуть звернутися в нашому районі, якщо вони зазнали насильства.*

*Як і на всіх наших тренінгах, я дуже ціную вашу думку про наші заняття. Ми знову скористаємося смайликами, щоб висловити свої враження від занять.*





## ТРЕНІНГ 7

# МОЄ ТІЛО НАЛЕЖИТЬ ТІЛЬКИ МЕНІ. ХОРОШІ І ПОГАНІ ДОТИКИ.

Також використовується в Курсі 2 (Тренінг 11) і Курсі 4 (Тренінг 11).

**Мета тренінгу:** вивчити власне тіло і розглянути, що таке хороші і погані дотики (тобто прийнятні та неприйнятні).

**Мета завдань:**

- Розглянути фізичні особисті кордони, хороші і погані дотики;
- Обговорити способи прояву почуттів, як проявляти свої почуття і приймати чужі.

Завдання	Ресурси	Час
7.1. Коротке резюме попереднього тренінгу, відгуки та ознайомлення з сьогоднішньою темою		5 хвилин
7.2. Наші тіла	Простір для дітей, щоб сісти в коло, папір, кольорові олівці.	30 хвилин
7.3. Малюємо наше тіло	Простір, великий аркуш паперу для кожної дитини (наприклад, кілька листів для фліпчарта, склеєних скотчем), матеріали для малювання.	35 хвилин
7.4. Дружні обійми	Простір.	10 хвилин
7.5. Наша пісня		5 хвилин
7.6. Оцінка тренінгу	Папір і письмове приладдя, фліпчарт зі смайликами.	5 хвилин

## 7.1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою



Для інструкцій для цього завдання, див. Схему 1 на сторінці 5

Повідомте мету сьогоднішнього тренінгу:



*Сьогодні ми поговоримо про наші тіла і про хороші і погані дотики, тобто, про те, які дотики прийнятні і які неприйнятні. Ми намалюємо карту свого тіла, на якій відзначимо, де до нас можна торкатися і де, як нам здається, торкатися не слід. В кінці ми проведемо коло обіймів.*

## 7.2. Наші тіла



Вивчити власне тіло і розглянути, що таке хороші і погані дотики (тобто прийнятні і неприйнятні)



Простір, щоб діти сіли в коло, папір, кольорові олівці



Під час обговорення тіла і його можливостей діти дізнаватимуться один від одного, як вони бачать і відчують свої тіла. Ці завдання спрямовані на розширення кругозору та заохочення прояву співчуття до інших. Обговорення тіла може бути дуже делікатною темою, тому слід уважно поставитися до специфіки конкретної культури і з'ясувати, чи припустимі в даній культурі такі теми. Фасилітатор повинен керувати дискусією так, щоб вона містила тільки прийнятні теми, дозволені батьками та опікунами дітей.

1. Попросіть дітей сісти в коло і обговоріть наступні питання. Переконайтеся, що всі діти отримали можливість висловитися в дискусії. Нагадайте їм, що тут немає правильних або неправильних відповідей.



- Для чого ми використовуємо наші тіла?
- Назвіть найважливіші частини наших тіл.
- Чи можемо ми висловлювати почуття за допомогою наших тіл? Як це зробити?
- Чи можуть у наших тіл бути проблеми? Які саме проблеми?
- Як ми можемо висловити радість за допомогою тіла?

2. Тепер роздайте дітям папір і ручки.

3. Попросіть дітей намалювати щось, що можна зробити з власним тілом. Дайте їм приблизно 10 хвилин на малювання.

4. Коли вони закінчать, попросіть кожного показати свої малюнки їх сусідові і поділитися з ним, що саме вони намалювали.



## 7.3. Малюємо наше тіло



**Розглянути особисті фізичні кордони, хороші і погані дотики**



**Простір, великий аркуш паперу для кожної дитини (наприклад, листи для фліпчарта, склеєні скотчем), матеріали для малювання**

1. Розділіть дітей на пари. Поясніть, що зараз вони будуть малювати контури своїх тіл на папері. Вони повинні по черзі лягти на розстелений аркуш паперу, а їх партнери обвести контури їх тіла.

2. Коли всі закінчать, скажіть дітям наступне:



*Давайте подивимося на ваші малюнки. На них зображені контури ваших тіл. Ви отримали це тіло при народженні. Воно належить тільки вам одним і більше нікому. У вас є право на захист свого тіла від шкоди. Ви також відповідаєте за те, щоб самостійно захищати власне тіло. Один із способів захисту вашого тіла полягає в наступному: ви повинні визначити, що таке хороші і погані дотики, завдяки цьому ви зможете зробити все, що від вас залежить, щоб захистити своє тіло від поганих дотиків, які можуть завдати вам шкоди або засмутити вас.*



3. Поясніть дітям, що зараз ви поговорите про те, що таке хороші і погані дотики. Поясніть, що хороші дотики – це ті, при яких вам комфортно і спокійно, а погані дотики – це ті, від яких ви відчуваєте біль, збентеження або незручність.
4. Попросіть дітей навести кілька прикладів спочатку хороших, потім поганих дотиків. Якщо вони не розуміють, що ви маєте на увазі, дайте їм власні приклади хороших і поганих дотиків. Наприклад, таке:

*Хороші дотики: обійми з друзями або членами сім'ї.*

*Погані дотики: коли хтось б'є вас або робить вам боляче фізично; коли хтось торкається до ваших інтимних місць.*

5. Задайте дітям такі питання:



– Як ми можемо дати своїм друзям хороші дотики?

– Назвіть приклади поганих дотиків між друзями.

6. Тепер попросіть дітей повернутися до своїх малюнків разом з партнерами. Поясніть, що зараз ви продовжите працювати над темою хороших і поганих дотиків. Попросіть їх вибрати два кольорових олівця або маркера, один колір для хороших дотиків, інший – для поганих.

7. Тепер попросіть дітей показати один одному на своїх малюнках місця, до яких, на їхню думку, дозволяється торкатися, і відзначити їх вибраним кольором.
8. Коли обидві дитини в парі зроблять це, попросіть їх зробити те ж саме з місцями, куди доторкатись не можна.
9. Коли всі закінчать відзначати місця для хороших і поганих дотиків, завершіть вправу наступними словами:



*Іноді люди доторкаються до нас так, що нам це не подобається. Оскільки саме ми є господарями своїх тіл, ми маємо право припинити це і сказати «ні». У вас завжди є право сказати «НІ» комусь, хто торкається вас неналежним чином, якщо вам це не подобається.*

## 7.4. Дружні обійми



Обговорити способи прояву почуттів, як проявляти свої почуття і приймати чужі



Простір



У цій вправі присутній тісний фізичний контакт, оскільки дітям пропонується по дружньому обійняти один одного. Переконайтеся, що такий контакт є прийнятним в даній культурі та групі.

Розділіть дітей на групи однієї статі, щоб дівчатка обіймали тільки дівчаток, а хлопчики – тільки хлопчиків.

Перш ніж почати, продемонструйте, що ви маєте на увазі під міцним дружнім обіймами.

Простежте, чи є в групі діти, які не захотіли обніматися, і пізніше запитайте їх про причини. Якщо вони не хочуть брати участь, не змушуйте їх. Ви можете сказати наступне: **«Не страшно, можливо, тобі захочеться обійнятися з ким-небудь трохи пізніше».**

1. Почніть завдання з пояснень про дружню любов і прихильність і скажіть таке:



*Всі люди здатні приймати і дарувати іншим дружню любов. Це і вираз нашої прихильності, і спосіб показати комусь, що ми можемо підтримати його у важкій ситуації і в щасливі часи. Один із способів вираження такої прихильності і любові – це обійми. Обійми зазвичай вважаються «хорошими дотиками».*

2. Запитайте дітей, чи бажають вони отримати дружні обійми. Переконайтеся, що ви правильно їх зрозуміли, і поважайте їх бажання, якщо вони не хочуть брати участь в цьому завданні.
3. Тепер попросіть дітей встати в два кола (зовнішнє і внутрішнє) в межах кожної групи, однієї статі. Діти із зовнішнього кола повинні стояти обличчям до дітей з внутрішнього кола. Попросіть їх міцно обійняти того, до кого вони стоять обличчям, а потім пересунути на одне місце вліво і обійнятися з наступною дитиною в протилежному колі. Продовжуйте завдання, поки всі діти не обіймуть одне одного.



*Що ви відчували, коли дарували і приймали обійми?*

## 7.5. Наша пісня



Для інструкцій для цього завдання, див. Схему 2 на сторінці 6.

## 7.6. Оцінка тренінгу



Для інструкцій для цього завдання, див. Схему 3 на сторінці 6.

Скажіть дітям наступне:



*Ми підійшли до кінця нашого сьогоднішнього тренінгу. Сьогодні ми говорили про наші тіла і про все, що ми можемо зробити з їх допомогою. Ми також обговорили різницю між хорошими і поганими дотиками і відзначили ті місця на наших тілах, до яких дозволяється або забороняється торкатися. В кінці тренінгу ми дарували один одному дружні обійми.*

*Як і на всіх наших тренінгах, я знову хотів би почути вашу думку про наше сьогоднішнє заняття. Сьогодні ми знову скористаємося смайликами для оцінки.*



## ТРЕНІНГ 8

### МОЄ ТІЛО НАЛЕЖИТЬ ТІЛЬКИ МЕНІ. ЯК ЗАХИСТИТИСЯ ВІД НАСИЛЬСТВА

Також використовується в Курсі 4 (тренінг 12).

**Мета тренінгу:** встановити поняття тіла і особистих кордонів.


**Мета завдань:**

- Дослідити поняття особистого простору і самовираження.

Завдання	Ресурси	Час
8.1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою		10 хвилин
8.2. Особистий простір	Простір, щоб діти могли витягнути руки в сторони, не зачіпаючи один одного.	10 хвилин
8.3. Вчимося захищатися	Простір, папір для фліпчарту.	20 хвилин
8.4. Доторкнися до чогось синього	Музика (музичний інструмент на зразок барабана або програвач дисків).	10 хвилин
8.5. Телешоу	Одна картонна коробка на кожну групу, ножиці або ніж, щоб прорізати картон, матеріали для творчості (клей, палички для картонних ляльок). По можливості зробіть телевізор і ляльку заздалегідь, щоб показати дітям, що саме ви від них хочете.	30 хвилин
8.6. Наша пісня	Папір і письмове приладдя, фліпчарт зі смайликами.	5 хвилин
8.7. Оцінка тренінгу		5 хвилин

## 8.1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою



 Для інструкцій для цього завдання див. Схему 1 на сторінці 5

Представте мету сьогоднішнього тренінгу:



*Сьогодні ми продовжимо говорити про наші тіла і особистий простір. Ми також поговоримо про те, як ми можемо захиститися від інших людей, щоб вони не завдавали нам болю. Ми підготуємо невелику п'єсу для уявного телешоу, яке ми почнемо на цьому тренінгу і закінчимо на наступному.*

## 8.2. Особистий простір



 Розглянути поняття особистого простору

 Простір, щоб діти могли широко витягнути руки в сторони, не зачіпаючи один одного



У спільному обговоренні діти дізнаються про свій власний і про чужий особистий простір. Це знання буде корисним в повсякденному житті, коли дітям буде потрібно визначити, чи не порушують інші люди їх особисті кордони, або чи не порушують вони самі чиїсь чужі кордони.

Вправу необхідно адаптувати відповідно до культури даної групи дітей. У деяких культурах особистий простір може бути більший відстані витягнутої руки.



ПРАВИЛЬНО



НЕПРАВИЛЬНО

1. Попросіть дітей стати в коло, щоб між ними було достатньо місця, і вони могли витягнути руки в сторони, не зачіпаючи сусіда. Скажіть їм наступне:



*Витягніть обидві руки в сторони. Це особистий простір більшості людей по всьому світу.*

*А тепер витягніть обидві руки перед собою. Це теж межа вашого особистого простору.*

*Тепер можете опустити руки.*

2. Повторіть вправу ще раз і на завершення скажіть дітям наступне:



*Якщо хтось захоче залякати вас або маніпулювати вами, така людина часто спробує порушити ваш особистий простір.*

*Більшість людей вважають, що тільки добре знайомі їм люди можуть проникати в їх особистий простір.*

*Якщо ви відчуваєте дискомфорт з кимось, дотримуйтеся дистанції, щоб ця людина не могла проникнути в ваш особистий простір.*

### 8.3. Вчимося захищатися



**Розповісти дітям про самозахист**



**Простір, листи для фліпчарта**

1. Попросіть дітей сісти в коло.
2. Попросіть дітей звернути увагу на те, наскільки близько один до одного вони сидять. Ймовірно, вони знаходяться в межах особистого простору один одного. Попросіть дітей розповісти, чому їм так комфортно сидіти настільки близько один до одного. Якщо діти не можуть це пояснити, скажіть їм, що, коли ми знаємо когось і довіряємо йому, ми можемо дозволити йому проникати в наш особистий простір.
3. Попросіть дітей подумати над ситуаціями, коли люди вторгуються до їх особистого простору. Попросіть їх спочатку обговорити це в парах (приблизно по 5 хвилин), потім поділитися своїми думками з усією групою.
4. Якщо діти не згадають це самі, поясніть їм, що слова також можуть бути способом вторгнення в особистий простір. Забіяки можуть спробувати зробити це, використовуючи грубі, образливі слова або лайки.
5. Попросіть дітей поміркувати над тим, як вони можуть захистити себе і свій особистий простір. Відзначте їх відповіді на аркуші паперу для фліпчарта.
6. Якщо діти не згадають наступне, запропонуйте їм додати це до списку:
  - Якщо хтось залякує вас або загрожує вам, подивіться йому прямо в очі і голосно і чітко скажіть, щоб всі навколо могли це почути: «Перестань так робити, це неприємно, і мені це не подобається».
  - Якщо хтось намагається заподіяти вам біль, відійдіть від нього. Тікаючи подалі, якщо потрібно.
  - Розкажіть комусь із дорослих, кому ви довіряєте, що хтось намагається зробити вам боляче діями або словами.
7. На завершення завдання підкресліть, що дітям завжди слід розповідати дорослим, яким вони довіряють, про те, що хтось намагається заподіяти їм шкоду. Нагадайте дітям, що це ознака здатності захистити себе, і їм не слід відчувати збентеження або сором, коли вони розповідають комусь про такі речі.



## 8.4. Доторкнися до чогось синього



Пожавити дітей і дати їм можливість порухатися



Музика (музичний інструмент на зразок барабана, або програвач дисків)



Якщо для даної культури контакт між хлопчиками і дівчатками неприйнятний, грайте в цю гру в групах дітей однієї статті.

Приділіть особливу увагу дітям з особливими потребами, які можуть бути не настільки рухливі, як інші.

1. Фасилітатор або один з дітей грає на музичному інструменті або управляє програвачем.
2. Попросіть дітей порухатися по кімнаті або потанцювати, поки грає музика.
3. Коли музика зупиняється, той, хто керує інструментом або програвачем, дає команду «доторкнись до синього», або «доторкнись до носа», або «доторкнись до взуття», або будь-який інший колір або предмет одягу на учасниках. Всі повинні доторкнутися до зазначеного кольору або предмету на комусь іншому.
4. Як тільки музика заграє знову, фасилітатор змінює команду.

## 8.5. Телешоу



Заохотити поширення інформації про самозахист



Одна картонна коробка на кожную групу, ножиці або ніж, щоб прорізати картон, матеріали для творчості (клей, палички для картонних ляльок). По можливості зробіть телевізор і ляльку заздалегідь, щоб показати дітям, чого саме ви від них хочете



Мета даної вправи – підкреслити важливість самозахисту. Дітям пропонується ретельно подумати про самозахист і про те, як і чому можна навчитися один в одного в процесі творчості.

Якщо у вас немає зазначених матеріалів, можна вдатися до рольової гри. Діти можуть розіграти учасників телешоу в невеликих сценках.

Це завдання розділене на два тренінги, його потрібно закінчити на наступному тренінгу.

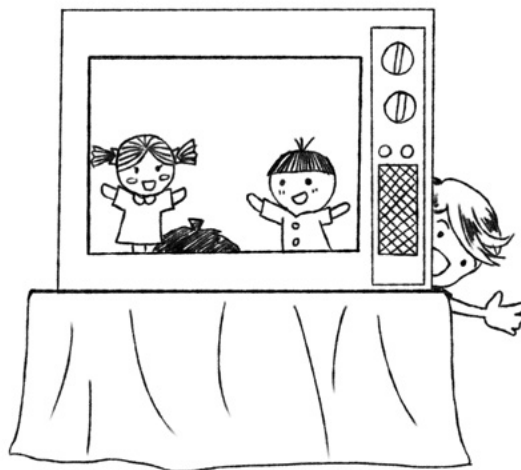
Спробуйте знайти дітям можливість виступити з цим шоу в своєму районі. Можливо, вони могли б показати цю виставу іншим дітям у своїй школі, батькам, опікунам чи іншим членам суспільства.

1. Попросіть дітей сісти в коло, поки ви будете пояснювати завдання.

2. Поясніть дітям, що зараз вони почнуть працювати в групах, щоб підготувати презентації про самозахист. На наступному тренінгу вони закінчать це завдання і покажуть свої презентації іншим.

3. Покажіть їм телевизор, який ви зробили для тренінгу, або приклад на ілюстрації. Поясніть, що це їх перше завдання – зробити телевизор з коробки.

4. Тепер поясніть, що потрібно також зробити кілька картонних ляльок. Ляльки і телевизор будуть використані в презентації про самозахист – діти повинні підготувати і показати невелике шоу один одному (по можливості – також і іншим жителям свого району).



5. Тепер розділіть дітей на групи по 5–6 чоловік. Дайте кожній групі папір, ручки, картонну коробку, ножиці або ніж і матеріали для ляльок.

6. Попросіть дітей для початку придумати невелику історію про самозахист. В історії найкраще розповісти якусь ситуацію з повсякденного життя дітей, що-небудь, що знайоме всім. У ній повинні бути дві певні частини – проблема і її рішення. У разі необхідності приведіть дітям приклад якої-небудь ситуації, в якій діти змогли захиститися від насильства.

7. Спочатку дітям потрібно написати історію у вигляді п'єси. П'єса повинна тривати не більше двох хвилин.

8. Діти повинні придумати різних персонажів для всіх членів групи, щоб у всіх була роль в історії. Кожен персонаж буде представлений у вигляді ляльки.

9. Попросіть дітей зробити ляльок. Глядачі побачать картонних ляльок в «екрані» телевизора.

10. Нагадайте дітям, що вони продовжать працювати над цим завданням на наступному тренінгу, тому зараз їм необхідно зосередитися на самій історії, персонажах, на тому, щоб записати п'єсу і почати робити ляльок і телевизор. Якщо залишається час, вони можуть почати репетирувати своє шоу.

11. Коли час, відведений на це завдання, закінчиться, зберіть всі матеріали і збережіть їх в надійному місці до наступного тренінгу з даною групою.

12. На завершення завдання подякуйте дітям за роботу і скажіть їм, що ви з нетерпінням будете чекати їх телешоу на наступному тренінгу.

## 8.6. Наша пісня



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 2 на сторінці 6.

## 8.7. Оцінка тренінгу



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 3 на сторінці 6.

Скажіть дітям наступне:



*Ми підійшли до кінця нашого сьогоднішнього тренінгу. Сьогодні ми говорили про наш особистий простір і про способи захисту від проникнення чужих людей в наш простір, щоб вони не змогли заподіяти нам біль фізично або на словах. Ви також почали підготовку до телешоу про самозахист. Я буду з нетерпінням чекати ваших презентацій на нашому наступному занятті.*

*Дякую вам всім за роботу.*

*Як і на всіх тренінгах, я хотів би почути вашу думку про наше сьогоднішнє заняття. Ми знову скористаємося смайликами.*



## ТРЕНІНГ 9

### ЯК ЗАХИСТИТИСЯ ВІД НАСИЛЬСТВА. ПОСЛАННЯ.

Також використовується в Курсі 4 (Тренінг 13).

**Мета тренінгу:** заохотити творчу форму поширення інформації про самозахист.

**Мета завдань:**

- Продовжити творчу роботу над посланнями про самозахист з попереднього тренінгу.

Завдання	Ресурси	Час
9.1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою		10 хвилин
9.2. Телешоу-2	Матеріали для телешоу з попереднього тренінгу.	60 хвилин
9.3. Хитрий м'ячик	М'яч.	10 хвилин
9.4. Наша пісня		5 хвилин
9.5. Оцінка тренінгу	Папір і письмове приладдя, фліп-чарт зі смайликами.	5 хвилин

## 9.1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 1 на сторінці 5.

Повідомте мету сьогоднішнього тренінгу:



*Сьогодні ми продовжуємо працювати над темою самозахисту, яку почали в минулий раз. Сьогодні всі ви зможете представити один одному свої телешоу!*

## 9.2. Телешоу-2



Продовжити творчу роботу над посланнями про самозахист, розпочату на попередньому тренінгу



Матеріали для телешоу з попереднього тренінгу

1. Попросіть дітей розділитися на ті ж групи, в яких вони працювали на попередньому занятті. Якщо в групі є нові учасники, які не були на занятті в минулий раз, розподіліть їх по різних групах і попросіть інших дітей пояснити новим учасникам завдання.
2. Роздайте групам матеріали, з якими вони працювали на попередньому занятті, і попросіть їх продовжити роботу над своїми телешоу.
3. Походіть між групами і послухайте історії, які вони придумали. Переконайтеся, що історії відповідають даній культурі і аудиторії, щоб у них не було сцен або слів, які могли б збентежити або принизити кого-небудь. Допоможіть дітям адаптувати свої п'єси, якщо виникнуть які-небудь проблеми.
4. Скажіть дітям, що у них є 30 хвилин, щоб все підготувати (телевізор і ляльок), а потім додаткові 15 хвилин на репетиції, після чого групи презентують свої шоу один одному.
5. Повідомте дітям, коли почнуться 15 хвилин для репетиції.
6. Коли відведений час закінчиться, попросіть групи по черзі виходити вперед і показати свої шоу.
7. Поставте телевізор на столі або стільці і накрийте тканиною, щоб заховати дітей, які тримають ляльок. Глядачі повинні бачити тільки ляльок на екрані телевізора.
8. Обговоріть кожне шоу разом з дітьми.
9. Коли всі закінчать свої постановки, запитайте дітей, чи є у них будь-які пропозиції, де вони могли б показати свої шоу. Кому було б корисно побачити ці постановки?
10. Поясніть дітям, що ви обов'язково з'ясуєте, де вони могли б показати свої шоу для інших глядачів.



**Обговоріть можливості для показу постановок з менеджером програми, асоціацією батьків і вчителів або іншою зацікавленою групою.**

### 9.3. Хитрий м'ячик



Пожвавити дітей і дати їм можливість порухатися



М'яч

1. Попросіть дітей стати в коло. Попросіть добровольця встати посередині (це буде ведучий).
2. Скажіть усім, хто стоїть в колі, закласти руки за спину.
3. Ведучий кидає м'яч кому-небудь або вдає, що збирається його кинути. Якщо хтось потягнеться за м'ячем, а м'яч так і не кинули, дитина виходить в центр кола і сама стає ведучим.

### 9.4. Наша пісня



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 2 на сторінці 6.

### 9.5. Оцінка тренінгу



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 3 на сторінці 6.

Скажіть дітям наступне:



*Ми підійшли до кінця сьогоднішнього тренінгу. Я був дуже радий бачити ваші презентації, всі вони були чудові! Дякую вам за роботу.*

*Як і на всіх тренінгах, я хотів би почути вашу думку про наше сьогоднішнє заняття. Ми знову скористаємося смайликами.*



## ТРЕНІНГ 10

### СЕСУАЛЬНЕ НАСИЛЬСТВО, ЗВАБЛЕННЯ (ГРУМІНГ) І ЗЛОВМИСНИКИ

Також використовується в Курсі 4 (14 тренінг).

**Мета тренінгу:** розповісти про сексуальне насильство, зваблення (грумінг) і зловмисників.

**Мета завдань:**

- Підвищити рівень обізнаності про сексуальне насильство;
- Підвищити рівень обізнаності про ймовірних гвалтівників;
- Зміцнити впевненість в собі і самоповагу;
- Розповісти про методи зваблення (грумінг) і самозахист.

Завдання	Ресурси	Час
10.1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою		5 хвилин
10.2. Що таке сексуальне насильство?	Фліпчарт та ручки.	20 хвилин
10.3. Хто може бути гвалтівником?	Заздалегідь підготовлений фліпчарт з питаннями, як зазначено нижче. Не забудьте залишити порожнє місце для відповідей!	20 хвилин
10.4. Зваблення (грумінг)	Фліпчарт та маркери.	25 хвилин
10.5. Дзеркало в ящику	Картонна коробка з кришкою. На дні коробки всередині приклеєне дзеркало.	10 хвилин
10.6. Наша пісня		5 хвилин
10.7. Оцінка тренінгу	Папір і письмове приладдя, фліпчарт зі смайликами.	5 хвилин



Це заняття стосується сексуального насильства і містить бесіди про секс і сексуальну поведінку. Фасилітатор повинен усвідомлювати це і адаптувати заняття відповідно до даної культури, контексту та вікової категорії учасників.

Перед проведенням цього тренінгу проведіть зустріч з батьками та опікунами та отримайте письмову згоду від них на участь дитини у цьому тренінгу!!! Якщо є можливість – запросіть на проведення тренінгу спеціаліста, який працює з питаннями сексуального насильства.

Перед проведенням цього заняття переконайтеся, що всі діти правильно розуміють терміни, які будуть використані в занятті.

## 10.1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 1 на сторінці 5.

Повідомте мету сьогоднішнього тренінгу:



*Сьогодні ми поговоримо про сексуальне насильство і про те, хто може виступати в ролі гвалтівника. Ми також поговоримо про зваблення або грумінг – коли хтось намагається завоювати вашу довіру, а потім ображає вас і змушує брати участь у діях, які можуть завдати вам шкоди. Ще ми поговоримо про те, як можна захиститися від зваблення.*

## 10.2. Що таке сексуальне насильство?



Підвищити рівень обізнаності про сексуальне насильство



Фліпчарт і ручки



Питання сексуального насильства може бути дуже делікатним. Намагайтесь не тиснути на дітей і переконайтеся, що всі обговорення ведуться в узагальненому ключі. Це заняття не спрямоване на обговорення особистих історій учасників, воно має тільки інформувати про ознаки насильства і допомогти посилити самозахист.

1. Попросіть дітей сісти півколом, обличчям до фліпчарту. Почніть завдання з наступних слів:




*Пам'ятаєте, як ми з вами говорили про хороші і погані дотики? Сьогодні ми поговоримо про один з видів поганих дотиків, який називається «сексуальне насильство». Сексуальне насильство – це коли будь-який дорослий або інша дитина пропонує вам або змушує вас займатися сексом, торкається до ваших інтимних місць або до будь-яких інших частин вашого тіла так, що вам стає ніяково, або змушує вас дивитися на зображення сексуального характеру. Також, якщо хтось розмовляє з вами з сексуальними натяками, коментує ваше тіло або робить будь-які пропозиції, від яких вам стає ніяково – це теж сексуальне насильство. Чи можете ви навести приклади непристойної поведінки, що є сексуальним насильством?*

2. Запишіть відповіді дітей на фліпчарті. Якщо вони не згадали вказане нижче, обов'язково додайте його в свій список.





Коли хтось:

- Торкається будь-яких частин вашого тіла так, що вам стає некомфортно або ніяково;
- Торкається інтимних частин вашого тіла;
- Змушує вас торкатися до їх інтимних місць;
- Хочє бачити вас без одягу;
- Змушує вас дивитися зображення сексуального характеру;
- Робить вам пропозиції, що стосуються сексу;
- Відпускає коментарі про ваше тіло з сексуальним підтекстом;
- Кажє, що хоче зайнятися з вами сексом;
- Змушує вас займатися з ним сексом.



### 10.3. Хто може бути гвалтівником?

-  Підвищити рівень обізнаності про гвалтівників
-  Заздалегідь підготовлений фліпчарт з питаннями, як зазначено нижче. Для проведення заняття не забудьте залишити місця для відповідей порожніми!

Запитання	Правда	Неправда
Гвалтівники – завжди чоловіки.		X
Гвалтівники завжди старі.		X
Згвалтувати можна тільки дівчаток.		X
Гвалтівники завжди психічно хворі.	X	
Гвалтівника легко розпізнати.		X
Насильниками можуть бути члени вашої родини.	X	
Гвалтівники – зазвичай ті люди, яких діти добре знають і яким довіряють.	X	
Завжди можна визначити, що дитина зазнала сексуального насильства.		X

1. Поясніть дітям, що зараз ви проведете опитування про гвалтівників.
2. Пройдіться по всіх цих питаннях і запитайте дітей, яка, на їхню думку, правильна відповідь, перш ніж ви відповісте правильно і відзначите правильну відповідь на фліпчарті.
3. У ході розгляду питань поясніть дітям наступне:
  - Насильниками в основному є чоловіки, але в деяких випадках ними можуть бути і жінки.
  - Молоді люди і підлітки можуть зазнати насильства з боку інших дітей і своїх однолітків. Часто це відбувається тому, що така людина сама зазнала насильства або відчуває потребу в демонстрації сили і влади.
  - Хлопчики теж можуть бути жертвами насильства.
  - По відношенню до дітей більшість гвалтівників є психічно хворими.
  - Дуже важко розпізнати насильника за зовнішнім виглядом.
  - Іноді насильниками можуть бути члени вашої родини.
  - Найчастіше насильник – добре знайома дитині людина, якій дитина довіряє.
  - Ознаки фізичного насильства легко помітити (наприклад, синці від побоїв), але іноді діти самі намагаються їх ховати, або ж їх змушують це зробити.
  - Набагато важче помітити ознаки емоційного, вербального або сексуального насильства.
4. Запитайте дітей, чи є у них будь-які коментарі або питання, і дайте відповідь на них.



## 10.4. Зваблення (або грумінг)



Підвищити рівень обізнаності про методи зваблення і самозахисту



Фліпчарт та маркери

1. Попросіть дітей сісти в коло.
2. Поясніть, що зараз ви розповісте їм про «зваблення» (грумінг).
3. Запитайте дітей:



*Хто-небудь знає, що таке «зваблення» (грумінг)?*

Якщо ніхто не відповість, поясніть:



*Зваблення – це коли хтось намагається погрозами, обманом або домовленостями змусити вас зробити щось, чого ви ніколи б не зробили, наприклад, примусити до статевого акту або злочину.*

4. Поясніть, як починається зваблення:



*Спочатку людина намагається потоваришувати з вами, прикидається вашим другом, дає вам хибні обіцянки, а також пропонує допомогти вам або захистити вас, хоч і не зробить цього.*

*Після цього людина робить перший крок, щоб схилити вас до статевого акту або злочину.*

*Злочинець спробує переконати вас, що це нормально і не варто турбуватися. Наприклад, він може сказати вам: «Всі цим займаються» або «Це у інших людей проблеми, а не у нас».*

*Злочинець може пропонувати вам якісь подарунки або привілеї. Він також може сказати вам: «Це буде наш секрет, більше ніхто не повинен знати».*

*Наступний крок – злочинець буде вчиняти і інші дії сексуального чи злочинного характеру.*

*Злочинець може погрожувати, що заподіє біль дитині або її сім'ї. Він може сказати, що все це – вина дитини. Він може сказати: «Ти ж сам хотів».*

*Злочинець може присоромити дитину, якщо дитина скаже, що вона про все розповість своїм батькам / опікунам або комусь ще. Злочинець може сказати: «Ніхто тобі не повірить» або «Вся твоя родина буде соромитися тебе».*

*Таким чином, злочинець спробує поставити дитину в залежність від себе, щоб дитина не могла припинити насильницькі дії.*

5. Тепер запитайте дітей, як, на їхню думку, вони могли б захиститися від людей, які спробують їх звабити. Напишіть їхні відповіді на фліпчарті під заголовком «ЯК ЗАХИСТИТИСЯ ВІД ЗВАБЛЕННЯ(АБО ГРУМІНГУ)».

Обов'язково додайте до списку наступне, якщо діти не назвуть його самі:

- Ніколи не робіть чогось, до чого вас намагаються примусити в обмін на подарунок.
- Завжди говоріть своїм батькам або опікунам, якщо хтось подарував вам подарунок або надав якийсь привілей.
- Не залишайтеся наодинці з людьми, з якими вам незатишно.
- Уникайте небезпеки, йдіть, якщо потрібно.
- Розкажіть дорослому, якому довіряєте, якщо ви чимось стурбовані.

- Якщо ви зазнали грумінгу, знайте, що злочинець завжди спробує змусити вас мовчати.
  - Багато дітей не повідомляють про насильство, тому що їм соромно. Пам'ятайте – ви ні в чому не винні!
6. На завершення завдання, подякуйте дітям за те, що вони уважно вас слухали. Нагадайте їм, що для них дуже важливо намагатися захистити себе від насильства. Скажіть їм, що вони повинні поговорити з кимось із дорослих, кому вони довіряють, якщо вони підозрюють, що хтось намагається їх звабити і змусити їх робити щось погане.

## 10.5. Дзеркало в ящику



**Зміцнити впевненість в собі і самоповагу**



**Картонна коробка з кришкою. Всередині на дні коробки приклеєне дзеркало**

1. Попросіть дітей сісти в коло. Поставте коробку в центр кола і переконайтеся, що кришка закрита.
2. Поясніть дітям, що зараз вони по черзі повинні заглянути в коробку. Скажіть їм, що їм потрібно заглянути в коробку і знову закрити її кришкою. Попросіть їх не говорити своїм друзям, що всередині коробки – це повинен бути сюрприз для всіх.
3. Тепер скажіть дітям наступне:



*У цій коробці лежить зображення дуже важливої і цінної людини, яку ви повинні поважати і піклуватися про неї як слід.*

4. Попросіть дітей заглянути в коробку, по одному. Вони побачать своє власне відображення в дзеркалі. Коли вони всі зазирнуть у коробку, попросіть їх повернутися в коло.
5. Задайте дітям такі питання:



*Чи сподобалась вам ця вправа?*

*Чи здивувалися ви?*

*Яке значення для вас має ця вправа?*

## 10.6. Наша пісня



**Для інструкцій для цього завдання, див. Схему 2 на сторінці 6.**

## 10.7. Оцінка тренінгу



Для інструкцій для цього завдання, див. Схему 3 на сторінці 6.

Скажіть дітям наступне:



*Ми підійшли до кінця нашого сьогоднішнього тренінгу. Сьогодні ми говорили про сексуальне насильство і гвалтівників. Ми розглянули різні дії, які є формою сексуального насильства, і які люди можуть бути насильниками. Ще ми говорили про те, що таке зваблення або грумінг, і про методи захисту від потенційних насильників. Дякую вам всім за увагу і за те, що взяли участь в наших бесідах сьогодні.*

*Як і на всіх наших тренінгах, сьогодні я б знову хотів почути вашу думку про наші заняття. Ми скористаємося смайликами для оцінки.*



## ТРЕНІНГ 11

# НОРМАЛЬНІ РЕАКЦІЇ НА НЕНОРМАЛЬНІ СИТУАЦІЇ

**Мета тренінгу:** допомогти дітям зрозуміти нормальні реакції на ненормальні ситуації і дати їм інструмент боротьби з нав'язливими спогадами.

**Мета завдань:**

- Допомогти дітям зрозуміти, що реакції на насильство – це нормальні реакції на ненормальні ситуації;
- Дати дітям інструмент боротьби з нав'язливими спогадами або негативними думками;
- Посилити концентрацію і поживити дітей;
- Оцінити настрій дітей.

Завдання	Ресурси	Час
11.1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою		10 хвилин
11.2. Знайди ведучого	Простір, щоб сісти в коло.	10 хвилин
11.3. Нормальні реакції на ненормальні ситуації.		40 хвилин
11.4. Як створити собі безпечне місце	Тихе місце, де шум або присутність інших людей не будуть заважати дітям.	20 хвилин
11.5. Відчуваємо настрій (стрибаємо в автобус)	Простір для вільної ходьби.	5 хвилин
11.6. Наша пісня		5 хвилин
11.7. Оцінка тренінгу	Папір і письмове приладдя, фліпчарт зі смайликами.	5 хвилин

## 11.1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 1 на сторінці 5.

Повідомте мету сьогоднішнього тренінгу:



*Сьогодні ми поговоримо про те, які реакції і емоції можуть проявляти діти, що стали жертвами насильства, оскільки такі реакції абсолютно нормальні і природні. Те, що вони відчувають безліч різних і важких емоцій – це нормально для них.*

## 11.2. Знайди ведучого



Посилити концентрацію і поживити дітей



Простір, щоб сісти в коло

1. Попросіть дітей сісти в коло на стільцях або на підлозі, схрестивши ноги; всі повинні добре бачити один одного і дивитися один одному в очі.
2. Фасилітатор вибирає одного учасника, який повинен вийти з кімнати або відійти від групи так, щоб він не бачив і не чув, тих хто залишився.
3. Фасилітатор вибирає ведучого. Ведучий починає якийсь рух, котрий інші повинні скопіювати. Рух потрібно повторити кілька разів, потім придумати новий. Наприклад, обома руками поплескати себе по колінах, хлопнути в долоні, клацнути пальцями і т.д. Всі копіюють рух, дивлячись прямо перед собою на людину, що сидить навпроти – на ведучого дивитися не можна. Дитина, що вийшла з кімнати, повертається і має з трьох спроб вгадати, хто веде. Коли ведучий знайдений, інша дитина виходить з кімнати, а фасилітатор обирає нового ведучого.

## 11.3. Нормальні реакції на ненормальні ситуації



Допомогти дітям зрозуміти, що реакції на важкий досвід – це нормальні реакції на ненормальні ситуації



У цьому завданні потрібно прочитати історію про трьох дітей, які піддалися фізичному і вербальному насильству, і про дівчинку, що зазнала сексуального насильства. Заздалегідь прочитайте історію і переконайтеся, що ви можете нормально прочитати її групі, не відчуваючи збентеження або дискомфорту. Якщо деякі частини історії потрібно помінати, щоб вони були більш прийнятними для даної групи, зробіть це до заняття.

Якщо в групі є учасник із ім'ям, яке зазначене в історії, обов'язково змініть ім'я в історії, щоб учасники групи не асоціювали дану подію із конкретною дитиною.

У цьому завданні деякі діти можуть поділитися болісними і важкими спогадами та емоціями. Уважно стежте за цим і хваліть дітей за те, що вони набралися сміливості поділитися. Якщо інша дитина перебиває розповідь і каже, що з ним теж було щось подібне (або з кимось, кого він знає, але хто не є учасником цієї групи), підтримайте її та дайте виговоритися. Похваліть дітей за те, що вони добровільно розповіли про щось настільки особисте і важке.

Пам'ятайте, що мета даного завдання – дати дітям необхідну інформацію і нагадати їм, що їх реакції нормальні в ненормальних ситуаціях. Не акцентуйте увагу на будь-якій з історій, просто вислухайте всіх з однаковим співчуттям. Це допоможе дітям зрозуміти і відчути, що їх досвід і реакції абсолютно нормальні.

1. Попросіть дітей сісти в коло. Поясніть їм, що сьогодні ви будете говорити про важкі спогади і про те, як з ними впоратися.
2. Розкажіть дітям таку історію:



*Я хочу розповісти вам про одного хлопчика і про те, що з ним сталося. Ви з ним не знайомі, але те, що з ним трапилося, могло статися з будь-ким.*

*Миколі було приблизно стільки ж років, скільки вам, коли у нього почалися проблеми. Він жив з мамою, братом і сестрою. Його мама дуже довго не могла знайти роботу, тому їхній родині доводилося нелегко, у них не було грошей на їжу і одяг, діти не могли ходити до школи. Коли вона знайшла нову роботу, їй довелося працювати в лікарні ночами. Це означало, що Миколі, його братові та сестрі доводилося залишатися вдома одним вечорами і вночі теж. Дітям це не подобалося, тому мама попросила друга сім'ї прийти і посидіти з ними, поки вона працює.*

*Однак цей чоловік не був добрим другом, тому що, варто було мамі піти на роботу, він починав погано ставитися до дітей. Він завжди багато пив і часто бував сильно п'яний. Дуже часто він бив дітей, якщо вони робили щось не так, навіть в дрібницях, а іноді він бив їх, навіть якщо вони ні в чому не були винні. Він говорив їм погані слова, обзивав їх і робив все, щоб вони відчували себе дуже поганими дітьми.*

*Микола, його брат і сестра дуже боялися цього чоловіка, але вони домовилися нічого не розповідати своїй мамі, тому що тоді їй би довелося кинути роботу, і у них би не було грошей на їжу, одяг і школу. Одного разу цей чоловік зовсім втратив контроль над собою і вдарив Миколу так сильно, що хлопчик втратив свідомість. Коли він прийшов до тями наступного ранку, його сестра заплакала і сказала йому, що цей чоловік намагався доторкнутись до її інтимних місць. Це стало останньою краплею, тому Микола, його брат і сестра вирішили все розповісти мамі. З тих пір цей чоловік більше ніколи не приходив до них у будинок.*

*Однак, незважаючи на те, що цей чоловік пішов, Микола, його брат і сестра все одно боялися ще дуже довго. Ночами, коли їм потрібно було лягати спати, вони боялися, що мама піде, а та людина прийде знову. Миколі постійно ввижався цей чоловік, він весь час згадував, як боляче йому було, коли той ударив його. Його сестра говорила, що часто згадує, як той чоловік намагався доторкнутись до її інтимних місць, і що вона більше ніколи нікому не повірить.*

*Реакції, що виникали у Миколи і його сестри після цих подій, можуть бути у кожного. Більшість дітей переживають схожі емоції, які були у Миколи і його сестри після таких жахливих подій, що трапилися з ними. Це абсолютно нормально, коли у вас виникає така реакція на те, що ви пережили.*

3. Запитайте дітей, які ситуації можуть привести до появи поганих спогадів. Запитайте у них, чи знають вони про схожі ситуації, які трапилися з іншими дітьми і привели до таких спогадів. Почніть складати список таких ситуацій за допомогою групи. Запишіть їх на фліпчарті.



**Якщо хтось із дітей поділиться своєю історією, не розпитуйте про подробиці, але обов'язково знайдіть час, щоб поговорити з цією дитиною один на один.**

4. Скажіть дітям наступне:



*На жаль, в нашій країні дуже багато дітей, які пережили подібне. Погані спогади або сильне почуття страху або зневіри – нормальні реакції на такий досвід.*

5. Дуже важливо, щоб група почула, що подібні реакції на такий досвід є звичайними, нормальними, вони можуть виникати у будь-якого, і з такими реакціями і спогадами можна впоратися. Не вдаючись в подробиці про конкретну ситуацію конкретного учасника групи, почніть складати список звичайних реакцій на насильство. Задайте кілька відкритих питань і підставте в список реакції з історії про Миколу. Наприклад, ви можете запитати:



*Хто-небудь знає іншу дитину зі схожими проблемами, які були у Миколи? Що це були за проблеми? Що сталося з цими дітьми після того, як вони пережили X (підставте один з пунктів списку важких ситуацій)?*

6. Коли список загальних реакцій буде готовий, скажіть що-небудь на зразок такого:



*Для дітей і дорослих абсолютно нормально демонструвати такі реакції після важких переживань. Після того, як з вами трапилося щось погане, багато що нагадує вам про те, що сталося, і ви можете відчувати себе так, немов все це знову відбувається, хоч ви й знаєте, що це не так. Це дуже страшне відчуття, тому діти намагаються уникати місць, які навіюють їм погані спогади і почуття. Вони уникають думок і розмов про те, що з ними сталося, навіть з людьми, яким вони довіряють і яких люблять. Коли ви відчуєте себе так, це означає, що ви такі ж, як і більшість інших дітей, які пережили подібні ситуації. І хоч ви і будете намагатися відштовхнути цей спогад, він повертатиметься – в ваших снах, або коли ви почуєте гучний шум, або в якихось інших обставинах, які нагадують вам про пережите.*

7. Тепер спитайте дітей:



*Як ви думаєте, що може нагадати дитині про те, що він пережив якусь неприємну ситуацію?*

Разом з групою складіть список таких нагадувань. Підкресліть, що їх зазвичай так багато в повсякденному житті, що уникнути їх повністю не вдасться. Іноді спогади приходять до нас, коли ми найменше їх очікуємо. Дуже важливо, щоб діти навчилися відновлювати контроль над власними думками.

8. Після того, як діти обговорять важкі переживання, реакції і нагадування, і зрозуміють, що це нормальні реакції, які бувають у багатьох людей, їм потрібно почути, що існують методи боротьби з такими реакціями. Скажіть їм що-небудь на зразок:



*Незважаючи на те, що діти, які пережили важку ситуацію, намагаються відштовхнути спогади про це, вони можуть повертатися знову і знову. Їх може викликати будь-що в навколишньому світі, або ж вони можуть приходити уві сні, а іноді – просто на рівному місці, коли ми їх не чекаємо.*

*Сьогодні ми будемо вчитися, як подолати такі спогади, щоб ви відчули себе господарем своїх спогадів і змогли краще їх контролювати. Якщо з вами трапиться щось подібне, ви не зможете забути про це, однак ви зможете згадувати про це тільки тоді, коли ви самі захочете це зробити, і вам не буде так страшно. Ви зможете скористатися цими прийомами прямо зараз, якщо у вас вже є такі спогади, або в майбутньому, якщо з вами колись трапиться щось подібне. Дуже важливо практикувати те, чому ми навчимося сьогодні, щоб ви були готові справлятися з поганими спогадами, якщо вони почнуть докучати вам в майбутньому.*





## 11.4. Як створити собі безпечне місце



Дати дітям інструмент боротьби з нав'язливими спогадами або негативними думками



Тихе місце, де шум або інші люди не будуть заважати дітям



Для цього завдання потрібна тиха атмосфера і концентрація. Якщо хтось із дітей не може зосередитися і почне шуміти або ходити по приміщенню, спокійно і делікатно попросіть його посидіти тихо, поки інші діти виконують завдання.

Ви можете поділитися інструкціями для цього завдання з батьками або опікунами, щоб вони при необхідності проводили цю вправу вдома. Наприклад, якщо дитині сняться кошмари, це може бути корисним інструментом, щоб допомогти дитині подумати про щось приємне, перш ніж заснути.

1. Попросіть дітей лягти або зручно сісти і закрити очі. Поясніть, що зараз ви навчите їх, як справлятися з важкими спогадами.
2. Попросіть дітей дотримуватися тиші, поки ви будете виконувати цю вправу. Скажіть їм, що, коли ви будете задавати їм питання, вони повинні відповісти на них подумки, а не вголос. Повільно і виразно читайте текст. Дайте дітям час обміркувати те, про що ви говорите, і обов'язково дотримуйтеся зазначених в тексті пауз.



Сьогодні ми будемо використовувати нашу уяву, щоб створити приємні і позитивні образи і почуття. Іноді, коли ми засмучені, ми можемо уявити собі приємне місце, в якому ми почуваємося спокійно і безпечно. Зараз я попрошу вас уявити яке-небудь місце, де ви відчуваєте себе спокійно, безпечно і щасливо. Це може бути реальне місце, в якому ви бували, можливо, під час канікул, або ж місце, про яке ви чули з якоїсь історії або казки. Або ж можете придумати таке місце самостійно.

Зробіть кілька повільних глибоких вдихів. Закрийте очі і дихайте спокійно. Уявіть собі місце, де ви відчуваєте себе спокійно, безпечно і щасливо. (Пауза) Тепер уявіть, що ви перебуваєте там. (Пауза) Подумки озирніться по сторонах і розгляньте околиці. (Пауза) Розгляньте дрібні деталі, що оточують вас, подивіться, що знаходиться поруч з вами. (Пауза) Розгляньте різні кольори. (Пауза) Уявіть, як протягуєте руку і торкаєтесь чогось. (Пауза) Тепер подивіться трохи далі. Що ви бачите навколо? Розгляньте, що знаходиться трохи далі від вас. Розгляньте різні кольори, форми і тіні. Це ваше особливе місце, і ви можете уявити в ньому все, що захочете.

Коли ви там, ви відчуваєте себе спокійно і добре. Уявіть, що стоїте босоніж на землі. Які у вас відчуття від цієї землі? (Пауза) Повільно пройдіться навколо, розгляньте все, що навколо вас. Що ви бачите навколо і що ви відчуваєте, дивлячись на ці предмети? Що ви чуєте? (Пауза) Можливо, ви чуєте легкий шелест вітру, спів птахів або шум моря. Відчуйте тепло сонячного світла у вас на обличчі. (Пауза) Які запахи ви відчуваєте? (Пауза) Можливо, це морське повітря, запах квітів або запах вашої улюбленої страви? (Пауза) У вашому особливому місці ви можете побачити все, що захочете, уявити, як ви торкаєтесь до різних предметів і відчуваєте їх запах. Уявіть, що ви чуєте приємні звуки. Ви відчуваєте спокій і щастя.

Тепер уявіть, що в цьому особливому місці з вами хтось, хто вам дорогий. [У групах молодших дітей це може бути вигаданий персонаж або супергерой коміксів, мультфільмів.] Він буде вам хорошим другом і знаходиться там, щоб допомогти вам, це хтось сильний і добрий. Він знаходиться в вашому особливому місці, щоб допомогти вам і подбати про вас. Уявіть, як ви удвох ходите навколо і досліджуєте територію. (Пауза) Ви щасливі бути там з цією людиною. (Пауза) Ця людина – ваш помічник і може вирішити будь-яку проблему.

Ще раз огляньте ваше особливе місце. Придивіться гарненько. (Пауза) Пам'ятайте – це ваше особливе місце. Воно завжди буде тут. Ви завжди можете уявити, що ви перебуваєте там, коли вам потрібно заспокоїтися і відчути себе в безпеці. (Пауза) Ваш помічник завжди буде там з вами, коли вам це потрібно. (Пауза) А зараз приготуйтеся відкрити очі і на якийсь час залишити ваше особливе місце. (Пауза) Ви завжди можете повернутися, коли захочете. Коли ви відкриєте очі, ви будете почувати себе спокійними і щасливими.

3. Коли всі відкриють очі, запитайте, чи не хоче хто-небудь поділитися тим, що він представляв. Запитайте, що він відчував, коли розповідав про це.
4. Підкресліть зв'язок між уявою і почуттями. Підкресліть, що діти завжди можуть керувати тим, що бачать у себе в голові, отже, можуть керувати і своїми почуттями. Поясніть, що це весело, і вони можуть уявляти собі таке місце кожний раз, коли відчують себе нещасними або злякаються, і це допоможе їм відчути себе краще. Скажіть дітям, що чим більше вони будуть практикуватися, тим краще у них вийде уявляти собі таке місце.



Що ви відчували, поки ми виконували цю вправу?

Чи було вам важко зосередитися? Якщо так, то чому?

Як ви думаєте, ви зможете виконувати таку вправу самостійно? Якщо ні, то чому?

## 11.5. Відчуваємо настрій (Стрибаємо в автобус)



Оцінити настрій дітей і похвалити їх



Простір для вільної ходьби



Застосовуйте цю вправу, щоб оцінити стан дітей, оскільки в цьому тренінгу було кілька спокійних, але емоційно інтенсивних завдань. Не виділяйте нікого з дітей під час завдання, щоб вони не соромилися прояву своїх почуттів або настрою.

Придивіться, хто з дітей особливо сильно реагує на негативний настрій або почуття. Обов'язково підійдіть до кожного з таких дітей, щоб перевірити, як вони себе почувують, запитайте, що у них трапилося і чи є у них проблеми.

1. Попросіть дітей встати.
2. Скажіть їм, що зараз ви будете грати в автобус, і цей автобус зараз вирушає в дорогу. Покажіть їм кут кімнати або якесь місце, яке і буде автобусом.
3. Тепер скажіть їм, що всі присутні, хто відчуває себе певним чином (виберіть яке-небудь почуття – щасливий, втомлений, сумний, захоплений, який відчуває нудьгу і т.д.), повинні сісти в автобус. Коли вони підійдуть до вказаного місця, попросіть їх встати в колону і взятися за плечі людини, що стоїть попереду. Очоліть колону і проведіть дітей по кімнаті, разом видавайте звуки їзди, мотора і т.д.
4. Через пару хвилин зупиніть автобус і назвіть нове почуття. Всі, хто зараз «в автобусі» і не має цього почуття, повинні «вийти з автобуса», а замість них в автобус «сідають» нові люди.
5. Грайте в гру, змінюючи почуття, поки всі діти не проїдуться «в автобусі» хоча б по одному разу.

## 11.6. Наша пісня



Для інструкцій для цього завдання, див. Схему 2 на сторінці 6.

## 11.7. Оцінка тренінгу



Для інструкцій для цього завдання, див. Схему 3 на сторінці 6.

Скажіть дітям наступне:



*Ми підійшли до кінця сьогоднішнього тренінгу. Сьогодні ми говорили про нормальні реакції дітей після важких подій і переживань. Ми говорили про те, як погані спогади можуть турбувати і лякати нас. Ви дізналися, як можна впоратися з такими спогадами, якщо таке колись станеться з вами.*

*Як і на всіх наших тренінгах, я дуже ціную вашу думку про наші завдання і про тренінг загалом. Ми знову скористаємося смайликами для оцінки.*



## ТРЕНІНГ 12

### ЯК ЗМІНЮЮТЬСЯ ПОЧУТТЯ

Також використовується в Курсі 3 (12 тренінг) і Курсі 4 (16 тренінг).

**Мета тренінгу:** заохотити дітей поділитися почуттями і висловити їх. Заохотити розуміння того, що у різних людей можуть бути різні почуття від однієї і тієї ж події.

**Мета завдань:**

- Допомогти дітям поділитися своїми почуттями і зрозуміти, що почуття можуть змінитися;
- Дізнатися почуття один одного і способи їх вираження, потренувати координацію рухів.

Завдання	Ресурси	Час
12.1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою		10 хвилин
12.2. Змійка	Простір, щоб діти могли вільно бігати.	10 хвилин
12.3. Наші почуття	Папір і ручки або олівці для кожної дитини; листи для фліпчарта; кольорова крейда або фарби; копії бланків "Розфарбуйте ваші почуття" з папки "РОБОЧІ матеріали" на USB-флешці, по одному для кожної дитини.	30 хвилин
12.4. Як змінюються почуття	Велика повітряна кулька.	10 хвилин
12.5. Покажи мені, який ти, коли відчуваєш ...	М'яч.	20 хвилин
12.6. Наша пісня		5 хвилин
12.7. Оцінка тренінгу	Папір і письмове приладдя, фліпчарт зі смайликами.	5 хвилин

## 12.1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 1 на сторінці 5.

Повідомте мету сьогоднішнього тренінгу:



*Сьогодні ми продовжимо досліджувати почуття і способи їх вираження. Ми також поговоримо про те, як змінюються наші почуття. Для початку ми трохи пограємо разом*

## 12.2. Змійка



Пожвавити дітей і заохотити співпрацю між ними



Простір, щоб діти могли вільно бігати



**Якщо місця у вас небагато, розділіть дітей на групи (до 6 чоловік у кожній), щоб вони грали по черзі. Для цієї гри потрібно багато вільного місця.**

Дітям дуже подобається ця гра, але вона може перестати бути такою цікавою, якщо фасилітатор не встановить жорсткі правила з метою безпеки дітей. У поспіху діти можуть боляче схопити один одного, швидко відпустити і легко впасти. Це порушує мету гри, оскільки гра орієнтована на підтримку гармонії і співробітництва в групі. Для підтримки безпеки попросіть дітей не чіплятися за одяг один одного, а братися за плечі і не поспішати.

«Голова змії» відповідає за те, щоб не втратити своє «тіло», тому їй, можливо, доведеться уповільнити рух, щоб інші діти могли встигнути за нею.

«Хвіст» повинен триматися подалі від «голови», але не відчіплюватися від «тіла». І «голова», і «тіло» потрібні тим, хто стоїть в середині, щоб діти могли довіритися друзям!

Дуже важливо, щоб діти час від часу мінялися місцями уздовж «тіла» змії і могли відчувати різні види відповідальності на кожному місці.

Немає сенсу починати гру в великій групі (не більше восьми гравців за раз), оскільки гра стає занадто складною.

Як тільки діти зрозуміють, в чому сенс гри, чим довше буде «змійка», тим більше мотивації буде у дітей.

1. Розділіть дітей на групи по 5 осіб. Попросіть їх встати один за одним і взятися за того, хто стоїть попереду – за плечі або за талію, щоб сформувати «змійку». Дитина попереду колони буде «головою», а той, хто стоїть останнім у колоні, буде «хвостом».
2. Поясніть, що в цій грі голова змії повинна зловити хвіст. Все це робиться на бігу, але переконайтеся в тому, що всі гравці міцно тримаються один за одного.
3. «Змійка» не повинна розділитися. Як тільки «голови» вдасться торкнутися «хвоста», «голова» сама стає «хвостом», і так до тих пір, поки кожна дитина в групі не побуває і «головою», і «хвостом».

## 12.3. Наші ПОЧУТТЯ



Заохотити дітей обговорити різні почуття, що можуть виникнути після втрати, насильства або експлуатації. Поділитися асоціаціями кольорів і різних почуттів.



Папір і ручки або олівці для кожного учасника; листи для фліпчарта; кольорову крейду або фарби; копії бланків "Розфарбуйте ваші почуття" з папки "РОБОЧИ матеріали" на USB-флешці, по одному бланку для кожного учасника.



### Розфарбуйте ваші почуття ім'я \_\_\_\_\_

Інструкції: Розфарбуйте кожну хмарку в зазначений колір. Під кожним кольором напишіть два почуття, які відразу спадають вам на думку. Потім поділіться своїми ідеями з іншим учасником. Які нові цікаві комбінації кольорів і почуттів ви б хотіли додати? Продовжуйте ділитися своїми знахідками з іншими, поки не зберете по чотири різних почуття під кожним кольором.

зелений

---

---

---

---

жовтий

---

---

---

---

голубий

---

---

---

---

оберіть колір

---

---

---

---

червоний

---

---

---

---

Фіолетовий

---

---

---

---

1. Попросіть дітей сісти в коло і почніть завдання з наступних слів:



На наших попередніх заняттях ми говорили про тяжкі переживання при насильстві і експлуатації. Сьогодні ми подумаємо про те, які почуття можуть виникати у дітей, які пережили такий досвід. Як ви думаєте, які почуття будуть у таких дітей?

2. Коли діти називають різні почуття, записуйте їх на фліпчарті. Коли список буде закінчений, обговоріть з ними, як різні почуття можуть асоціюватися зі схожими ситуаціями насильства і / або експлуатації.
3. Роздайте дітям копії бланків «Розфарбуйте ваші почуття» (з папки «РОБОЧИ матеріали» на USB-флешці). Дайте дітям приблизно 5 хвилин, щоб вони розфарбували хмарки у відповідні кольори і записали по два почуття, які вони асоціюють з кожним кольором.
4. Тепер попросіть дітей сісти парами і поділитися один з одним тими почуттями, які вони записали під кожним кольором. Через дві хвилини попросіть їх знайти собі інших партнерів і поділитися з ними тим, що вони записали під кожним кольором. Проведіть зміну партнерів приблизно 5 разів.

5. Попросіть дітей сісти в коло і задайте їм такі питання:



*Чи були ваші комбінації кольорів і почуттів такими ж, як у інших дітей, або іншими? Що нового ви дізналися, коли говорили з іншими дітьми про різні почуття?*

6. Обговоріть з дітьми, що у різних людей можуть бути різні почуття в різних ситуаціях, і це нормально.



*Що ви думаєте про свої почуття після цього завдання?*

*Що ви дізналися про почуття інших дітей?*

## 12.4. Як змінюються почуття



**Допомогти дітям зрозуміти, що почуття змінюються**



**Велика повітряна куля**



**Якщо діти не заговорять про це самі, поговоріть з ними про те, як змінюються наші почуття в залежності від подій в їх житті. Іноді це відбувається, коли ми одні, іноді – коли ми взаємодіємо з іншими. Поговоріть з ними про те, що це нормально – іноді сумувати, оскільки трохи пізніше ми знову відчуємо, що щасливі.**

1. Підніміть в руках кульку, яку ви принесли з собою. Скажіть дітям, що зараз ви за допомогою цієї кульки покажете, як в нашому житті бувають хороші і погані почуття. Придумайте історію про звичайний день. Можете використовувати приклад, наведений нижче, або придумати свій.



*Коли ви в минулий раз йшли на наше заняття, ви зустріли свого кращого друга, який крикнув вам «Привіт!», тому що був дуже радий бачити вас. Ви відчували себе щасливими, захищеними, любимими. **(Надуйте кульку)***

*До цього ви впали і обдерли коліно. Хтось сміявся над вами. Вам було соромно, сумно, ви плакали. **(Випустіть з кульки трохи повітря)***

*Потім ви прийшли на заняття і знайшли книгу, яку довго шукали і хотіли прочитати. Ви зраділи. **(Знову надуйте кульку)***

*У той день на обід у вас було ваше улюблене блюдо. Ви відчували щастя і подяку. **(Надуйте кульку ще трохи)***

*В кінці дня ви грали в гру зі своїм другом, але програли. Ви були розчаровані і збентежені. **(Випустіть з кульки повітря)***

2. Якщо діти не заговорять самі, розкажіть їм про те, як у нас змінюються почуття залежно від подій в нашому житті. Іноді це відбувається, коли ми одні, а іноді – коли ми взаємодіємо з іншими. Поговоріть з ними про те, що це нормально – відчувати себе нещасними або сумувати, а потім знову радіти.



*Що відбувалося з нашою кулькою протягом дня?*

*Що буде, якщо ми перенесемо це на наші почуття?*

*Як, на вашу думку, ви можете допомогти своїм друзям надути кульку (тобто відчувати позитивні емоції)?*

## 12.5. Покажи мені, який ти, коли відчуваєш...



Дізнатися про почуття один одного і способи їх вираження, потренувати координацію рухів



М'яч

1. Попросіть всіх дітей стати в коло і скажіть, що зараз ви виконаєте вправу, в якій покажете, як виявляти різні почуття.
2. Дайте одній дитині м'яч (або якийсь інший предмет, який можна кидати і ловити не поранившись). Попросіть дитину кинути м'яч іншій дитині і сказати: «Покажи мені, який ти, коли ти сумний» (щасливий, злий, ревнивий – будь-яке почуття).
3. Дитина, яка зловила м'яч, має показати назване почуття виразом обличчя і позою. Потім вона кидає м'яч комусь іншому і робить те ж саме: «Покажи мені, як ти виглядаєш (або поводишся), коли ти відчуваєш те-то і те-то».
4. Поясніть, що дитина, яка показує почуття або емоцію, має кинути м'яч комусь, хто це його не ловив. Не страшно, якщо діти кілька разів повторять одну і ту ж емоцію, оскільки це допоможе показати їм, що різні люди відчувають і виявляють одне і те ж почуття по-різному.
5. Дуже важливо закінчити цю вправу виразом позитивних емоцій. Коли всі покажуть якесь почуття, візьміть м'яч і попросіть всіх показати, як вони поведуться і як виглядають, коли вони щасливі, приємно схвильовані або розслаблені.



Якщо дітям складно виконати це, можете змінити цю фразу таким чином: *«Покажи мені, що ти робиш, коли ти сумний / щасливий / сердитий».*

Деяким дітям важко показувати будь-які почуття. Якщо дитина не знає, як це зробити, запитайте дітей, чи є добровольці, хто хоче показати назване почуття замість неї. Іноді діти не можуть відразу розібратися зі своїми почуттями. Можливо, їм допоможе, якщо ви скажете наступне: *«Згадайте, коли ви відчували заздрість. Можете пригадати, як це було? Спробуйте знову поставити себе в ту ситуацію і показати нам, як ви це відчували».*

Старші діти незабаром збагнуть, що є почуття, які люди висловлюють більш-менш однаково, а ось деякі інші почуття різні люди висловлюють по-різному.

Це дуже проста гра, але вона допомагає дітям дізнатися, як називаються різноманітні почуття, які вони відчувають і як їх виявляти.



## 12.6. Наша пісня



Для інструкцій для цього завдання, див. Схему 2 на сторінці 6.

## 12.7. Оцінка тренінгу



Для інструкцій для цього завдання, див. Схему 3 на сторінці 6.

Скажіть дітям наступне:



*Ми підійшли до кінця нашого сьогоднішнього тренінгу. Сьогодні у нас був хороший день, ми поговорили про почуття і поділилися один з одним тими почуттями, які у нас були і які ми всі ще проявляємо в зв'язку з проблемами в нашому житті. Дякую вам всім за те, що поділилися один з одним.*

*Як і на всіх тренінгах, я дуже ціную вашу думку про наші заняття. Сьогодні ми знову скористаємося смайликами для оцінки.*



## ТРЕНІНГ 13

### ЦЬКУВАННЯ

**Мета тренінгу:** розповісти про цькування і обговорити способи його запобігання.

**Мета завдань:**

- Дати дітям можливість відчутти себе нормальними і заохотити прояв поваги;
- Обговорити цькування;
- Розповісти про те, як можна припинити цькування.

Завдання	Ресурси	Час
13.1. Коротке резюме, відгук про виконану роботу і ознайомлення з новою темою		5 хвилин
13.2. Заявляємо про наші достоїнства	Простір для кола.	10 хвилин
13.3. Що таке цькування?		30 хвилин
13.4. Скажемо НІ цькуванню!	Простір і три плакати з написом "НІ цькуванню!", Заздалегідь зроблені з листів для фліпчарта (див. Приклад в ілюстрації нижче).	25 хвилин
13.5. Роби як я	Простір.	10 хвилин
13.6. Наша пісня		5 хвилин
13.7. Оцінка тренінгу	Папір і письмове приладдя, фліпчарт зі смайликами.	5 хвилин

### 13.1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 1 на сторінці 5.

Повідомте мету сьогоднішнього тренінгу:



Сьогодні ми поговоримо про цькування і про те, як його припинити.

### 13.2. Заявляємо про наші достоїнства



Дати дітям можливість відчутти себе нормальними і заохотити прояв поваги з боку інших дітей



Простір для кола

1. Попросіть дітей стати в коло обличчям до центру.
2. Тепер попросіть їх по черзі назвати своє ім'я разом з якоюсь позитивною характеристикою, яка описує якусь хорошу їх рису або якість. Наприклад: «Я – дивовижна Таня», або «Я – хоробрий Гліб», або «Я – розумний Костя» і т.д.
3. Якщо хтось не може придумати позитивну характеристику, попросіть інших дітей допомогти йому.

### 13.3. Що таке цькування?



Обговорити термін цькування



Дайте дітям час відповісти на питання про цькування, перш ніж давати їм інформацію, представлену по кожному питанню в нижченаведених інструкціях. Якщо в їх відповідях вже є ця інформація, вам не потрібно повторювати її. Дуже важливо дати дітям можливість самим відповісти на питання, оскільки так вони відчують, що їх думки і знання тут цінуються.

1. Попросіть дітей сісти в коло і поясніть, що зараз ви поговорите про цькування. Задайте їм такі питання:



Що означає цькування, як це відбувається?

Цькування – це навмисне і повторюване застосування фізичного чи морального насильства одним або декількома дітьми проти іншої дитини або групи дітей.




Які ви знаєте приклади поведінки при цькуванні?

**Словесне (або вербальне) цькування:** коли хтось придумує вам образливе прізвисько, дражнить вас, насміхається, принижує або загрожує на словах.


**Соціальне цькування:** коли хтось поширює про вас плітки, навмисно не приймає вас в якусь групу або гру, руйнує дружбу з іншими людьми.

**Фізичне цькування:** коли хтось б'є вас, штовхає, плюється, регулярно забирає у вас гроші, псує ваші речі.

**Кібер-цькування:** коли хтось користується Інтернетом, мобільним телефоном або іншими цифровими технологіями, щоб доставити вам неприємності – посилає образливі СМС-ки, фотографії, електронні листи або дзвонить.


 *Де зазвичай відбувається цькування?*

Цькування може відбуватися де завгодно: в школі, за її межами, на вулиці, в парку, навіть вдома.


 *Хто зазвичай стає жертвою цькування?*

Хто завгодно може стати жертвою цькування, але найчастіше це діти, у чомусь більш слабкі, ніж ті, що їх цькують. Вони можуть бути слабші у навчанні, в соціальному плані або фізично.

Іноді це діти, що відрізняються від більшості інших дітей в даному районі або суспільстві за поведінкою, зовнішнім виглядом, запахом, манерою розмови і т.д.

 *Хто зазвичай займається цькуванням?*

Хто завгодно може займатися цькуванням. Найчастіше це старші або фізично сильніші діти або ж діти, які мають високий або дуже низький соціальний статус.

 *Як ви думаєте, чому діти цькують один одного?*

Іноді діти цькують один одного, тому що їм хочеться домінувати над іншими, і вони вважають, що це додасть їм важливості в певних соціальних колах, і що інші будуть брати з них приклад.


Іноді діти займаються цькуванням, тому що хочуть входити в групу людей, які здаються сильнішими, ніж інші.

Іноді діти займаються цькуванням, тому що бояться, що їх теж будуть цькувати, якщо вони не приєднаються до задир.

Іноді діти займаються цькуванням, тому що їх колись цькував або все ще цькує хтось інший.

 *Що ми відчуваємо, коли нас цькують?*

Це дуже неприємне відчуття. Ви відчуваєте себе дуже маленькими, слабкими, незахищеними і непотрібними. Ви також можете відчути смуток, злість або сором.

 *Як цькування впливає на дітей, які стали жертвами?*


Деякі діти так засмучуються через цькування, що відмовляються йти в школу або в інші місця, де вони піддаються цькуванню. Це може вплинути на їх успішність в школі.

Деякі діти так страждають від цькування, що тікають з дому або беруть участь у небезпечних заняттях, що призводить до самознищення. Деякі діти навіть намагаються накласти на себе руки.

Деякі діти, які зазнали цькування, стають соціально відстороненими і не хочуть або не знають, як спілкуватися з іншими дітьми чи дорослими. Вони не вміють заводити друзів.

Деякі діти перестають довіряти людям.

Деякі діти намагаються домогтися негативної уваги до себе, поведуться неналежним чином. Наприклад, вони самі можуть почати цькувати когось іншого.

 Як може змінитися дитина, яка бере участь в цькуванні інших?

Людина, яка цькує інших, часто сприймає самого себе неправильно. Це означає, що вона вважає себе не такою, якою є в житті. Наприклад, людина може вважати, що вона краща за інших, тому що застосовує агресію, щоб домогтися певної влади в соціумі.

Людина, що цькує інших, часто самотня або стає самотньою, оскільки інші віддаляються від неї, щоб не стати жертвою цькування.

Людина, яка цькує інших, може постраждати фізично, оскільки стає учасником ситуацій, в яких застосовується насильство.

Іноді така людина не усвідомлює, що її дії – це цькування, і що вона завдає шкоди іншій людині. Коли вона це усвідомлює, то дуже часто може і хоче припинити це.

## 13.4. НІ ЦЬКУВАННЮ!



Розповісти учасникам, як можна припинити цькування



Простір і три плаката “НІ ЦЬКУВАННЮ”, заздалегідь зроблених з листів для фліпчарта (див приклади на ілюстраціях нижче).

### НІ ЦЬКУВАННЮ! Якщо вас цькують, ДІЙТЕ!

Не залишайтеся наодинці з тим, хто вас цькує




Кличте на допомогу



Дайте відсіч, накажіть припинити.



1. Розділіть дітей на три групи. Попросіть їх придумати короткі сценки про ситуацію з цькуванням, яка вирішилася без негативних наслідків для дітей, які зазнали цькування.
2. Дайте дітям приблизно 10 хвилин, потім попросіть їх показати свої сценки іншим.
3. Після кожної сценки запитайте групу:

 Як ви думаєте, це хороший спосіб припинити цькування?  
Чому так або чому ні?

4. Коли всі три групи покажуть свої сценки, розгляньте з дітьми ваші плакати. Повісьте їх де-небудь так, щоб діти добре їх бачили.

### 13.5. Роби як я



Пожвавити дітей



Простір

1. Попросіть дітей стати в коло.
2. Покажіть дітям якийсь рух, наприклад, двічі хлопніть в долоні. Тепер попросіть дітей повторити за вами.
3. Коли вони зроблять це, попросіть дитину, яка стояла поряд з вами, вибрати інший рух, наприклад, тупнути ногою. Тепер дітям потрібно повторити обидва рухи – спочатку хлопнути в долоні, потім тупнути ногою.
4. Додавайте все більше і більше нових рухів, придуманих кожною дитиною по черзі. Якщо дітей багато, зупиніться через 10 хвилин.

### 13.6. Наша пісня



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 2 на сторінці 6.

### 13.7. Оцінка тренінгу



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 3 на сторінці 6.

Скажіть дітям наступне:



*Ми підійшли до кінця нашого сьогоднішнього тренінгу. Ми говорили про цькування, про те, що це таке, хто цим займається і як це впливає на тих, кого цькують, і тих, хто бере участь в цькуванні. Ви також показували сценки про те, як можна зупинити цькування, і ми обговорювали той факт, що всі діти самі відповідальні за припинення цькування.*

*Як і на попередніх тренінгах, я ціную вашу думку про наші заняття. Ми знову скористаємося смайликами для оцінки.*



## ТРЕНІНГ 14

### ЯК ДОВІРИТИСЬ ДРУЗЯМ

**Мета тренінгу:** обговорити і заохотити довіру між друзями.

**Мета завдань:**

- Розглянути значення дружби і довіри;
- Посилити довіру і згуртованість в групі, заохотити дітей нести відповідальність один за одного.

Завдання	Ресурси	Час
14.1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою		5 хвилин
14.2. Що таке друг?	Простір.	45 хвилин
14.3. Гра в падіння	Простір для вільного руху.	30 хвилин
14.4. Наша пісня		5 хвилин
14.5. Оцінка тренінгу	Папір і письмове приладдя, фліпчарт зі смайликами.	5 хвилин

## 14.1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 1 на сторінці 5.

Повідомте мету сьогоднішнього тренінгу:



*Сьогодні ми поговоримо про довіру, про те, що значить довіряти комусь, і особливо про довіру між друзями.*

## 14.2. Що таке друг?



Розглянути значення дружби і довіри



Простір



В ході обговорення дружби і довіри діти краще пізнають один одного, а також думку інших дітей про важливі риси дружби. Це допоможе їм розширити свій кругозір і частіше проявляти повагу і співчуття до інших.



Вам не потрібно робити нотатки про обговорення дітей. У цій вправі діти в основному повинні слухати і ділитися думками. Переконайтеся, що атмосфера в групі безпечна і дружня для всіх дітей.

1. Попросіть дітей сісти в коло. Поясніть, що зараз ви поговорите про те, що таке дружба і що вона означає. Запропонуйте всім взяти участь в цій дискусії. Нагадайте дітям, що при обговореннях немає правильних або неправильних відповідей.
2. Використовуйте питання, наведені нижче, щоб стимулювати дискусію. Переконайтеся, що всі діти мають можливість відповісти на поточне питання, перш ніж переходити до наступного.



Можливо, у вас не буде часу для обговорення всіх питань, або ж деякі з них можуть виявитися несуттєвими або неприйнятними для даної групи дітей. Ви можете вибирати потрібні питання в залежності від розвитку дискусії.

- Що таке друг?
- Для чого нам потрібні друзі?
- Що значить хороший друг?
- Як друг може нам допомогти?
- З чого починається дружба?
- Чи важко заводити нових друзів?
- Що буде, якщо ви зробите щось, що засмутить вашого друга?
- Чому дружба може закінчитися?
- Чому дружба може тривати дуже довго?
- Чи можете ви залишатися друзями з кимось, якщо ви не в усьому з ним погоджуєтеся або вам не подобаються одні й ті ж речі?
- Що ви любите робити з друзями?





## 14.3. Гра в падіння



Зміцнити довіру і згуртованість в групі, заохотити дітей приймати на себе відповідальність один за одного



Простір



Будьте готові до того, що деяким дітям буде важко дозволити собі впасти. Дуже важливо, щоб діти навчилися довіряти один одному. Діти в зовнішньому колі вчать приймати на себе відповідальність за дитину в центрі, а дитина в центрі відчуває на собі, що значить залежати від інших, отримувати від них захист і турботу. Дитина в центрі відчуває, наскільки потрібно довіряти іншим, щоб можна було покластися на них.

Проводьте цю вправу, тільки якщо ви впевнені, що кожна дитина зможе впіймати одна одну!!!

1. Розділіть дітей на групи по 6 чоловік. Кожна група виконує вправу по черзі, щоб фасилітатор міг стежити за ними. Іншим дітям пропонується поспостерігати.
2. Попросіть, щоб всі діти в групі, крім одного, встали в коло ближче один до одного і витягнули руки вперед долонями до центру кола.
3. Попросіть дитину, яка залишилась, встати в центрі кола, витягнути руки по швах і напружитися всім тілом.
4. Коли всі будуть готові, фасилітатор дає команду, і дитина в центрі має впасти в будь-яку сторону. Діти в колі повинні зловити падаючого і м'яко відштовхнути його в протилежну сторону, щоб хтось інший в колі зловив його.
5. Якщо у вас є час, дайте всім дітям можливість побути в центрі.
6. Коли всі діти в групі спробують побути в центрі, попросіть дітей сісти в коло і задайте їм такі питання:



*Що ви відчували, коли вам потрібно було змусити себе впасти?*

*Що ви відчували, коли хтось падав в вашу сторону, а ви ловили його і м'яко відштовхували в іншу сторону?*

*Що потрібно пам'ятати, щоб ця гра спрацювала?*

*Які ризики присутні в цій грі?*

*Що б сталося, якби хтось в колі був неуважний?*

7. На завершення завдання скажіть таке:



*Ця вправа показала нам, наскільки важливо довіряти друзям. Якщо у нас є друзі, яким ми можемо довіритися, у нас завжди буде хтось, хто зловить нас, якщо ми почнемо падати, і в нашому житті щось піде не так. Також дуже важливо бути вірним другом самому, щоб інші могли довіряти нам.*

## 14.4. Наша пісня



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 2 на сторінці 6.

## 14.5. Оцінка тренінгу



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 3 на сторінці 6.

Скажіть дітям наступне:



*Ми підійшли до кінця сьогоднішнього тренінгу. Сьогодні ми поговорили про те, що таке друзі і наскільки дружба важлива в нашому житті. Ми грали в гру, в якій ви по черзі падали на руки своїм друзям, які ловили вас, щоб ви не поранилися.*

*Як і на всіх наших тренінгах, я ціную вашу думку про наші заняття. Ми знову скористаємося смайликами для оцінки.*



## ТРЕНІНГ 15

### ДЕЩО ПРО ДОВІРУ

**Мета тренінгу:** розповісти дітям про важливість довіри в дружбі.

**Мета завдань:**

- Розглянути, як виникає або зникає довіра в дружбі;
- Заохотити довіру між дітьми.

Завдання	Ресурси	Час
15.1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою		10 хвилин
15.2. Охоронець	М'який м'яч.	15 хвилин
15.3. Довіряємо друзям	Простір для групової роботи, фліпчарт та маркер.	5 хвилин
15.4. Слепа змійка	Простір.	10 хвилин
15.5. Наша пісня		5 хвилин
15.6. Оцінка тренінгу	Папір і письмове приладдя, фліпчарт зі смайликами.	5 хвилин

## 15.1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 1 на сторінці 5.

Повідомте мету сьогоднішнього тренінгу:



*Сьогодні ми більш детально розглянемо, що таке довіра в дружбі. Ви зможете придумати сценки, щоб показати один одному, як довіра може з'являтися і зникати між друзями.*

## 15.2. Охоронець



Пожвавити дітей і стимулювати дискусію про захист і довіру



М'який м'яч



**Переконайтеся, що група розуміє, що м'яч потрібно кидати дуже обережно. Дуже важливо використовувати м'який м'яч, оскільки мета гри – потрапити в дитину, що стоїть в центрі. Не змушуйте нікого з дітей ставати в центр, якщо він не хоче.**

1. Попросіть дітей стати в коло і поясніть, що вам потрібні два добровольця, які встануть в центрі кола.
2. Один з добровольців буде «захищеним», а інший – його «охоронцем».
3. Тепер дайте групі м'який м'яч. Мета гри – кинути м'яч в «захищеного». Завдання «охоронця» – відбити м'яч і не дати йому потрапити в «захищеного».
4. В процесі гри м'яч може потрапити в «охоронця».
5. Кожній парі добровольців відводиться по 15–30 секунд, а потім їх змінить нова пара дітей. Грайте, поки всі бажаючі не побувають в центрі.
6. На завершення вправи задайте дітям питання:



Що ви відчували, коли стояли в центрі і були «захищеним»?

Що ви відчували, коли були «охоронцем»?

Що ви відчували, коли намагалися потрапити м'ячем у «захищену» дитину? Як це пов'язано з тією темою, над якою ми працюємо?

### 15.3. Довіряємо друзям





Розглянути, що означає довіра і яку роль вона відіграє в дружбі



Простір для групової роботи, фліпчарт і маркер

1. Попросіть дітей сісти в коло і поясніть, що зараз ви ще трохи попрацюєте над темою довіри. Попросіть дітей поговорити з тим, хто сидить поруч, і обговорити такі питання:
  - Як ми дізнаємося, що можемо комусь довіряти?
  - Як ми можемо показати іншим, що нам можна довіряти?
2. Через п'ять хвилин розділіть дітей на групи по 5 осіб.
3. Поясніть їм, що зараз їм потрібно придумати рольову сценку про довіру. Сценка повинна показати ситуацію, в якій між друзями з'являється довіра, або навпаки – ситуацію, в якій довіра між друзями зникає.
4. Дайте дітям приблизно десять хвилин для підготовки і репетиції сценок, а потім попросіть їх показати свої сценки всій групі.
5. Після кожної сценки запитайте дітей, які дивилися її:
 

 *Що в цій сценці викликало появу довіри між друзями? А що зруйнувало довіру?*
6. На завершення Завдання задайте дітям наступне питання і запишіть їхні відповіді на фліпчарті:
 

 *Що сприяє зміцненню довіри у вашій дружбі?*

### 15.4. Слепа Змійка



Пожвавити дітей



Простір

1. Попросіть добровольця стати «сліпою змійкою».
2. «Сліпа змійка» ганяється за іншими з витягнутими перед собою руками і закритими очима.
3. Діти рухаються в межах приміщення, склавши руки на грудях.
4. Коли змійка ловить когось, спійманий стає за спиною змійки і береться за неї міцніше. Обидва тримають очі закритими.
5. Гра закінчується, коли змійка піймала всіх дітей, і вони сформували одну довгу «змію».
6. Фасилітатор повинен стежити, щоб діти не натикалися на стіни або меблі.

## 15.5. Наша пісня



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 2 на сторінці 6.

## 15.6. Оцінка тренінгу



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 3 на сторінці 6.

Скажіть дітям наступне:



*Ми підійшли до кінця нашого сьогоднішнього тренінгу. Сьогодні ми розглядали значення довіри в дружбі, і ви показували нам цікаві сценки про довіру.*

*Як і на попередніх тренінгах, мені дуже важлива ваша думка про наші завдання і про тренінг в цілому. Ми знову скористаємося смайликами для оцінки.*

# ДІТИ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ У ЗБРОЙНИХ КОНФЛІКТАХ



## ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ЦЬОГО КУРСУ

«Діти завжди стають першими жертвами збройних конфліктів. Вони виступають як мішенями, так і, дуже часто, інструментами конфлікту. Дітей вбивають, калічать, залишають сиротами, викрадають, позбавляють освіти і медичної допомоги і завдають їм глибокі емоційні травми. Дітей забирають у солдати і змушують їх висловлювати ненависть дорослих. Опинившись далеко від дому, діти стають дуже вразливими. Для дівчаток існують додаткові ризики, особливо сексуальне насильство та експлуатація. Діти цих категорій є жертвами збройного конфлікту. Всі вони заслуговують на увагу і захист з боку міжнародного товариства.

Діти – невинна і особливо уразлива категорія населення. Вони менш пристосовані до життя і не можуть адаптуватися або відреагувати на конфлікт. Вони найменше відповідальні за такі конфлікти, і все ж непомірно страждають від їх наслідків. Діти – надія на майбутнє в кожному суспільстві. Якщо знищити їх – ви знищите суспільство».

Даний курс занять був розроблений для дітей, що жили або все ще живуть в умовах збройних конфліктів. Цей курс спрямований на вирішення соціальних і емоційних проблем, з якими щодня стикаються ці діти. Діти, які живуть у зоні збройних конфліктів, страждають від безлічі наслідків таких ситуацій, включаючи такі проблеми як:

- Страх, злість, розгубленість і зневіра;
- Нездатність вірити людям;
- Відчуття, що тебе зрадили та втрата єдності;
- Створення образу жертви після насильства і витіснення зі звичного місця проживання;
- Відсутність соціальних кордонів;
- Агресивна поведінка;
- Відсутність поваги до інших і до себе;
- Часта демонстрація ризикованої поведінки;
- Відсутність навичок самозахисту;
- Звинувачення себе і почуття провини;
- Загроза здоровому розвитку (емоційному і фізичному);
- Академічна неуспішність;
- Соціальна ізоляція.



## ВСТУП

Для ознайомлення з додатковими тренінгами, представленими в рамках даного курсу, див. «Методичний посібник 1. Початок роботи»:

- Тренінги 1–5, є вступними тренінгами, які можна проводити перед проведенням даного курсу.
- Додаткові тренінги, які включають три тренінги для проведення в будь-який час, а також два варіанти для заключних тренінгів.

### Початок і завершення кожного тренінгу

Користуйтеся однією і тією ж схемою для початку і завершення кожного тренінгу. Це допоможе дітям відчувати себе комфортніше і створить атмосферу довіри між вами і групою. Використовуйте схеми при виконанні наступних завдань:

- Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою;
- Наша пісня;
- Оцінка тренінгу.

### Огляд курсу 2 “Діти, які постраждали в збройних конфліктах”

Номер та назва тренінгу	Номер курсу (К), номер тренінгу (Т) і сторінка (стор.) повторюваних занять	Тема
6. Що таке насильство		Обговорення насильства і способів захисту від нього.
7. Захист від насильства		
8. Нормальні реакції на ненормальні ситуації		Розуміння реакцій на життя в умовах збройного конфлікту і почуттів, пов'язаних з такими реакціями.
9. Вивчаємо наші почуття		
10. Дещо про почуття		
11. Моє тіло належить тільки мені. Хороші і погані дотики	К 1, Т 7, с. 17–22	Самозахист і встановлення особистих кордонів.
12. Дружба		Вивчення значення дружби.
13. Вчимося розуміти конфлікт		Інформування про види конфліктів і необхідні навички, щоб впоратися з ними в позитивному плані.
14. Вирішення конфліктів		
15. Мир у всьому світі.		Роздуми про мир і про роль дітей в просуванні і підтримці миру.



## ТРЕНІНГ 6

### ЩО ТАКЕ НАСИЛЬСТВО?

**Мета тренінгу:** обговорити, що таке насильство, і дослідити рівень знань дітей про насильство.

**Мета завдань:**

- Почати дискусію про те, що таке насильство, де воно відбувається і ким здійснюється;
- Заохотити групову співпрацю.

Завдання	Ресурси	Час
6.1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою		10 хвилин
6.2. Імена та стрибки	Простір для кола.	10 хвилин
6.3. Що таке насильство?	Фліпчарти, маркери, ручки або олівці, картки або папір для групової роботи.	50 хвилин
6.4. Кулак	Газети для другої частини завдання – по одній на кожну групу з 4-х чоловік.	15 хвилин
6.5. Наша пісня		5 хвилин
6.6. Оцінка тренінгу	Папір і письмове приладдя, фліпчарт зі смайликами.	5 хвилин



**Ці примітки містять більш докладні інструкції по роботі з дітьми для розгляду теми насильства.**

Тема насильства може викликати сильні почуття – гнів, біль, смуток, страх і сором. Це нормальні, природні реакції на біль. Ймовірно, у вашій групі будуть діти, які відчували на собі один або декілька видів насильства. Ви навіть можете не розпізнати їх, оскільки люди не завжди хочуть ділитися досвідом подібних переживань.

Поясніть дітям, що, оскільки ви турбуєтеся про них, ви зобов'язуєтеся допомогти захистити всіх дітей від насильства. Це означає, що, якщо хто-небудь розповість вам про те, що зараз він страждає від насильства або боїться, що може потрапити в таку ситуацію, ви обов'язково вживатимете заходів, щоб допомогти такій дитині.

Ви також повинні знати, до кого звернутися, якщо в групі з'являться діти, які розкажуть вам, що вони постраждали або страждають від насильства будь-якого виду. Заздалегідь домовтеся з іншими фасилітаторами та менеджерами програми про заходи, яких ви повинні вжити, якщо хтось із дітей повідомить про насильство.

Як себе вести, коли хтось звернеться до вас і скаже, що він піддається насильству? Дуже важливо дотримуватися конфіденційності, але якщо ви вважаєте, що дитина наражається на серйозну небезпеку, обговоріть це з дитиною. Заохотіть її розповісти про це якомусь дорослому, якому вона довіряє, щоб можна було вжити заходів і не допустити насильства. Спробуйте допомогти дитині відновити контроль над ситуацією, наскільки це можливо.

Деякі діти можуть не захотіти розповідати про це; вони можуть боятися, що їм не повірять, що їх будуть звинувачувати, що це піддасть їх небезпеці, або що організації, які повинні захищати їх, не зможуть їм допомогти. В даному випадку поговоріть з менеджером програми. Як дорослі, ви відповідальні за повідомлення про застосування насильства над дітьми до відповідних органів.

Заздалегідь дізнайтеся, до кого звертатися за допомогою. До початку тренінгів обов'язково проведіть дослідження з метою забезпечення необхідної психосоціальної підтримки! Дізнайтеся, де можна отримати емоційну, правову або будь-яку іншу підтримку, якщо у вашій групі комусь буде потрібна допомога в ситуації, пов'язаній з насильством. Можливо, у вашому районі є консультаційні центри, телефони довіри або організації, що надають правову допомогу. Повідомте цим організаціями, що ви працюєте з групою дітей з питань, пов'язаних з насильством над дітьми. Також повідомте дітям, де вони можуть отримати допомогу, перш ніж приступите до занять. Дайте їм список організацій і телефонів.

## 6.1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 1 на сторінці 5.

Повідомте мету сьогоднішнього тренінгу:



На останньому тренінгу ми говорили про права дітей. Серед них є право на захист від насильства.

Якщо ви не проводили тренінги про права дітей, почніть з наступного:



*Сьогодні ми поговоримо про те, що таке насильство, про різні види насильства, від якого іноді страждають діти, про те, хто вдається до такого насильства, і про різні місця, в яких може відбуватися насильство.*

*Іноді говорити про насильство важко, тому що, можливо, ви самі його зазнали або ж бачили, як це трапляється з кимось, хто вам дорогий. Пам'ятайте, що ніхто не зобов'язаний ділитися особистими історіями, якщо не хоче. Також пам'ятайте, що, якщо ви вирішите поділитися чимось особистим, все, про що ми говоримо на тренінгах, є секретом, і ніхто не стане говорити про те, що тут відбувається, за межами цього класу.*

*Проте, якщо хтось із вас страждає від насильства, я дуже прошу вас розповісти про це мені чи іншому дорослому, оскільки такі ситуації не повинні мати місце, і у вас є право на захист від насильства.*

*На наступному тренінгу ми поговоримо про насильство ще трохи, особливо про те, як його зупинити і до кого звернутися за допомогою, якщо ви знаєте когось, хто також піддається насильству.*

## 6.2. Імена та стрибки



Пожвавити дітей



Простір для кола



**Переконайтеся, що у всіх дітей буде можливість назвати свої імена. Приділіть трохи більше уваги дітям з особливими потребами, оскільки вони можуть бути не такі рухливі, як інші діти.**

1. Попросіть дітей стати в коло.
2. Попросіть одного з дітей назвати своє ім'я, а потім стрибнути через коло до когось іншого, назвати його ім'я і зайняти його місце.
3. Наступна дитина відразу робить крок вперед, називає своє ім'я і стрибає до когось іншого, називає його ім'я і займає його місце. Гра триває по колу, поки всі діти не візьмуть участь.

## 6.3. Що таке насильство?



Розповісти про насильство і обговорити з дітьми, де і як воно відбувається в даному районі або суспільстві



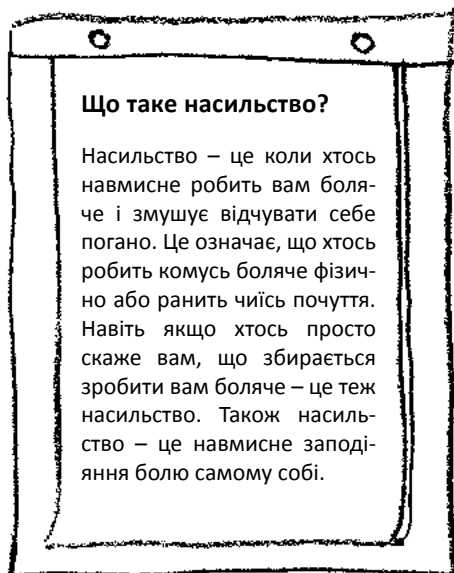
Фліпчарт, маркери, ручки або олівці, картки або папір для групової роботи



**Уважно прочитайте примітки про роботу з дітьми по темі насильства, перш ніж починати завдання цього тренінгу. Збережіть заповнені фліпчарти з цього завдання, оскільки вони знадобляться вам на наступному тренінгу.**

1. Попросіть дітей сісти в коло і розкажіть їм, що сьогодні, можливо, хтось із них захоче поділитися особистим досвідом, а хтось не захоче, і це нормально.

2. Спочатку запитайте дітей: *Що для вас означає слово «наси́льство»? Дайте їм можливість поміркувати над цим і говорити перше, що спадає на думку. Тепер покажіть їм таке визначення насильства, яке ви заздалегідь написали на фліпчарті:*
3. Запитайте дітей, чи не хочуть вони додати що-небудь до цього визначення. Запишіть їх ідеї на фліпчарті.
4. Скажіть дітям, що існує безліч видів насильства, якому піддаються дівчатка і хлопчики по всьому світу. Зачитайте цитати зі «Звіту по дослідженню насильства серед молоді» (Young People’s Violence Study Report), наведені нижче. Поясніть, що це цитати дітей з усього світу, хто постраждав від насильства в своїй спільноті.



«Оскільки ми хлопчики, від нас чекають, що ми будемо захищати честь сім’ї. Це означає, що ми повинні йти воювати. Але нам це не подобається».

*Хлопчик, 13 років, Південна Азія*

«Двоє дітей посварилися, і один з них дістав пістолет ... оскільки навколо було дуже багато людей, він нічого не зробив, але я думаю, він застрелив би другого, якби навколо нікого не було».

*Хлопчик, 11 років, Північна Америка*

«Життя на вулицях дуже важке, нас весь час переслідують військові. Вони приходять по ночах, десь після десятої вечора. Вони б’ють нас кулаками або штовхають ногами. Вони постійно вимагають грошей або чогось, що можна продати, наприклад, мобільні телефони. В безпеці тільки ті, хто тікає і кого вони не можуть зловити. Якщо ми весь день працювали, щоб заробити 100 франків (приблизно 20 центів), вони можуть забрати і це».

*Хлопчик-сирота, 14 років, Західна і Центральна Африка*

«Дітям дають наркотики, щоб вони стали наркоманами; потім їх б’ють, гвалтують. Їх не поважають, їм весь час погрожують. Їх відводять до себе додому і там сплять з ними. Іноді дітей викрадають, вимагають грошей за них, а потім вбивають їх».

*Дівчинка, Карибські о-ви*

«Я боюся йти в школу. Я боюся, що мене викрадуть, і ще хлопчики дражнять дівчаток, але якщо я скажу батькам, вони не дадуть мені ходити в школу».

*Дівчинка, 8 років, Південна Азія*

«На дітей дуже погано впливає насильство по телевізору. Вони не розуміють, що те, що вони бачать – неправильно, і так робити не можна ... Замість цього вони думають, що завдяки насильству можуть вирішити безліч проблем».

*Підліток, Європа і Центральна Азія*

5. Тепер почніть дискусію про види насильства, які відомі дітям, які застосовуються у спільноті до дітей. Запишіть різні види насильства на фліпчарті. Нижче наведені приклади, названі іншими дітьми. Якщо ваша група не назве деякі з них, запитайте дітей, чи чули вони про такий вид насильства. Якщо ні, не додавайте їх в список. Записуйте їх в ваш список тільки в тому випадку, якщо діти знають такий вид.

- Насильство між дітьми і підлітками.
- Насильство в бандах.
- Сексуальне насильство в суспільстві.
- Насильство під час побачень.
- Насильство проти дітей, що живуть на вулицях.
- Секс-туризм.
- Насильство в таборах для біженців і переміщених осіб.
- Викрадення і торгівля людьми.
- Насильство в засобах масової інформації та Інтернеті.
- Цькування.
- Обзивання.
- Вербальна (або словесна) образа.
- Насильство в школі.
- Домашнє насильство.



**Примітка:** Цей фліпчарт ви також будете використовувати в завданні 7.3 на наступному тренінгу.

6. Тепер попросіть дітей встати в два кола – зовнішнє і внутрішнє, в кожному колі повинно бути порівну дітей. Попросіть їх встати або сісти обличчям один до одного – дитина із зовнішнього кола стоїть обличчям до дитини з внутрішнього кола. Якщо в групі непарна кількість дітей, приєднайтесь до кола, щоб у всіх був партнер.
7. Тепер поясніть, що зараз ви будете задавати питання про насильство в даному районі або спільноті, де живуть діти. Кожна дитина в парі має відповісти на питання. Задайте перше питання (див. Зразки питання нижче).
8. Потім діти в зовнішньому колі переміщуються на одне місце вліво (за годинниковою стрілкою), щоб опинитися віч-на-віч з новим партнером. Задайте друге питання.
9. Повторюйте завдання, кожен раз задаючи різні питання. Нижче представлений приблизний список питань (ви також можете придумати свої варіанти):
- Чи є в районі місце, де ви відчуваєте себе в безпеці? Де? Чому?
  - Чи є місце, де для вас небезпечно? Назвіть причину.
  - Як ви думаєте, які найсерйозніші види насильства присутні в вашому районі? Поясніть, чому.
  - Які причини такого насильства?
  - Які заходи могли б зупинити насильство в житті дітей?
10. На завершення Завдання задайте дітям такі питання:



*Що нового ви дізналися з нашої сьогоднішньої бесіди про насильство?*

*Чи було вам важко обговорювати цю тему? Якщо так, то чому?*

## 6.4. Кулак



Пожвавити дітей і дати їм можливість подумати про те, що насильство часто сприймається як природне явище



Газети для другої частини завдання, по одній на кожну групу з 4 чоловік

1. Попросіть дітей знайти собі партнера. Тепер попросіть одного з пари підняти вгору руку і скласти пальці в кулак. Інша дитина з пари має придумати, як розтиснути кулак.
2. Дайте дітям одну хвилину, щоб виконати це завдання.
3. Зупиніть вправу і запитайте, що робила інша дитина, щоб розтиснути кулак. Ймовірно, діти розкажуть, що більшість намагалися розтиснути кулак за допомогою сили, хоча можна було всього лише попросити свого партнера розтиснути пальці.
4. Попросіть дітей стати в коло і задайте їм такі питання, перш ніж переходити до другої частини завдання.



*Чому майже всі ми намагалися вирішити проблему фізичними методами?*

*Що ми дізналися з цього завдання про насильство в суспільстві?*

*Як ви думаєте, в нашому районі насильство приймається більшістю людей?*

5. Попросіть дітей розділитися на групи по 4 людини і дайте кожній групі газету. Попросіть їх розглянути газети, знайти і порохувати історії про насильство в їхній спільноті.



*Скільки історій про мирне вирішення проблем?*

6. Закінчіть вправу, спитавши дітей їх думку про це.

## 6.5. Наша пісня



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 2 на сторінці 6.

## 6.6. Оцінка тренінгу



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 3 на сторінці 6.

Скажіть дітям наступне:



*Ми підійшли до кінця нашого сьогоднішнього тренінгу. Сьогодні ми говорили про насильство, про те, що це таке, про різні види насильства, про те, хто застосовує насильство, і про місця, в яких воно відбувається. Дякую вам всім за участь. Сьогодні ми дуже багато чому навчилися один в одного.*

*Як і на всіх наших тренінгах, мені дуже важливо знати вашу думку про наші заняття. Ми знову скористаємося смайликами для оцінки.*



## ТРЕНІНГ 7

# ЗАХИСТ ВІД НАСИЛЬСТВА

**Мета тренінгу:** обговорити насильство, що застосовується до дітей в даній спільноті, і способи захисту від нього.

**Мета завдання:**

- Пожвавити дітей і підготувати їх до дискусії про захист дітей;
- Дослідити способи запобігання домашньому насильству або методи захисту від нього;
- Розповісти дітям, до кого вони можуть звернутися в своїй спільноті, якщо вони піддаються домашньому насильству.

Завдання	Ресурси	Час
7.1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою		5 хвилин
7.2. Охоронець	М'який м'яч.	15 хвилин
7.3. Щасливий кінець	Фліпчарт із завдання 6.3.	45 хвилин
7.4. Впіймай мій палець	Простір.	5 хвилин
7.5. Хто може допомогти?	Папір і ручки / олівці. Списки організацій і місцевих органів, що надають послуги захисту і / або сімейної консультації для дітей та дорослих, що страждають від домашнього насильства (залиште місце для додаткових пунктів в списку). Оновлена контактна інформація з номерами телефонів і адресами.	15 хвилин
7.6. Наша пісня	Простір.	5 хвилин
7.7. Оцінка тренінгу	Папір і письмове приладдя, фліпчарт зі смайликами.	5 хвилин



## 7.1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 1 на сторінці 5.

Повідомте мету сьогоднішнього тренінгу:



*На попередньому тренінгу ми почали говорити про насильство. Сьогодні ми поговоримо про те, як запобігти насильству або захиститися від нього, а також до кого ми можемо звернутися за допомогою, якщо до нас застосовують насильство.*

## 7.2. Охоронець



Пожвавити дітей і стимулювати дискусію про захист і довіру



М'який м'яч



**Переконайтеся, що група розуміє, що м'яч потрібно кидати дуже обережно. Дуже важливо використовувати м'який м'яч, оскільки мета гри – потрапити в дитину, що стоїть в центрі. Не змушуйте нікого з дітей ставати в центр, якщо вони не хочуть.**

1. Попросіть дітей стати в коло і поясніть, що вам потрібні два добровольця, які встануть в центрі кола.
2. Один з добровольців буде «захищеним», а інший – його «охоронцем».
3. Тепер дайте групі м'який м'яч. Мета гри – кинути м'яч в «захищеного». Завдання «охоронця» – відбити м'яч і не дати йому потрапити в «захищеного».
4. В процесі гри м'яч може потрапити в «охоронця».
5. Кожній парі добровольців відводиться по 15–30 секунд, а потім їх замінить нова пара дітей. Грайте, поки всі бажані не побувають в центрі.
6. На завершення вправи задайте дітям питання:



*Що ви відчували, коли стояли в центрі і були «захищеним»?*

*Що ви відчували, коли були «охоронцем»?*

*Що ви відчували, коли намагалися потрапити м'ячем у «захищену» дитину? Як це пов'язано з тією темою, над якою ми працюємо?*

## 7.3. Щасливий кінець



Розглянути способи запобігання домашньому насильству або методи захисту від нього



Фліпчарт з завдання 6.3.



Фасилітатор сам вибирає момент, коли потрібно попросити дітей завмерти під час сценок. Мета зупинки сценки – дати глядачам можливість самим подумати над різними наслідками, які призводять до щасливого кінця. Наприклад, якщо в сценці показаний батько, який ось-ось вдарить свою дитину – зупиніть сценку і запитайте глядачів, що можна зробити, щоб запобігти цьому насильству, і яким може бути щасливий кінець в такій сценці. Дайте дітям самостійно обговорити різні ідеї і нагадайте їм, що в даній грі немає правильних або неправильних ідей.

1. Поясніть дітям, що зараз ви будете розглядати способи запобігання насильству та захисту, працюючи над прикладами домашнього насильства, показаними в попередньому завданні.
2. Розгляньте список різних видів насильства із завдання 6.3: «**Що таке насильство**». Розділіть дітей на три невеликі групи. Кожна група може вибрати один з пунктів списку. Потім дайте їм по 10 хвилин, щоб вони підготували невелику сценку (не довше двох хвилин), яку кожна група покаже іншим дітям.
3. *Увага!* Поясніть дітям, що вони повинні використовувати в своїх сценках тільки СИМВОЛІЧНІ ДІЇ. Ніхто не повинен зображати справжнє фізичне або сексуальне насильство – це небезпечно. Діти повинні придумати спосіб, як зіграти ці види насильства.
4. Коли групи будуть готові, попросіть їх по черзі показати свої сценки іншим. Поясніть, що під час сценки ви можете попросити їх зупинитися, щоб обговорити те, що відбувається або запропонувати глядачам подумати над результатом сценки. Показ і обговорення кожної сценки не повинні займати більше 10 хвилин.
5. Коли всі три групи покажуть свої сценки, задайте дітям такі питання:



*Що ви відчували, коли показували свої сценки?*

*Що ви думаєте про різні варіанти розвитку подій в кожній сценці?*

## 7.4. Злови мій палець



Пожвавити дітей



Простір

1. Попросіть дітей встати в одне велике коло разом з вами.
2. Поясніть їм, що зараз ви виконаєте невелику вправу на концентрацію і швидку реакцію.

3. Попросіть дітей підняти вгору вказівний палець правої руки.
4. Тепер попросіть підняти ліву руку розкритою долонею вгору.
5. Потім попросіть дітей покласти вказівний палець правої руки на розкритую долоню лівої руки дитини, що стоїть праворуч.
6. Дайте дітям постояти так кілька секунд і перевірте, чи всі правильно виконали інструкції.
7. Поясніть, що, коли ви викрикнуєте якесь слово (наприклад, «Сир!»), Всі повинні спробувати зловити вказівний палець сусіда зліва, стиснувши долоню, і в той же час не дати сусідові справа зловити свій власний палець.
8. Повторіть вправу кілька разів, щоб всі діти зрозуміли, що і як потрібно робити.
9. Коли ви виконаєте вправу кілька разів, виберіть добровольця, який буде викрикувати слово-сигнал.
10. Виконуйте вправу, поки діти не пожвавляться.



## 7.5. Хто може допомогти?



**Розповісти дітям, до кого вони можуть звернутися, якщо їх піддали насильству**



**Папір і ручки / олівці. Списки організацій і місцевих органів, що надають послуги захисту і / або сімейної консультації для дітей та дорослих, що страждають від домашнього насильства (залиште місце для додаткових пунктів в списку). Оновлена контактна інформація з номерами телефонів та адресами.**

1. Попросіть дітей сісти в коло. Скажіть їм, що на завершення сьогоднішнього заняття ви поговорите про те, до кого вони можуть звернутися, якщо вони постраждали від насильства або їм погрожують.
2. Попросіть дітей розділитися на групи по 4 людини. Попросіть їх скласти список всіх відомих їм людей або організацій, які можуть допомогти дітям в ситуаціях з насильством.
3. Дайте їм приблизно 5 хвилин на це завдання.
4. Тепер попросіть групи поділитися своїми списками один з одним і записати їх на одному аркуші для фліпчарта.
5. Коли діти закінчать, подякуйте їм за участь і дайте їм список організацій, який ви склали разом. Якщо на фліпчарті є будь-які організації, які не ввійшли в ваш список, попросіть дітей самостійно додати їх або скажіть їм, що ви надрукуєте новий список і роздасте їм копії на наступному занятті.

6. На завершення завдання запитайте дітей, що може перешкодити дитині, яка постраждала від домашнього насильства, зателефонувати кому-небудь і повідомити про це? В ході обговорення заохочуйте дітей придумати рішення подібних ситуацій і способи подолання таких перешкод.

Наприклад, якщо хтось скаже: *«Дитина може боятися зателефонувати в соціальну службу, тому що її батьки розгніваються»*, ви можете відповісти: *«Так, це правда. А що думають інші. У вас є які-небудь пропозиції?»*

Якщо діти не можуть придумати рішення, запропонуйте їм кілька своїх варіантів, щоб вони не відчували себе безпорадними. Наприклад, дитина може розповісти, що постраждала від домашнього насильства комусь близькому, і попросити зателефонувати в соціальну службу і втрутитися, так як це знімає пряму відповідальність з постраждалої дитини.

7. Нагадайте дітям, що деякі організації також надають анонімну психологічну підтримку.  
8. Завершіть завдання і запитайте дітей, чи є у них питання, а потім переходьте до групової пісні.

## 7.6. Наша пісня



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 2 на сторінці 6.

## 7.7. Оцінка тренінгу



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 3 на сторінці 6.

Скажіть дітям наступне:



*Ми підійшли до кінця нашого сьогоднішнього тренінгу. Сьогодні ми говорили про насильство і про способи його запобігання, а також про способи захисту від насильства.*

*Як і на всіх наших тренінгах, я ціную вашу думку про них. Для оцінки ми знову скористаємося смайликами.*



## ТРЕНІНГ 8

### НОРМАЛЬНІ РЕАКЦІЇ НА НЕНОРМАЛЬНІ СИТУАЦІЇ

**Мета тренінгу:** допомогти дітям зрозуміти нормальні реакції на ненормальні ситуації і дати їм інструмент для боротьби з нав'язливими спогадами.

**Мета завдання:**

- Допомогти дітям зрозуміти, що реакції на важкі ситуації є нормальними;
- Дати дітям інструмент для боротьби з нав'язливими спогадами або негативними думками;
- Посилити концентрацію і поживити дітей;
- Оцінити настрій дітей.

Завдання	Ресурси	Час
8.1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою		10 хвилин
8.2. Знайди ведучого	Простір для кола.	10 хвилин
8.3. Нормальні реакції на ненормальні ситуації	Фліпчарт, маркери.	40 хвилин
8.4. Як створити собі безпечне місце	Тихе місце, де шум або присутність інших людей не будуть заважати дітям.	20 хвилин
8.5. Відчуваємо настрій (стрибаємо в автобус)	Простір для вільного пересування.	5 хвилин
8.6. Наша пісня		5 хвилин
8.7. Оцінка тренінгу	Папір і письмове приладдя, фліпчарт зі смайликами.	5 хвилин

## 8.1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 1 на сторінці 5.



Можливо, на цьому тренінгу бесіда з використанням терміну не «конфлікт», а «війна» буде більш прийнятною. Фасилітатор повинен сам вибрати відповідну термінологію, знайому і більш зрозумілу дітям.

Повідомте мету сьогоднішнього тренінгу:



*Сьогодні ми поговоримо про війну і про те, як живеться дітям в такому середовищі. Я розповім вам історію про хлопчика, який побував на схожій війні, і про те, як він реагував. Потім ми поговоримо про реакції на військові дії і про спогади, які ніяк не хочуть нас полишати. У вас буде можливість поділитися особистими спогадами, але пам'ятайте, що ви не зобов'язані це робити, якщо не хочете.*

## 8.2. Знайди ведучого



Посилити концентрацію і поживити дітей



Простір, щоб діти могли сісти в коло

1. Попросіть дітей сісти в коло на стільцях або на підлозі, схрестивши ноги; всі повинні добре бачити один одного і дивитися один одному в очі.
2. Фасилітатор вибирає одного учасника, який повинен вийти з кімнати або відійти від групи так, щоб він не бачив і не чув, що відбувається.
3. Фасилітатор вибирає ведучого. Ведучий показує якийсь рух, котрий інші повинні скопіювати. Рух потрібно повторити кілька разів, потім придумати новий. Наприклад, обома руками поплескати себе по колінах, хлопнути в долоні, клацнути пальцями і т.д. Всі повторюють рух, дивлячись прямо перед собою на людину, що сидить навпроти – на ведучого дивитися не можна. Дитина, яка вийшла з кімнати, повертається і має з трьох спроб вгадати, хто веде. Коли ведучий знайдений, інша дитина виходить з кімнати, а фасилітатор обирає нового ведучого.

## 8.3. Нормальні реакції на ненормальні ситуації



Допомогти дітям зрозуміти, що реакції на важкий досвід – це нормальні реакції на ненормальні ситуації.



У цьому завданні потрібно прочитати історію про дитину, що живе в зоні військових дій. Заздалегідь прочитайте історію і переконайтеся, що ви можете нормально прочитати її групі, не відчуваючи дискомфорту. Якщо деякі частини історії потрібно пом'якшити, щоб вони були більш прийнятними для даної групи, зробіть це до тренінгу. Якщо в групі є учасник із ім'ям, яке зазначене в історії, обов'язково змініть ім'я в історії, щоб учасники групи не асоціювали дану подію із конкретною дитиною.

У цьому завданні деякі діти можуть поділитися болісними і важкими спогадами та емоціями. Уважно стежте за цим і хваліть дітей за те, що вони набралися сміливості поділитися.

Пам'ятайте, що мета даного завдання – дати дітям необхідну інформацію і нагадати їм, що їх реакції нормальні. Не акцентуйте увагу на будь-якій з історій, просто вислухайте всіх з однаковим співчуттям. Це допоможе дітям зрозуміти і відчути, що їх досвід і реакції абсолютно нормальні.

1. Попросіть дітей сісти в коло. Поясніть їм, що сьогодні ви будете обговорювати спогади про війну і те, наскільки важко буває з ними справлятися.
2. Розкажіть дітям таку історію:



*Я хочу розповісти вам про маленького хлопчика, який жив в зоні військових дій. Ось що з ним сталося.*

*Михайло був приблизно вашого віку, коли почалася війна. Він жив з матір'ю і трьома сестрами, а його старший брат і батько пішли в армію. Одного разу, коли він йшов по вулиці, прямуючи до школи, на дорозі з'явилася вантажівка, яка зупинилася поряд з ним. З неї вискочили військові, які голосно кричали і стріляли в повітря. Четверо військових підбігли до двох літніх людей, що сиділи при дорозі. Військові схопили цих людей і потягли їх до вантажівки. Михайло подумав, що вони, напевно, змусять стареньких залізти до вантажівки. Замість цього військові змусили старих піднятися на ноги, а потім кілька разів вистрілили їм в живіт. Старенькі впали на землю, і Михайло побачив кров і почув крики. Вантажівка поїхала. Михайло в сльозах побіг додому, а пізніше дізнався, що ті старенькі померли. Кілька днів після цієї події Михайло відчував великий страх. Він боявся йти далеко від мами і не міг вийти на вулицю і наблизитися до того місця, де застрелили людей, тому він перестав ходити в школу. Йому не подобалося згадувати про те, що він бачив, оскільки він починав нервувати, боятися і плакати. Він не хотів говорити про це з ким-небудь, оскільки це дуже засмучувало його. Проте, він не міг позбутися від спогадів про те, що сталося у нього на очах. Коли він чув звуки пострілів, у нього завмирало серце, і він знову бачив перед собою тих людей, яких застрелили у нього на очах. Відчуття були такі, ніби він переживав все це знову і згадував кров, яка вилівалася з ран. Він навіть відчував запах пороху. Він так злякався, коли це сталося, що тепер йому здавалося, що він просто збожеволіє, тому що він ніяк не міг припинити ці спогади. Йому почали снитися погані сни, в яких він знову і знову бачив вбивства, і найбільше його засмучував вид крові. Це тривало кілька тижнів. Михайло не міг змусити себе наблизитися до того місця, де сталося вбивство, і він не міг думати або говорити про це, тому що це дуже лякало його. Він постійно згадував про це, вдень і вночі. Він став нервовим і здригався щоразу, коли чув постріли або шум машини, що наближаються. Реакція Михайла на те, що трапилося може проявлятися у будь-якої людини. Більшість дітей відчувають схожі проблеми після того, як побачать щось жахливе. Це нормально – мати такі реакції.*

3. Запитайте дітей, які жахливі події можуть привести до появи таких думок, відчуттів і реакцій. Складіть список їх відповідей на фліпчарті. Серед прикладів можуть бути повені, пожежа, аварії на дорозі і т.д.

4. Тепер запитайте дітей, які почуття вони переживали в зв'язку з конфліктом в їх країні. Наприклад, нічні кошмари, страх залишитися одному і т.д. Складіть список цих реакцій на фліпчарті.

5. Поясніть дітям наступне:



*Це нормально, що у людей з'являються такі проблеми, які ми записали тут, після того, як вони потрапляють в схожі ситуації. Коли ми переживаємо щось страшне або бачимо якусь жахливу подію, багато буде нагадувати вам про те, що трапилося, і тому вам буде здаватися, що це відбувається знову і знову, хоч ви й знаєте, що це не так.*

*Це дуже страшне відчуття, і багато дітей намагаються уникати місць, які викликають у них погані спогади і почуття. Вони також уникають думок і розмов про те, що трапилося, навіть зі своїми батьками та опікунами.*

*Коли ви відчуєте себе подібним чином, це абсолютно нормально. І хоч ви можете спробувати відштовхнути погані думки, вони будуть повертатися – в ваших снах, або коли ви почуєте гучні звуки, або побачите інші речі, які нагадують вам про те, що трапилося.*

6. Тепер скажіть дітям, що зараз ви будете говорити про те, що нагадує їм про тяжкі ситуації, в яких вони побували. Запитайте їх про те, що найчастіше нагадує їм про пережите. Наприклад, коли вони чують звуки пострілів, бачать зброю або військових. Складіть список з їх відповідей на фліпчарті.

7. Поясніть дітям наступне:



*Хоча ви і намагаєтесь не думати про погане, спогади все одно повертаються – коли ви бачите щось, що нагадує вам про це, або коли спите, або просто на рівному місці, немов нізвідки.*

*Сьогодні ми вивчимо один спосіб, за допомогою якого можна взяти під контроль свої спогади і краще керувати ними. Ви не зможете забути про те, що з вами сталося, але ви навчитесь згадувати про це тільки тоді, коли ви самі захочете це зробити. Вам буде не так страшно згадувати про те, що трапилося. Ви також зможете користуватися цим методом в майбутньому, щоб впоратися зі схожими ситуаціями.*

## 8.4. Як створити собі безпечне місце



Дати дітям інструмент боротьби з нав'язливими спогадами або негативними думками



Тихе місце, де шум або інші люди не будуть заважати дітям



Для цього завдання потрібна тиша і концентрація. Якщо хтось із дітей не може зосередитися і почне шуміти або ходити по приміщенню, спокійно і делікатно попросіть його посидіти тихо, поки інші діти виконують завдання.

Ви можете поділитися інструкціями для цього завдання з батьками або опікунами, щоб вони проводили цю вправу вдома при необхідності. Наприклад, якщо дитині сняться кошмари, це може бути корисним інструментом, щоб допомогти дитині подумати про щось приємне, перш ніж заснути.



1. Попросіть дітей лягти або зручно сісти і закрити очі. Поясніть, що зараз ви навчите їх, як справлятися з важкими спогадами.
2. Попросіть дітей дотримуватися тиші, поки ви будете виконувати цю вправу. Скажіть їм, що, коли ви будете задавати їм питання, вони повинні відповісти на них подумки, а не вголос. Повільно і виразно читайте текст. Дайте дітям час обміркувати те, про що ви говорите, і обов'язково дотримуйтеся зазначених в тексті пауз.



Сьогодні ми будемо використовувати нашу уяву, щоб створити приємні і позитивні образи і почуття. Іноді, коли ми засмучені, ми можемо уявити собі приємне місце, в якому ми почуваємося спокійно і безпечно. Зараз я попрошу вас уявити яке-небудь місце, де ви відчуваєте себе спокійно, безпечно і щасливо. Це може бути реальне місце, в якому ви бували, можливо, під час канікул, або ж місце, про яке ви чули з якоїсь історії або казки. Або ж можете придумати таке місце самостійно.

Зробіть кілька повільних глибоких вдихів. Закрийте очі і дихайте спокійно. Уявіть собі місце, де ви відчуваєте себе спокійно, безпечно і щасливо. **(Пауза)** Тепер уявіть, що ви перебуваєте там. **(Пауза)** Подумки озирніться по сторонах і розгляньте околиці. **(Пауза)** Розгляньте дрібні деталі, що оточують вас, подивіться, що знаходиться поруч з вами. **(Пауза)** Розгляньте різні кольори. **(Пауза)** Уявіть, як протягуєте руку і торкатися чогось. **(Пауза)** Тепер подивіться трохи далі. Що ви бачите навколо? Розгляньте, що знаходиться трохи далі від вас. Розгляньте різні кольори, форми і тіні. Це ваше особливе місце, і ви можете уявити в ньому все, що захочете.

Коли ви там, ви відчуваєте себе спокійно і добре. Уявіть, що стоїте босоніж на землі. Які у вас відчуття від цієї землі? **(Пауза)** Повільно пройдіться навколо, розгляньте все, що навколо вас. Що ви бачите навколо і що ви відчуваєте, дивлячись на ці предмети? Що ви чуєте? **(Пауза)** Можливо, ви чуєте легкий шелест вітру, спів птахів або шум моря. Відчуйте тепло сонячного світла у вас на обличчі. **(Пауза)** Які запахи ви відчуваєте? **(Пауза)** Можливо, це морське повітря, запах квітів або запах вашої улюбленої страви? **(Пауза)** У вашому особливому місці ви можете побачити все, що захочете, уявити, як ви торкаєтесь до різних предметів і відчуваєте їх запах. Уявіть, що ви чуєте приємні звуки. Ви відчуваєте спокій і щастя.

Тепер уявіть, що в цьому особливому місці з вами хтось, хто вам дорогий. [У групах молодших дітей це може бути вигаданий персонаж або супергерой коміксів, мультфільмів.] Він буде вам хорошим другом і знаходиться там, щоб допомогти вам, це хтось сильний і добрий. Він знаходиться в вашому особливому місці, щоб допомогти вам і подбати про вас. Уявіть, як ви удвох ходите навколо і досліджуєте територію. **(Пауза)** Ви щасливі бути там з цією людиною. **(Пауза)** Ця людина – ваш помічник і може вирішити будь-яку проблему.

Ще раз огляньте ваше особливе місце. Придивіться гарненько. **(Пауза)** Пам'ятайте – це ваше особливе, особисте місце. Воно завжди буде тут. Ви завжди можете уявити, що ви перебуваєте там, коли вам потрібно заспокоїтися і відчувати себе в безпеці. **(Пауза)** Ваш помічник завжди буде там з вами, коли вам це потрібно. **(Пауза)** А зараз приготуйтеся відкрити очі і на якийсь час залишити ваше особливе місце. **(Пауза)** Ви завжди можете повернутися, коли захочете. Коли ви відкриєте очі, ви будете почувати себе спокійними і щасливими.

3. Коли всі відкриють очі, запитайте, чи не хоче хто-небудь поділитися тим, що він представляв. Запитайте дітей, що вони відчували, коли розповідали про це.
4. Підкресліть зв'язок між уявою і почуттями. Підкресліть, що діти завжди можуть керувати тим, що бачать у себе в голові, отже, можуть керувати і своїми почуттями. Поясніть, що це весело, і вони можуть уявляти собі таке місце кожного разу, коли відчують себе нещасними або наляканими, і це допоможе їм відчутти себе краще. Скажіть дітям, що чим більше вони будуть практикуватися, тим краще у них вийде представляти свої безпечні місця.



*Що ви відчували, поки ми виконували цю вправу?*

*Чи було вам важко зосередитися? Якщо так, то чому?*

*Як ви думаєте, ви зможете виконувати таку вправу самостійно? Якщо ні, то чому?*

## 8.5. Відчуваємо настроїв (стрибаємо в автобус)



Оцінити настроїв дітей і похвалити їх



Простір для вільної ходьби



**Застосовуйте цю вправу, щоб оцінити стан дітей, оскільки в цьому тренінгу було кілька спокійних, але дуже емоційно інтенсивних завдань.**

**Запам'ятайте, на що реагують діти і як вони описують свій настроїв і почуття. Помічайте, хто з дітей особливо сильно реагує на негативний настроїв або почуття. Обов'язково підійдіть до кожного з таких дітей, щоб перевірити, як вони себе почувають, запитайте, що у них трапилося і чи є у них проблеми.**

**Не виділяйте нікого з дітей під час вправи, щоб вони не соромилися і не ніяковіли від прояву свого настрою або емоцій.**

1. Попросіть дітей встати.
2. Скажіть їм, що зараз ви будете грати в автобус, і цей автобус зараз вирушає в дорогу. Покажіть їм кут кімнати або якесь місце, яке і буде автобусом.
3. Тепер скажіть їм, що всі присутні, хто відчуває себе певним чином (виберіть яке-небудь почуття або настроїв – щасливий, втомлений, сумний, захоплений, який відчуває нудьгу і т.д.), повинні сісти в автобус. Коли вони підійдуть до вказаного місця, попросіть їх встати в колону і взятися за плечі людини, що стоїть попереду. Очоліть колону і проведіть дітей по кімнаті, разом видавайте звуки їзди, мотора і т.д.
4. Через пару хвилин зупиніть автобус і назвіть нове почуття. Всі, хто зараз «в автобусі» і не має цього почуття, повинні «вийти з автобуса», а замість них в автобус «сідають» нові люди.
5. Грайте в гру, змінюючи почуття, поки всі діти не проїдуться «в автобусі» хоча б по одному разу.

## 8.6. Наша пісня



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 2 на сторінці 6.

## 8.7. Оцінка тренінгу



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 3 на сторінці 6.

Скажіть дітям наступне:



*Ми підійшли до кінця сьогоднішнього тренінгу. Сьогодні ми говорили про те, як нам живеться у військовій обстановці, як це впливає на нас, що ми зазвичай згадуємо, коли залишаємося одні. Спасибі вам за те, що поділилися своїми особистими спогадами і думками. Ми також намагалися уявити приємні для нас речі, які допоможуть нам, якщо у нас появились погані або болючі спогади.*

*Хоч ми і говорили про важкі речі, думаю, це був хороший день для всіх нас, оскільки ви так добре концентрувалися і вчилися використовувати свою уяву. А зараз я хотів би дізнатися, чи сподобалися вам наші сьогоднішні завдання. Ми знову користуємося смайликами для оцінки.*



## ТРЕНІНГ 9

### ВИВЧАЄМО НАШІ ПОЧУТТЯ

**Мета тренінгу:** заохотити дітей поділитися почуттями і висловити їх, допомогти їм зрозуміти, що у різних людей може бути різне сприйняття однієї і тієї ж події.

**Мета завдання:**

- Пожвавити дітей;
- Вивчити і висловити різні почуття.

Завдання	Ресурси	Час
9.1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою		5 хвилин
9.2. Імена та дії	Простір для кола.	10 хвилин
9.3. Вивчаємо наші почуття	Простір, щоб діти могли сісти в коло. Листи для фліпчарта. Місце на стіні, щоб повісити листи. Картки, на яких діти напишуть різні почуття. Скотч, щоб приклеїти картки на фліпчарт. Олівці або ручки для кожної дитини.	50 хвилин
9.4. Показуємо тварин	Простір, маленькі листки паперу з назвами або зображеннями тварин.	15 хвилин
9.5. Наша пісня		5 хвилин
9.6. Оцінка тренінгу	Папір і письмове приладдя, фліпчарт зі смайликами.	5 хвилин

## 9.1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 1 на сторінці 5.

Повідомте мету сьогоднішнього тренінгу:



Сьогодні ми розглянемо різні почуття, дізнаємося, які вони і коли у нас виникають.

## 9.2. Імена та дії



Пожвавити дітей



Простір, щоб діти могли встати у коло



Приділіть трохи більше уваги дітям з інвалідністю, які можуть бути не такі рухливі, як інші діти.

Варіант гри: наступна дитина спочатку називає ім'я сусіда, а потім своє ім'я. Наприклад: «Поруч зі мною стоїть стрибучий Саша (всі діти стрибають), а я – згорблений Захар (всі діти горбляться)».

1. Попросіть дітей стати в коло.
2. Поясніть, що перший, кого назве фасилітатор, повинен назвати своє ім'я і вибрати яку-небудь дію, яка починається з тієї ж букви, що і його ім'я. наприклад:  
«Я – стрибучий Саша» або «Я – усміхнена Улянка».  
Дитина, яка називає дію, має сама її виконати.
3. Всі інші діти повторюють названу дію і хором говорять: «Привіт, стрибучий Саша».
4. Потім черга називати ім'я і дію переходить до наступної дитини в колі.

## 9.3. Вивчаємо наші почуття



Заохотити дітей поділитися своїми почуттями і висловити їх



Простір, щоб діти могли сісти в коло. Листи для фліпчарта. Місце на стіні, щоб розвісити листи. Картки, на яких діти напишуть різні почуття. Скотч, щоб приклеїти картки на фліпчарт. Олівці або ручки для кожної дитини



Це корисна вправа для дітей, які перенесли важкі події і тепер їм складно розповісти про свої почуття. У цій вправі дітям не потрібно ділитися особистим досвідом; замість цього їм потрібно навести приклади ситуацій, в яких можуть виникнути ті чи інші почуття.

1. Попросіть дітей сісти в коло і скажіть їм наступне:



*Люди відчують безліч різних почуттів. Деякі з них – хороші, деякі – страшні, деякі – сумні. Наше життя сповнене різних почуттів. Навіть тут, у цьому класі, у всіх нас різні почуття. Не існує правильних або неправильних почуттів, але ви повинні знати про свої почуття, щоб можна було звернутися за допомогою, якщо ви боїтеся. Також важливо знати, що відчують ваші друзі, щоб допомогти їм і зрозуміти їх стан.*

2. Попросіть дітей навести кілька прикладів почуттів і показати вираз обличчя або положення тіла, які супроводжують такі почуття.

Роздайте дітям картки (листки паперу) і ручки або олівці.

3. Попросіть дітей вибрати яке-небудь почуття і намалювати на картці вираз обличчя або позу, які супроводжують таке відчуття, щоб інші діти могли вгадати, що це за почуття. Їм НЕ потрібно писати назву почуття на картці, тільки намалювати вираз обличчя.

Поки діти малюють, підготуйте два листки для фліпчарта. На одному напишіть заголовок «Приємні почуття», на іншому – «Неприємні почуття». Можливо, вам знадобиться кілька листів для кожної категорії почуттів, в залежності від кількості дітей у вашій групі.

4. Коли діти закінчать малювати, попросіть їх показати свої малюнки групі і запропонуйте дітям вгадати, які почуття зображені на цих малюнках. Коли діти називають правильну відповідь, автор малюнка повинен написати назву цього почуття під своїм малюнком. Допоможіть дітям, якщо вони відчують труднощі в написанні будь-яких слів.

5. Коли всі почуття будуть названі, попросіть дітей по одному розмістити свої картки на відповідному аркуші фліпчарта. Дайте дітям можливість самостійно обговорити і вирішити, куди саме повісити свою картку.

6. Коли будь-яка картка вішається на фліпчарт, питайте у групи, чи намалював хтось ще таке ж почуття. Якщо так, зберіть всі картки з однаковими почуттями, складіть їх в стопку і розмістіть на фліпчарті. Наприклад, якщо кілька дітей намалювали «радість», зберіть всі ці картки, складіть в стопку і закріпіть на фліпчарті.

7. Коли всі картки виявляться на фліпчарт, дайте дітям час вивчити обидві категорії почуттів. Попросіть їх поміркувати над тим, які ще почуття можна було помістити в кожну категорію, і обговоріть це з усією групою. Якщо якихось почуттів не вистачає, попросіть дітей намалювати їх на нових картках і теж повісити їх на фліпчарт.

Приклади почуттів / емоцій:

радість	задоволення
зневіра	відчай
хвилювання	байдужість
гордість	нудьга
смуток	приниження
страждання	збентеження
страх	розчарування
невдоволення	відчуття безпеки
злість	

8. *Визначення почуттів в різних ситуаціях.* Тепер попросіть дітей сісти півколом обличчям до фліпчартів. Беріть по одній картці і просіть дітей назвати ситуації, в яких може виникнути таке почуття. Почніть з приємних почуттів. Нагадайте дітям, що тут немає правильних або неправильних відповідей.
9. Зробіть те ж саме з неприємними відчуттями. Поясніть дітям, що неприємні почуття, такі як страх або злість, є абсолютно нормальними і виконують важливу роль, оскільки показують нам, що потрібно шукати захисту в інших або захищатися самим.
10. Поясніть дітям, що люди можуть по-різному сприймати одні й ті ж ситуації, і що це теж нормально. Попросіть дітей поміркувати над тим, як вони переживали різні почуття в схожих ситуаціях, а потім обговоріть це всією групою.



*Чому нам іноді важко ділитися своїми почуттями з іншими людьми?*

*Чому вважається корисним говорити іншим людям про наші почуття?*



**Якщо діти дуже маленькі і не можуть написати назви почуттів самі, допоможіть їм і напишіть назви.**

## 9.4. Показуємо тварин



**Заохотити дітей досліджувати і виражати свої почуття**



**Простір, маленькі листки паперу з назвами або зображеннями тварин**



**Переконайтеся, що ви вибрали тварин, знайомих всім дітям в групі.**

1. Розділіть дітей на групи по 5–10 чоловік, в залежності від загальної кількості дітей. Роздайте дітям назви тварин (можна вибрати картку з капелюха або шепнути назву тварини на вухо дитині, щоб інші діти не чули). Не можна говорити назву своєї тварини іншим дітям, все повинно бути в секреті.
2. Якщо одночасно грають кілька груп, роздайте назви тварин кожній групі. Групи можуть показувати одних і тих же або різних тварин.
3. Мета гри: кожна група повинна побудуватися по зростанню тварин, від найменшого до найбільшого, не кажучи ні слова. Діти повинні показати свою тварину жестами або пантомімою, без звуків, а потім вишикуватися в ряд.
4. Коли група закінчить виконувати завдання, фасилітатор перевіряє порядок побудови, питаючи кожного гравця, яку тварину він зображував.

## 8.6. Наша пісня



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 2 на сторінці 6.

## 8.7. Оцінка тренінгу



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 3 на сторінці 6.

Скажіть дітям наступне:



*Ми підійшли до кінця нашого сьогоднішнього тренінгу. Сьогодні ми говорили про різні почуття і про ситуації, в яких вони можуть виникнути. Наступного разу ми продовжимо обговорювати цю тему. Сьогодні я провів з вами хороший день, я відчуваю, що дізнався про кожного з вас багато нового. Дякую вам всім за те, що поділилися своїми думками.*

*Як і на всіх наших тренінгах, мені дуже важливо знати вашу думку про наші заняття. Ми знову скористаємося смайликами для оцінки.*





## ТРЕНІНГ 10

### ДЕЩО ПРО ПОЧУТТЯ

**Мета тренінгу:** досліджувати різні почуття і способи їх вираження.

**Мета завдання:**

- Пожвавити дітей;
- Розглянути різні почуття і навчитися їх висловлювати;
- Обговорити, як і чому змінюються наші почуття;
- Заохотити співпрацю між дітьми.

Завдання	Ресурси	Час
10.1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою		10 хвилин
10.2. Змійка	Простір, щоб діти могли вільно бігати.	10 хвилин
10.3. Висловлюємо наші почуття		40 хвилин
10.4. Як змінюються наші почуття	Повітряна кулька.	10 хвилин
10.5. Вузлики	Простір.	10 хвилин
10.6. Наша пісня		5 хвилин
10.7. Оцінка тренінгу	Папір і письмове приладдя, фліпчарт зі смайликами.	5 хвилин

## 10.1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 1 на сторінці 5.

Повідомте мету сьогоднішнього тренінгу:



*Сьогодні ми продовжимо досліджувати наші почуття і те, як ми їх висловлюємо. Ми також поговоримо про те, як змінюються наші почуття. Але спочатку трохи пограємо всі разом*

## 10.2. Змійка



Пожвавити дітей і покращити співпрацю в групі



Простір, щоб діти могли вільно бігати



Якщо місця у вас небагато, розділіть дітей на групи (до 6 чоловік у кожній), щоб вони грали по черзі. Для цієї гри потрібно багато вільного місця.

Дітям дуже подобається ця гра, але вона може перестати бути такою цікавою, якщо фасилітатор не встановить жорсткі правила з метою безпеки дітей адже у поспіху діти можуть боляче схопити один одного, швидко відпустити і легко впасти. Це проти мети гри, оскільки гра орієнтована на підтримку гармонії і співробітництва в групі.

Заради безпеки скажіть дітям не чіплятися за одяг один одного, а братися за плечі і не поспішати.

«Голова змій» відповідає за те, щоб не втратити своє «тіло», тому їй, можливо, доведеться уповільнити рух, щоб інші діти могли встигнути за нею.

«Хвіст» повинен триматися подалі від «голови», але не відчіплюватися від «тіла». І «голова», і «тіло» потрібні тим, хто стоїть в середині, щоб діти могли довіритися друзям!

Дуже важливо, щоб діти час від часу мінялися місцями уздовж «тіла» змій і могли відчувати різні види відповідальності на кожному місці.

Немає сенсу починати гру в великій групі (не більше восьми гравців за раз), оскільки гра стає занадто складною.

Як тільки діти зрозуміють, в чому сенс гри, чим довше буде «змійка», тим більше мотивації буде у дітей.

1. Розділіть дітей на групи по 5 осіб. Попросіть їх встати один за одним і взятися за того, хто стоїть попереду – за плечі або за талію, щоб сформувати «змійку». Дитина попереду колони буде «головою», а той, хто стоїть останнім у колоні, буде «хвостом».
2. Поясніть, що в цій грі голова змій повинна зловити хвіст. Все це робиться на бігу, але переконайтеся в тому, що всі гравці міцно тримаються один за одного.

3. «Змійка» не повинна розділитися. Як тільки «голові» вдасться торкнутися «хвоста», «голова» сама стає «хвостом», і так до тих пір, поки кожна дитина в групі не побуває і «головою», і «хвостом».

### 10.3. Висловлюємо наші почуття



Дати дітям можливість обговорити і висловити почуття



**Це корисна вправа для дітей, які пережили травмуючу подію, яким важко говорити про свої почуття і реакції на цю подію. У цій вправі дітям необов'язково ділитися особистим досвідом; найкраще називати абстрактні приклади ситуацій, в яких можуть виникнути ті чи інші почуття.**

1. Попросіть дітей сісти в коло. Почніть завдання з наступних слів:



*Почуття і емоції можна виразити безліччю різних способів. Поза і постава можуть показати, що відчуває людина. Наприклад:*

*Випрямлена спина, розкриті долоні і відчуття розслабленості тіла говорять про те, що людина відкрита і щаслива.*

*Коли людина втомилася або здається відстороненою, коли до неї торкаються, це говорить про відсутність впевненості або довіри.*

*Вираз обличчя теж може багато розповісти про почуття. Наприклад, коли ви киваєте головою, це означає, що ви зацікавлені в бесіді або погоджуєтесь зі сказаним. Коли ви схрещуєте руки на грудях під час розмови, це може означати, що вам некомфортно.*

2. Поясніть дітям, що зараз ви виконаєте вправу на розпізнавання різних почуттів у інших людей, і ви розповісте їм, як можна показати свої почуття іншим.
3. Розділіть дітей на групи по 3 людини. Попросіть кожну групу підготувати пантоміму про три різних почуття, які вони покажуть іншим дітям. Пам'ятайте, що пантоміма завжди виконується мовчки.
4. Учасник кожної групи вибирає почуття, яке хоче показати іншим. Діти повинні допомагати один одному відрепетирувати і показати потрібний вираз обличчя і позу, які відповідають обраному почуттю або емоції.
5. Через 10 хвилин попросіть дітей встати в один великий круг. Групи по черзі показують обрані почуття. Кожна дитина показує пантоміму за допомогою інших учасників своєї трійки, якщо необхідно. Решта дітей має вгадати, що це за почуття.
6. Коли хтось називає правильну відповідь, питайте, що допомогло йому вгадати почуття.
7. Продовжуйте вправу, поки всі діти не покажуть вибрані почуття.
8. Поясніть дітям, що всім людям необхідно збиратися в якісь групи, де всі можуть бачити, як вони себе почувають, і розуміти один одного.



*Що ви відчували, коли показували свої почуття?*

*Чи були у вас труднощі з виразом будь-якого почуття? Якщо так, то чому?*

*Які почуття іноді можна переплутати з іншими?*

*Що може статися, якщо ви неправильно зрозуміли почуття іншої людини?*

## 10.4. Як змінюються наші почуття



Ініціювати обговорення того, як змінюються наші почуття



Повітряна кулька

1. Підніміть в руках кульку, яку ви принесли з собою. Скажіть дітям, що зараз ви за допомогою цієї кульки покажете, як в нашому житті виникають хороші і погані почуття. Придумайте історію про звичайний день. Можете використовувати приклад, наведений нижче, або придумати свій.



*Коли ви в минулий раз йшли на наш тренінг, ви зустріли свого кращого друга, який крикнув вам «Привіт!», Тому що був дуже радий вас бачити. Ви раділи, відчували себе щасливими, захищеними, любимими. **(Надуйте кульку)***

*Потім ви прийшли на тренінг і знайшли книгу, яку довго шукали і хотіли прочитати. Ви зраділи. **(Додайте в кульку трохи повітря)***

*Ви добре себе почували на першій вправі. Ви були задоволені, відчували себе в безпеці. **(Додайте в кульку ще трохи повітря)***

*До цього ви впали і обдерли коліно. Хтось сміявся над вами. Вам було соромно, сумно, ви плакали. **(Випустіть з кульки трохи повітря)***

*У той день на обід у вас було улюблене блюдо. Ви відчували радість і вдячність. **(Надуйте кульку ще трохи)***

*В кінці дня ви грали в гру зі своїм другом, але програли. Ви були розчаровані і збентежені. **(Випустіть з кульки повітря)***

2. Тепер задайте дітям такі питання:



*Що відбувалося з нашою кулькою протягом дня?*

*Що це означає, якщо ми перенесемо це на наші почуття?*

Якщо діти не заговорять самі, розкажіть їм про те, як у нас змінюються почуття залежно від подій в нашому житті. Іноді це відбувається, коли ми одні, а іноді – коли ми взаємодіємо з іншими. Поговоріть з ними про те, що це нормально – відчувати себе нещасними або сумувати, а потім знову радіти.

## 10.5. Вузлики



Пожвавити дітей і покращити співпрацю між ними



Простір



Якщо в групі більше десяти дітей, фасилітаторам потрібно розділити їх на дві групи після інструкцій. Можливо, слід розділити дітей на групи однієї статі, оскільки в грі присутній тісний фізичний контакт.

1. Поясніть дітям, що зараз група повинна закрутитися в вузол, а потім працювати спільно, щоб розплутати цей вузол.
2. Попросіть дітей стати в коло. Кожному потрібно протягнути праву руку в середину кола і взяти за руку когось із дітей, але не того, хто стоїть ліворуч або праворуч від них. Те ж саме зробити з лівою рукою – витягнути її в середину кола і взяти за руку когось іншого, крім сусідів або тих, з ким уже тримаєшся за праву руку.
3. Тепер діти повинні спробувати розплутати «вузол», який утворився, не відпускаючи рук (тобто комусь доведеться пірнути під когось іншого, пролізти під руками або над ними і т.д.).

## 10.6. Наша пісня



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 2 на сторінці 6.

## 10.7. Оцінка тренінгу



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 3 на сторінці 6.

Скажіть дітям наступне:



*Ми підійшли до кінця нашого сьогоднішнього тренінгу. Сьогодні ви дуже творчо підійшли до вираження почуттів і емоцій різними способами. Ми також поговорили про те, як наші почуття можуть змінюватися протягом дня, і дізналися, що це абсолютно нормально.*

*Як і на всіх наших тренінгах, мені дуже важливо знати вашу думку про наші заняття. Ми знову скористаємося смайликами для оцінки.*

## ТРЕНІНГ 11

# МОЄ ТІЛО НАЛЕЖИТЬ ТІЛЬКИ МЕНІ. ХОРОШІ І ПОГАНІ ДОТИКИ.

Також використовується в Курсі 2 (Тренінг 11) і Курсі 4 (Тренінг 11).

Також використовується в тренінгу 1 Курсу 1 (сторінка 17).



## ТРЕНІНГ 12

### ДРУЖБА

**Мета тренінгу:** творчо виразити значення дружби.

**Мета завдань:**

- Розглянути значення дружби для дітей;
- Дати дітям можливість проявити себе у творчості і висловити, що для них означає дружба.

Завдання	Ресурси	Час
12.1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою		10 хвилин
12.2. Хто такий друг?	Простір для кола.	30 хвилин
12.3. Малюємо дружбу		40 хвилин
12.4. Наша пісня		5 хвилин
12.5. Оцінка тренінгу	Папір і письмове приладдя, фліпчарт зі смайликами.	5 хвилин

## 12.1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 1 на сторінці 5.

Повідомте мету сьогоднішнього тренінгу:



*Сьогодні ми поговоримо про дружбу і друзів. Ми обмінємося думками і трохи помалуємо.*

## 12.2. Хто такий друг?



Дослідити значення дружби



Простір для кола



**В ході обговорення дружби діти краще пізнають один одного і зможуть обмінятися думками про важливі критерії дружби. Це допоможе їм розширити кругозір і відчувати повагу і співчуття один до одного.**

**Вам не потрібно конспектувати обговорення дітей. Мета цієї вправи – заохотити дітей слухати один одного і ділитися думками. Переконайтеся, що атмосфера в групі безпечна, і всі діти можуть висловитися.**

1. Попросіть дітей сісти в коло. Поясніть, що зараз ви будете говорити про дружбу і її значення. Запропонуйте всім взяти участь в дискусії. Нагадайте дітям, що в обговореннях не існує правильних або неправильних відповідей.
2. Використовуйте питання зі списку нижче, щоб стимулювати дискусію. Переконайтеся, що всі діти мають можливість відповісти на поточне питання, перш ніж ви перейдете до наступного. Можливо, у вас не буде часу для обговорення всіх питань, або ж деякі питання будуть несуттєвими або неприйнятними для даної групи. Фасилітатор самостійно обирає питання в залежності від розгортання дискусії.
  - а) Хто такий друг?
  - б) Чому у нас є друзі?
  - в) Що означає бути хорошим другом для когось?
  - г) Як друг може допомогти?
  - д) Як починається дружба?
  - е) Чи важко завести нових друзів?
  - є) Що буде, якщо ви зробите щось, що засмутить вашого друга?
  - ж) Чому дружба може закінчитися?
  - з) Чому у деяких людей дружба триває дуже довго?
  - і) Чи можете ви залишатися друзями з кимось, з чияю думкою ви не завжди згодні, або якщо у вас немає спільних інтересів?
  - ї) Чим ви любите займатися з друзями?

## 12.3. Малюємо дружбу



Заохотити творче вираження почуттів і досвіду

1. Виділіть кожній дитині вільне місце і матеріали для малювання.
2. Поясніть, що зараз ви продовжите тему дружби. Попросіть дітей поміркувати про дружбу і про те, що вона означає для них, а потім запропонуйте їм намалювати картинку про дружбу, яку потім можна буде показати іншим.
3. Дайте дітям пару хвилин на роздуми, потім попросіть їх почати малювати. Підійдіть до кожної дитини і переконайтеся, що всім дітям зручно, що вони розуміють завдання. Допоможіть, якщо потрібно.
4. Попередьте дітей за 10 хвилин до кінця завдання.
5. Коли всі закінчать малювати, зберіть всі малюнки і подякуйте дітям за роботу. Поясніть їм, що ви хочете зробити виставку з їх малюнків для наступної зустрічі з батьками та опікунами. Запитайте дітей, чи не заперечують вони якщо їх малюнки будуть виставлені для батьків. Якщо хтось із дітей НЕ ЗАХОЧЕ, щоб їх малюнки показували батькам, обов'язково врахуйте їх думку.
6. Попросіть дітей сісти в коло і задайте їм наступне питання:



Що ви відчували, коли малювали дружбу?

## 10.6. Наша пісня



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 2 на сторінці 6.

## 10.7. Оцінка тренінгу



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 3 на сторінці 6.

Скажіть дітям наступне:



*Ми підійшли до кінця нашого сьогоднішнього тренінгу. Ми обговорили, що таке дружба і що вона означає для нас. Ви зробили чудові малюнки, які ми покажемо на виставці.*

*Як і на всіх наших тренінгах, я дуже ціную вашу думку про наші заняття. Ми знову скористаємося смайликами для оцінки.*





## ТРЕНІНГ 13

### ВЧИМОСЯ РОЗУМІТИ КОНФЛІКТ

97

**Мета тренінгу:** заохотити спілкування і співробітництво між дітьми, навчити їх навичкам вирішення проблем без конфлікту.

**Мета завдань:**

- Розглянути різні види конфліктів;
- Розповісти дітям про щоденні конфлікти і навички, необхідні для їх вирішення.

Завдання	Ресурси	Час
13.1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою	Малюнки з тренінгу №12.	15 хвилин
13.2. Види конфліктів	Листки для фліпчарта і ручки.	15 хвилин
13.3. Вирішуємо щоденні конфлікти	Простір, листки для фліпчарта і ручки.	20 хвилин
13.4. Конфлікти в живих картинках	Простір, костюми (якщо є) і декорації.	25 хвилин
13.5. Робимо дощик	Простір.	5 хвилин
13.6. Наша пісня		5 хвилин
13.7. Оцінка тренінгу	Папір і письмове приладдя, фліпчарт зі смайликами.	5 хвилин

## 12.1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 1 на сторінці 5.



Під час підготовки до сьогоднішнього заняття розвісьте на стінах всі малюнки про дружбу, намальовані дітьми на минулому тренінгу.

Повідомте мету сьогоднішнього тренінгу:



*Сьогодні ми почнемо говорити про конфлікт. Конфлікти є частиною нашого життя. І хоча деяких конфліктів можна уникнути, ми не завжди можемо досягти згоди по всім питанням.*

## 13.2. Види конфліктів



Обговорити різні види конфліктів, використовуючи прості малюнки



Листи для фліпчарта і ручки



Вам не потрібно робити записи. Мета цієї вправи – заохотити дітей поділитися думками і вислухати один одного. Переконайтеся, що атмосфера в групі добро-зичлива, і всі діти можуть висловитися. Заохотьте всіх взяти участь в дискусії і дайте можливість кожній дитині відповісти на поточне питання, перш ніж ви перейдете до наступного.

1. Попросіть дітей сісти півколом обличчям до фліпчарту.
2. Намалюйте на одній половині фліпчарту маленького чоловічка і скажіть:



*Це людина. Кожна людина стикається з якимись конфліктами в самому собі, наприклад, в своїх думках, ідеях, бажаннях і т.д. Чи можете ви назвати якісь приклади таких конфліктів?*

3. Тепер намалюйте поруч з першим чоловічком другого і скажіть:

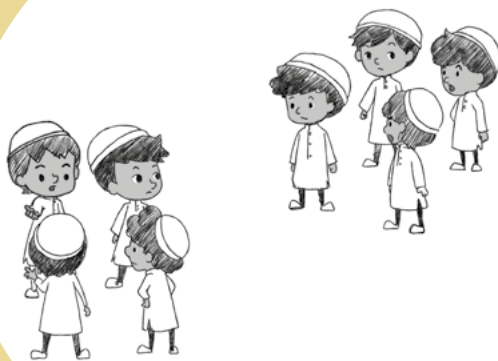


*Конфлікти також можуть відбуватися між двома людьми. Можете навести приклади конфлікту між двома людьми?*

4. Намалюйте ще кількох чоловічків поруч з першими двома і скажіть:



*Це група людей. У групах теж бувають конфлікти, наприклад, в шкільному класі. Можете навести приклади конфліктів в групі?*



5. Тепер намалюйте на іншій половині аркуша другу групу чоловічків і скажіть:



*Тут ви бачите дві різні групи людей. Іноді конфлікти відбуваються між групами, у яких є відмінності. Наприклад, люди в групах виглядають по-різному або з різних соціальних верств. Можете назвати кілька прикладів таких конфліктів між різними групами людей?*

### 13.3. Вирішуємо щоденні конфлікти



**Розповісти дітям про щоденні конфлікти і навички, необхідні для їх конструктивного вирішення**



**Простір, листи для фліпчарта і ручки**

1. Попросіть дітей розбитися на пари і встати в два ряди обличчям один до одного.
2. Дайте парам такі інструкції:



*Один з вас не може знайти ручку. Ви підозрюєте, що її вкрав ваш партнер. Придумайте невелику сценку про цю ситуацію. У цій сценці ви не можете прийти до згоди, кожен з вас відстоює свою точку зору і не хоче поступитися.*

3. Через 3 хвилини зупиніть сценки та попросіть їх прокоментувати.
4. Тепер попросіть дітей помінятися ролями і знову розіграти ту ж сценку, але в цей раз спробувати знайти якесь рішення конфлікту.
5. Через 3 хвилини запитайте дітей, чи вдалося їм знайти вирішення. Попросіть їх поділитися знайденими рішеннями.
6. Обговоріть з дітьми безліч різних способів вирішення конфліктів. Якщо ми поділимося один з одним вирішеннями і будемо відкритими для ідей, ми зможемо жити мирно. Відзначте будь-які загальні нюанси в знайдених дітьми вирішеннях конфлікту, наприклад: слухати опонента, попросити вибачення, компенсувати втрату і т.д.
7. Тепер попросіть дітей сісти в коло і скажіть їм наступне:



*Ми вже багато говорили про конфлікти. Тепер нам потрібно дізнатися, які навички потрібні для мирного вирішення конфлікту.*

8. Запитайте дітей, які, на їх думку, навички необхідні для вирішення конфліктів, і запишіть їх відповіді на фліпчарті.
9. Переконайтеся, що діти назвали навички, вказані нижче, і поясніть, що вони означають.



*Вміння слухати одне одного – не перебивати, не перепитувати, уважно слухати. Вміння подивитися на ситуацію з точки зору іншої людини. Робити акцент на собі, а не на інших: не робити припущень про інших людей, говорити тільки від імені самого себе.*

## 13.4. Конфлікти в живих картинах



Допомогти дітям краще зрозуміти різні види конфліктів і висловити їх у творчості



Простір, костюми (якщо є) і декорації



**Жива картина** – це картина, створена з живих людей, в якій люди розташовуються у відповідних позах і місцях для відображення будь-якої сценки. Почуття і емоції виражаються виключно за допомогою поз і виразу обличчя учасників картини.

1. Покажіть дітям малюнки, використані в завданні 13.2. Поясніть, що в цій вправі дітям потрібно зробити особливу картину, щоб відобразити один з видів конфлікту, про які ви тільки що говорили.
2. Попросіть добровольців назвати різні види конфліктів: внутрішній конфлікт з самим собою; конфлікт між двома людьми; конфлікт в групі людей; конфлікт між різними групами людей.
3. Тепер розділіть дітей на чотири групи.
4. Роздайте групам різні види конфліктів для того, щоб вони придумали ситуацію, що представляє даний вид конфлікту. Поясніть їм, що зараз їм потрібно разом зробити живу картину.
5. Роздайте групам костюми або декорації, якщо є.
6. Коли всі готові, попросіть кожну групу показати живу картину іншим дітям. Попросіть глядачів описати, що вони бачать, і лише потім попросіть групу розповісти, про що була їх картина.
7. Використовуйте наступні питання для стимулювання дискусії:
  - а) Що ви бачите в цій конфліктній ситуації?
  - б) Як ви думаєте, що відчують різні люди в цій ситуації?
  - в) Як ви думаєте, що могло призвести до цього конфлікту?
  - г) Як ви думаєте, що можна зробити, щоб мирно вирішити цей конфлікт?
8. На завершення завдання подякуйте дітям за роботу. Поясніть, що на наступному занятті ви ще трохи поговорить про те, як можна вирішити конфлікти мирним шляхом.

## 13.5. Робимо бурю



Пожвавити дітей



Простір

1. Попросіть дітей стати в коло.
2. Поясніть, що зараз їм потрібно повторити те, що будете робити ви.

3. Потріть долонею об долоню. Дітям потрібно повторити.
4. Постукайте пальцем по долоні. Дітям потрібно повторити.
5. Постукайте по долоні двома пальцями.
6. Постукайте по долоні трьома пальцями.
7. Плесніть в долоні.
8. Почніть видавати звуки грози або бурі.
9. Топайте ногами.
10. «Буря» триває і посилюється.
11. Тепер припиняйте всі дії в зворотному порядку.
12. Перестаньте тупотіти ногами.
13. Перестаньте видавати звуки.
14. Перестаньте плескати в долоні, потім плескати по долоні трьома пальцями, двома і, наостанок, одним.
15. М'яко потріть долонею об долоню, поки «буря» не закінчиться.

### 13.6. Наша пісня



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 2 на сторінці 6.

### 13.7. Оцінка тренінгу



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 3 на сторінці 6.

Скажіть дітям наступне:



*Ми підійшли до кінця нашого сьогоднішнього тренінгу. Ми говорили про конфлікт і про те, що конфлікт – це звичайне явище, яке може відбуватися всередині людини, між двома людьми, в групі або між різними групами. Ми також говорили про те, як можна вирішити щоденні конфлікти. Ви також показували нам живі картини про конфліктні ситуації. Велике спасибі вам всім за роботу.*

*Як і на всіх наших тренінгах, мені дуже важливо знати вашу думку про наші заняття. Ми знову скористаємося смайликами для оцінки.*



## ТРЕНІНГ 14

### ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТІВ

**Мета тренінгу:** заохотити конструктивне і мирне вирішення конфліктів.

**Мета завдань:**

- Заохотити більш глибоке розуміння етапів конфлікту;
- Покращити навички дітей в аналізі та вирішенні конфліктів.

Завдання	Ресурси	Час
14.1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і згадування з новою темою		10 хвилин
14.2. Вогонь конфлікту	Простір.	20 хвилин
14.3. Поетапне вирішення конфлікту	Простір, листи для фліпчарту та маркер.	40 хвилин
14.4. Китайські дракони	Простір.	15 хвилин
14.5. Наша пісня		5 хвилин
14.6. Оцінка тренінгу	Папір і письмове приладдя, фліпчарт зі смайликами.	5 хвилин

## 14.1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 1 на сторінці 5.

Повідомте мету сьогоднішнього тренінгу:



*Минулого разу ми почали розглядати різні види конфліктів і способи їх вирішення в повсякденних ситуаціях. Сьогодні ми ще трохи поговоримо про те, що відбувається під час конфлікту, розіграємо декілька сценко та попрацюємо у мирному вирішенні конфліктів.*

## 14.2. Вогонь конфлікту



Заохотити більш глибоке розуміння етапів конфлікту



Простір



**Вам не потрібно робити записи. Мета цієї вправи – заохотити дітей поділитися думками і вислухати один одного. Переконайтеся, що атмосфера в групі безпечна, і всі діти можуть висловитися.**

1. Попросіть дітей сісти в коло. Скажіть їм наступне:



*Конфлікт в чомусь схожий на вогнище. Можна розділити його на п'ять етапів. На першому потрібно зібрати матеріал для багаття. Вогню потрібно дерево і інші матеріали, щоб він міг горіти. Зрозуміло, що поки що це ще не вогнище, воно буде, коли хтось підпалить зібране, але щоб розпалити багаття, спочатку потрібно зібрати все до купи.*

*Конфлікти відбуваються так само. Конфлікту потрібні певні матеріали – заздрість, несправедливість, нерозуміння. Можете назвати ще якісь приклади?*

1



2. Далі скажіть дітям наступне:



*На другому етапі хтось запалює вогонь. Запалює сірник – і все накопичене починає горіти. Сірник, з якого починається багаття – це протиріччя або зіткнення, з якого починається конфлікт. Це може бути непорозуміння, незгода або образливе зауваження людей один одному. Можете назвати ще якісь приклади протиріч, з яких починаються конфлікти?*

2



3. Продовжуйте:



*Третій етап – ревучий вогонь. На цьому етапі вогонь виходить з-під контролю. Він може піднятися високо і стати дуже сильним, і все навколо теж може спалахнути від нього.*

*Конфлікт розвивається точно так само – другорядні проблеми, яким зазвичай ніхто не надає значення, можуть посилити конфлікт. Можете придумати ще якісь приклади таких конфліктів і дрібниць, які погіршують їх?*

3



Нагадайте дітям, що такі конфлікти зазвичай починаються з якихось дрібниць, а потім розростаються і виходять з-під контролю.

## 4. Продовжуйте:



На четвертому етапі в багатті з'являються палаючі вуглики. Вогонь вже згасає, якщо не додавати в нього нові матеріали для горіння. На цьому етапі вогонь все ще горить, і якщо в нього налити бензину, він розгориться знову. Він виглядає спокійним, але потенціал для великого багаття все ще є. Конфлікт розвивається так само – коли все здається спокійним, потрібно лише невелике зусилля, щоб знову розпалити конфлікт. Чи можете ви назвати приклади, коли конфлікт здається закінченим, але раптово розгорається знову?

4



## 5. Продовжуйте:



На п'ятому етапі багаття гасне. Ми все ще бачимо попіл, якщо місце багаття не було прибрано. Зараз багаття безпечне. Можливо, на цьому місці знову що-небудь виросте. Конфлікт закінчується так само – знову настає мир. Чи можете ви назвати приклади схожих ситуацій?

5



6. На завершення завдання подякуйте дітям за участь і поясніть, що в наступному завданні ви продовжите працювати над темою конфлікту.

### 14.3. Поетапне вирішення конфлікту



Навчити дітей аналізувати і вирішувати конфлікти



Простір, листи для фліпчарта і маркер

- Розділіть дітей на групи по 4 людини. Попросіть кожну групу вибрати якусь знайому їм конфліктну ситуацію і розіграти сценку. Попросіть дітей тільки уявити конфлікт, але не вирішувати його.
- Через 10 хвилин (або коли групи будуть готові) попросіть дітей представити свої сценки іншим і обговоріть з ними кожну сценку по черзі:
  - Чого хотіли сторони конфлікту?
  - Якою була точка зору кожного боку? Як вони бачили ситуацію?
  - У чому причина конфлікту насправді? У чому головна проблема?
  - Як можна вирішити цей конфлікт або проблему? (Запропонуйте дітям придумати якомога більше різних варіантів рішення)
  - Що подумали б сторони конфлікту про різні варіанти вирішення проблеми?
  - Яке найкраще рішення даного конфлікту?
- Коли всі діти покажуть сценки та обговорять рішення кожного конфлікту, підведіть підсумки і запишіть на фліпчарті:
  - Визначити потреби і думки різних сторін конфлікту.
  - Визначити головну проблему.
  - Придумати варіанти вирішення проблеми.
  - Оцінити різні рішення.
  - Вибрати рішення, яке найкраще підходить обом сторонам.



Поясніть дітям, що цю просту схему можна застосовувати в усіх конфліктних ситуаціях, і при конфліктах між двома людьми, і при конфліктах за участю великої кількості людей.

## 14.4. Китайські дракони



Пожавити дітей і стимулювати співпрацю



Простір

1. Попросіть дітей встати в колону і повторювати те, що робить дитина, яка стоїть попереду.
2. Попросіть дітей походити таким чином по кімнаті, помарширувати, зробити вигляд, що вони літають і т.д., але кожен при цьому повинен копіювати дії дитини, що стоїть перед ним.
3. На завершення вправи фасилітатор може «загорнути» всю колону, як зміїний хвіст, або попросити обидва кінці колони взятися за руки, щоб сформувати коло.

## 14.5. Наша пісня



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 2 на сторінці 6.

## 14.6. Оцінка тренінгу



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 3 на сторінці 6.

Скажіть дітям наступне:



*Ми підійшли до кінця нашого сьогоднішнього тренінгу. Сьогодні ми говорили про конфлікт, ділилися думками і практикувалися в розв'язанні конфліктних ситуацій. Ви дуже добре попрацювали над цією темою. Це дуже важливо, тому що ми всі регулярно стикаємося з конфліктами в житті. Конфлікт є частиною повсякденного життя і взаємодії людей.*

*Як і на всіх наших тренінгах, мені дуже важливо знати вашу думку про наші заняття. Ми знову скористаємося смайликами для оцінки.*



## ТРЕНІНГ 15

### МИР У ВСЬОМУ СВІТІ

**Мета тренінгу:** обговорити, що необхідно для відновлення миру в нашій країні.

**Мета завдань:**

- Заохотити співпрацю в групі;
- Обговорити мир і заохотити роздуми і дискусії про внесок дітей у відновлення і підтримання миру.

Завдання	Ресурси	Час
15.1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою		5 хвилин
15.2. Справедливість в дискусіях	Сірники або маленькі палички, по 5 штук на кожну дитину.	25 хвилин
15.3. Дерево миру	Листи для фліпчарта, склеєні скотчем, для зображення дерева; папір, матеріали для малювання, ручки або олівці, скотч, ножиці.	30 хвилин
15.4. Мій внесок у збереження миру	Папір для фліпчарта, стікери і олівці.	20 хвилин
15.5. Наша пісня		5 хвилин
15.6. Оцінка тренінгу	Папір і письмове приладдя, фліпчарт зі смайликами.	5 хвилин

## 15.1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 1 на сторінці 5.

Повідомте мету сьогоднішнього тренінгу:



*Сьогодні ми будемо говорити про мир, про те, що означає мир. Ми поділимося думками про те, що необхідно для відновлення миру в нашій країні.*

## 15.2. Справедливість в дискусіях



Допомогти дітям зрозуміти демократичність дискусії і заохотити активну участь всіх дітей в обговореннях



Сірники або маленькі палички, по 5 штук на кожну дитину



У цьому завданні вам потрібно заохотити дітей брати участь в дискусії, щоб кожна дитина обов'язково висловилася. Демократичні дискусії дуже корисні в ситуаціях, коли один або двоє дітей приймають на себе явне лідерство, а решта занадто сором'язливі, щоб заговорити, або ж коли хтось намагається висловитися, а інші не слухають і розмовляють між собою.

1. Виберіть тему для дискусії, яка буде цікава всім дітям в групі. Тема повинна бути актуальною для групи на сьогоднішній день. Наприклад: татування, мобільні телефони, злочинність, куріння, пірсинг.
2. Попросіть дітей сісти в коло, щоб вони могли бачити один одного. Роздайте дітям по 5 сірників.
3. Поясніть дітям, що зараз ви будете проводити групову дискусію, і кожен раз, коли хтось захоче висловитися, йому потрібно покласти один зі своїх сірників в центр кола. Коли у дитини закінчатся сірники, вона більше не зможе нічого сказати. Всі діти повинні використати всі свої сірники. Сором'язливим дітям доведеться придумати, що сказати, навіть якщо це просто вираз згоди або незгоди з думкою інших.
4. Фасилітатор теж повинен взяти участь і слідувати тим же правилам.



Що ви відчували, коли у вас закінчилися сірники?

Що ви відчували, коли ви змушені були висловлюватися, щоб використовувати всі свої сірники?

Ви вважаєте себе балакучим або небагатослівним? Обговоріть це між собою і розкажіть нам про те, як вас бачить група.

Чи можете ви назвати якісь групи людей, які не мають права висловлювати свою думку в нашій країні?

Розкажіть нам про те, як ця вправа вчить нас необхідності добре подумати, що сказати, перш ніж висловлюватися.

### 15.3. Дерево миру



**Впровадити ідею про спільну роботу для підтримання миру. Навчити дітей віддавати, а не тільки отримувати**



**Листи для фліпчарта, склеєні в один великий аркуш для великого малюнка, папір, матеріали для малювання, ручки або олівці, скотч, ножиці**

1. Попросіть добровольців:
  - а. Намалювати дерево на великому аркуші паперу;
  - б. Намалювати на аркушах паперу листя;
  - в. Вирізати листя.
2. На самому початку вправи поговоріть з дітьми про мир. Що означає мир і що потрібно зробити, щоб досягти та підтримувати його?
3. Запитайте дітей, що, на їхню думку, потрібно зробити в країні, щоб досягти миру. Підкресліть, що миру можна досягти тільки об'єднанням свідомих зусиль всіх людей, включаючи молодь і дітей. Поясніть, що абсолютно всі повинні робити свій посильний внесок у відповідності до своїх здібностей і можливостей. Поясніть також, що наші уявлення про мир і дій, спрямовані на його відновлення, повинні бути реалізовані. Це не просто відсутність військових дій.
4. Тепер роздайте дітям по вирізаному листку. Попросіть їх на одній стороні листка написати своє визначення миру, а на іншій – підтримку, яку вони можуть надати, а також підтримку, яка необхідна їм.
5. Коли діти закінчать виконувати це завдання, попросіть їх по черзі зачитати свої ідеї, а потім приліпити свій листочок на дерево миру за допомогою скотча, щоб його можна було прочитати з двох сторін. Повісьте малюнок дерева на стіну так, щоб усім дітям було зручно дотягнутися до листків і прочитати написане.

### 15.4. Мій внесок у збереження миру



**Стимулювати роздуми про внесок кожної дитини в підтримку миру**



**Папір для фліпчарта, стікери і олівці**

1. Попросіть дітей сісти в коло.
2. Тепер попросіть їх повернутися до сусіда і поговорити про те, що вони могли б зробити, щоб підтримати мирну обстановку. Діти можуть говорити про свої родини, друзів, школи, район, в якому вони живуть, або про суспільство в цілому. Вони також можуть говорити про поточну ситуацію або про майбутнє.
3. Через 10 хвилин попросіть дітей записати на стікерах всі свої ідеї, як можна більше, по одній ідеї для кожного стікера.
4. Попросіть дітей по черзі представити один стікер (одну ідею) і викласти його в центр на листок фліпчарту.

5. Якщо трапляються стікери з однаковими ідеями, кладіть їх одну на одну. Фасилітатор повинен розділити стікери на групи – ідеї, які стосуються сім'ї, друзів і т.д.
6. Повішайте листок фліпчарта, так, щоб його було видно всім учасникам. Дайте дітям хвилину ще раз ознайомитись із всіма ідеями, які там записані.
7. Кожна дитина вибирає одну ідею, яку вона зобов'язується реалізовувати в майбутньому.
8. На завершення вправи подякуйте дітям за участь:



*Судячи з ваших ідей і пропозицій видно, що всі можуть взяти участь в підтримці мирної обстановки. Пам'ятайте, навіть якщо вам здається, що ваш внесок у підтримання миру дуже малий, він все одно грає велику і важливу роль.*

## 15.5. Наша пісня



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 2 на сторінці 6.

## 15.6. Оцінка тренінгу



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 3 на сторінці 6.

Скажіть дітям наступне:



*Ми підійшли до кінця нашого сьогоднішнього тренінгу. Сьогодні ми проводили групову дискусію, в якій брали участь всі. Ви дуже добре впоралися з цим. Потім ми разом зробили дерево миру, поговорили про мир і про те, як можна відновити мир в нашій країні. Це була дуже корисна вправа, і у всіх вас виникло безліч ідей, як це можна зробити. Ви також поділилися своїми думками про те, що ви самі могли б зробити для підтримання миру.*

*Як і на всіх наших тренінгах, мені дуже важливо знати вашу думку про наші заняття. Ми знову скористаємося смайликами для оцінки.*

# ДІТИ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД СТИХІЙНИХ ЛИХ



КУРС

3

## ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ЦЬОГО КУРСУ

У більшості країн світу діти зазвичай складають приблизно 50% населення. Це означає, що в разі стихійного лиха приблизно половина потерпілих виявиться дітьми. Через свої фізичні особливості та залежність від опіки старших, діти перебувають в особливій зоні ризику під час стихійних лих. Вони набагато менші, їх тіла все ще розвиваються, тому їх фізична сила обмежена.

Цей курс тренінгів розроблений для дітей, які пережили стихійне лихо або до сих пір живуть на території, яка страждає від стихії. В даному контексті стихійне лихо означає як природні, так і антропогенні катастрофи.

Реакція дітей на стихійні лиха залежить від цілого ряду чинників:

- Як діти справлялись з щоденними проблемами до настання стихійного лиха;
- Наскільки серйозною є катастрофа, наскільки сильно вона змінила життя дітей і вплинула на нього;
- Чи стали діти свідками травмування інших людей, чи бачили вони смерть, чи втратили вони близьких;
- Чи втратили діти своїх батьків або опікунів;
- Яка підтримка надається їм тепер, після катастрофи.

Після катастрофи діти зазвичай відчують суміш важких і болісних почуттів і емоцій – злість, розгубленість, смуток, страх і також відчують почуття провини, оскільки вони вижили, тоді як інші постраждали або навіть загинули. Це нормальні, природні реакції. Можливо, у вашій групі є діти, які бачили дуже страшні речі під час катастрофи і ще не готові говорити про це.

### Зниження ризику катастрофи

У роботі з дітьми, які постраждали від стихійних лих, дуже важливим аспектом є інформування про готовність до катастрофи, а також можливості зниження ризику її виникнення. Діти часто не знають, що робити і як поводитися під час лиха. Вони бояться, що, якщо лихо сталося один раз, то воно може повторитися. В даному курсі занять є спеціальні вправи, для навчання дітей відповідним навичкам, щоб вони могли впоратися з ситуацією.

Дуже важливо, щоб фасилітатори заздалегідь дізнавалися про заплановані (і поточні) заходи щодо інформування дітей про підготовку до лиха або зниження ризику за місцем їх проживання, і обов'язково синхронізували ці плани зі своїми тренінгами. У зонах підвищеного ризику настання стихійного лиха, всі жителі району, включаючи дітей, обов'язково повинні знати, що потрібно робити і як поводитися під час катастрофи. Не рекомендується працювати над планом дій на випадок надзвичайних ситуацій окремо від інших організацій, оскільки це може призвести до плутанини і коштувати людям життя.

## ВСТУПНІ ТА ЗАКЛЮЧНІ ТРЕНІНГИ

Крім тренінгів, представлених в рамках даного курсу, див. «Методичний посібник 1. Початок роботи»:

- Тренінги 1–5, є вступними. Їх слід проводити до початку тренінгів цього курсу;
- Додаткові тренінги, тобто три факультативних додаткових тренінги, які можна проводити в будь-який час, а також два варіанти заключних тренінгів.

### Початок і завершення кожного тренінгу

Користуйтеся одними і тими ж схемами для початку і завершення кожного тренінгу. Це допоможе дітям відчувати себе комфортніше і створить атмосферу довіри між вами і групою. Використовуйте ці схеми при виконанні наступних завдань:

- Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою
- Наша пісня;
- Оцінка тренінгу.

### Огляд курсу 3 “Діти, які постраждали від стихійних лих”

Номер та назва тренінгу	Номер курсу (К), номер тренінгу (Т) та сторінки (с.) тренінгів, які повторюються	Тема
6. Що таке стихійні лиха?		Інформація про стихійні лиха, про те, як вони відбуваються і як лихо вплинуло на дітей і район, в якому вони живуть.
7. Розуміння того, що сталося		
8. Наш район		
9. Як не постраждати в майбутньому 1		Вивчення необхідних навичок на майбутнє, на випадок, якщо катастрофа повториться.
10. Як не постраждати в майбутньому 2		
11. Нормальні реакції на ненормальні ситуації	К 4, Т 16, с. 186	Вивчення почуттів і реакцій на катастрофи, з особливою увагою до почуття страху і смутку, коли ми втрачаємо когось або щось дороге нам.
12. Як змінюються наші почуття		
13. Як впоратись зі страхом		
14. Втрата того, що дороге нам	К 4, Т 18, с.191	
15. Як захищатись від насильства	К 4, Т 10, с.178	Навчання навичкам захисту від насильства.





## ТРЕНІНГ 6

### ЩО ТАКЕ СТИХІЙНІ ЛИХА?

**Мета тренінгу:** допомогти дітям зрозуміти, що таке стихійні лиха і катастрофи.

**Мета завдання:**

- Допомогти дітям зрозуміти, що таке катастрофи, пояснити відмінності між природними та антропогенними катастрофами; розглянути вплив стихійних лих на життя людей.

Завдання	Ресурси	Час
6.1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою		5 хвилин
6.2. Саймон говорить...	Простір.	10 хвилин
6.3. Що таке стихійні лиха?	Стікери і письмове приладдя, фліпчарти та маркери.	55 хвилин
6.4. Поплаваємо!	Два предмета, які послужать "базами".	10 хвилин
6.5. Наша пісня		5 хвилин
6.6. Оцінка тренінгу	Папір і письмове приладдя, фліпчарт зі смайликами.	5 хвилин

## 6.1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 1 на сторінці 5.

Повідомте мету сьогоднішнього тренінгу:



*Сьогодні ми поговоримо про стихійні лиха і розглянемо різницю між природними та антропогенними катастрофами (тобто, катастрофами, що сталися з вини людей). Ми також розглянемо, як різні лиха впливають на життя людей. Це дуже велика тема, тому ми продовжимо працювати над нею і на нашому наступному тренінгу. А ще ми, як завжди, трохи повеселимося всі разом.*

## 6.2. Саймон говорить...



Пожвавити дітей і стимулювати їх концентрацію



Простір

1. Попросіть дітей стати в коло, щоб вони могли бачити один одного, і виберіть одного з дітей ведучим.
2. Ведучий називає будь-яку дію: «Саймон говорить – помахайте рукою!», і діти повинні помахати рукою.
3. Ведучий продовжує називати дії, але якщо він скаже «підійміть ногу», не сказавши попередньо «Саймон говорить», діти повинні просто стояти на місці, нічого не роблячи.

Якщо хтось із дітей виконає дію, а ведучий не сказав «Саймон говорить», така дитина виходить з кола.

Через кілька хвилин виберіть ведучим іншу дитину і почніть гру заново, повернувши всіх назад в коло. Міняйте ведучих через кожні кілька хвилин, поки у вас не закінчиться час, відведений для цієї вправи.



### 6.3. Що таке стихійні лиха?



Пояснити дітям, що таке стихійні лиха, навчити їх розрізняти природні та антропогенні катастрофи, розглянути вплив стихійних лих на життя людей



Простір

1. Почніть з наступного пояснення:



*Якщо ви ще не забули, ми почали ці тренінги з обговорень того, що між нами спільного. У нас дійсно є дещо спільне – ми пережили катастрофу, яка багато змінила в нашому житті. Сьогодні ми розглянемо, що таке стихійне лихо, різницю між антропогенними (тобто, тими, які стаються з вини людей) і природними катастрофами, а також почнемо розглядати вплив катастроф на життя людей.*

2. Запитайте дітей, чи знають вони, що таке стихійне лихо. Дайте їм можливість висунути свої припущення, а потім підсумуйте їх відповіді в наступному визначенні:



*Стихійне лихо – це раптова подія, яка призводить до серйозних руйнувань і приносить страждання людям. Часто це означає, що людям потрібна допомога. Такі лиха можуть викликати незворотні зміни в житті людей.*

3. Тепер попросіть дітей розділитися на 3 групи і дайте кожній групі пачку стікерів, на яких діти зможуть писати. Попросіть їх сісти і обговорити своєю групою приклади катастроф, а потім написати ці приклади на стікерах. Скажіть їм, що вони можуть написати будь-який вид лиха або катастрофи, про які вони чули. Дайте їм на це приблизно 15 хвилин.
4. Походіть від групи до групи і поспостерігайте, як діти справляються з цим завданням. Якщо їм потрібна допомога, нижче наведено кілька прикладів. Вам не потрібно називати їх дітям, якщо вони самі додумуються до них.

Приклади стихійних лих:

- Пожежа.
  - Піщана буря.
  - Засуха.
  - Зсув.
  - Повінь.
  - Лавина.
  - Торнадо.
  - Ураган / циклон / тайфун.
  - Землетрус.
  - Цунамі.
  - Забруднення.
  - Авто-, залізничні та промислові катастрофи.
  - Вибух бомби.
  - Масові заворушення.
5. Підготуйте два фліпчарта, на одному напишіть заголовок «Природні катастрофи», на іншому – «Антропогенні катастрофи».

6. Поясніть дітям наступне:



*Стихійні лиха можна розділити на дві основні групи. Обидва види завдають серйозні руйнування в житті людей. Перший вид відбувається за природними причинами, якими людина керувати не може. Вони виникають без попередження. Цей вид називається «природними стихійними лихами».*

*Другий вид також заподіює серйозні руйнування, але його викликають дії людей, тобто, люди навмисно або ненавмисно стають причиною таких катастроф, тому цей вид називається «антропогенними стихійними лихами».*

7. Тепер попросіть групи по черзі підійти до фліпчартів та наклеїти свої стікери на відповідний фліпчарт. Повторювані стікери потрібно клеїти один на другий.
8. Коли всі закінчать, дайте дітям час розглянути обидва фліпчарта. Запитайте їх, чи потрібні будь-які пояснення до стікерів, і якщо так, то попросіть групу, яка розмістила зазначений стікер, пояснити те, що на ньому написано, більш детально.
9. Не забудьте сказати, що деякі види катастроф можуть бути і антропогенними, і природними (наприклад, пожежі), якщо діти самі не скажуть про це під час обговорення.
10. Попросіть дітей повернутися назад в свої групи і вибрати по два приклади природних і антропогенних катастроф з фліпчартів. Нехай кожна група назве обрані ними катастрофи, щоб у всіх були різні приклади для обговорення.
11. Тепер попросіть їх поміркувати про те, як обрані ними катастрофи впливають на людей, і записати свої відповіді.

Наприклад:



*Повені призводять до знищення будинків і врожаїв, а також до смерті людей, які тонуть у воді.*

12. Дайте дітям приблизно 5 хвилин, потім попросіть кожну групу поділитися своїми результатами.
13. Подякуйте дітям за участь і скажіть їм, що на наступному занятті ви продовжите обговорювати катастрофу, яку вони пережили, і вплив цієї катастрофи на їх район і життя.

## 6.4. Поплаваємо!



Пожваввити дітей



Два предмета, які послужать “базою”



**Фасилітатор повинен заздалегідь з'ясувати, чи прийнятні будь-які дотики під час гри в квача для учасників даної групи. Продемонструйте їм, яким способом ви будете ловити їх. Якщо хтось із дітей відчуває дискомфорт, дозвольте їм просто спостерігати. Не змушуйте дитину брати участь, якщо вона не хоче.**

**Якщо в групі є діти з інвалідністю, які не можуть вільно бігати, введіть додаткове правило про «помічників». Таких «помічників» ловити не можна. «Помічники» (по дві особи на кожну дитину з інвалідністю) повинні знаходитися поруч з такими дітьми протягом всієї гри і допомагати їм пересуватися.**

1. Підготуйте дві бази – розмістіть на підлозі два предмета на деякій відстані один від одного. Це будуть «безпечні печерки для рибок».
2. Поясніть, що діти будуть рибками. Коли вони торкаються до будь-якої бази, вони в безпеці, і впіймати їх не можна.
3. Діти можуть вільно «плавати» (бігати) від однієї печери (бази) до іншої, коли захочуть.
4. Мета гри – вільно «плавати» від однієї бази до іншої так, щоб фасилітатор не зміг дотягнутися і впіймати дитину. Фасилітатор стоїть у центрі, між двома базами.
5. Якщо дитину впіймали, далеко від бази, вона має відразу сісти в тому місці, де її було впіймано, поки до неї не «підпливе» інша рибка (дитина), яка зможе її звільнити.
6. Гра закінчується, коли діти втомлюються, або ж коли всіх дітей зловили.

## 6.5. Наша пісня



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 2 на сторінці 6.

## 6.6. Оцінка тренінгу



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 3 на сторінці 6.

Скажіть дітям наступне:



*Ми підійшли до кінця нашого сьогоднішнього тренінгу. Сьогодні ми говорили про стихійні лиха. Ми говорили про різницю між природними та антропогенними катастрофами і почали розглядати їх вплив на життя людей.*

*На наступних тренінгах ми продовжимо говорити про катастрофу, яку ми всі пережили, а також обговоримо, як підготуватися до такої події, якщо вона знову прийде в наше життя.*

*Як і на всіх наших тренінгах, мені дуже важливо знати вашу думку про наші заняття. Ми знову скористаємося смайликами для оцінки.*



## ТРЕНІНГ 7

### РОЗУМІННЯ ТОГО, ЩО СТАЛОСЯ

**Мета тренінгу:** обговорити і пояснити дітям пережиту ними катастрофу більш детально, щоб допомогти їм зрозуміти, що сталося.

**Мета завдання:**

- Стимулювати обмін досвідом проживання катастрофи, пояснити дітям, чому сталося це стихійне лихо;
- Стимулювати обмін досвідом проживання катастрофи і заохотити розповіді дітей про те, як катастрофа вплинула на їхнє життя.

Завдання	Ресурси	Час
7.1. Коротке резюме, відгук про виконану роботу і ознайомлення з новою темою		5 хвилин
7.2. Розуміння того, що сталося		45 хвилин
7.3. Як змінилося моє життя	Папір і матеріали для малювання.	20 хвилин
7.4. Мій острів	Простір, крейда, пластикові обручі, або довгі шматки мотузки / стрічки (по 4 м в довжину).	10 хвилин
7.5. Наша пісня		5 хвилин
7.6. Оцінка тренінгу	Папір і письмове приладдя, фліпчарт зі смайликами.	5 хвилин



Діти часто намагаються взяти на себе відповідальність за події, які заподіяли шкоду людям, яких вони люблять, особливо якщо вони злилися на цих людей. Дуже важливо пояснити дітям, чому сталася катастрофа, щоб вони не думали, що це їхня провина.

Мета цього тренінгу – пояснити дітям причини катастрофи. Це означає, що вам потрібно добре підготуватися, ви повинні чітко розповісти і пояснити причини катастрофи. Наприклад, якщо сталася повінь, ви повинні пояснити дітям, чому річка вийшла з берегів, або чому земля не змогла поглинути воду, як зазвичай. Якщо стався землетрус, вам потрібно пояснити дітям, чому вони відбуваються, і дати їм інформацію про сам землетрус (потужність, епіцентр і т.д.).

## 7.1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 1 на сторінці 5.

Повідомте мету сьогоднішнього тренінгу:



*Сьогодні ми продовжимо говорити про стихійні лиха, особливо про \_\_\_\_\_ (назвіть лихо, яке пережили діти). Ми обговоримо, як і чому сталася ця катастрофа, і розглянемо, як вона вплинула на наш район. Всі бажані зможуть поділитися своїми історіями про те, як вони пережили катастрофу. Можливо, деяким з вас буде важко говорити про те, що сталося, тому пам'ятайте, що ніхто не зобов'язаний говорити, якщо не хоче. Будь ласка, проявляйте співчуття і повагу, уважно слухайте, коли інші діти розповідають свої історії. А ще ми, як завжди, трохи пограємо всі разом.*

## 7.2. Розуміння того, що сталося



Пояснити дітям, чому сталося стихійне лихо



Інформація, щоб фасилітатор зумів пояснити дітям причини лиха.

1. Попросіть дітей сісти в коло, щоб їм було зручно.
2. Скажіть дітям наступне:



*Минулого разу ми почали говорити про антропогенні і природні стихійні лиха. Сьогодні ми поговоримо про катастрофу, яку ми всі пережили в нашому районі. Ми розглянемо це конкретне лихо і причини його виникнення.*

3. Попросіть дітей поділитися всім, що їм відомо про цю катастрофу. Можливо, вони чули про це в школі або від дорослих.
4. Доповніть розповіді дітей будь-якою інформацією, яка, на вашу думку, допоможе їм краще зрозуміти природу лиха і його причини.
5. Заохочуйте дітей ставити питання про катастрофу і відповідайте на них. Якщо вони задають питання, на які ви не знаєте відповіді, спробуйте знайти потрібну інформацію і обов'язково дайте відповідь на наступному занятті.



### 7.3. Як змінилося моє життя



Стимулювати обмін досвідом проживання катастрофи, заохотити дітей поділитися тим, як лихо вплинуло на їхнє життя. Пояснити дітям, чому сталося це стихійне лихо



Папір і матеріали для малювання



**Уважно стежте за дітьми, які продемонструють сильну емоційну реакцію під час цього завдання, і надайте їм підтримку і допомогу.**

1. Роздайте дітям листи паперу і матеріали для малювання.
2. Поясніть їм, що зараз у них буде 10 хвилин на малювання. Малюнок повинен розповісти про те, як змінилося їхнє життя через катастрофу.
3. Коли діти закінчать малювати, попросіть їх показати свої малюнки дитині, що сидить поруч. Нагадайте дітям, що потрібно проявляти повагу і уважно слухати, що їм розповідає партнер.
4. Коли діти закінчать, скажіть їм, що вони можуть забрати малюнки з собою або віддати їх вам, якщо захочуть.
5. На завершення завдання задайте дітям такі питання:



*Що ви відчували, коли говорили про катастрофу?*

*Чи є щось, про що вам важче говорити, ніж про все інше? Якщо так, що це?*

### 7.4. Мій острів



Пожвавити дітей



Простір, крейда, або пластикові обручі, або довгі шматки мотузки / стрічки (по 4 метри)

1. Поясніть дітям, що кімната – це океан, і зараз їм потрібно створити в цьому океані острови.
2. Попросіть їх зробити свої власні маленькі острови – намалювати на підлозі коло крейдою (або розкласти обручі або шматки мотузки), щоб позначити береги свого острова. Коли діти закінчать, попросіть їх встати на свої острови.
3. Коли фасилітатор скаже: «Шукайте інший острів» або «Перейдіть на інший острів», всі діти повинні вибрати собі інший острів і встати в середину обома ногами.
4. Поки діти бігають, фасилітатор повинен забрати один з островів. Це означає, що кільком дітям доведеться втиснутися на один острів.
5. Повторіть це завдання кілька разів, поки діти не пожвавляться.

## 7.5. Наша пісня



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 2 на сторінці 6.

## 7.6. Оцінка тренінгу



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 3 на сторінці 6.

Скажіть дітям наступне:



*Ми підійшли до кінця нашого сьогоднішнього тренінгу. Сьогодні ми розглянули причини виникнення стихійного лиха, так що тепер ви зможете краще зрозуміти, як і чому це сталося. Ви також намалювали кілька малюнків, на яких зобразили, як змінилося ваше життя після катастрофи.*

*Як і на всіх наших тренінгах, мені дуже важливо знати вашу думку про наші заняття. Ми знову скористаємося смайликами для оцінки.*



## ТРЕНІНГ 8 НАШ РАЙОН

**Мета тренінгу:** обговорити вплив стихійного лиха на район, в якому живуть діти.

**Мета завдань:**

- Запропонувати дітям поділитися своїм досвідом і розповісти історію про те, що трапилося в їхньому районі в результаті катастрофи.

Завдання	Ресурси	Час
8.1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою		5 хвилин
8.2. Йди за рукою	Простір.	5 хвилин
8.3. Що сталося в нашому районі	Простір для групової роботи.	60 хвилин
8.4. Доторкнися до чогось сього	Музика (музичний інструмент на зразок барабана або програвач дисків).	10 хвилин
8.5. Наша пісня		5 хвилин
8.6. Оцінка тренінгу	Папір і письмове приладдя, фліп-чарт зі смайликами.	5 хвилин

## 8.1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 1 на сторінці 5.



Коли будете говорити про катастрофу, яка сталась в їх районі, обирайте формулювання, які відомі та зрозумілі дітям.

Повідомте мету сьогоднішнього тренінгу:



Сьогодні ми більш детально поговоримо про стихійне лихо, яке ми всі пережили, і обговоримо те, як воно вплинуло на наш район. Кожен з вас зможе поділитися своєю історією, якщо захоче. Для деяких з вас, можливо, дуже важко говорити про те, що трапилося. Пам'ятайте, що вас ніхто не змусить ділитися особистими почуттями, якщо ви не хочете. Не забувайте проявляти співчуття і повагу, уважно слухайте, коли інші діти діляться своїми історіями. А ще ми, як завжди, трохи пограємо разом.

## 8.2. Йди за рукою



Заохотити спостережливість, концентрацію, гнучкість, співпрацю і невербальне спілкування





Простір

1. Розділіть дітей на пари.
2. Діти в кожній парі повинні встати один навпроти одного.
3. У кожній парі є ведучий і той, кого ведуть.
4. Ведучий піднімає руку долонею до партнера. Партнер повинен нахилитися вперед, до долоні ведучого, щоб його обличчя перебувало приблизно в 20 см від долоні протягом усього завдання.
5. Ведучий може рухати рукою в будь-яку сторону, наприклад, вгору і вниз, ходити по кімнаті, водити рукою навколо плечей і т.д., а партнер повинен слідувати за ведучим, зберігаючи встановлену дистанцію між своїм обличчям і долонею ведучого.
6. Попросіть дітей помінятися ролями.
  - Варіант 1: поставте двох-трьох дітей одночасно слідувати за одним ведучим, або навіть по п'ять-шість чоловік. Це повинно бути схоже на зграйку рибок або стадо овечок.
  - Варіант 2: нехай ведучий використовує обидві руки, щоб за кожною рукою стежили двоє різних дітей, і їм доводилося перетинатися, нагинатися і вставати.

### 8.3. Що сталося в нашому районі



-  **Заохотити дітей поділитися своїми історіями і розповісти, що трапилося в їхньому районі в результаті лиха**
-  **Простір для групової роботи**

1. Попросіть дітей розділитися на групи по 4–5 чоловік.
2. Поясніть, що зараз у них буде приблизно 10 хвилин, щоб підготувати невелику пантоміму і показати її іншим групам. Пантоміма повинна тривати 3–4 хвилини і розповідати історію про щось, що сталося в районі в результаті катастрофи.
3. Через 10 хвилин попросіть групи по черзі показати свої пантоміми іншим. Попросіть інших дітей описати словами те, що показує група. В кінці кожної історії виділіть трохи часу, щоб обговорити показане. Задавайте дітям запитання, наприклад:



*Що тут сталося? Хто і що робить?*

*Що відчували люди в цій історії?*

*Як ви думаєте, ця історія відбувалася всюди по всьому вашому району або тільки в якомусь одному місці?*

*Як ви думаєте, що можна було б зробити по-іншому, якби знову сталася така ситуація?*

4. На завершення вправи задайте дітям такі питання:





*Що ви відчували, коли показували свою пантоміму?*

*Про що ця пантоміма спонукала вас задуматись, якщо говорити про ваш район і вплив катастрофи?*

### 8.4. Доторкнися до чогось синього



-  **Пожвавити дітей і дати їм можливість порухатися**
-  **Музика (музичний інструмент на зразок барабана або програвач дисків)**



**Якщо для даної культури контакт між хлопчиками і дівчатками неприйнятний, грайте в цю гру в групах однакової статі.**

**Приділіть особливу увагу дітям з інвалідністю, які можуть бути не настільки рухливі, як інші діти.**

1. Фасилітатор або один з дітей грає на музичному інструменті або управляє програвачем.
2. Попросіть дітей порухатися по кімнаті або потанцювати, поки грає музика.

3. Коли музика зупиняється, фасилітатор дає команду «торкнись синього», або «торкнись носа», або «торкнись взуття», або будь-якого іншого кольору або предмету одягу на учасниках. Всі повинні доторкнутися до зазначеного кольору або предмету на комусь іншому.
4. Як тільки музика заграє знову, фасилітатор змінює команду.

## 8.5. Наша пісня



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 2 на сторінці 6.

## 8.6. Оцінка тренінгу



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 3 на сторінці 6.

Скажіть дітям наступне:



*Ми підійшли до кінця нашого сьогоднішнього тренінгу. Сьогодні ви розповіли про те, що сталося у вашому районі під час і після катастрофи, і показали пантоміму про це. Пантоміма іноді є хорошим способом передати те, що нам важко описати словами. Спасибі всім вам за участь і за обговорення.*

*Як і на всіх наших тренінгах, мені дуже важливо знати вашу думку про наші заняття. Ми знову скористаємося смайликами для оцінки.*



## ТРЕНІНГ 9

### ЯК НЕ ПОСТРАЖДАТИ В МАЙБУТНЬОМУ 1

**Мета тренінгу:** відпрацювати з дітьми техніку безпеки на випадок стихійного лиха.

**Мета завдання:**

- Обговорити план дій, якщо в районі знову станеться катастрофа.

Завдання	Ресурси	Час
9.1. Коротке резюме, відгук про виконану роботу і ознайомлення з новою темою		5 хвилин
9.2. Рятувальні шлюпки	Простір.	5 хвилин
9.3. Як не постраждати в майбутньому	Інформація про те, як не постраждати в майбутньому – щодо катастрофи, що сталася в районі, або інших лих, які можуть статися в цьому районі.	60 хвилин
9.4. Слепа змійка	Простір.	10 хвилин
9.5. Наша пісня		5 хвилин
9.6. Оцінка тренінгу	Папір і письмове приладдя, фліпчарт зі смайликами.	5 хвилин



Як сказано у вступі до цього курсу тренінгів, зниження ризику під час катастрофи дуже важливе (див. Сторінку 111). Постарайтеся зібрати якомога більше інформації з місцевих і міжнародних джерел, щоб підготуватися до цього тренінгу.

## 9.1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 1 на сторінці 5.

Повідомте мету сьогоднішнього тренінгу:



*Сьогодні ми почнемо обговорювати, що можна зробити, щоб краще підготуватися до можливого стихійного лиха. Ми разом розглянемо наш район, визначимо зони ризику і безпечні зони.*

## 9.2. Рятувальні шлюпки



Пожвавити дітей і пробудити в них енергію і сили



Простір

1. Попросіть дітей встати в центрі кімнати і скажіть, що це «океан».
2. Тепер поясніть, що, коли ви будете називати якесь число, всі повинні сісти в шлюпку з названою кількістю людей. Наприклад, якщо ви називаєте число 6, дітям потрібно швидко зібратися в групи по 6 чоловік і взятися один за одного, ніби вони знаходяться в шлюпці. Всі діти, хто не потрапив ні в одну групу, будуть «плавати», поки фасилітатор не назве інше число.
3. Називайте числа швидко, щоб діти постійно рухалися.
4. Виконуйте цю вправу кілька хвилин, поки діти не пожвавляться.



### 9.3. Як не постраждати в майбутньому



Допомогти дітям зрозуміти і усвідомити, що можна зробити для зниження ризику під час лих, стосовно конкретної катастрофи, що сталася в даному районі



Фліпчарт та маркери для фліпчарта

1. Попросіть дітей сісти в коло і влаштуватися зручніше.

2. Почніть завдання з наступних слів:



*Раніше ми вже обговорювали антропогенні та природні катастрофи і причини їх виникнення. Сьогодні ми поговоримо про ту катастрофу, яка сталася в нашому районі. Ми обговоримо, як можна залишатися в безпеці і не постраждати від такої катастрофи в майбутньому.*

3. Запитайте дітей, як вони могли б захиститися, якщо знову відбудеться схожа катастрофа. Якщо в плані підготовки до лиха або зниження ризику в разі катастрофи є будь-які дії, які ви можете відпрацювати з дітьми, обов'язково зробіть це.
4. Заохочуйте дітей ставити питання про готовність до катастрофи і зниження ризику і обов'язково відповідайте на них. Якщо вони задають питання, на які у вас немає відповіді, обов'язково постарайтеся знайти інформацію і дати дітям відповідь на наступному тренінгу.

### 9.4. Слепа змійка



Пожвавити дітей



Простір



**Слідкуйте, щоб діти не натикалися на стіни та інші предмети, коли вони бігають по приміщенню під час цієї гри.**

1. Попросіть добровольця стати «сліпою змією».
2. «Сліпа змійка» ганяється за іншими з витягнутими перед собою руками і закритими очима.
3. Інші діти намагаються уникнути того, щоб їх впіймали. Вони бігають по приміщенню, склавши руки на грудях.
4. Коли змійка ловить когось, спійманий стає за спиною змійки і береться за неї міцніше. Обидва тримають очі закритими.
5. Гра закінчується, коли змійка піймала всіх дітей, і вони сформували одну довгу «змію».

## 9.5. Наша пісня



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 2 на сторінці 6.

## 9.6. Оцінка тренінгу



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 3 на сторінці 6.

Скажіть дітям наступне:



*Ми підійшли до кінця нашого сьогоднішнього тренінгу. Сьогодні ми говорили про катастрофу, яка сталася в нашому районі, і обговорили, як не постраждати в майбутньому. Дякую вам всім за участь.*

*Як і на всіх наших тренінгах, я ціную вашу думку про наші заняття. Ми знову скористаємося смайликами для оцінки.*



## ТРЕНІНГ 10

### ЯК НЕ ПОСТРАЖДАТИ В МАЙБУТНЬОМУ 2

**Мета тренінгу:** відпрацювати з дітьми техніку безпеки на випадок стихійного лиха в майбутньому.

**Мета завдань:**

- Визначити зони ризику і безпеки в районі, де живуть діти.

Завдання	Ресурси	Час
10.1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою		5 хвилин
10.2. Ризик і безпека в нашому районі	Простір для трьох робочих зон. Папір, приладдя для письма і малювання. Листи для фліпчарта, щоб зробити карту району.	70 хвилин
10.3. Роби як я	Простір для кола і активного руху.	5 хвилин
10.4. Наша пісня		5 хвилин
10.5. Оцінка тренінгу	Папір і письмове приладдя, фліпчарт зі смайликами.	5 хвилин



Постарайтеся зібрати якомога більше інформації при підготовці до цього тренінгу. Дізнайтеся, чи існують плани дій на випадок надзвичайних ситуацій в даному районі. У такому плані дій повинні бути вказані зони високого ризику і безпечні зони. План містить інструкції, куди дітям та їхнім родинам слід іти в разі стихійного лиха, і хто може їм допомогти. Якщо на місці немає такого плану дій, постарайтеся знайти національне керівництво з підготовки до надзвичайних ситуацій.

## 10.1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 1 на сторінці 5.

Повідомте мету сьогоднішнього тренінгу:



Сьогодні ми з вами намалюємо карту вашого району, на якій відзначимо зони ризику і безпечні зони.

## 10.2. Ризик і безпека в нашому районі



Визначити зони ризику і безпечні місця в районі



Простір для трьох робочих зон. Папір, письмове приладдя та матеріали для малювання. Листи для фліпчарта, щоб намалювати карту району



Заздалегідь організуйте три робочі зони, розкладіть листи для фліпчарта і матеріали для малювання. Заздалегідь розділіть район на три чіткі зони, які кожна група буде малювати на своїй частині карти.

1. Розділіть дітей на 3 групи. Поясніть дітям, що кожна група буде малювати частину карти свого району. Коли всі групи закінчать малювати, три частини карти потрібно склеїти в одну велику карту.
2. Поясніть дітям, які частини району вони будуть малювати на своїх картах. Виберіть будівлі або орієнтири на місцевості, знайомі всім дітям, і переконайтеся, що діти зрозуміли, яку частину району вони повинні намалювати.  
Наприклад: група 1 малює карту району від церкви до супермаркету. Група 2 малює карту від церкви до школи, а група 3 малює зону від школи до пляжу.
3. Дайте дітям більш докладні інструкції:
  - Намалюйте карту вашого району з усіма важливими будівлями, дорогами, річками та іншими орієнтирами.
  - Відзначте на карті все, що може бути в зоні ризику в разі стихійного лиха. Наприклад, чи є у вашому районі старі будівлі, які можуть легко впасти в разі землетрусу? Чи є у вашому районі місця, які можуть бути затоплені під час повені?
  - Відзначте в вашому районі безпечні зони. Відзначте такі місця всередині будівель. Наприклад, чи є в районі будинки з підвалами, в яких буде безпечно, якщо в районі почнеться ураган або сильний шторм?
4. Дайте дітям приблизно 30 хвилин на малювання.
5. Коли діти закінчать, склейте всі три малюнки в одну велику карту району. Дайте дітям 5–10 хвилин, щоб розглянути її.
6. Тепер запитайте дітей, що вони могли б зробити, якщо в районі почнеться стихійне лихо. Обговоріть з ними можливі дії протягом кількох хвилин і завершіть обговорення наступними словами:



Сьогодні ви показали мені, що ви дуже добре орієнтуєтесь в вашому районі і знаєте, де небезпечні, а де безпечні місця. У кожному районі є такі місця. Ми не можемо знати напевно, чи не станеться в майбутньому якесь лихо, але ми можемо підготуватися до нього. Дуже важливо, щоб ви пам'ятали, що потрібно робити в разі катастрофи і не панікували. Буде чудово, якщо ви складете план дій з батьками та опікунами. Обов'язково заздалегідь домовтесь про місце зустрічі на випадок, якщо ви загубитесь.

7. Запитайте дітей, де б вони хотіли повісити цю карту, щоб її могли бачити інші люди.

### 10.3. Роби як я



Пожавити дітей, допомогти їм зосередитися



Простір для кола і активного руху

1. Попросіть дітей стати в коло.
2. Виконайте якийсь рух, наприклад, двічі хлопніть в долоні. Тепер попросіть дітей зробити те ж саме.
3. Коли вони повторять ваш рух, попросіть дитину, яка стояла поряд з вами, показати інший рух, наприклад, тупнути ногою. Тепер діти повинні виконати обидві дії – хлопнути в долоні, потім тупнути ногою.
4. Додавайте все більше рухів по колу, щоб у всіх дітей була можливість придумати рух. Якщо дітей багато, зупиніть вправу через 10 хвилин.

### 10.4. Наша пісня



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 2 на сторінці 6.

### 10.5. Оцінка тренінгу



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 3 на сторінці 6.

Скажіть дітям наступне:



Ми підійшли до кінця нашого сьогоднішнього тренінгу. Сьогодні ви провели чудову роботу разом і намалювали карту вашого району, зазначивши на ній небезпечні і безпечні місця.

Як і на всіх наших тренінгах, мені важливо знати вашу думку. Ми знову скористаємося смайликами для оцінки.



## ТРЕНІНГ 11

# НОРМАЛЬНІ РЕАКЦІЇ НА НЕНОРМАЛЬНІ СИТУАЦІЇ

**Мета тренінгу:** допомогти дітям зрозуміти нормальні реакції на ненормальні ситуації та дати їм інструмент для боротьби з нав'язливими спогадами.

**Мета завдань:**

- Допомогти дітям зрозуміти, що реакції на насильство є нормальними реакціями на ненормальні ситуації;
- Дати дітям інструмент для боротьби з нав'язливими спогадами або негативними думками;
- Посилити концентрацію і пожвавити дітей;
- Оцінити настрій дітей.

Завдання	Ресурси	Час
11.1. Коротке резюме, відгук про виконану роботу і ознайомлення з новою темою		10 хвилин
11.2. Знайди ведучого	Простір, щоб сісти в коло.	10 хвилин
11.3. Нормальні реакції на ненормальні ситуації		40 хвилин
11.4. Як створити собі безпечне місце	Тихе місце, де шум або присутність інших людей не будуть заважати дітям.	20 хвилин
11.5. Відчуваємо настрій (застрибуємо в автобус)	Простір для вільної ходьби.	5 хвилин
11.6. Наша пісня		5 хвилин
11.7. Оцінка тренінгу	Папір і письмове приладдя, фліпчарт зі смайликами.	5 хвилин

## 11.1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 1 на сторінці 5.



Під час цього заняття найкраще поговорити про конкретне лихо (землетрус, повінь і т.д.), яке нещодавно трапилось в даному районі. Фасилітатор сам повинен підібрати термінологію, яка найкраще зрозуміла дітям.

Повідомте мету сьогоднішнього тренінгу:



На наших попередніх тренінгах ми вже детально обговорювали лихо, яке ми всі пережили. Такі ситуації по-різному впливають на різних людей, і деяким дуже важко, тому що вони чітко пам'ятають, що сталося, і не можуть перестати думати про це. Сьогодні ми з вами вивчимо особливий метод, як боротися з такими нав'язливими спогадами і думками. Ми також пограємо разом.

## 11.2. Знайди ведучого



Посилити концентрацію і пожвавити дітей



Простір, щоб сісти в коло

1. Попросіть дітей сісти в коло на стільцях або на підлозі, схрестивши ноги; всі повинні добре бачити один одного і дивитися один одному в очі.
2. Фасилітатор вибирає одного учасника, який повинен вийти з кімнати або відійти від групи так, щоб він не бачив і не чув, що відбувається.
3. Фасилітатор вибирає ведучого. Ведучий показує якусь дію, інші повинні скопіювати її. Дію потрібно повторити кілька разів, потім придумати нову. Наприклад, обома руками поплескати себе по колінах, хлопнути в долоні, клацнути пальцями і т.д. Всі копіюють дію, дивлячись прямо перед собою на людину, що сидить навпроти – на ведучого дивитися не можна. Дитина, що вийшла з кімнати, повертається і має з трьох спроб вгадати, хто веде. Коли ведучий знайдений, інша дитина виходить з кімнати, а фасилітатор обирає нового ведучого.

## 11.3. Нормальні реакції на ненормальні ситуації



Допомогти дітям зрозуміти, що реакції на важкий досвід – це нормальні реакції на ненормальні ситуації



У цьому завданні потрібно прочитати історію про дитину, яка пережила землетрус. Її можна замінити іншою історією про хлопчика, що пережив лихо, аналогічне події в даному районі.

Заздалегідь прочитайте історію і переконайтеся, що ви можете нормально прочитати її групі, не відчуваючи дискомфорту. Якщо деякі частини історії потрібно по-мінати, щоб вони були більш прийнятними для даної групи, зробіть це до тренінгу. У цьому завданні деякі діти можуть поділитися болісними і важкими спогадами та емоціями. Уважно стежте за цим і хваліть дітей за те, що вони набралися сміливості поділитися.

Якщо інша дитина перебиває розповідь і каже, що з ним теж було щось подібне (або з кимось, кого він знає, але хто не є учасником цієї групи), підтримайте його і дайте дитині виговоритися. Похваліть дітей за те, що вони добровільно розповіли про щось настільки особисте і важке.

Пам'ятайте, що мета даного завдання – дати дітям необхідну інформацію і нагадати їм, що їх реакції нормальні в ненормальних ситуаціях. Не акцентуйте увагу на будь-якій історії, просто вислухайте їх всіх однаково. Це допоможе дітям зрозуміти і відчути, що їх досвід і реакції абсолютно нормальні.

1. Попросіть дітей сісти в коло. Поясніть їм, що сьогодні ви будете говорити про спогади про катастрофу і про те, як з ними часом нелегко впоратися.
2. Розкажіть дітям таку історію:



*Я хочу розповісти вам про маленького хлопчика, якого я знав колись, і про те, що з ним сталося. Ви його не знаєте, але те, що відбувалося з ним, можливо, траплялося і з вами.*

*Олег був приблизно вашого віку, коли в місті, де він жив, трапилася біда. Він жив з мамою, татом і трьома сестрами. Якось вночі, коли він спав, будинок раптом почав сильно трястися. Зі стін і полиць почали падати предмети. Олег не знав, що трапилося, але дуже злякався. Він почав кликати батьків, але не чув їх, тому що навколо було дуже шумно. Якимось чином він зумів вибратися з ліжка, але двері були заблоковані. Тоді він спробував вилізти у вікно і побачив на вулиці свою сестру. Вони чули, як їх кличе мама, що залишалася в будинку, і за допомогою сусідів змогли допомогти їй вибратися. У неї була зламана рука, і вона кричала від болю. На ранок Олег побачив, як люди дістали з-під уламків будинку його батька. У нього була розбита голова, це виглядало дуже страшно. Олег просто не міг повірити, що його батько загинув. Це було схоже на поганий сон. Через деякий час він почав плакати, але сльози незабаром висушили, і все навколо здавалося йому нереальним і дивним. На наступний день він дізнався від своїх друзів, що в катастрофі загинули кілька його однокласників.*

*У перші кілька днів після землетрусу у них не було води і їжі, і їм доводилося спати на вулиці. Спочатку вони спали під відкритим небом, потім в наметах. З інших міст і країн приїжджали люди, щоб допомогти їм, і незабаром вони відкрили школи. Школа не постраждала так сильно, як інші будівлі, і люди, які розбирались в землетрусах, оглянули школу, щоб переконатися, що там безпечно.*

*Наступні кілька днів Олег був дуже наляканий. Він не хотів відходити від матері і боявся повертатися до свого дому або заходити в будь-які будівлі. Він не хотів думати про те, що йому довелося побачити, тому що від цього він починав нервувати і боятися ще сильніше, а потім плакати. Він не хотів говорити про це, тому що це дуже засмучувало його. Однак він ніяк не міг позбутися від спогадів того, що він бачив. Якщо він чув крики або сильний шум, у нього починало сильно битися серце, і він згадував свого батька. Він немов переживав всі ці жахи знову, згадуючи кров і розбиту голову батька; він навіть відчував запахи. Він так злякався, коли це сталося, що тепер йому здавалося, що він божеволіє, бо він ніяк не міг зупинити ці бачення і спогади. Йому почали снитися кошмари, в яких він знову і знову бачив*



*розбиту голову свого батька і кров. Це тривало кілька тижнів. Олег не міг змусити себе повернутися на місце, де це сталося, і він терпіти не міг говорити або думати про це, тому що це було дуже страшно. Ці картинки все виникали й виникали у нього в пам'яті, вдень і вночі. Він нервував все більше і здригався щоразу, коли чув шум автомобіля, що наближається або інші гучні звуки.*

*Реакції, які Олег відчув після землетрусу, можуть виникнути у кожного. У більшості дітей з'являються схожі проблеми, як у Олега, після того, як вони побачать що-небудь дуже страшне. Це нормально, якщо у вас буде така ж реакція.*

3. Запитайте дітей, які ситуації можуть привести до появи поганих спогадів. Запитайте у них, чи знають вони про схожі ситуації, які трапилися з іншими дітьми і привели до таких спогадів. Почніть складати список таких ситуацій за допомогою групи. Запишіть їх на фліпчарті.
4. Заохотьте дітей, щоб вони поділилися особистими переживаннями події, не вдаючись у подробиці і не розпитуючи їх про реакції. Складіть з дітьми список характеристик ситуацій, які можуть бути тривожними і руйнівними для їхнього життя: це раптові, значні події, які загрожують життю, можуть призвести до травм і важких втрат, включають сильні сенсорні переживання – зображення, запахи, звуки, вони гротескні і страшні, вони лякають вас і змушують вас відчувати себе беззахисними.
5. Скажіть дітям наступне:



*Зазвичай діти не відчують такі речі. На жаль, через катастрофу такі реакції стали виникати занадто часто, і більшість з нас вже випробували їх в минулому. Такий досвід дуже особливий, тому що ми знаємо, що ці ситуації зазвичай викликають реакції, про які ми тільки що говорили, і погані спогади, про які ми знаємо з історії про Олега.*

6. Дуже важливо, щоб група почула, що подібні реакції на такий досвід є звичайними, нормальними, вони можуть виникати у будь-якого, і з такими реакціями і спогадами можна впоратися. Не вдаючись в подробиці про конкретну ситуацію конкретного учасника групи, почніть складати список звичайних реакцій на те, що сталося лихо. Задайте кілька відкритих питань і підставте в список реакції з історії про Олега. Наприклад, ви можете запитати:



*Хто-небудь знає іншу дитину зі схожими проблемами, які були у Олега? Що це були за проблеми? Що сталося з цими дітьми після того, як вони пережили X (підставте один з пунктів списку важких ситуацій)?*

7. Коли список загальних симптомів буде готовий, скажіть що-небудь на зразок:



*Для дітей і дорослих абсолютно нормально демонструвати такі реакції після важких переживань. Після того, як з вами трапилося щось погане, багато що нагадує вам про те, що сталося, і ви можете відчувати себе так, немов все це знову відбувається, хоч ви й знаєте, що це не так. Це дуже страшне відчуття, тому діти намагаються уникати місць, які навіюють їм погані спогади і почуття. Вони уникають думок і розмов про те, що з ними сталося, навіть з людьми, яким вони довіряють і яких люблять. Коли ви відчуєте себе так, це не означає, що ви сходите з розуму. Насправді це означає, що ви такі ж, як і більшість інших дітей. І хоч ви і будете намагатися відштовхнути цей спогад, він повертатиметься в ваших снах, або коли ви почуєте гучний шум, або в якихось інших умовах, які нагадують вам про пережите.*

8. Тепер запитайте дітей:



*Як ви думаєте, що може нагадати дитині про те, що вона пережила таке лихо?*

9. Разом з групою складіть список таких нагадувань. Підкресліть, що зазвичай їх дуже багато в повсякденному житті, тому не вдасться їх уникнути. Іноді, спогади приходять до нас, коли ми їх менше всього чекаємо. Дуже важливо щоб діти навчились відновлювати контроль над власними думками та практикувались у цьому.
10. Після того, як діти обговорять тяжкі переживання, реакції та нагадування, а також зрозуміють, що це нормальні реакції, які можуть бути у багатьох людей, їм потрібно буде почути, що існують методи боротьби з такими реакціями:



*Не дивлячись на те, що діти, які пережили тяжку ситуацію, намагаються відштовхнути спогади про це, такі спогади можуть повертатись знов і знов. Їх можуть викликати якісь деталі в оточуючому світі або вони можуть приходити уві сні, а іноді навіть просто так, коли їх не чекаєш. Сьогодні ми будемо вчитися справлятися з такими спогадами, щоб ви почали контролювати їх. Якщо з вами станеться щось подібне, ви не зможете забути про це все, але ви зможете навчитись згадувати про це тільки тоді, коли самі захочете. Ви зможете використовувати ці прийоми навіть зараз, якщо у вас є такі проблеми, або у майбутньому, якщо з вами станеться щось погане. Дуже важливо практикуватись у тому, чого ви навчитесь сьогодні, щоб ви були готові справлятися з поганими спогадами, якщо вони будуть виникати в майбутньому.*

## 11.4. Як створити собі безпечне місце



Дати дітям інструменти боротьби з нав'язливими спогадами або негативними думками



Тихе місце, де шум або присутність інших людей не будуть заважати дітям



Для цього завдання потрібна тиха обстановка і концентрація. Якщо хтось із дітей не може зосередитися і почне шуміти або ходити по приміщенню, спокійно і делікатно попросіть його посидіти тихо, поки інші діти виконують завдання.

Ви можете поділитися інструкціями для цього завдання з батьками або опікунами, щоб вони проводили цю вправу вдома, при необхідності. Наприклад, якщо дитині сняться кошмари, це може бути корисним інструментом, щоб допомогти дитині подумати про щось приємне, перш ніж заснути.

1. Попросіть дітей лягти або зручно сісти і закрити очі. Поясніть, що зараз ви навчите їх, як справлятися з важкими спогадами.
2. Попросіть дітей дотримуватися тиші, поки ви будете виконувати цю вправу. Скажіть їм, що, коли ви будете задавати їм питання, вони повинні відповісти на них подумки, а не вголос. Повільно і виразно читайте текст. Дайте дітям час обміркувати те, про що ви говорите, і обов'язково дотримуйтесь зазначених в тексті пауз.



Сьогодні ми будемо використовувати нашу уяву, щоб створити приємні і позитивні образи і почуття. Іноді, коли ми засмучені, ми можемо уявити собі приємне місце, в якому ми відчуваємося спокійно і безпечно. Зараз я попрошу вас уявити яке-небудь місце, де ви відчуваєте себе спокійно, безпечно і щасливо. Це може бути реальне місце, в якому ви бували, можливо, під час канікул, або ж місце, про яке ви чули з якоїсь історії або казки. Або ж можете придумати таке місце самостійно.

Зробіть кілька повільних глибоких вдихів. Закрийте очі і дихайте спокійно. Уявіть собі місце, де ви відчуваєте себе спокійно, безпечно і щасливо. **(Пауза)** Тепер уявіть, що ви перебуваєте там. **(Пауза)** Подумки озирніться по сторонах і розгляньте околиці. **(Пауза)** Розгляньте дрібні деталі, що оточують вас, подивіться, що знаходиться поруч з вами. **(Пауза)** Розгляньте різні кольори. **(Пауза)** Уявіть, як протягуєте руку і торкатися чогось. **(Пауза)** Тепер подивіться трохи далі. Що ви бачите навколо? Розгляньте, що знаходиться трохи далі від вас. Розгляньте різні кольори, форми і тіні. Це ваше особливе місце, і ви можете уявити в ньому все, що захочете.

Коли ви там, ви відчуваєте себе спокійно і добре. Уявіть, що стоїте босоніж на землі. Які у вас відчуття від цієї землі? **(Пауза)** Повільно пройдіться навколо, розгляньте все, що навколо вас. Що ви бачите навколо і що ви відчуваєте, дивлячись на ці предмети? Що ви чуєте? **(Пауза)** Можливо, ви чуєте легкий шелест вітру, спів птахів або шум моря. Відчуйте тепло сонячного світла у вас на обличчі. **(Пауза)** Які запахи ви відчуваєте? **(Пауза)** Можливо, це морське повітря, запах квітів або запах вашої улюбленої страви? **(Пауза)** У вашому особливому місці ви можете побачити все, що захочете, уявити, як ви торкаєтеся до різних предметів і відчуваєте їх запах. Уявіть, що ви чуєте приємні звуки. Ви відчуваєте спокій і щастя.

Тепер уявіть, що в цьому особливому місці з вами хтось, хто вам дорогий. [У групах молодших дітей це може бути вигаданий персонаж або супергерой коміксів, мультфільмів.] Він буде вам хорошим другом і знаходиться там, щоб допомогти вам, це хтось сильний і добрий. Він знаходиться у вашому особливому місці, щоб допомогти вам і подбати про вас. Уявіть, як ви удвох ходите навколо і досліджуєте територію. **(Пауза)** Ви щасливі бути там з цією людиною. **(Пауза)** Ця людина – ваш помічник і може вирішити будь-яку проблему.

Ще раз огляньте ваше особливе місце. Придивіться гарненько. **(Пауза)** Пам'ятайте – це ваше особливе місце. Воно завжди буде тут. Ви завжди можете уявити, що ви перебуваєте там, коли вам потрібно заспокоїтися і відчувати себе в безпеці. **(Пауза)** Ваш помічник завжди буде там з вами, коли вам це потрібно. **(Пауза)** А зараз приготуйтеся відкрити очі і на якийсь час залишити ваше особливе місце. **(Пауза)** Ви завжди можете повернутися, коли захочете. Коли ви відкриєте очі, ви будете почувати себе спокійними і щасливими.

3. Коли всі відкриють очі, запитайте, чи не хоче хто-небудь поділитися тим, що він представив. Запитайте, що він відчував, коли розповідав про це.
4. Підкресліть зв'язок між уявою і почуттями. Підкресліть, що діти завжди можуть керувати тим, що бачать у себе в голові, отже, можуть керувати і своїми почуттями. Поясніть, що це весело, і вони можуть уявляти собі таке місце кожний раз, коли відчувають себе нещасними або злякаються, і це допоможе їм відчувати себе краще. Скажіть дітям, що чим більше вони будуть практикуватися, тим краще у них вийде уявляти собі таке місце.



Що ви відчували, поки ми виконували цю вправу?

Чи було вам важко зосередитися? Якщо так, то чому?

Як ви думаєте, ви зможете виконувати таку вправу самостійно? Якщо ні, то чому?

## 11.5. Відчуваємо настрої (Застрибуємо в автобус)



Оцінити настрої дітей і похвалити їх



Простір для вільної ходьби



Застосовуйте цю вправу, щоб оцінити стан дітей, оскільки в цьому тренінгу було кілька спокійних, але дуже емоційно інтенсивних завдань. Помічайте, хто з дітей особливо сильно реагує на негативний настрій або почуття. Обов'язково підійдіть до кожного з таких дітей, щоб перевірити, як вони себе почувають, запитайте, що у них трапилося і чи є у них проблеми. Чи не виділяйте нікого з дітей у Година Завдання, щоб вони не соромилися прояви своїх почуттів або настрою.

1. Попросіть дітей встати.
2. Скажіть їм, що зараз ви будете грати в автобус, і цей автобус зараз вирушає в дорогу. Покажіть їм кут кімнати або якесь місце, яке і буде автобусом.
3. Тепер скажіть їм, що всі присутні, хто відчуває себе певним чином (виберіть яке-небудь почуття – щасливий, втомлений, сумний, захоплений, який відчуває нудьгу і т.д.), повинні сісти в автобус. Коли вони підійдуть до вказаного місця, попросіть їх встати в колону і взятися за плечі людини, що стоїть попереду. Очоліть колону і проведіть дітей по кімнаті, разом видавайте звуки їзди, мотора і т.д.
4. Через пару хвилин зупиніть автобус і назвіть нове почуття. Всі, хто зараз «в автобусі» і не має цього почуття, повинні «вийти з автобуса», а замість них в автобус «сідають» нові люди.
5. Грайте в гру, змінюючи настрої і почуття, поки всі діти не проїдуться «в автобусі» хоча б по одному разу.

## 11.6. Наша пісня



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 2 на сторінці 6.

## 11.7. Оцінка тренінгу



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 3 на сторінці 6.

Скажіть дітям наступне:



*Ми підійшли до кінця сьогоднішнього тренінгу. Сьогодні ми говорили про реакції на катастрофи, на зразок тих, які ви пережили, і особливо про те, що все це – абсолютно нормальні реакції на ненормальні ситуації. Було дуже цікаво послухати про ваші переживання і про те, як лихо вплинуло на вас.*

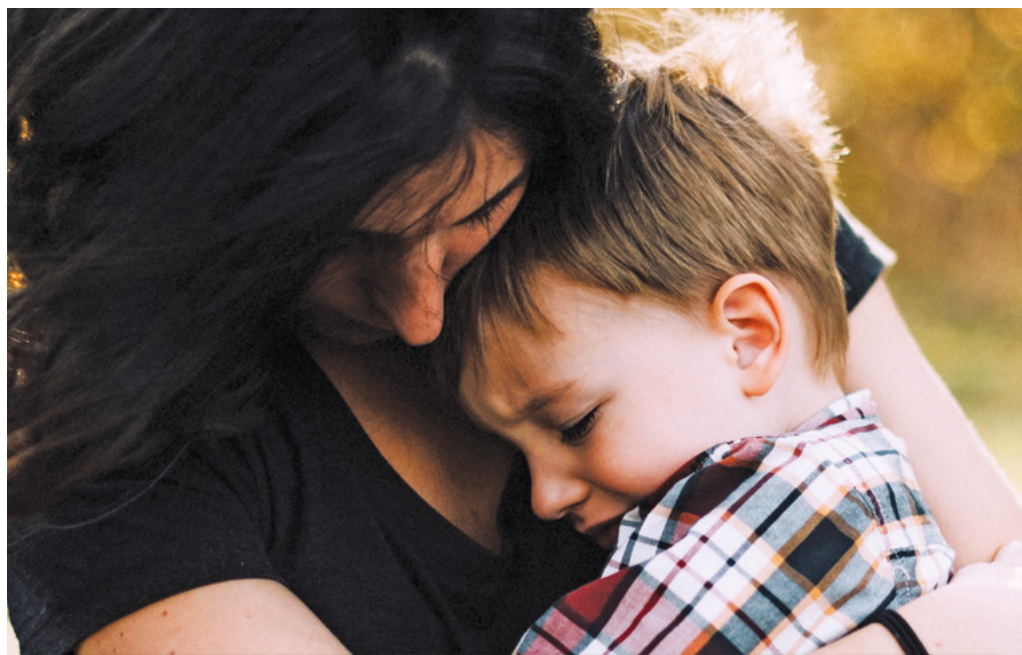
*Ми також виконали вправу, яка допомагає нам керувати нав'язливими і важкими спогадами, і якщо ви будете практикуватися в цьому частіше, ви зможете самостійно вирішувати, чи хочете ви чи не хочете думати про ці неприємні речі.*

*Дякую вам всім за роботу.*

*Як і на всіх наших тренінгах, я дуже ціную вашу думку про наші завдання і про тренінг в цілому. Ми знову скористаємося смайликами для оцінки.*

## ТРЕНІНГ 12 ЯК ЗМІНЮЮТЬСЯ НАШІ ПОЧУТТЯ

Використайте Тренінг 12 Курсу 1, сторінка 44.



## ТРЕНІНГ 13

# ЯК ВПОРАТИСЯ ЗІ СТРАХОМ

Також використовується в Курсі 4: тренінг 18

**Мета тренінгу:** розглянути почуття страху і різні способи боротьби з ним.

**Мета завдання:**

- Визначити різні почуття. Розглянути почуття і роль страху і різні способи боротьби з ним;
- Пожвавити дітей і знайти способи боротьби зі страхом.

Завдання	Ресурси	Час
13.1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою		5 хвилин
13.2. Хитрий м'ячик	М'яч.	5 хвилин
13.3. Як впоратися зі страхом	Фліпчарт з заголовками в таблиці. Картки, щоб записувати на них почуття. Коробка для карток.	60 хвилин
13.4. Переходимо річку	Простір, папір.	10 хвилин
13.5. Наша пісня		5 хвилин
13.6. Оцінка тренінгу	Папір і письмове приладдя, фліпчарт зі смайликами.	5 хвилин

## 13.1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 1 на сторінці 5.

Повідомте мету сьогоднішнього тренінгу:



*Сьогодні ми знову поговоримо про почуття. Ми розглянемо конкретне почуття – страх. Ми обговоримо його всі разом: ситуації, в яких виникає страх, і способи боротьби з ним.*

## 13.2. Хитрий м'ячик



Пожвавити дітей і дати їм можливість порухатися



М'яч

1. Попросіть дітей стати в коло. Попросіть добровольця встати посередині (це буде ведучий).
2. Скажіть усім, хто стоїть в колі, закласти руки за спину.
3. Ведучий кидає м'яч в кого-небудь або вдає, що збирається його кинути. Якщо хтось потягнеться за м'ячем, а м'яч так і не кинули, дитина виходить в центр кола і сама стає ведучим.

## 13.3. Як впоратися зі страхом



Визначити різні почуття. Дослідити почуття страху і обговорити різні способи боротьби з ним



Фліпчарт з заголовками в таблиці. Картки, щоб записувати на них почуття. Коробка для карток.



Обов'язково дайте дітям достатньо часу подумати і відповісти на питання, коли прийде їхня черга ділитися думками. Якщо деякі діти відчують себе незатишно і не хочуть ділитися своїми думками, не змушуйте їх. Їм буде корисно просто посидіти і послухати думку однолітків.

Ця вправа спрямована на те, щоб діти вчилися приймати нормальні реакції на ненормальні події. Наприклад, страх – нормальна реакція, якщо землетрус знищив більшу частину району; або при зустрічі з озброєними солдатами; або якщо дитина боїться втратити батьків, тому що вони хворі.


1. Попросіть дітей сісти в коло (або так, як їм зручно). Нагадайте їм про попередній тренінг, де ви говорили про те, як розпізнавати і висловлювати почуття. Попросіть їх назвати різні види почуттів і емоцій.

Наприклад:

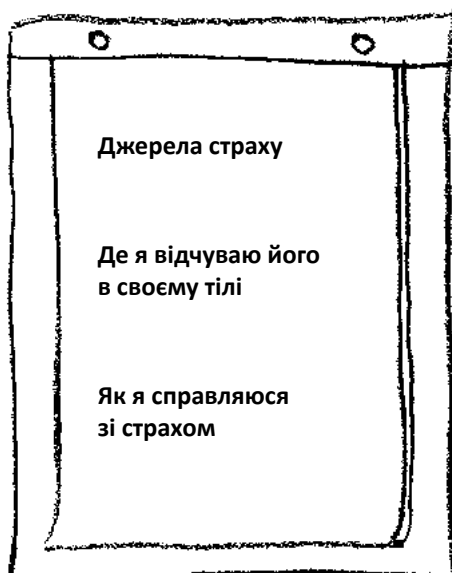
Щастя	Зневіра	Хвилювання	Гордість
Смуток	Страждання	Страх	Невдоволенність
Злість	Задоволення	Безвихідь	Байдужість
Нудьга	Приниження	Сором'язливість	Розчарування
Почуття безпеки			

2. Коли хтось називає якесь почуття, запишіть його на картці і покладіть в коробку. Постарайтеся записати як мінімум стільки ж почуттів, скільки дітей у вашій групі.
3. Тепер попросіть дітей вибрати картку з коробки.
4. Дайте дітям кілька секунд, щоб придумати, як висловити вибране ними почуття. Попросіть їх показати вираз обличчя при такому почутті. Коли всі діти по черзі виконають ваше завдання, подякуйте їм.
5. Тепер поясніть дітям, що сьогодні ви будете говорити про страх. Якщо це почуття ще не згадувалося раніше, запитайте дітей, що для них означає страх.
6. Поясніть, що зараз ви будете складати таблицю на фліпчарті з усією інформацією про страх. Попросіть дітей поділитися ситуаціями, в яких вони відчували страх. Коли вони будуть розповідати про себе, задайте їм наступні запитання:
  - Що саме змусило тебе злякатися?
  - Які фізичні відчуття у тебе були і де саме в тілі?
  - Що ти робив, коли боявся?
  - Що ти можеш зробити, щоб не допустити ситуацій, в яких виникає страх?
  - Що ти можеш зробити, щоб захиститися, коли відчуваєш страх?

Заповніть таблицю разом з дітьми.

 Якщо дітям важко придумати приклади боротьби зі страхом, розкажіть їм таку історію:

*Я знав кількох дітей, які боялися кішок, які рились в сміттєвих баках у пошуках їжі. Коли люди викидали сміття в баки, кішки лякалися і вискакували звідти, а це лякало дітей. Діти виявили, що якщо спочатку пошуміти, перш ніж підходити до баків, кішки вискакували з баків до наближення дітей і не лякали їх. Ось так вони впоралися зі своїм страхом. Вони виконали конкретні дії, щоб припинити те, що їх лякало.*





**Якщо дітям все ще важко придумати приклади, назвіть їм такі варіанти боротьби зі страхом:**

- Фізичні вправи;
  - Підтримання розпорядку дня;
  - Розуміння різниці між фактом і вигадкою;
  - Зупинись-подивися-послухай. Не панікувати, але спостерігати, міркувати і розглядати варіанти виходу з ситуації;
  - Розмірене дихання;
  - Застосування методу «безпечного місця» з тренінгу 11;
  - Визнання свого страху і його озвучення;
  - Ігри з друзями;
  - Говорити з людьми, яким довіряєш, про свої почуття;
  - Усвідомлення, що всі люди коли-небудь чого-небудь бояться;
  - Частий сміх (сміх і гумор – хороші помічники);
  - Не лишатися самотнім
  - Відходити від небезпеки в разі потреби.
7. Коли всі діти, хто хоче поділитися своїми історіями про страх, висловляться, попросіть групу тихо посидіти кілька хвилин, повільно, глибоко дихаючи. Поки вони розслабляються, поговоріть з ними про те, що відчувати страх – це природно, і у всіх людей бувають моменти, коли вони чогось бояться. Розкажіть їм про те, що страх дуже важливий, оскільки він допомагає захистити нас і дає нам зрозуміти, що ми знаходимося в небезпечній ситуації.
8. На завершення завдання подякуйте дітям за те, що вони поділилися своїми особистими почуттями, і підкресліть, що тут немає правильних або неправильних відповідей, коли ми говоримо про почуття.



**Оскільки в даному завданні дітям довелося відповідати на безліч питань, обов'язково переконайтеся, що діти добре себе почувають. Якщо хтось із дітей засмучений, виділіть час, щоб поговорити з ним віч-на-віч.**

## 13.4. Переходимо річку



**Пожавити дітей, заохотити співпрацю**



**Простір, папір**



**Діти не зможуть перейти річку, якщо команди не будуть спілкуватися між собою. Не пояснюйте цю умову дітям до початку вправи – нехай вони зрозуміють це самостійно.**

1. Розділіть дітей на дві групи.
2. Намалюйте або відзначте на підлозі береги річки. Попросіть всіх дітей встати на одному березі.
3. Поясніть, що їм потрібно швидко перейти на інший берег. У річці водяться крокодили, тому їм можна перейти тільки по камінцях (листки паперу).
4. Роздайте кожній групі листки паперу (в меншій кількості, ніж потрібно для переходу через річку) і попросіть їх почати перехід.

5. Як тільки діти перейдуть річку АБО виявлять, що не можуть її перейти, поясніть їм, що в нашому житті часто бувають ситуації, коли ми можемо досягти результату тільки при загальній співпраці.

### 13.5. Наша пісня



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 2 на сторінці 6.

### 13.6. Оцінка тренінгу



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 3 на сторінці 6.

Скажіть дітям наступне:

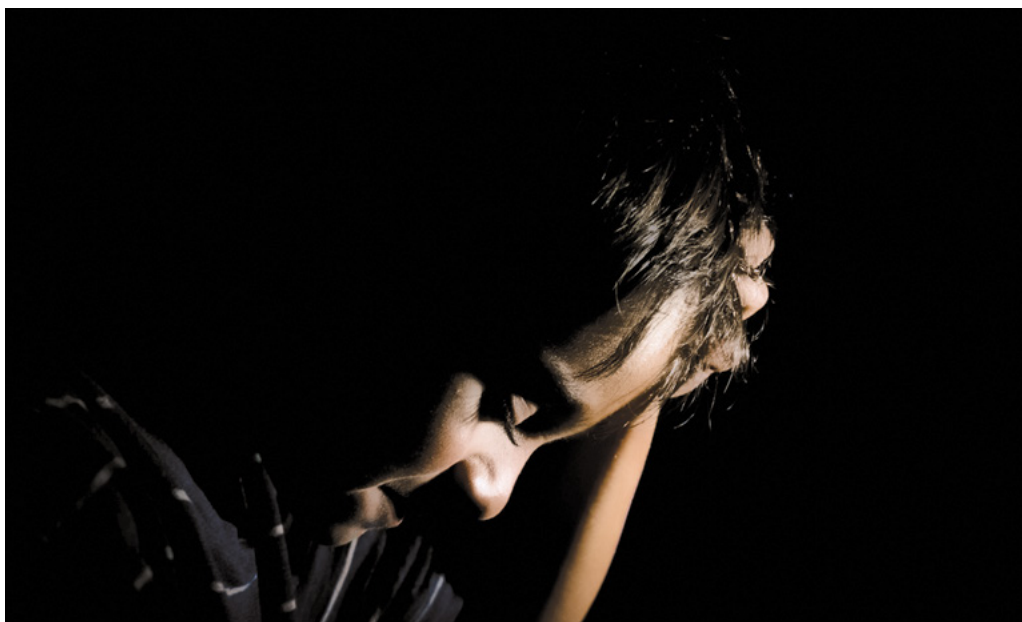


*Ми підійшли до кінця нашого сьогоднішнього тренінгу. Сьогодні ми говорили про страх. Ми обговорювали, як ми відчуваємо його фізично, і дізналися про способи боротьби з ним.*

*Дуже важливо говорити про страх, оскільки у всіх людей бувають моменти страху в житті, і нам потрібно знати, як справлятися з цим, щоб страх не захопив нас, коли ми відчуваємо його.*

*Ви розповіли мені сьогодні дуже багато нового, і я дякую вам за це.*

*Як і на всіх наших тренінгах, мені дуже важливо знати вашу думку про наші заняття. Ми знову скористаємося смайликами для оцінки.*



## ТРЕНІНГ 14

### ВТРАТА ТОГО, ЩО НАМ ДОРОГЕ

**Мета тренінгу:** поговорити з дітьми про людей і речі, які вони втратили під час катастрофи, і допомогти їм впоратися з втратою.

**Мета завдання:**

- Встановити довірчі і згуртовані відносини в групі, заохотити дітей приймати на себе відповідальність один за одного;
- Допомогти дітям поділитися своїми втратами і впоратися з ними.

Завдання	Ресурси	Час
14.1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою		5 хвилин
14.2. Що ми втратили	Папір, письмове приладдя, матеріали для творчості (малювання), старі журнали або газети, клей, скотч, листи для фліпчарта, велика коробка.	45 хвилин
14.3. Паровозик	Простір.	10 хвилин
14.4. Наша пісня		5 хвилин
14.5. Оцінка тренінгу	Папір і письмове приладдя, фліпчарт зі смайликами.	5 хвилин

## 14.1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 1 на сторінці 5.

Повідомте мету сьогоднішнього тренінгу:



*Сьогодні ми знову поговоримо про лихо, яке спіткало наш район, особливо про людей і речі, які ми втратили під час катастрофи. Ми разом зробимо колаж або великий малюнок, на якому зобразимо все, що ми втратили, а потім обговоримо цей малюнок.*

## 14.2. Що ми втратили



Заохотити дискусію, щоб діти могли поділитися своїми втратами



Папір, письмове приладдя, матеріали для творчості (малювання), старі журнали або газети, скотч, клей, листи для фліпчарта, велика коробка



У цій вправі дітям потрібно поділитися особистими втратами, тому в ході її виконання вони можуть сильно засмутитися. Якщо хтось із дітей не хоче ділитись власними спогадами, не примушуйте його! Якщо хтось із дітей дуже засмутиться і почне плакати, нагадайте йому, що це природно, і що все добре, він може поплакати. Якщо ви проводите заняття з іншим фасилітатором, хтось один може вивести дитину в інше приміщення і обговорити з нею її почуття і переживання, якщо дитина захоче ними поділитись. Якщо ви проводите заняття самостійно – приділіть дитині увагу, обійміть і відкрито поговоріть про те, що плакати нормально, коли ми згадуємо людей, яких ми любимо. Це відбувається тому, що у нас є хороші спогади про цих людей, і нам важко більше не бути поруч з ними.

Переконайтеся, що до кінця тренінгу всі діти відчують себе добре. Якщо хтось із дітей все ще засмучений, обов'язково поговоріть з ними до того, як вони підуть додому після заняття.

1. Поясніть дітям, що одним з найважчих наслідків будь-якої катастрофи є втрата людей і речей, які нам дорогі. Саме це дає нам зрозуміти, що наше життя змінилося, і часом це дуже важко прийняти і впоратися з цим. Однак дуже важливо пам'ятати про тих людей, яких ми любили.
2. Попросіть дітей посидіти трохи в тиші і подумати про людей і речі, які вони втратили під час катастрофи.
3. Тепер попросіть дітей розділитися на групи по 4 людини і поясніть, що зараз вони будуть індивідуально малювати картинки або робити колажі. Вони можуть звертатися один до одного за допомогою, якщо захочуть.
4. Дайте дітям матеріали для малювання, старі журнали або газети і будь-які інші матеріали, які їм знадобляться для малюнка або колажу.
5. Попросіть дітей намалювати або зобразити на колажі людей і речі, які були їм дорогі і які вони втратили під час катастрофи.
6. Дайте дітям приблизно 20 хвилин на це завдання.

7. Коли вони закінчать, попросіть їх сісти в коло і поділитися своїми втратами. Скажіть їм, що ви б хотіли почути від кожного, кого або чого вони позбулися.
8. Запитайте дітей напругу, чи хочуть вони розповісти, ким була ця людина для них і що вони відчували (смуток, злість, страх, байдужість). Попросіть кожну дитину розповісти про це і обов'язково пояснити, що їм найбільше подобалося в цій людині, чим вони зазвичай займалися разом – поділитися спогадами. Якщо діти турбуватимуться і заплачуть, дайте їм поплакати. Скажіть їм: «Коли ви засмучені, то плакати – абсолютно нормально. Я розумію, чому ви сумуєте, втративши дорогу вам людину».
9. Переконайтеся, що група уважно слухає і шанобливо ставиться до дитини, що розповідає про свою втрату. Коли дитина закінчує говорити, подякуйте їй за те, що вона довірилася групі і поділилася своєю втратою.
10. Якщо хтось із дітей не хоче говорити про свою втрату, не змушуйте його. Скажіть: «Ти не хочеш зараз говорити про це, все нормально. Можливо, ти захочеш поділитися з нами як-небудь іншим разом, і ми обов'язково вислухаємо тебе». Ви повинні бути готові до того, що дитина може захотіти поділитися своїми переживаннями трохи пізніше, коли відчує, що може довіряти групі.
11. Коли прийде час розходитись, віддайте дітям створені ними колажі або малюнки і запитайте, що б вони хотіли з ними зробити. Запропонуйте їм попрощатися з цими предметами, тваринами або людьми. Це може бути символічним жестом. Попросіть всіх тихо розглянути свої колажі, згадати людей або речі, намальовані на них. Скажіть їм, що потрібно подякувати цим людям за ті часи, які вони провели з ними, за любов і прихильність, і попрощатися з цими людьми або предметами. Потім попросіть їх скласти колажі в коробку, яку вам потрібно заздалегідь поставити в центр кола.
13. Коли всі колажі будуть в коробці, закрийте кришку. Попросіть дітей сісти в коло, взятися за руки і посидіти тихо хвилину або дві, може помолитися або просто подумати про свої втрати.
14. Завершіть завдання наступними словами:



*Іноді нам дуже боляче думати про людей (або речі), яких ми любили і втратили. Це дуже важко для будь-кого. Але нам потрібно пам'ятати їх, пам'ятати той час, який ми провели з ними. Іноді нам легше, якщо ми збережемо щось на пам'ять про них, щось, на що ми можемо дивитися час від часу, коли дуже сумуємо. Якщо у вас є фотографія або щось ще, що нагадує вам про того, кого ви втратили, збережіть цю річ де-небудь, де ви завжди можете поглянути на неї.*

*Іноді нам важко заснути, тому що ми не можемо перестати думати про те, що сталося під час катастрофи, і нам бракує людей, яких ми втратили. Якщо це трапиться з вами, ви можете просто полежати тихенько і згадати про хороші і приємні речі – про те, чим ви займалися разом з цими людьми і що приносило вам радість, або подумати про щось, чим ви хотіли б зайнятися в майбутньому. Прийміть те, що ви не можете заснути, і не хвилюйтеся про це. Просто знайдіть спокійну і мирну думку, щоб заспокоїти тіло і розум. Незабаром вам вдасться заснути. Пам'ятайте, що саме ви керуєте своїми думками.*

### 14.3. Паровозик



Пожвавити дітей



Простір

1. Попросіть дітей стати в коло. Тепер попросіть їх повернутися направо.
2. Фасилітатор повинен розірвати коло, щоб у нього були початок і кінець. Тепер попросіть ведучого піти вперед.
3. Паровозик може рухатися куди завгодно, ведучий повинен змінювати стиль ходьби, видавати звуки, махати руками і т.д., а решта повинні копіювати його дії і звуки.
4. Через 30 секунд поміняйте ведучого. Продовжуйте міняти дітей на чолі паровозика, поки не закінчиться час, відведений для вправи.

### 14.4. Наша пісня



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 2 на сторінці 6.

### 14.5. Оцінка тренінгу



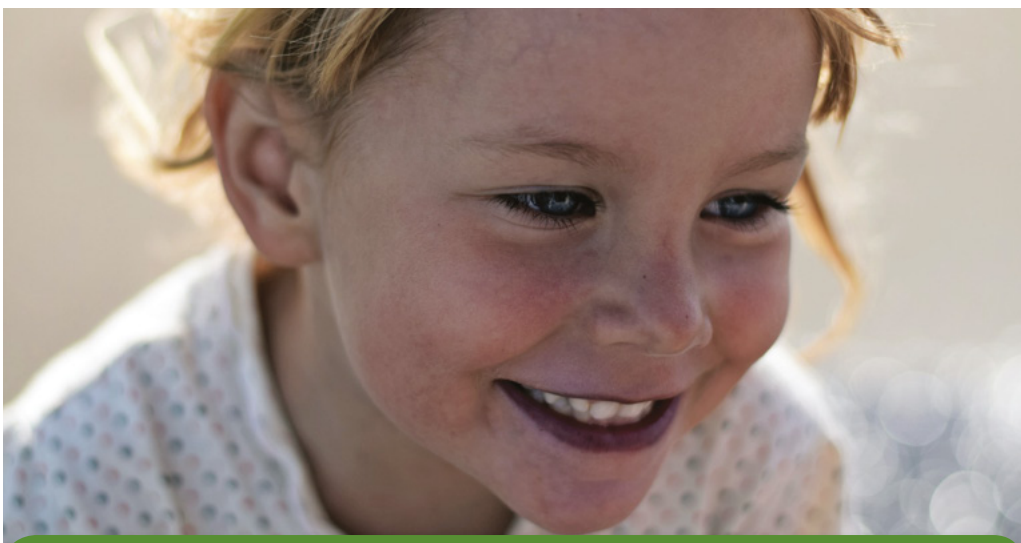
Для інструкцій для цього завдання див. Схему 3 на сторінці 6.

Скажіть дітям наступне:



*Ми підійшли до кінця нашого сьогоднішнього тренінгу. Сьогодні ми з вами робили гарні колажі і малюнки речей і людей, яких ми втратили під час лиха. Ви дуже добре працювали разом і поділилися один з одним дуже особистими спогадами. Дякую вам всім за роботу.*

*Як і на всіх тренінгах, мені дуже важливо знати вашу думку про наші заняття. Ми знову скористаємося смайликами для оцінки.*



## ТРЕНІНГ 15

# ЯК ЗАХИСТИТИСЯ ВІД НАСИЛЬСТВА

Також використовується в Тренінгу 10 Курсу 4

**Мета тренінгу:** дати дітям інструменти для захисту від насильства.

**Мета завдання:**

- Пожвавити дітей і підготувати їх до обговорення захисту дітей;
- Обговорити, що таке насильство, які типові види насильства в районі, де живуть діти;
- Дослідити способи самозахисту або запобігання насильству;
- Розповісти дітям, до кого вони можуть звернутися, якщо вони постраждають від насильства або злякаються, що до них може бути застосовано насильство в майбутньому.

Завдання	Ресурси	Час
15.1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою		5 хвилин
15.2. Охоронець	М'який м'яч.	10 хвилин
15.3. Що таке насильство	Лист для фліпчарта з написаним на ньому визначенням насильства, чисті аркуші для фліпчарта, маркери, ручки або олівці, картки або папір для групової роботи.	30 хвилин
15.4. Щасливий кінець	Простір.	20 хвилин
15.5. Хто може допомогти	Папір і ручки / олівці. Списки організацій, що надають послуги із захисту і / або психологічних консультацій з діючими номерами телефонів та адресами.	15 хвилин
15.6. Наша пісня		5 хвилин
15.7. Оцінка тренінгу	Папір і письмове приладдя, фліпчарт зі смайликами.	5 хвилин



Тема насильства може викликати сильні почуття – злість, біль, смуток, страх і сором. Це нормальні, природні реакції на біль. Ймовірно, у вашій групі будуть діти, які відчували на собі один або декілька видів насильства. Ви навіть можете не розпізнати їх, оскільки люди не завжди хочуть ділитися досвідом подібних переживань.

Поясніть дітям, що, оскільки ви турбуєтеся про них, ви зобов'язуєтеся допомогти захистити всіх дітей від насильства. Це означає, що, якщо хто-небудь розповість вам про те, що зараз він страждає від насильства або боїться, що може потрапити в таку ситуацію, ви обов'язково будете вживати заходів, щоб допомогти такій дитині.

Ви також повинні знати, до кого звернутися, якщо в групі виявляться діти, які розкажуть вам, що вони піддалися або піддаються будь-якого виду насильства. Заздалегідь домовтеся з іншими фасилітаторами та менеджерами програми про заходи, які ви повинні прийняти, якщо хтось із дітей повідомить про насильство.

Як себе вести, коли хтось звернеться до вас і скаже, що він піддається насильству? Дуже важливо дотримуватися конфіденційності, але якщо ви вважаєте, що дитина наражається на серйозну небезпеку, обговоріть це з дитиною. Заохотьте її розповісти про це якомусь дорослому, якому дитина довіряє, щоб можна було вжити заходів і не допустити насильства. Спробуйте допомогти дитині відновити контроль над ситуацією, наскільки це можливо.

Деякі діти можуть не захотіти розповідати про це; вони можуть боятися, що їм не повірять, що їх будуть звинувачувати, що це наразить їх на небезпеку, або що організації, які повинні захищати їх, не зможуть їм допомогти. В даному випадку поговоріть з менеджером програми. Як дорослі люди, ви відповідальні за повідомлення про насильство над дітьми до відповідних органів.

Заздалегідь дізнайтеся, до кого звертатися за допомогою. До початку тренінгів обов'язково проведіть дослідження з метою забезпечення необхідної психосоціальної підтримки! Дізнайтеся, де можна отримати емоційну, правову або будь-яку іншу підтримку, якщо у вашій групі комусь буде потрібна допомога в ситуації, пов'язаній з насильством. Можливо, у вашому районі є консультаційні центри, телефонні гарячі лінії або організації, що надають правову допомогу. Повідомте цим організаціям, що ви працюєте з групою дітей з питань, пов'язаних з насильством над дітьми. Також повідомте дітям, де вони можуть отримати допомогу, перш ніж приступите до занять. Дайте їм список організацій і телефонів.

*ПРИМІТКА: Ця інформація буде потрібна вам для останнього завдання в цьому тренінгу.*



## 15.1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 1 на сторінці 5.

Повідомте мету сьогоднішнього тренінгу:



*Сьогодні ми поговоримо про насильство і про те, як нам захиститися від нього. Насильство відбувається по всьому світу, в кожній країні і кожному місті. Коли життя людей змінюється, і вони страждають більше, ніж зазвичай, деякі люди можуть відреагувати насильством над іншими людьми.*

*Сьогодні ми поговоримо про те, що таке насильство, розглянемо різні види насильства, яким іноді піддаються діти. Ми також розглянемо, як можна захиститися від насильства і до кого звернутися за допомогою.*

*Говорити про насильство часом буває важко, тому що ви, можливо, вже страждали від насильства або бачили, як це відбувається з кимось, хто вам дорогий. Пам'ятайте, що вас ніхто не змушує ділитися особистими історіями, якщо ви не хочете. Також пам'ятайте, що якщо ви вирішите поділитися чимось особистим, все, про що ми говоримо в цьому класі, є конфіденційною інформацією, і ніхто не буде говорити про це за межами цього класу.*

*Якщо ви страждаєте від насильства, я дуже прошу вас розповісти про це мені чи будь-якому іншому дорослому, якому ви довіряєте, бо це обов'язково потрібно зупинити, і у вас є право на захист від насильства.*

## 15.2. Охоронець



Пожавити дітей, розпочати дискусію про захист та довіру



М'який м'яч



**Переконайтесь, що група розуміє, що м'яч необхідно кидати обережно. Дуже важливо використовувати саме м'який м'яч, оскільки ціллю гри є попасти ним в дитину, яка стоїть у центрі. Не змушуйте нікого ставати в центр, якщо він не хоче.**

1. Попросіть дітей стати в коло і поясніть, що вам потрібні два добровольця, які встануть в центрі кола.
2. Один з добровольців буде «захищеним», а інший його «охоронцем».
3. Тепер дайте групі м'який м'яч. Мета гри – кинути м'яч в «захищеного». Завдання «охоронця» – відбити м'яч і не дати йому потрапити в «захищеного».
4. В процесі гри м'яч може потрапити в «охоронця».
5. Кожній парі добровольців відводиться по 15–30 секунд, а потім їх змінить нова пара дітей. Грайте, поки всі бажачі не побувають в центрі.
6. На завершення вправи задайте дітям питання:

❓ *Що ви відчували, коли стояли в центрі і були «захищеним»?*

*Що ви відчували, коли були «охоронцем»?*

*Що ви відчували, коли намагалися потрапити м'ячем у «захищеного»? Як це пов'язано з тією темою, над якою ми працюємо?*

### 15.3. Що таке насильство?



**Розповісти про насильство і обговорити з дітьми, де і як воно відбувається в даному районі або суспільстві**

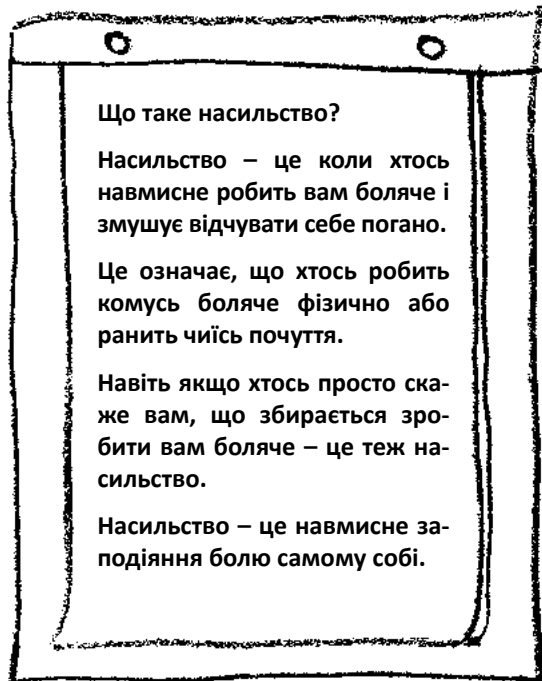


**Фліпчарт, маркери, ручки або олівці, картки або папір для групової роботи**



**Уважно прочитайте примітки про роботу з дітьми над темою насильства, перш ніж починати завдання цього тренінгу.**

1. Попросіть дітей сісти в коло і скажіть їм, що сьогодні, можливо, хтось із них захоче поділитися особистим досвідом, а хтось не захоче, і це нормально.
2. Спочатку запитайте дітей, що для них означає слово «насильство». Дайте їм можливість поміркувати над цим і говорити перше, що спадає на думку. Тепер покажіть їм таке визначення насильства, яке ви заздалегідь написали на фліпчарті.
3. Запитайте дітей, чи не хочуть вони додати що-небудь до цього визначення. Запишіть їх ідеї на фліпчарті.
4. Скажіть дітям, що існує безліч видів насильства, якому піддаються дівчатка і хлопчики по всьому світу. Попросіть дітей сісти в коло.
5. Зачитайте цитати з **«Звіту по дослідженню насильства серед молоді»**, наведені нижче. Поясніть, що це цитати від дітей з усього світу, хто постраждав від насильства в своєму суспільстві.



«Двоє дітей посварилися, і один з них дістав пістолет ... оскільки навколо було дуже багато людей, він нічого не зробив, але я думаю, він застрелив би другого, якби навколо нікого не було».

*Хлопчик, 11 років, Північна Америка*

«Дітям дають наркотики, щоб вони стали наркоманами; потім їх б'ють, гвалтують. Їх не поважають, їм весь час погрожують. Їх відводять до себе додому і там сплять з ними. Іноді дітей викрадають, вимагають грошей за них, а потім вбивають їх».

*Дівчинка, Карибські о-ви*

«Я боюся йти в школу. Я боюся, що мене викрадуть, і ще хлопчики дражнять дівчаток, але якщо я скажу батькам, вони не дадуть мені ходити в школу».

*Дівчинка, 8 років, Південна Азія*

6. Тепер почніть дискусію про види насильства, які відомі дітям, які застосовуються у спільноті до дітей. Запишіть різні види насильства на фліпчарті. Нижче наведені приклади, названі іншими дітьми. Якщо ваша група не назве деякі з них, запитайте дітей, чи чули вони про такий вид насильства. Якщо ні, не додавайте їх до списку. Запишіть їх у ваш список, якщо діти знають такий вид.
- Насильство між дітьми і підлітками.
  - Насильство в бандах.
  - Сексуальне насильство в суспільстві.
  - Насильство під час побачень.
  - Вербальне насильство (погрози, принизливі коментарі).
  - Цькування.
  - Ігнорування.
  - Насильство проти дітей, що живуть на вулицях.
  - Секс-туризм.
  - Насильство в таборах для біженців і переміщених осіб.
  - Викрадення і торгівля людьми.
  - Насильство в засобах масової інформації та Інтернеті.
7. Тепер попросіть дітей встати в два кола – зовнішнє і внутрішнє, в кожному колі повинно бути порівну дітей. Попросіть їх встати або сісти обличчям один до одного – дитина із зовнішнього кола стоїть обличчям до дитини з внутрішнього кола. Якщо в групі непарна кількість дітей, приєднається до кола, щоб у всіх був партнер.
8. Тепер поясніть, що зараз ви будете задавати питання про насильство в даному районі або суспільстві, де живуть діти. Кожна дитина в парі має відповісти на питання.
9. Потім діти в зовнішньому колі переміщуються на одне місце вліво (за годинниковою стрілкою), щоб опинитися віч-на-віч з новим партнером. Задайте друге питання.
10. Повторюйте завдання, кожен раз задаючи різні питання. Нижче представлений приблизний список питань (ви також можете придумати свої варіанти):
- *Чи є в районі місце, де ви відчуваєте себе в безпеці? Де? Чому?*
  - *Чи є місця, де для вас небезпечно? Назвіть причину.*
  - *Як ви думаєте, які найсерйозніші види насильства присутні в вашому районі? Поясніть, чому.*
  - *Які причини такого насильства?*
  - *Які заходи могли б зупинити насильство в житті дітей?*
11. Коли діти дадуть відповідь на всі питання, подякуйте їм за участь і скажіть їм, що зараз ви розіграєте кілька сценко про те, як захиститися від насильства.



## 15.4. Щасливий кінець



Розглянути способи захисту від домашнього насильства або запобігання йому



Простір

1. Поясніть дітям, що зараз ви будете розглядати способи запобігання насильству та захисту від нього.
2. Візьміть приклади з фліпчарта з завдання 15.3. «Що таке насильство?». Розділіть дітей на три невеликі групи. Кожна група може вибрати один з пунктів списку. Потім дайте їм по 10 хвилин, щоб вони підготували невелику сценку (не довше двох хвилин), яку кожна група покаже іншим дітям.



**Увага!** Поясніть дітям, що вони повинні використовувати в своїх сценках тільки СИМВОЛІЧНІ ДІЇ. Ніхто не повинен зображувати справжнє фізичне або сексуальне насильство, це небезпечно.

3. Коли групи будуть готові, попросіть їх по черзі показати свої сценки іншим. Поясніть, що під час сценки ви можете попросити їх зупинитися, щоб обговорити те, що відбувається або запропонувати глядачам подумати над результатом сценки. Показ і обговорення кожної сценки не повинні займати більше 10 хвилин.

Фасилітатор сам вибирає момент, коли потрібно попросити дітей завмерти під час сценки. Мета зупинки в сценці – дати глядачам можливість самим подумати над різними наслідками, які призводять до щасливого кінця.

Наприклад, якщо в сценці показаний батько, який ось-ось вдарить свою дитину – зупиніть сценку і запитайте глядачів, що можна зробити, щоб запобігти цьому, і яким може бути щасливий кінець в такій сценці. Дайте дітям самостійно обговорити різні ідеї і нагадайте їм, що в даній грі немає правильних або неправильних ідей.

4. Коли всі три групи покажуть свої сценки, задайте дітям такі питання:



*Що ви відчували, коли показували свої сценки?*

*Що ви думаєте про різні варіанти розвитку подій в кожній сценці?*

*Що нового ви дізналися з нашої дискусії про насильство?*

*Чи було вам важко обговорювати це? Якщо так, то чому?*



## 15.5. Хто може допомогти?



**Розповісти дітям, до кого вони можуть звернутися, якщо вони зазнали насильства**



**Папір і ручки / олівці. Списки організацій і місцевих органів, що надають послуги захисту і / або сімейної консультації для дітей та дорослих, що піддаються домашньому насильству (залиште місце для додаткових пунктів в списку). Оновлена контактна інформація з номерами телефонів і адресами**

1. Попросіть дітей сісти в коло. Скажіть їм, що на завершення сьогоднішнього заняття ви будете говорити про те, до кого вони можуть звернутися, якщо вони зазнали насильства або їм погрожують будь-яким насильством.
2. Попросіть дітей розділитися на групи по 4 людини. Попросіть їх скласти список всіх відомих їм людей або організацій, які можуть допомогти дітям в ситуаціях з насильством.
3. Дайте їм приблизно 5 хвилин на це завдання.
4. Тепер попросіть групи поділитися своїми списками один з одним і записати їх на одному аркуші для фліпчарта.
5. Коли діти закінчать, подякуйте їм за участь і дайте їм список організацій, який ви склали разом. Якщо на фліпчарті є будь-які організації, які не ввійшли у ваш список, попросіть дітей самостійно додати їх або скажіть їм, що ви надрукуєте новий список і роздасте їм копії на наступному занятті.
6. На завершення завдання запитайте дітей, що може перешкодити дитині, яка постраждала від домашнього насильства, зателефонувати кому-небудь і повідомити про це? В ході обговорення заохочуйте дітей придумати рішення подібних ситуацій і способів подолати перешкоди.  
Наприклад, якщо хтось скаже: *«Дитина може боятися зателефонувати в соціальну службу, тому що її батьки розгніваються»*, ви можете відповісти: *«Так, це правда. А що думають інші? У вас є які-небудь пропозиції, як впоратися з таким страхом?»*  
Якщо діти не можуть придумати рішення, запропонуйте їм кілька своїх варіантів, щоб вони не відчували себе безпорадними. В такому прикладі дитина може розповісти комусь близькому, що вона піддається домашньому насильству, і попросити зателефонувати в соціальну службу і втрутитися, так як це знімає пряму відповідальність з постраждалої дитини.
7. Нагадайте дітям, що деякі організації також надають анонімну моральну підтримку.
8. Завершіть завдання і запитайте дітей, чи є у них питання, а потім переходьте до групової пісні.

## 15.6. Наша пісня



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 2 на сторінці 6.

## 15.7. Оцінка тренінгу



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 3 на сторінці 6.

Скажіть дітям наступне:



*Ми підійшли до кінця нашого сьогоднішнього тренінгу. Сьогодні ми говорили про насильство і його види, що відбуваються в нашому районі. Ми також показали кілька сценко, щоб поміркувати про те, як ми можемо захиститися від насильства. Також, ми поговорили про те, до кого ми можемо звернутися за захистом, якщо ми стали жертвами насильства або можемо постраждати від нього в майбутньому.*

*Дякую вам всім за роботу і думки. Ми дуже багато чому навчилися один в одного.*

*Як і на всіх наших тренінгах, мені дуже важливо знати вашу думку про наші заняття. Для оцінки ми знову скористаємося смайликами.*

# ДІТИ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ВІЛ / СНІДУ



КУРС

4

## ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ЦЬОГО КУРСУ

Даний курс тренінгів був розроблений для дітей, що живуть у спільнотах з високим рівнем зараження ВІЛ / СНІДом. Ці діти можуть мати одну або кілька спільних рис з наведеного нижче списку. Всі вони, можливо:

- Втратили дорогу їм людину;
- Були свідками прогресуючої хвороби членів сім'ї або дорогих їм людей;
- Часто відвідували похорони;
- Стали сиротами або знають інших дітей-сиріт;
- Самі страждали від дискримінації і зневаги або знають когось, хто страждав від дискримінації після оприлюднення їх ВІЛ-позитивного статусу;
- Можливо, самі є ВІЛ-позитивними.

Такі діти можуть бути більш вразливими перед наступним:

- Соціальне неприйняття в суспільстві;
- Фізичне, емоційне або сексуальне насильство;
- Негативні економічні наслідки (збільшення злиднів, втрата майна або прав спадщини);
- Підвищені матеріальні потреби і потреби в догляді;
- Погане медичне обслуговування;
- Втрата батьків;
- Втрата батьківських порад або позитивних зразків для наслідування;
- Нестача любові;
- Ризикована поведінка: куріння, алкоголізм, наркоманія, проституція, щоб вижити;
- Витіснення зі звичного середовища проживання.

Діти, які проживають в районах з високим рівнем захворювань ВІЛ / СНІД, можуть відчувати суміш важких і хворобливих відчуттів і емоцій: смуток, страх, злість, невизначеність і почуття провини через смерть близьких людей. Це нормальна, природна реакція. Можливо, у вашій групі є діти, які спостерігали і пережили дуже страшні речі в зв'язку зі смертю дорогих їм людей; можливо, вони пережили насильство і зараз не готові говорити про це. Пам'ятайте, що потрібно дотримуватися правил конфіденційності, коли діти вирішать поділитися особистим досвідом або почуттями. Якщо ви порушите ці правила, це може мати серйозні негативні наслідки в суспільстві, схильному до дискримінації по відношенню до таких дітей.

Цей курс відрізняється від інших курсів в даному посібнику. Він складається з 21 тренінгу, а не з 15, як зазвичай.



У тренінгу 8 бере участь запрошений гість з діагнозом ВІЛ. Постарайтеся знайти кого-небудь, хто став би для дітей хорошим зразком для наслідування – хтось, з ким вони могли б себе асоціювати і ким могли б захоплюватися. Якщо ви не знаєте таку людину, зв'яжіться з організаціями, що надають підтримку та інформацію з ВІЛ, оскільки вони працюють з безліччю хворих людей.

Попросіть дітей підготувати кілька питань до зустрічі. Надішліть ці питання запрошеному гостю, щоб він міг підготуватися і відповісти на них. Будьте готові ставити питання від імені дітей, якщо вони почнуть соромитися.

Зустріч з ВІЛ-позитивним пацієнтом як зразок для наслідування показує дітям, що можна продовжувати вести нормальний спосіб життя навіть з діагнозом. Це дасть дітям надію на майбутнє, якщо вони самі або ті, хто їм дорогий, живуть з ВІЛ-інфекцією. Це також допоможе пом'якшити проблему дискримінації.

Тренінг 14 містить пояснення про зваблення (грумінг). Грумінг – це процес, в ході якого зловмисник готує дитину до сексуального насильства. Зловмисник поступово завойовує довіру дитини або ставить її в залежність від себе, щоб опинитися в положенні, що дозволяє йому скоїти сексуальне насильство над дитиною. Дитина може настільки прив'язатися до зловмисника, відчутти себе залежною від нього або боятися його, тому ніколи нікому не розповість про насильство; в гіршому випадку, дитина навіть не зрозуміє, що над нею чинять насильство.

Процес грумінгу супроводжується маніпулюванням, обманом, подарунками та погрозами. На жаль, проблема грумінгу присутня в багатьох країнах, особливо в районах, де діти вразливі. Батьки та опікуни теж можуть піддаватися грумінгу. Зловмисник встановлює з батьками дружні відносини і створює залежність (фінансову або з метою захисту), а потім через батьків і опікунів отримує легкий доступ до дитини. Дуже важливо знати про це явище і попередити дітей про ризик грумінгу, проте зробити це потрібно так, щоб діти не стали надмірно підозрілими і не втратили здатність довіряти людям.

## ВСТУПНІ ТА ЗАКЛЮЧНІ ТРЕНІНГИ

Перш ніж приступати до одного з чотирьох курсів, перегляньте **«Методичний посібник 1. Початок роботи»**:

- Тренінги 1–5, є вступними тренінгами, які можна проводити перед заняттями описаними в даному посібнику;
- Додаткові тренінги, тобто три факультативних тренінги, які можна проводити в будь-який момент, а також два варіанти заключних тренінгів.

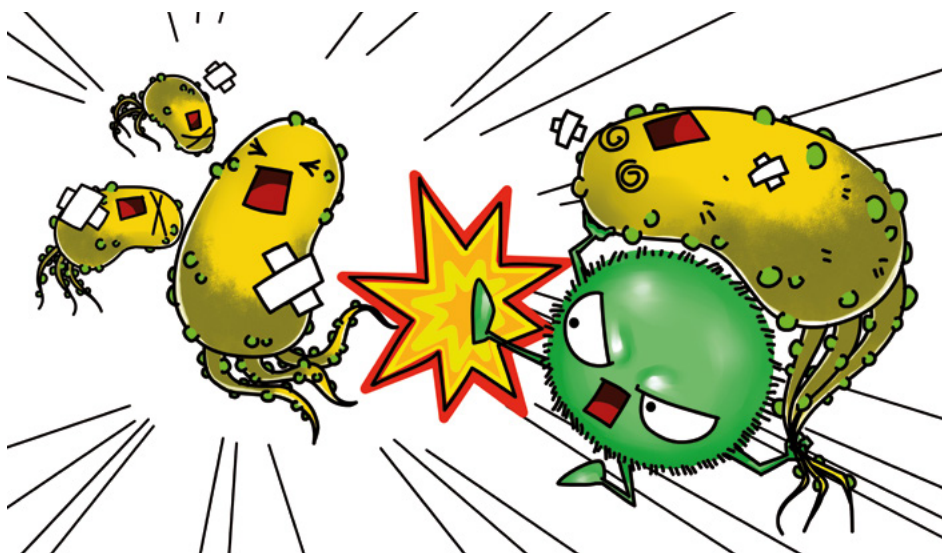
### Початок і завершення кожного тренінгу

Користуйтеся одними і тими ж схемами для початку і завершення кожного тренінгу. Це допоможе дітям відчутти себе комфортніше і створить атмосферу довіри між вами і групою. Використовуйте ці схеми при виконанні наступних завдань:

- Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою;
- Наша пісня;
- Оцінка тренінгу.

## Огляд курсу 4 “Діти, які постраждали від ВІЛ / СНІД “

Номер і назва тренінгу	Номер курсу (К), номер тренінгу (Т) і сторінка (стор.) повторюваних тренінгів	Тема
6. Що таке ВІЛ і СНІД?		Інформування про ВІЛ і СНІД, як і де пройти обстеження, яким буде життя ВІЛ-позитивного (візит гостя з ВІЛ) і як ВІЛ / СНІД впливає на нашу спільноту.
7. Обстеження і допомога		
8. Життя з ВІЛ-інфекцією		
9. Наш район і ВІЛ / СНІД		
10. Як захиститися від насильства	К 3, Т 15, с. 151–158	Розповісти дітям, як вони можуть захиститися від насильства, а конкретно – від фізичного та сексуального насильства.
11. Моє тіло належить тільки мені. Хороші і погані дотики	К 1, Т 7, с. 17–21	
12. Моє тіло належить тільки мені. Захист від насильства	К 1, Т 8, с. 22–27	
13. Послання про захист від насильства	К 1, Т 9, с. 28–30	
14. Сексуальне насильство, грумінг і зловмисники	К 1, Т 10, с. 31–36	
15. Нормальні реакції на ненормальні ситуації		
16. Як змінюються наші почуття	К 1, Т 12, с. 44–49	Розуміння почуттів і реакцій на проблеми в районі, де переважає високий рівень зараження ВІЛ / СНІД, з особливою увагою до почуття страху і печалі при втраті когось або чогось. Надання допомоги в боротьбі зі страхом.
17. Як впоратися з втратою		
18. Як боротися зі страхом	К 3, Т 13, с. 142–146	Дослідження дискримінації і способів її запобігання.
19. Запобігаємо дискримінації		
20. Допомога сім'ям, які постраждали від ВІЛ		Заохочення співчуття і розгляд ідей, як допомогти сім'ям, постраждалим від ВІЛ / СНІД.
21. Як зробити правильний вибір		Дискусія про ризиковану поведінку і про правильний вибір, який допоможе дітям залишатися в безпеці.



## ТРЕНІНГ 6

### ЩО ТАКЕ ВІЛ І СНІД?

**Мета тренінгу:** пояснити дітям різницю між ВІЛ і СНІД, термін підтримуючої терапії (АРВ) та способи зараження.

**Мета завдань:**

- Пояснити дітям, що таке ВІЛ, СНІД та АРВ (антиретровірусні препарати);
- Підвищити рівень обізнаності та розвіяти міфи про способи зараження ВІЛ.

Завдання	Ресурси	Час
6.1. Коротке резюме, відгук про виконану роботу і ознайомлення з новою темою		5 хвилин
6.2. Що таке ВІЛ, СНІД та АРВ?	Картки з поясненнями, які знаходяться в папці "Картки про ВІЛ" на USB-флешці.	30 хвилин
6.3. Впиймай мій палець	Простір.	10 хвилин
6.4. Як передається ВІЛ-інфекція?	Опитувальник (наведено нижче) на фліпчарті, але з незаповненими клітинками "правильно / неправильно". Маркер.	25 хвилин
6.5. Поплаваємо!	Два предмета, які послужать "базою".	10 хвилин
6.6. Наша пісня		5 хвилин
6.7. Оцінка тренінгу	Папір і письмове приладдя, фліпчарт зі смайликами.	5 хвилин

## 6.1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 1 на сторінці 5.

Повідомте мету сьогоднішнього тренінгу:



*Сьогодні ми поговоримо про ВІЛ і СНІД, а також про те, що таке підтримуюча терапія. Ми дізнаємося, що це таке, як поширюється ВІЛ-інфекція та як вона призводить до захворювання на СНІД, а також про те, як підтримуюча терапія допомагає ВІЛ-інфікованим пацієнтам.*

## 6.2. Що таке ВІЛ, СНІД та АРВ?



Пояснити дітям різницю між ВІЛ-інфекцією та СНІДом, пояснити, що таке підтримуюча терапія



Фліпчарт, папір, ручки/олівці

1. Почніть вправу з наступних слів:



*Як ви всі пам'ятаєте, ми почали ці тренінги з дискусії про те, що у нас всіх спільного. У цьому районі ми всі знайомі з кимось, хто є ВІЛ-інфікованим. Хтось із нас втратив дорогих людей, які заразилися ВІЛ-інфекцією, а деякі ВІЛ-інфіковані люди, яких ми знаємо, живуть нормальним життям, тому що отримують підтримуючу терапію – антиретровірусні препарати (АРВ).*

2. Попросіть добровольців пояснити, як розшифровується ВІЛ, СНІД та АРВ.
3. Коли діти розкажуть те, що їм відомо, доповніть вашу інформацією. Коли ви піднімаєте вгору картку з картинкою, щоб показати її дітям, зачитайте текст на звороті.
4. Коли ви закінчите демонстрацію карток, запитайте дітей, чи є у них ще питання про ВІЛ, СНІД та АРВ.

## 6.3. Злови мій палець



Пожвавити дітей



Простір

1. Попросіть дітей встати в один великий круг разом з вами.
2. Поясніть їм, що зараз ви виконаєте невелику вправу на концентрацію і швидку реакцію.
3. Попросіть дітей підняти вгору вказівний палець правої руки.

4. Тепер попросіть підняти ліву руку розкритою долонею вгору.
5. Тепер попросіть дітей покласти вказівний палець правої руки на розкрити долоню лівої руки дитини, що стоїть праворуч.
6. Дайте дітям постояти так кілька секунд і перевірте, чи всі правильно виконали інструкції.
7. Поясніть, що по вашій команді всі повинні спробувати зловити вказівний палець сусіда зліва, стиснувши долоню, і в той же час не дати сусідові справа зловити свій власний палець.
8. Повторіть вправу кілька разів, щоб всі діти зрозуміли, що і як потрібно робити.
9. Коли ви виконаєте вправу кілька разів, виберіть добровольця, який буде викрикувати слово-сигнал.
10. Виконуйте вправу, поки діти не пожваляться.



## 6.4. Як передається ВІЛ-інфекція?



Підвищити рівень обізнаності дітей і розвіяти міфи про способи передачі ВІЛ-інфекції



Опитувальник (як зазначено нижче) на фліпчарті, але з незаповненими клітинками "правильно / неправильно", і маркер



**Обговорення ВІЛ і СНІДу з дітьми, які живуть в районі з високим рівнем захворюваності на СНІД, може бути дуже делікатною і болючою темою. Заохочуйте дітей не соромитися і підходити до вас з питаннями після тренінгу, якщо їх щось турбує.**

1. Попросіть дітей сісти. Поясніть, що зараз ви будете говорити про те, як людина заражається ВІЛ-інфекцією.
2. Скажіть дітям, що зараз ви проведете невелику вікторину. Ви будете читати деякі твердження про ВІЛ, а дітям потрібно сказати, правильні вони чи ні. Якщо вони дають неправильну відповідь, обов'язково відразу ж поясніть їм правильну і запишіть її на фліпчарті.
3. Почніть вікторину зі слів: *«Як ви знаєте, ВІЛ-інфекція живе в рідинах людського тіла»*.
4. Тепер зачитуйте твердження по черзі, починаючи пропозицію зі слів: *«Ви можете заразитися ВІЛ-інфекцією...»*

**ОПИТУВАЛЬНИК: «Ви можете заразитися ВІЛ-інфекцією...»**

<b>Твердження. Ви можете заразитися ВІЛ-інфекцією ...</b>	<b>Правильно</b>	<b>Неправильно</b>
... Якщо пограєте з кимось, хто вже заражений.		X
... Якщо використовуєте заражену голку, яка вже містить ВІЛ-інфекцію.	X	
... Якщо обіймете когось, хто вже заражений.		X
... Якщо будете займатися сексом без презерватива з кимось, хто вже заражений.	X	
... Якщо потиснете руку комусь, хто вже заражений.		X
... Якщо доторкнетесь до крові когось, хто вже заражений, якщо є ризик, що ця кров потрапить у вашу кров.	X	
... Якщо вип'єте зі склянки або скористаєтесь виделкою або ложкою людини, яка вже заражена.		X
... Якщо ви народилися від матері, яка вже заражена.	X	
... Від укусу комарів.		X
... Якщо поплаваєте в басейні з кимось, хто вже заражений.		X

5. Запитайте дітей, чи є у них питання або коментарі.

## 6.5. Поплаваємо!



Пожавити дітей



2 предмета, які послужать “базою”



Як і у всіх іграх, типу квача, фасилітатор повинен заздалегідь з’ясувати, чи прийнятні будь-які дотики в такій грі для учасників даної групи. Продемонструйте їм, яким способом ви будете ловити їх. Якщо хтось із дітей відчуває дискомфорт, дозвольте їм просто спостерігати. Не змушуйте дитину брати участь, якщо вона не хоче.

Якщо в групі є діти з інвалідністю, які не можуть вільно бігати, введіть додаткове правило про «помічників». Таких «помічників» ловити не можна. «Помічники» (по дві особи на кожну дитину з інвалідністю) повинні знаходитися поруч з такими дітьми протягом всієї гри і допомагати їм пересуватися.

1. Підготуйте дві бази – розмістіть на підлозі два предмета на деякій відстані один від одного. Це будуть «безпечні печерки для рибок».
2. Поясніть, що діти будуть рибками. Коли вони торкаються до будь-якої бази, вони в безпеці, і впіймати їх не можна.
3. Діти можуть вільно «плавати» (бігати) від однієї печери (бази) до іншої, коли захочуть.
4. Мета гри – вільно «плавати» від однієї бази до іншої так, щоб фасилітатор не зміг дотягнутися і впіймати дитину. Фасилітатор стоїть у центрі, між двома базами.
5. Якщо дитину впіймали далеко від бази, вона має відразу сісти в тому ж місці, поки до неї не «підпливе» інша рибка (дитина), яка зможе її звільнити.
6. Гра закінчується, коли діти втомлюються, або ж коли всіх дітей зловили.

## 6.6. Наша пісня



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 2 на сторінці 6.

## 6.7. Оцінка тренінгу



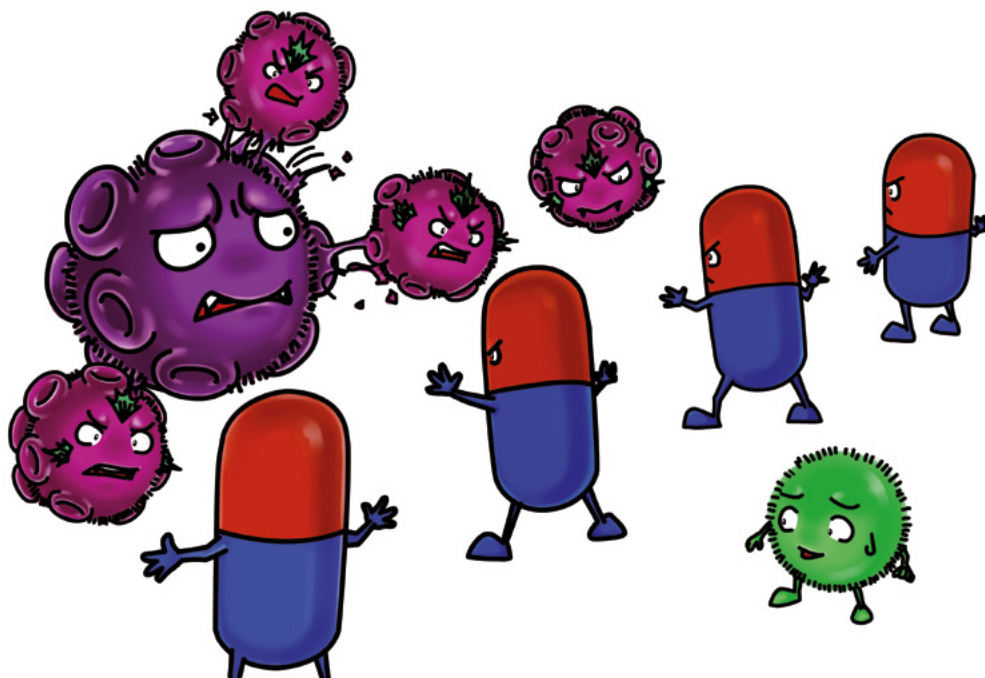
Для інструкцій для цього завдання див. Схему 3 на сторінці 6.

Скажіть дітям наступне:



*Ми підійшли до кінця нашого сьогоднішнього тренінгу. Сьогодні ми говорили про ВІЛ, СНІД та АРВ. Це терміни, які ми часто чуємо і які впливають на наше життя в цій спільноті.*

*Дякую вам всім за участь. Як і на всіх наших тренінгах, мені дуже важливо знати вашу думку про наші справи і про тренінг в цілому. Ми скористаємося смайликами для оцінки.*



## ТРЕНІНГ 7

### ОБСТЕЖЕННЯ І ДОПОМОГА

**Мета тренінгу:** підвищити рівень обізнаності дітей про тестування на ВІЛ і розповісти їм, де вони можуть отримати допомогу.

**Мета завдань:**

- Пояснити дітям, що відбувається в кабінеті, де проходить тестування на ВІЛ, і зорієнтувати їх, де ВІЛ-позитивні пацієнти можуть отримати допомогу.

Завдання	Ресурси	Час
7.1. Коротке резюме, відгук про виконану роботу і ознайомлення з новою темою		5 хвилин
7.2. Тест на ВІЛ	Інформація про місцеві процедури ВІЛ-тестування.	30 хвилин
7.3. Роби як я	Простір для кола і вільного руху.	5 хвилин
7.4. Хто може допомогти	Листівки зі списком місцевих організацій (з усіма контактами), що надають підтримку пацієнтам з ВІЛ.	30 хвилин
7.5. Підготовка до наступного тренінгу	Папір і письмове приладдя.	10 хвилин
7.6. Наша пісня		5 хвилин
7.7. Оцінка тренінгу	Папір і письмове приладдя, фліпчарт зі смайликами.	5 хвилин





Мета даного тренінгу – пояснити дітям, як проходить процедура тестування на наявність ВІЛ та де сім'ї можуть отримати допомогу, якщо хтось виявиться ВІЛ-позитивним. Фасилітатор повинен ретельно підготуватися до цього тренінгу, отримати точну інформацію від місцевих служб і ознайомитися з процедурою проведення тестування на ВІЛ. Підготуйте листівки або інші інформаційні матеріали про ВІЛ-тестування, щоб можна було роздати їх дітям.

## 7.1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 1 на сторінці 5.

Повідомте мету сьогоднішнього тренінгу:



*Сьогодні ми поговоримо про тестування на ВІЛ, де це можна зробити і як виконується ця процедура. Ми також поговоримо про те, де ВІЛ-інфіковані пацієнти можуть отримати допомогу.*

## 7.2. Тест на ВІЛ



Пояснити дітям, як проводиться процедура ВІЛ-тестування



Інформація про місцеві процедури тестування на ВІЛ



Фасилітатор повинен дістати якомога більше інформації про місцеві процедури ВІЛ-тестування. Можна також запросити співробітника лабораторії, де проводяться такі тести, щоб він відповів на запитання дітей.

Слід врахувати, що ВІЛ-тестування має проводитися тільки в клініках, де є консультації до і після тестування.

1. Попросіть дітей сісти в коло і поясніть їм, що зараз ви розповісте їм про процедуру тестування на наявність ВІЛ-інфекції.
2. Запитайте дітей, хто саме повинен проходити такий тест.  
Якщо діти не можуть відповісти на це питання, поясніть, що при такому високому рівні захворюваності в районі тест рекомендується проходити всім. Це дозволить ВІЛ-інфікованим відразу отримати медичну допомогу. Підкресліть, що знання про свій ВІЛ-позитивний статус дає можливість захистити і себе, і дорогих вам людей.
3. Дайте дітям якомога більше інформації про місцеві лабораторії та клініки, де проводяться тестування на ВІЛ. Також розкажіть їм, як проходить ця процедура. Наприклад:
  - Де ви можете пройти тестування на ВІЛ?
  - Коли ви можете пройти тест? Чи проводяться тести в конкретні дні або це можна зробити в будь-який день?
  - Чи можуть діти пройти тестування без згоди батьків або опікунів?
  - Що таке консультації до і після тестування?
  - Як проходить тестування? Як беруть кров для тестування – голкою з вени або досить уколу в палець?

- Скільки потрібно чекати результатів?
  - Як можна дізнатися свої результати?
  - Тест платний або безкоштовний?
  - Чи є тестування конфіденційним?
4. Заохочуйте дітей ставити питання і обов'язково постарайтеся на них відповісти. Якщо ви запросили на тренінг співробітника лабораторії або клініки, нехай він сам відповість на питання.
  5. Якщо діти задали вам питання, на які ви не знаєте відповіді, обов'язково знайдіть потрібну інформацію і дайте відповідь на наступному занятті.

### 7.3. Роби як я



Дати дітям можливість порухатися і допомогти їм сконцентруватися



Простір для кола і вільного руху

1. Попросіть дітей стати в коло.
2. Покажіть дітям якийсь рух, наприклад, двічі хлопніть в долоні. Тепер попросіть дітей повторити за вами.
3. Коли вони зроблять це, попросіть дитину, яка стояла поряд з вами, вибрати інший рух, наприклад, тупнути ногою. Тепер дітям потрібно повторити обидва рухи – спочатку хлопнути в долоні, потім тупнути ногою.
4. Додавайте все більше і більше нових рухів, придуманих кожною дитиною по черзі. Якщо дітей багато, зупиніться через 10 хвилин.

### 7.4. Хто може допомогти?



Підвищити рівень обізнаності, пояснити дітям, що потрібно робити і де шукати допомогу, якщо тест на ВІЛ виявиться позитивним



Листівки зі списком місцевих організацій (з контактною інформацією), що надають підтримку ВІЛ-інфікованим

1. Запитайте дітей, що, на їхню думку, має робити людина, якщо вона дізнається, що є ВІЛ-інфікованою. Переконайтеся, що вони обов'язково згадають наступне в своїх відповідях:
  - Розповісти про це комусь, кому ти довіряєш;
  - Відвідати доктора, провести обстеження та дізнатися, чи потрібні тобі препарати АРВ;
  - Намагатися підтримувати своє здоров'я і приймати ліки, якщо потрібно;
  - Виробити поведінку, при якій мінімізується ризик зараження оточуючих (поясніть дітям, що про це ви поговорите на одному з наступних занять).
2. Тепер запитайте дітей, чи знають вони, де ВІЛ-інфіковані можуть отримати підтримку. Це можуть бути медичні, соціальні, економічні або будь-які інші види послуг. Роздайте дітям листівки з інформацією.

3. На завершення завдання подякуйте дітям за участь:



*Будь-якій людині буде дуже важко дізнатися, що вона є носієм ВІЛ, оскільки ми багато разів бачили, як люди, яких ми любимо, хворіють і вмирають від цього вірусу. Це дуже страшно. Однак сьогодні існує медична допомога, завдяки якій люди можуть жити так само довго, як і без вірусу, за умови, що вони регулярно приймають ліки і підтримують своє здоров'я. Дуже важливо, щоб ВІЛ-інфіковані люди ретельно піклувалися про своє здоров'я, правильно харчувалися, добре спали і займалися фізичними вправами.*

## 7.5. Підготовка до наступного тренінгу



Підготувати питання для гостя (який прийде на наступний тренінг)



Папір і письмове приладдя

1. Поясніть дітям, що на наступному занятті до них прийде людина, що живе з діагнозом ВІЛ, щоб поговорити з ними.
2. Попросіть дітей придумати питання, які вони хотіли б задати гостю. Дайте їм приблизно 5 хвилин, щоб обміркувати і записати питання.
3. Коли вони закінчать, зберіть все, що вони написали. Поясніть їм, що ви складете з цих питань список, щоб наступного разу не забути поставити гостю всі ці питання і направити бесіду в потрібне русло.

## 7.6. Наша пісня



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 2 на сторінці 6.

## 7.7. Оцінка тренінгу



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 3 на сторінці 6.

Скажіть дітям наступне:



*Ми підійшли до кінця нашого сьогоднішнього тренінгу. Сьогодні ми говорили про те, де можна пройти тестування на ВІЛ і як саме проходить процедура тестування. Ми також говорили про те, що потрібно зробити людині, у якої була виявлена ВІЛ-інфекція, і де вона може отримати допомогу.*

*Як і на всіх наших тренінгах, мені дуже важливо знати вашу думку про наші заняття. Ми знову скористаємося смайликами для оцінки.*




## ТРЕНІНГ 8 ЖИТТЯ З ВІЛ-ІНФЕКЦІЄЮ

**Мета тренінгу:** показати дітям, що життя триває, незважаючи на діагноз ВІЛ.

**Мета завдання:**

- Дати дітям можливість зустрітися з людиною, яка може стати для них зразком для наслідування, оскільки живе з ВІЛ-інфекцією, і поставити їй запитання.

Завдання	Ресурси	Час
8.1. Коротке резюме, відгук про виконану роботу і ознайомлення з новою темою		10 хвилин
8.2. Саймон говорить	Простір.	10 хвилин
8.3. Наш гість	Перелік запитань з попереднього тренінгу.	60 хвилин
8.4. Наша пісня		5 хвилин
8.5. Оцінка тренінгу	Папір і письмове приладдя, фліпчарт зі смайликами.	5 хвилин

 Для цього тренінгу потрібно запросити людину, яка живе з ВІЛ-інфекцією, щоб вона розповіла дітям про свій досвід. Мета тренінгу – показати дітям, що життя триває, незважаючи на всі проблеми, що виникають у ВІЛ-інфікованого пацієнта. У більшості країн є успішні приклади людей, які живуть з цим діагнозом і вирішили поділитися своїм досвідом публічно. Якщо ви не знаєте такої людини, зв'яжіться з місцевими організаціями, що працюють з ВІЛ-інфікованими людьми. Якщо є можливість, запросіть когось із молоді, хто вже стикався з проблемами, аналогічними проблемам дітей у вашій групі, щоб діти могли ототожнити себе з такою людиною.

Як тільки ви домовитеся про візит, постарайтеся зустрітися з запрошеним гостем до приходу на тренінг, щоб ви могли пояснити йому:

- Чому ви запросили його на тренінг;
- Про що конкретно ви говорили з дітьми до цього дня;
- Що, на вашу думку, буде корисно для дітей в плані нової інформації;
- Обговорити питання, які хочуть поставити діти.

Це допоможе вашому гостю підготуватися до зустрічі з дітьми і краще відповісти на їхні запитання.

В кінці попереднього тренінгу діти записали питання, які вони хотіли б задати гостю. При підготовці до цього тренінгу розгляньте список питань заздалегідь. Ви можете підглядати в список, якщо діти забудуть про яке-небудь питання або соромляться його задати. Можливо, дітям буде незручно ставити якісь конкретні питання, але вони все одно хотіли б отримати на них відповідь.

## 8.1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 1 на сторінці 5.

Пвідомте мету сьогоднішнього тренінгу:



*Сьогодні до нас прийшов гість. Ця людина живе з ВІЛ-інфекцією і сьогодні розповість нам про своє життя, про те, як жити з таким діагнозом і як він справляється з цією проблемою.*

## 8.2. Саймон говорить



Пожавити дітей та стимулювати їх концентрацію

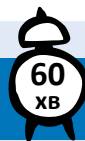


Простір

1. Попросіть дітей стати в коло, щоб вони могли бачити один одного, і виберіть одного з дітей ведучим.
2. Ведучий називає будь-яку дію: «Саймон говорить – помахайте рукою!», і діти повинні помахати рукою.
3. Ведучий продовжує називати дії, але якщо він скаже «підійміть ногу», не сказавши попередньо «Саймон говорить», діти повинні просто стояти на місці, нічого не роблячи. Якщо хтось із дітей виконає дію, а ведучий не сказав «Саймон говорить», така дитина виходить з кола.

Через кілька хвилин виберіть ведучим іншу дитину і почніть гру заново, повернувши всіх назад в коло. Міняйте ведучих через кожні кілька хвилин, поки у вас не закінчиться час, відведений для цієї вправи.

### 8.3. Наш гість



Дати дітям можливість познайомитися з людиною, яка може стати для них позитивним прикладом і яка живе з ВІЛ-інфекцією



Перелік запитань з попереднього тренінгу



Однієї години скоріше за все буде недостатньо для знайомства і питань. Вам доведеться ретельно спланувати відведений час.

1. Попросіть дітей сісти в коло і представте їм гостя. Коли гість розповість дітям про себе, підбадьорте дітей, щоб вони задавали йому питання.
2. Якщо діти не запитають всі питання зі списку, тому що соромляться або відчувають дискомфорт, задайте їх замість дітей.
3. Коли питання закінчаться, запитайте гостя, чи є йому що сказати дітям наостанок.
4. Подякуйте гостю за візит і участь в тренінгу. Подякуйте дітям за хорошу поведінку і увагу.
5. Запросіть гостя затриматися ще трохи і послухати пісню, яку ви з дітьми співаєте в кінці тренінгу.

### 8.4. Наша пісня



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 2 на сторінці 6.

### 8.5. Оцінка тренінгу



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 3 на сторінці 6.

Скажіть дітям наступне:



*Ми підійшли до кінця сьогоднішнього тренінгу. Сьогодні ми познайомилися з людиною, що живе з ВІЛ-інфекцією. Ви змогли задати їй питання про те, яке воно жити з діагнозом ВІЛ.*

*Як і на всіх наших тренінгах, мені дуже важливо знати вашу думку про наші заняття. Ми знову скористаємося смайликами для оцінки.*



## ТРЕНІНГ 9

### НАШ РАЙОН І ВІЛ/СНІД

**Мета тренінгу:** обговорити, як епідемія ВІЛ-інфекції вплинула на життя дітей.

**Мета завдань:**

- Заохотити дітей поділитися своїм досвідом про те, як ВІЛ / СНІД вплинув на їх життя;
- Акцентувати увагу на позитивних аспектах впливу ВІЛ / СНІД на їх спільноту.

Завдання	Ресурси	Час
9.1. Коротке резюме, відгук про виконану роботу і ознайомлення з новою темою		10 хвилин
9.2. Йди за рукою	Простір.	10 хвилин
9.3. Вплив ВІЛ і СНІДу на наше життя		45 хвилин
9.4. Скульптура сили	Простір для групової роботи, матеріали для скульптури на швидку руку (палички, шматки тканини, папір).	20 хвилин
9.5. Наша пісня		5 хвилин
9.6. Оцінка тренінгу	Папір і письмове приладдя, фліпчарт зі смайликами.	5 хвилин

## 9.1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 1 на сторінці 5.

Повідомте мету сьогоднішнього тренінгу:



Сьогодні ми поговоримо про те, як високий рівень поширеності ВІЛ та СНІДу в нашій країні вплинув на суспільство. Ми поговоримо про те, як це впливає на нас вдома, в школі і в спільноті в цілому.

## 9.2. Йди за рукою



Заохотити спостережливість, концентрацію, гнучкість, співпрацю і невербальне спілкування



Простір

1. Розділіть дітей на пари.
2. Діти в кожній парі повинні встати один навпроти одного.
3. У кожній парі є ведучий і той, кого ведуть.
4. Ведучий піднімає руку долонею до партнера. Партнер повинен нахилитися вперед, до долоні ведучого, щоб його обличчя перебувало приблизно в 20 см від долоні протягом усього завдання.
5. Ведучий може рухати рукою в будь-яку сторону, наприклад, вгору і вниз, ходити по кімнаті, водити рукою навколо плечей і т.д., а партнер повинен слідувати за ведучим, зберігаючи встановлену дистанцію між своїм обличчям і долонею ведучого.
6. Попросіть дітей помінятися ролями.
  - *Варіант 1:* поставте двох-трьох дітей одночасно слідувати за одним ведучим, або навіть по п'ять-шість чоловік. Це повинно бути схоже на зграйку рибок або стадо овечок.
  - *Варіант 2:* нехай ведучий використовує обидві руки, щоб за кожною рукою стежили двоє різних дітей, і їм доводилося перетинатися, нагинатися і вставати.

## 9.3. Вплив ВІЛ і СНІДу на наше життя



Підбадьорити дітей, щоб вони поділилися своїм досвідом про те, як ВІЛ і СНІД вплинули на їхнє життя

1. Попросіть дітей розділитися на групи по 4–5 чоловік.
2. Поясніть їм, що зараз у них буде 10 хвилин, щоб підготувати невелику беззвучну сценку (пантоміму). Сценка повинна тривати 3–5 хвилин. Це може бути історія про відносини вдома, в школі або суспільстві. Про те, як ВІЛ і СНІД вплинули на дітей.



- Через 10 хвилин попросіть кожну групу по черзі показати свої сценки. Попросіть глядачів переказати сценку словами. В кінці кожної історії виділіть трохи часу для обговорення показаного. Нижче наведено кілька запитань для стимулювання дискусії:
  - *Що сталося в цій історії?*
  - *Як ви думаєте, що відчували люди в цій історії?*
- Коли всі діти покажуть свої історії і обговорять їх, на завершення вправи задайте їм такі питання:



*Що ви відчували, коли показували ці сценки?*

*Які думки у вас викликали ці сценки, щодо вашого будинку, школи і суспільства, а також щодо впливу ВІЛ та СНІДу?*

## 9.4. Скульптура сили



**Заохотити дітей акцентуватись на позитивних моментах, які вони могли спостерігати в зв'язку з впливом ВІЛ / СНІДу на їх суспільство**



**Простір для групової роботи, матеріали для скульптури на швидку руку (палички, папір, шматки тканини)**

- Розділіть дітей на чотири групи.
- Поясніть їм, що зараз ви будете створювати статую сили за допомогою власних тіл або наявних матеріалів.
- Попросіть їх спочатку сісти і трохи подумати про сценки, які вони тільки що показували, і про те, як ВІЛ і СНІД вплинули на їхнє життя.
- Тепер попросіть їх обговорити в своїх маленьких групах позитивні моменти, які вони бачили в своїх сім'ях, серед однолітків, в школі або в своєму районі чи суспільстві. Можливо, це позитивні якості, що з'явилися в окремих людей або групи людей, організації або щось ще, що стало демонстрацією сили і витримки перед обличчям проблем, створених епідемією ВІЛ / СНІДу.
- Тепер попросіть дітей створити статуї за допомогою своїх тіл або наявних матеріалів, щоб відобразити позитивні моменти, побачені ними. Дайте їм приблизно 5 хвилин на виконання цього завдання.
- Попросіть кожну групу по черзі показати свої статуї і потім обговоріть їх.
- На завершення завдання, скажіть дітям наступне:



*ВІЛ і СНІД створили для нас безліч проблем – і для окремих людей, і для всього суспільства в цілому. Багато, кого ми знаємо і любимо, захворіли і навіть померли, і багато сімей стали уразливими перед цією хворобою. Однак є безліч людей, які живуть з ВІЛ-інфекцією і залишаються здоровими і сильними. Деякі приймають АРВ-препарати, а деяким не потрібно навіть це. Також багато людей в нашому районі і за його межами не раз демонстрували свою силу і стійкість, допомагаючи нужденним сім'ям.*

*Як ви всі показали мені сьогодні, навіть не дивлячись на те, що ВІЛ та СНІД зробили сильний вплив на всіх нас, в цьому завжди можна знайти позитивні моменти, що дають нам надію. У своїх статуях ви показали один одному ці моменти. Дуже важливо пам'ятати, що в житті завжди є місце для надії, і щоб сконцентруватися на своїй силі, ми повинні регулярно боротися з повсякденними проблемами.*

## 9.5. Наша пісня



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 2 на сторінці 6.

## 9.6. Оцінка тренінгу



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 3 на сторінці 6.

Скажіть дітям наступне:



*Ми підійшли до кінця нашого сьогоднішнього тренінгу. Сьогодні ви розповідали про те, як ВІЛ і СНІД вплинули на ваше життя. Ви також показали один одному позитивні моменти, які можна знайти в наших проблемах. Це нагадує нам про те, що потрібно більше звертати увагу на позитивні аспекти і не втрачати надію навіть у важкі часи.*

*Як і на всіх наших тренінгах, мені дуже важливо знати вашу думку про наші заняття. Ми знову скористаємося смайликами для оцінки.*

## ТРЕНІНГ 10

### ЯК ЗАХИСТИТИСЬ ВІД НАСИЛЬСТВА

Використайте Тренінг 15 Курсу 3 (сторінка 151).

## ТРЕНІНГ 11

### МОЄ ТІЛО НАЛЕЖИТЬ ТІЛЬКИ МЕНІ. ХОРОШІ І ПОГАНІ ДОТИКИ

Використайте Тренінг 7 Курсу 1 (сторінка 17).

## **ТРЕНІНГ 12**

# **МОЄ ТІЛО НАЛЕЖИТЬ ТІЛЬКИ МЕНІ. ЯК ЗАХИСТИТИСЬ ВІД НАСИЛЬСТВА**

Використайте Тренінг 8 Курсу 1 (сторінка 22).

## **ТРЕНІНГ 13**

# **ПОСЛАННЯ ПРО ЗАХИСТ ВІД НАСИЛЬСТВА**

Використайте Тренінг 9 Курсу 1 (сторінка 28).

## **ТРЕНІНГ 14**

# **СЕКСУАЛЬНЕ НАСИЛЬСТВО, ГРУМІНГ І ЗЛОВМИСНИКИ**

Використайте Тренінг 10 Курсу 1 (сторінка 31).



## ТРЕНІНГ 15 НОРМАЛЬНІ РЕАКЦІЇ НА НЕНОРМАЛЬНІ СИТУАЦІЇ

**Мета тренінгу:** допомогти дітям зрозуміти нормальні реакції на ненормальні ситуації і дати їм інструмент боротьби з нав'язливими спогадами.

Завдання	Ресурси	Час
15.1. Коротке резюме, відгук про виконану роботу і ознайомлення з новою темою		10 хвилин
15.2. Знайди ведучого	Простір для кола.	10 хвилин
15.3. Нормальні реакції на ненормальні ситуації	Листи для фліпчарта і маркери.	40 хвилин
15.4. Як створити собі безпечне місце	Тихе місце, де шум або присутність інших людей не будуть заважати дітям.	20 хвилин
15.5. Відчуваємо настрій (Стрибаємо в автобус)	Простір для вільної ходьби.	5 хвилин
15.6. Наша пісня		5 хвилин
15.7. Оцінка тренінгу	Папір і письмове приладдя, фліпчарт зі смайликами.	5 хвилин

## 15.1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 1 на сторінці 5.

Повідомте мету сьогоднішнього тренінгу:



*Ми вже кілька занять поспіль говоримо про те, як ВІЛ-інфекція вплинула на наше життя. Ми також розглядали засоби захисту від насильства.*

*Життя в країні з високим рівнем поширення ВІЛ-інфекції може призвести до виникнення важких ситуацій для багатьох людей. Нам доводиться дивитися на те, як хворіють і навіть помирають ті, хто нам дорогий; нам доводиться з'їжджати зі свого будинку, щоб жити з іншими людьми; у нас немає тих же можливостей, які у нас були раніше, тому що у сім'ї немає стільки грошей, скільки було раніше; ми стаємо свідками різних видів насильства або самі страждаємо від насильства і т.д. Люди відчувають безліч різних ситуацій, і все це по-різному впливає на них.*

*Деяким людям дуже важко, оскільки вони постійно згадують про щось, що змушує їх сумувати і боятися. Це можуть бути спогади про щось погане, що вже відбулося з ними або їх близькими, і вони не можуть перестати думати про це. Сьогодні ми навчимося, як не допустити того, щоб ці спогади нас турбували. Ми також трохи повеселимося разом.*

## 15.2. Знайди ведучого



Посилити концентрацію і поживити дітей



Простір

1. Попросіть дітей сісти в коло на стільцях або на підлозі, схрестивши ноги; всі повинні добре бачити один одного і дивитися один одному в очі.
2. Фасилітатор вибирає одного учасника, який повинен вийти з кімнати або відійти від групи так, щоб він не бачив і не чув, що відбувається.
3. Фасилітатор вибирає ведучого. Ведучий починає якийсь рух, котрий інші повинні скопіювати. Рух потрібно повторити кілька разів, потім придумати новий. Наприклад, обома руками поплескати себе по колінах, хлопнути в долоні, клацнути пальцями і т.д. Всі копіюють рух, дивлячись прямо перед собою на людину, що сидить навпроти – на ведучого дивитися не можна. Дитина, що вийшла з кімнати, повертається і має з трьох спроб вгадати, хто веде. Коли ведучий знайдений, інша дитина виходить з кімнати, а фасилітатор обирає нового ведучого.

## 15.3. Нормальні реакції на ненормальні ситуації



Допомогти дітям зрозуміти, що реакції на важкий досвід – це нормальні реакції на ненормальні ситуації



Листи для фліпчарта і маркери



У цьому завданні вам потрібно прочитати дітям історію про дитину, батько й мати якого захворіли і померли. Заздалегідь прочитайте історію і переконайтеся, що ви можете нормально прочитати її групі, не відчуваючи дискомфорту. Якщо необхідно поміняти деякі частини історії, щоб вони були більш прийнятними для даної групи, зробіть це до тренінгу.

У цьому завданні дітям потрібно поділитися важкими спогадами і почуттями. Обов'язково хвалить дітей, якщо вони зважаться поділитися чимось особистим.

Пам'ятайте, що мета даного завдання – дати дітям необхідну інформацію і нагадати їм, що їх реакції нормальні в ненормальних ситуаціях. Не акцентуйте увагу на будь-якій історії, просто вислухайте всіх з однаковим співчуттям. Це допоможе дітям зрозуміти і відчувати, що їх досвід і реакції абсолютно нормальні.

1. Попросіть дітей сісти в коло. Поясніть їм, що сьогодні ви будете говорити про важкі спогади і про те, як з ними впоратися.
2. Розкажіть дітям таку історію:



*Я хочу розповісти вам про маленького хлопчика, якого я знав. Вам він не знайомий, але те, що сталося з ним, можливо, сталося і з вами.*

*Олег був приблизно вашого віку, коли в його житті почалися проблеми. Він жив з мамою, татом і трьома сестрами. За кілька років до цього його батько надовго виїжджав на заробітки до великого міста. Він приїжджав додому лише на вихідні, та й то не завжди, або ж у відпустку на пару тижнів раз в рік. Якось раз він приїхав додому зовсім хворим. Він весь час кашляв і виглядав слабким. Він відправився до лікаря, але лікар сказав йому, що він не може йому допомогти, бо батько Олега був уже надто хворий. Олег бачив, як його батько слабшав все більше з кожним днем, поки одного разу він не перестав дихати. Він помер.*

*Олег, його сестри і мати були дуже засмучені. Олег дуже сумував за своїм батьком. Через кілька місяців після смерті батька захворіла його мама. Вона стала кашляти так само, як батько Олега, і Олег злякався, що вона теж помре.*

*Олег хотів, щоб вона пішла до лікаря, але з моменту смерті батька у них зовсім не було грошей, щоб заплатити за лікування. Його мама занедужувала все сильніше, поки теж не померла. Олег і три його сестрички залишилися зовсім одні. Сусіди допомагали їм і годували, але інші люди цуралися їх і навіть не дивилися на них, коли діти заходили в магазин.*

*Ночами, коли Олег лягав спати, він відчував сильний страх. Він не міг заснути, бо весь час згадував про своїх батьків, про те, як вони хворіли і як вмирали. Він боявся, що його або його сестер вразить та ж хвороба, і вони теж помруть.*

Використовуйте історію Олега як спосіб заохотити дітей поговорити про важкі переживання. Якщо хтось із дітей переб'є вас і скаже, що з ним або з кимось із його знайомих (які не є членами даної групи) сталося те ж саме, поставтеся до цього з розумінням і дайте дитині виговоритися. Похваліть дитину за сміливість поділитися чимось настільки особистим. Якщо ніхто з дітей не заговорить, скажіть їм наступне:



*Реакції, які виникли у Олега після того, як він бачив смерть своїх батьків, можуть виникнути у кого завгодно. У більшості дітей виникають такі ж проблеми, якщо вони пережили щось подібне. Реагувати таким чином – нормально. Давайте подумаємо про те, які події в нашому житті можуть призвести до такої реакції.*

*Почніть складати список важких ситуацій за допомогою групи. Записуйте їх на фліпчарті. Запитайте дітей, що, на їхню думку, може призвести до виникнення неприємних спогадів. Що відбувалося в їхньому житті, що пізніше приводило до таких спогадів?*

*Заохотьте дітей поділитися особистим досвідом, не вдаючись у подробиці і не розпитуючи їх про реакцію на такий досвід. На основі списку, складеного з групою, виведіть загальні риси, що характеризують важкі ситуації. Це ситуації, в яких тобі стає сумно, страшно, або в яких ти відчуваєш себе безпорадним.*

3. Скажіть дітям наступне:



*На жаль, в нашій країні дуже багато дітей, які зазнали того ж, що і ви. Погані спогади або сильні почуття страху чи смутку – це нормальна реакція на такі ситуації.*

4. Важливо, щоб група почула, що такі реакції на важкий досвід є нормальними, вони бувають у багатьох, і що існують методи боротьби з нав'язливими спогадами. Не вдаючись в подробиці ситуації з конкретною дитиною або її поточні проблеми, почніть складати список симптомів за допомогою особистого досвіду учасників групи, якщо це можливо і прийнятно у даній ситуації. Ставте відкриті питання і підставляйте приклади з історії про Олега, щоб скласти основний список симптомів. Наприклад, ви можете запитати:



*Ви знаєте кого-небудь, у кого були схожі проблеми, як у Олега? Які це були проблеми? Як ви думаєте, що може трапитися, коли людина потрапляє в таку ситуацію?*

5. Коли ви складете загальний список симптомів, скажіть дітям щось на зразок:



*Діти і дорослі часто стикаються з такими проблемами після важких ситуацій, це цілком природно. Коли з вами трапляється щось погане, і все навколо нагадує вам про те, що сталося, у вас може виникнути відчуття, що це повторюється знову і знову, хоч ви й знаєте, що це не так. Це дуже страшно, тому діти намагаються уникати місць, що нагадують їм про те, що сталося. Вони уникають думок і розмов про те, що трапилося, навіть з тими, кого вони люблять і кому довіряють. Коли у вас виникнуть такі почуття, це не означає, що ви зійшли з розуму. Це означає, що ви такі ж, як усі діти. І як би ви не старалися відштовхнути такі думки, вони повертаються – в ваших снах, або коли ви чуєте гучні звуки або шум.*

6. Тепер запитайте дітей:



*Що саме нагадує вам про те, що сталося?*

Складіть з групою список речей, які можуть нагадувати про те, що сталося. Підкресліть, що навколо зазвичай буває так багато подібних речей, що стає практично неможливо уникнути їх всіх. Іноді спогади приходять, коли ми очікуємо цього найменше. Для дітей дуже важливо відновити почуття контролю над власними думками.

7. Тепер, коли діти обговорили важкі ситуації, реакції і речі, що нагадують їм про те, що сталося, і вже знають, що ці реакції нормальні і природні, їм потрібно почути, що є і шляхи порятунку. Скажіть їм щось на зразок:



*Незважаючи на те, що діти, які пережили важку ситуацію, намагаються відштовхнути спогади про це, вони можуть повертатися знову і знову. Їх можуть викликати будь-які ознаки в навколишньому світі, або ж вони можуть приходити уві сні, а іноді – просто на рівному місці, коли ми їх не чекаємо. Сьогодні ми почнемо вчитися, як подолати такі спогади, щоб саме ви стали господарем своїх спогадів і змогли краще їх контролювати. Якщо з вами трапиться щось подібне, ви не зможете забути про це, однак ви зможете згадувати про це тільки тоді, коли ви самі вирішите це зробити, і вам не буде так страшно. Ви зможете скористатися цими прийомами прямо зараз, якщо у вас вже є такі проблеми, або в майбутньому, якщо з вами колись трапиться щось подібне. Дуже важливо практикувати те, чого ми навчимося сьогодні, щоб ви були готові боротись з поганими спогадами, якщо вони почнуть докучати вам в майбутньому.*

## 15.4. Як створити собі безпечне місце



**Дати дітям інструмент боротьби з нав'язливими спогадами або негативними думками**



**Тихе місце, де шум або інші люди не будуть заважати дітям**

1. Попросіть дітей лягти або зручно сісти і закрити очі. Поясніть, що зараз ви навчите їх, як справлятися з важкими спогадами.
2. Попросіть дітей дотримуватися тиші, поки ви будете виконувати цю вправу. Скажіть їм, що, коли ви будете задавати їм питання, вони повинні відповісти на них подумки, а не вголос. Повільно і виразно читайте текст. Дайте дітям час обміркувати те, про що ви говорите, і обов'язково дотримуйтесь зазначених в тексті пауз.



*Сьогодні ми будемо використовувати нашу уяву, щоб створити приємні і позитивні образи і почуття. Іноді, коли ми засмучені, ми можемо уявити собі приємне місце, в якому ми відчуваємося спокійно і безпечно. Зараз я попрошу вас уявити яке-небудь місце, де ви відчуваєте себе спокійно, безпечно і щасливо. Це може бути реальне місце, в якому ви бували, можливо, під час канікул, або ж місце, про яке ви чули, з якоїсь історії або казки. Або ж можете придумати таке місце самостійно.*

*Зробіть кілька повільних глибоких вдихів. Закрийте очі і дихайте спокійно. Уявіть собі місце, де ви відчуваєте себе спокійно, безпечно і щасливо. (Пауза) Тепер уявіть, що ви перебуваєте там. (Пауза) Подумки озирніться по сторонах і розгляньте околиці. (Пауза) Розгляньте дрібні деталі, що оточують вас, подивіться, що знаходиться поруч з вами. (Пауза) Розгляньте різні кольори. (Пауза) Уявіть, як протягуєте руку і торкатися чогось. (Пауза) Тепер подивіться трохи далі. Що ви бачите навколо? Розгляньте, що знаходиться трохи далі від вас. Розгляньте різні кольори, форми і тіні. Це ваше особливе місце, і ви можете уявити в ньому все, що захочете.*



Коли ви там, ви відчуваєте себе спокійно і добре. Уявіть, що стоїте босоніж на землі. Які у вас відчуття від цієї землі? **(Пауза)** Повільно пройдіться навколо, розгляньте все, що навколо вас. Що ви бачите навколо і що ви відчуваєте, дивлячись на ці предмети? Що ви чуєте? **(Пауза)** Можливо, ви чуєте легкий шелест вітру, спів птахів або шум моря. Відчуйте тепло сонячного світла у вас на обличчі. **(Пауза)** Які запахи ви відчуваєте? **(Пауза)** Можливо, це морське повітря, запах квітів або запах вашої улюбленої страви? **(Пауза)** У вашому особливому місці ви можете побачити все, що захочете, уявити, як ви торкаєтеся до різних предметів і відчуваєте їх запах. Уявіть, що ви чуєте приємні звуки. Ви відчуваєте спокій і щастя.

Тепер уявіть, що в цьому особливому місці з вами хтось, хто вам дорогий. [У групах молодших дітей це може бути вигаданий персонаж або супергерой коміксів, мультфільмів.] Він буде вам хорошим другом і знаходиться там, щоб допомогти вам, це хтось сильний і добрий. Він знаходиться в вашому особливому місці, щоб допомогти вам і подбати про вас. Уявіть, як ви удвох ходите навколо і досліджуєте територію. **(Пауза)** Ви щасливі бути там з цією людиною. **(Пауза)** Ця людина – ваш помічник і може вирішити будь-яку проблему.

Ще раз огляньте ваше особливе місце. Придивіться гарненько. **(Пауза)** Пам'ятайте – це ваше особливе місце. Воно завжди буде тут. Ви завжди можете уявити, що ви перебуваєте там, коли вам потрібно заспокоїтися і відчути себе в безпеці. **(Пауза)** Ваш помічник завжди буде там з вами, коли вам це потрібно. **(Пауза)** А зараз приготуйтеся відкрити очі і на якийсь час залишити ваше особливе місце. **(Пауза)** Ви завжди можете повернутися, коли захочете. Коли ви відкриєте очі, ви будете почувати себе спокійними і щасливими.

3. Коли всі відкриють очі, запитайте, чи не хоче хто-небудь поділитися тим, що він представив. Запитайте, що він відчував, коли розповідав про це.
4. Підкресліть зв'язок між уявою і почуттями. Підкресліть, що діти завжди можуть керувати тим, що бачать у себе в голові, отже, можуть керувати і своїми почуттями. Поясніть, що це весело, і вони можуть уявляти собі таке безпечне місце кожний раз, коли відчувають себе нещасними або злякаються, і це допоможе їм відчути себе краще. Скажіть дітям, що чим більше вони будуть практикуватися, тим краще у них вийде уявляти собі таке місце.



Що ви відчували, поки ми виконували цю вправу?

Чи було вам важко зосередитися? Якщо так, то чому?

Як ви думаєте, ви зможете виконувати таку вправу самостійно? Якщо ні, то чому?

## 15.5. Відчуваємо настрої (Стрибаємо в автобус)



Оцінити настрої дітей і похвалити їх



Простір для вільної ходьби



Застосовуйте цю вправу, щоб оцінити стан дітей, оскільки в цьому занятті було кілька спокійних, але дуже емоційно інтенсивних завдань.

Спостерігайте за дітьми і за тим, на що вони реагують, як описують свій настрій і почуття. Помічайте, хто з дітей особливо сильно реагує на негативний настрій або почуття. Обов'язково підійдіть до кожного з таких дітей, щоб перевірити, як вони себе почувають, запитайте, що у них трапилося і чи є у них проблеми.

**Не виділяйте нікого з дітей під час завдання, щоб вони не соромилися прояву своїх почуттів або настрою.**

1. Попросіть дітей встати.
2. Скажіть їм, що зараз ви будете грати в автобус, і цей автобус зараз вирушає в дорогу. Покажіть їм кут кімнати або якесь місце, яке і буде автобусом.
3. Тепер скажіть їм, що всі присутні, хто відчуває себе певним чином (виберіть яке-небудь почуття – щасливий, втомлений, сумний, захоплений, який відчуває нудьгу і т.д.), повинні сісти в автобус. Коли вони підійдуть до вказаного місця, попросіть їх встати в колону і взятися за плечі людини, що стоїть попереду. Очоліть колону і проведіть дітей по кімнаті, разом видавайте звуки їзди, мотора і т.д.
4. Через пару хвилин зупиніть автобус і назвіть нове почуття. Всі, хто зараз «в автобусі» і не має цього почуття, повинні «вийти з автобуса», а замість них в автобус «сідають» нові люди.
5. Грайте в гру, змінюючи почуття, поки всі діти не проїдуться «в автобусі» хоча б по одному разу.

## 15.6. Наша пісня



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 2 на сторінці 6.

## 15.7. Оцінка тренінгу



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 3 на сторінці 6.

Скажіть дітям наступне:



*Ми підійшли до кінця сьогоднішнього тренінгу. Сьогодні ми говорили про нормальні реакції дітей після важких випробувань і переживань. Ми говорили про те, як погані спогади можуть турбувати і лякати нас. Ви дізналися, як можна вправитися з такими спогадами, якщо таке колись станеться з вами.*

*Як і на всіх наших тренінгах, я дуже ціную вашу думку про наші завдання і про тренінг взагалі. Ми знову скористаємося смайликами для оцінки.*

## ТРЕНІНГ 16

# ЯК ЗМІНЮЮТЬСЯ НАШІ ПОЧУТТЯ

Використайте Тренінг 12 Курсу 1 (сторінка 44).



## ТРЕНІНГ 17

### ЯК ВПОРАТИСЯ З ВТРАТОЮ

**Мета тренінгу:** заохотити дітей поділитися своїми втратами.

**Цілі завдань:**

- Встановити в групі довірливі і згуртовані відносини, заохотити дітей приймати на себе відповідальність один за одного;
- Заохотити дітей поділитися своїми втратами внаслідок пережитих важких ситуацій і підбадьорити їх, щоб вони могли впоратися з втратою.

Завдання	Ресурси	Час
17.1. Коротке резюме, відгук про виконану роботу і ознайомлення з новою темою		5 хвилин
17.2. Як впоратися з втратою	Папір, письмове приладдя, матеріали для творчості (малювання), старі журнали або газети, клей, скотч, листи для фліпчарта, велика коробка.	70 хвилин
17.3. Паровозик	Простір.	10 хвилин
17.4. Наша пісня		5 хвилин
17.5. Оцінка тренінгу	Папір і письмове приладдя, фліпчарт зі смайликами.	5 хвилин

## 17.1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою



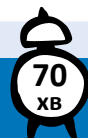
Для інструкцій для цього завдання див. Схему 1 на сторінці 5.

Повідомте мету сьогоднішнього тренінгу



*Сьогодні ми поговоримо про втрати, яких багато хто з нас зазнав в результаті епідемії ВІЛ-інфекції. Це і втрата дорогих людей, і життя на вулиці, або втрата будь-яких речей, які у вас були до того, як епідемія прийшла до вашого району.*

## 17.2. Як впоратися з втратою



Стимулювати дискусію і допомогти дітям поділитися своїми втратами



Папір, письмове приладдя, матеріали для творчості (малювання), старі журнали або газети, клей, скотч, листи для фліпчарта, велика коробка



У цій вправі дітям потрібно поділитися особистими втратами, тому в ході його виконання вони можуть сильно засмутитися. Рекомендується запросити на цей тренінг ще декількох фасилітаторів, щоб всі діти, яким потрібна підтримка і розрада, могли її отримати.

Якщо хтось із дітей дуже засмутиться і почне плакати, нагадайте йому, що це природно, і що все добре, він може поплакати. Утіште дитину і відкрито поговоріть про те, що нормально плакати, коли ми згадуємо людей, яких ми любимо. Це відбувається тому, що у нас є хороші спогади про цих людей, і нам важко більше не бути поруч з ними.

Переконайтеся, що до кінця тренінгу всі діти відчувають себе добре. Якщо хтось із дітей все ще засмучений, обов'язково поговоріть з ними до того, як вони підуть додому після тренінгу.

1. Поясніть дітям наступне:



*Однією з найважчих проблем, що виникли через епідемію ВІЛ, є втрата. Втрата тих, хто нам дорогий, втрата того життя, яке у нас було до того, як наша сім'я або наше суспільство постраждали від ВІЛ. Після втрати близьких ми відчуваємо, що наше життя змінилося, і часом це дуже важко зрозуміти і прийняти. Однак дуже важливо пам'ятати тих, кого ми втратили, і не забувати про те життя, яке було у нас, коли дорогі нам люди були з нами.*

- Роздайте дітям матеріали для малювання, старі журнали або газети і будь-які інші матеріали, які їм знадобляться для малюнка або колажу.
- Попросіть дітей намалювати або зобразити на колажі людей і речі, які були їм дорогі та які вони втратили. Це не обов'язково має бути зображення людини або конкретної речі, але малюнок повинен представляти щось, пов'язане з втратою, яку пережили діти.

4. Дайте дітям приблизно 20 хвилин на це завдання.
5. Коли вони закінчать, попросіть їх сісти в коло і поділитися своїми втратами. Скажіть їм, що ви б хотіли почути від них про їх втрату, якщо вони відчують, що готові говорити про це. Не змушуйте нікого ділитися особистими спогадами проти їхнього бажання.
6. Якщо діти будуть розповідати про те, що втратили близьку людину, ви можете прямо запитати у них, чи не хочуть вони сказати, ким була для них ця людина і що вони відчували (смуток, полегшення, злість, втому, страх або будь-яке інше почуття). Запропонуйте кожній дитині поговорити про це і сказати, що їм найбільше подобалося в тій людині і чим вони займалися разом, тобто поділитися своїми спогадами про цю людину.  
Якщо діти засмутяться і почнуть плакати, дайте їм поплакати. Скажіть їм: *«Коли ви засмучені, то плакати – абсолютно нормально. Я розумію, чому ви сумуєте, втративши дорогу вам людину»*. Ви також можете запитати інших дітей, як вони могли б втішати один одного, і запропонувати їм зробити це прямо зараз.
7. Якщо хтось з дітей не хоче говорити про свою втрату, не змушуйте його. Скажіть: *«Ти не хочеш зараз говорити про це, все нормально. Можливо, ти захочеш поділитися з нами як-небудь іншим разом, і ми обов'язково вислухаємо тебе»*. Ви повинні бути готові до того, що дитина може захотіти поділитися своїми переживаннями трохи пізніше, коли відчує, що може довіряти групі.
8. Переконайтеся, що група уважно слухає і шанобливо ставиться до дитини, що розповідає про свою втрату. Коли дитина закінчує говорити, подякуйте їй за те, що вона довірилася групі і поділилася своєю втратою.
9. Коли всі діти, хто хотів поділитися своїми почуттями, закінчать говорити, запропонуйте іншим, хто ще не висловився, сказати що-небудь. Якщо вони все ще не хочуть говорити, не наполягайте.
10. Коли прийде час розходитись, віддайте дітям створені ними колажі або малюнки і запитайте, що б вони хотіли з ними зробити. Запропонуйте їм попрощатися з цими предметами, тваринами або людьми. Це може бути символічним жестом. Попросіть всіх тихо розглянути свої колажі, згадати людей або речі, намальовані на них. Скажіть їм, що потрібно подякувати цим людям за ті часи, які вони провели з ними, за любов і прихильність, і попрощатися з цими людьми або предметами. Потім попросіть їх скласти колажі в коробку, яку вам потрібно заздалегідь поставити в центр кола.
11. Коли всі колажі опиняться в коробці, закрийте кришку. Попросіть дітей сісти в коло, взятися за руки і посидіти тихо хвилину або дві, помолитися або просто подумати про свої втрати.
12. Якщо хтось із дітей хоче прочитати молитву вголос, дозвольте їм зробити це.
13. Завершіть завдання наступними словами:



*Іноді нам дуже боляче думати про людей (або речі), яких ми любили і втратили. Це дуже важко для будь-кого. Але нам потрібно пам'ятати про них, пам'ятати той час, який ми провели з ними. Іноді нам легше, якщо ми збережемо щось на пам'ять про них, щось, на що ми можемо дивитися час від часу, коли дуже сумуємо. Якщо у вас є фотографія або щось ще, що нагадує вам про того, кого ви втратили, збережіть цю річ де-небудь, де ви завжди можете поглянути на неї. Іноді нам важко заснути, тому що ми не можемо перестати думати про те, що сталося під час катастрофи, і нам бракує людей, яких ми втратили. Якщо це трапиться з вами, ви можете просто полежати тихенько і згадати про хороші і приємні речі – про те, чим ви займалися разом з цими людьми і що приносило вам радість, або подумати про щось, чим ви хотіли б зайнятися в майбутньому. Прийміть те, що ви не можете заснути, і не хвилюйтеся про це. Просто знайдіть спокійну і мирну думку, щоб заспокоїти тіло і розум. Незабаром вам вдасться заснути. Пам'ятайте, що саме ви керуєте своїми думками.*

### 17.3. Паровозик



Пожвавити дітей



Простір

1. Попросіть дітей стати в коло. Тепер попросіть їх повернутися направо.
2. Фасилітатор повинен розірвати коло, щоб у нього були початок і кінець. Тепер попросіть ведучого піти вперед.
3. Паровозик може рухатися куди завгодно, ведучий повинен змінювати стиль ходьби, видавати звуки, махати руками і т.д., а решта повинні копіювати його дії і звуки.
4. Через 30 секунд поміняйте ведучого. Продовжуйте міняти дітей на чолі паровозика, поки не закінчиться час, відведений для вправи.

### 17.6. Наша пісня



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 2 на сторінці 6.

## 17.5. Оцінка тренінгу



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 3 на сторінці 6.

Скажіть дітям наступне:



*Ми підійшли до кінця нашого сьогоднішнього тренінгу. Сьогодні ми з вами говорили про наші втрати. Можливо, для когось із вас це було дуже важко, тому що ми завжди засмучуємося і сумуємо, коли думаємо про людей або речі, які ми втратили. Дякую вам всім за те, що поділилися своїми почуттями і подбали про своїх друзів, коли ті були надто засмучені. Про такі речі говорити нелегко, але коли ділишся своїми почуттями з іншими зазвичай це допомагає відчувати себе краще.*

*Як і на всіх тренінгах, мені дуже важливо знати вашу думку про наші заняття. Ми знову скористаємося смайликами для оцінки.*

## ТРЕНІНГ 18

### ЯК ЗМІНЮЮТЬСЯ НАШІ ПОЧУТТЯ

Використайте Тренінг 13 Курсу 3 (сторінка 142).



## ТРЕНІНГ 19

# ЗАПОБІГАЄМО ДИСКРИМІНАЦІЇ

**Мета тренінгу:** розповісти дітям про вплив дискримінації і про те, як її не допустити.

**Мета завдання:**

- Стимулювати дискусію про проблеми і досвід дискримінації. Заохотити повагу і прийняття наших відмінностей;
- Стимулювати роздуми та ідеї про внесок дітей у запобігання дискримінації в їхньому районі.

Завдання	Ресурси	Час
19.1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою		5 хвилин
19.2. Зустріч з різними людьми	Простір для вільного руху. Листи для фліпчарта і маркер.	35 хвилин
19.3. Як не допустити дискримінації	Простір для групової роботи і рольових ігор.	30 хвилин
19.4. Вузлик	Простір.	10 хвилин
19.5. Наша пісня		5 хвилин
19.6. Оцінка тренінгу	Папір і письмове приладдя, фліпчарт зі смайликами.	5 хвилин



## 19.1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 1 на сторінці 5.

Повідомте мету сьогоднішнього тренінгу:



*Сьогодні ми з вами поговоримо про дискримінацію. Дискримінацією ми називаємо ситуацію, коли з кимось погано або несправедливо поводяться через те, хто вони, як вони виглядають або звідки вони родом, або ж через те, що людина хворачимось, що вважається дуже поганим і неприємним.*

*Наприклад, з деякими людьми погано поводяться через колір їх шкіри, або тому що у них є інвалідність, або через їх релігійні переконання, або через те, що вони захворіли на ВІЛ-інфекцію або СНІД.*

*Сьогодні у нас буде можливість поділитися один з одним нашими історіями про дискримінацію. Ми поговоримо про те, як живеться людям, з якими погано поводяться. Ми також обговоримо, що ми могли б зробити всі разом, щоб не допустити дискримінації.*

## 19.2. Зустрічі з різними людьми



Стимулювати дискусію про проблеми і досвід дискримінації. Заохотити повагу і прийняття відмінностей людей



Простір для вільного руху. Листи для фліпчарта і маркер



Багато дітей, які живуть в районах з високим рівнем поширення ВІЛ та СНІДу, відчувають крайню бідність, яка супроводжується підвищеним ризиком насильства і небезпечної поведінки. Діти в таких районах є потенційними об'єктами дискримінації.

Не забувайте про численні фактори, які можуть призвести до того, що дитина зіткнеться з дискримінацією. Також зі співчуттям поставтеся до будь-яких проявів важких емоцій, які можуть виникнути під час обговорення дискримінації. Це може бути важкою темою, оскільки нагадає дітям про негативний досвід або порушить ті норми або цінності, з якими вони виросли. Обов'язково розкажіть дітям про поточні соціальні погляди щодо цієї теми в контексті вашої роботи.

У цьому завданні діти виконують подвійну роль – і об'єкта, і суб'єкта дискримінації. Завдання розроблено таким чином, щоб жодна дитина не відчувала, що до неї застосували сильнішу дискримінацію, ніж до решти, і щоб у всіх дітей була можливість відчути, як бути об'єктом і суб'єктом дискримінації. В кінці завдання обов'язково обговоріть з дітьми отриманий досвід і переконайтеся, що всі діти відчувають себе нормально.

1. Попросіть дітей навести приклади груп людей, які відчувають дискримінацію в цьому районі, наприклад, людей, яких всі уникають, яких цькують або над якими насміхаються. Запишіть відповіді дітей на фліпчарті.

- Скажіть дітям, що зараз їм потрібно вести себе як ці групи людей і звертатися один до одного так, як до них зазвичай звертаються всі інші. Переконайтеся, що діти відіграють всі представлені на фліпчарті групи.
- Тепер скажіть дітям, що зараз вони повинні представити, що вони прийшли на ринок, і їм треба вітати один одного так, як це зазвичай роблять люди в їхньому районі коли вітаються з тими, проти кого направлена дискримінація. Дайте їм приблизно 5 хвилин, щоб вжитися в роль і відіграти завдання.
- Попросіть дітей сісти в коло і обговоріть наступні питання:



*Що ви відчували, виконуючи цю вправу?*

*Що ви відчували, коли вам потрібно було уникати, цькувати чи насміятися над іншими людьми?*

*Що ви відчували, коли були людиною, яку всі уникають, цькують або над якою насміхаються?*

*Як ви думаєте, що ви будете робити тепер, коли ви зустрінете на вулиці людину, яку ви зазвичай уникали, цькували або над якою сміялися?*

### 19.3. Як не допустити дискримінації



**Стимулювати роздуми та ідеї про внесок дітей у запобігання дискримінації в їхньому районі**



**Простір для групової роботи і рольових ігор**

- Попросіть дітей розділитися на групи по 4–5 чоловік. Поясніть, що зараз ви поговорите про дискримінацію в цій групі і поділитесь особистим досвідом, якщо вони не проти. Після цього діти придумують сценки, в яких покажуть, як допомогти комусь, хто став об'єктом дискримінації.
- Попросіть дітей сісти в кола в своїх групах і по черзі поділитися своїм досвідом дискримінації. (Нагадайте дітям, що їм не слід наполягати, щоб хтось поділився своєю історією, якщо він не хоче. Також нагадайте їм, щоб вони не забували демонструвати підтримку і увагу, коли слухають історії своїх друзів.)
- Дайте дітям приблизно 10 хвилин на обмін історіями, а потім попросіть їх подумати над рольовою грою (сценкою), яку вони покажуть усім іншим. В першу чергу, рольова гра повинна показувати взаємодію з людиною, яка стала об'єктом дискримінації, а потім показати, як можна запобігти дискримінації по відношенню до цієї людини в майбутньому.  
Наприклад: одна дитина цькує іншу дитину, а третя втручається і припиняє цькування.
- Дайте дітям приблизно 10 хвилин на підготовку сценок, потім попросіть групи по черзі представити свої сценки іншим.
- Після кожної сценки запитайте інших дітей:
  - Що ви думаєте про цей спосіб запобігання дискримінації?*
  - Як ви думаєте, цей метод спрацює в вашому районі? Якщо ні, то чому?*
  - Як можна підтримати когось, хто став об'єктом дискримінації?*
  - Що ви особисто можете зробити, щоб зупинити дискримінацію по відношенню до себе?*

## 19.4. Вузлик



Пожвавити дітей і покращити співпрацю між ними



Простір



**Якщо в групі більше десяти дітей, фасилітаторам потрібно розділити їх на дві групи. Можливо, слід розділяти на групи, з дітей однієї статі, оскільки в грі присутній тісний фізичний контакт.**

1. Поясніть дітям, що зараз група повинна закрутитися в вузол, а потім працювати спільно, щоб розплутати його.
2. Попросіть дітей стати в коло. Кожному потрібно протягнути праву руку в середину кола і взяти за руку когось із дітей, але не того, хто стоїть ліворуч або праворуч від них.
3. Після того, як всі діти візьмуться за праві руки один одного, попросіть їх протягнути ліву руку в середину кола. Кожному потрібно взяти за руку когось іншого, крім сусіда праворуч або ліворуч, або того, з ким він вже тримається за руку.
4. Тепер діти повинні спробувати розплутати «вузол», який утворився, не відпускаючи рук.

## 19.5. Наша пісня



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 2 на сторінці 6.

## 19.6. Оцінка тренінгу



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 3 на сторінці 6.

Скажіть дітям наступне:



*Ми підійшли до кінця нашого сьогоднішнього тренінгу. Сьогодні ми виконали кілька вправ і говорили про проблему дискримінації. Більшість з нас вже встигли зіткнутися з цим – або самі стали об'єктом дискримінації, або виявляли її по відношенню до когось іншого. Сьогодні ми всі відчували на собі, як бути з обох боків дискримінації, і ми зрозуміли, наскільки важко страждати від дискримінації. Ви також придумали кілька хороших способів запобігання подальшій дискримінації. Дякую вам всім за роботу і зусилля.*

*Як і на всіх наших тренінгах, мені дуже важливо знати вашу думку про наші заняття. Ми знову скористаємося смайликами для оцінки.*



## ТРЕНІНГ 20

### ДОПОМОГА СІМ'ЯМ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ВІЛ

**Мета тренінгу:** розповісти дітям про проблеми, з якими стикаються сім'ї, в яких хтось з членів є носієм ВІЛ-інфекції, і розглянути способи підтримки таких сімей.

**Мета завдання:**

- Розповісти дітям про почуття і практичні зміни в житті сімей, які постраждали від ВІЛ;
- Заохотити прояв симпатії і стимулювати ідеї про те, як можна надати підтримку сім'ям, які постраждали від ВІЛ.

Завдання	Ресурси	Час
20.1. Коротке резюме, відгук про виконану роботу і ознайомлення з новою темою		5 хвилин
20.2. Життя з ВІЛ	Простір для групової роботи, фліпчарти та маркери, місце, щоб повісити три листки з фліпчарта.	40 хвилин
20.3. Рятувальні шлюпки	Простір.	5 хвилин
20.4. Допомогаємо один одному	Простір для кола, м'яч і, якщо можливо, асистент, який записує ідеї дітей.	30 хвилин
20.5. Наша пісня		5 хвилин
20.6. Оцінка тренінгу	Папір і письмове приладдя, фліпчарт зі смайликами.	5 хвилин

## 12.1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 1 на сторінці 5.

Повідомте мету сьогоднішнього тренінгу:



*Сьогодні ми поговоримо про те, як проявити турботу про людей, які живуть з діагнозом ВІЛ та іншими захворюваннями, що впливають з цієї інфекції.*

*Раніше ми з вами вже говорили про те, як люди, які мають ВІЛ-інфекцією, знову можуть стати здоровими, якщо будуть регулярно приймати антиретровірусні препарати (АРВ).*

*Однак є люди, у яких немає доступу до таких препаратів, або ж для яких вони нічого не змінять. Такі люди хворіють іншими хворобами, пов'язаними з ВІЛ. Потім їм діагностують СНІД, а це означає, що їх імунна система не може захиститись від серйозних захворювань, і в підсумку такі люди сильно хворіють і незабаром просто вмирають. Ми обговоримо всі ці ситуації і те, як ви можете впоратися зі своїми почуттями і допомогти тим, хто страждає.*

## 20.2. Життя з ВІЛ



Розповісти дітям про почуття і практичні зміни в сім'ї, яка постраждала від ВІЛ-інфекції



Простір для групової роботи, фліпчарти та маркери, місце, де можна повісити три листки з фліпчарта



Під час обговорення практичних змін у житті дітей переконайтеся, що обговорюється реальна ситуація і проблеми, з якою діти стикаються у себе вдома. Додайте це до списку можливих змін, якщо в списку цього ще немає, і запропонуйте дітям обговорити свої почуття і емоції з цього приводу.

1. Почніть завдання з наступної невеликої історії. Замініть імена на більш загальноприйняті імена в даному районі, але не беріть імена дітей з вашої групи. Скажіть дітям, що імена підставні, і що ця історія не стосується нікого зі знайомих дітям людей.



*У невеликому селі неподалік звідси жила дівчинка, приблизно того ж віку, що і ви. Її звали Ліза. Ліза жила з двома молодшими сестрами, мамою і татом. Через кілька днів після того, як Лізі виповнилося вісім років, її батьки покликали дітей в свою спальню, щоб сказати їм щось дуже важливе. Батько Лізи сказав дітям, що і він, і мати Лізи є ВІЛ-інфікованими.*

*Ліза злякалася, засмутилася і стала плакати. Від своїх друзів вона чула, що всі, у кого була ВІЛ-інфекція, вмирали через кілька місяців. Вона запитала тата, чи помруть вони з мамою. Її батько сказав, що коли-небудь вони всі помруть, але і він, і мама Лізи зараз здорові, і він не вважає, що вони скоро помруть.*

*Через кілька місяців батько Лізи став часто кашляти. Він сказав Лізі, що вони з мамою приймають препарати АРВ – це спеціальні ліки, які сповільнюють поширення вірусу в організмі. Незабаром він перестав кашляти і знову став здоровий.*

*Через два роки батько Лізи знову захворів. Цього разу він сильно кашляв, і у нього була висока температура, яка ніяк не збивалася. Ліза стала сильно переживати, тому що багато людей в її селі вмирали від хвороб, пов'язаних з ВІЛ. Батько Лізи все кашляв, а температура трималася багато тижнів. Ліза занепокоїлася, що її батько теж помре. Він пішов в лікарню і дізнався, що у нього була легенева інфекція. Він отримав ліки, і йому стало набагато краще. Але Ліза все одно боялася, що батько може померти.*

2. Розділіть дітей на три групи. Поясніть їм, що зараз вони обговорять в своїх групах все те, що може статися в сім'ї, коли один з батьків або опікунів захворіє якоюсь хворобою, викликану ВІЛ-інфекцією, і може скоро померти.
  - Група 1 буде обговорювати хвору людину;
  - Група 2 буде обговорювати інших дорослих в цій сім'ї;
  - Група 3 обговорюватиме дітей у цій родині.
3. Попросіть дітей подумати над тим, які почуття можуть виникати у членів цієї родини і які зміни можуть відбутися в родині.
4. Роздайте дітям папір та олівці, щоб вони могли робити нотатки, і поясніть, що через 15 хвилин ви попросите їх поділитися тим, що вони обговорювали, з усіма іншими.
5. Підготуйте три фліпчарта: один з заголовком «Хворий», інший – «Інші дорослі», третій – «Діти». Розділіть кожен лист на дві частини вертикальною лінією і з одного боку напишіть «Почуття», з іншого – «Можливі зміни». Причепіть всі три листа на стіну, щоб діти бачили їх.
6. Через 15 хвилин попросіть групи поділитися своїми думками з іншими і запишіть їх на фліпчарт. Наприклад:
7. Коли всі діти закінчать завдання, поясніть, що після невеликої гри ви ще трохи поговорите про всі ці речі.

Почуття	Можливі зміни
страх	більше відповідальності
злість	менше часу для школи
невизначеність	менше їжі
втрата надії	менше часу для гри
зневіра	менше друзів
	дискримінація

## 20.3. Рятувальні шлюпки



Пожавити дітей та дати їм енергію та сили



Простір

1. Попросіть дітей встати в центрі кімнати і скажіть, що це «океан».
2. Тепер поясніть, що, коли ви будете називати якесь число, всі повинні сісти в шлюпку з названою кількістю людей. Наприклад, якщо ви називаєте число 6, дітям потрібно швидко зібратися в групи по 6 чоловік і взятися один за одного, ніби вони знаходяться в шлюпці. Всі діти, хто не потрапив ні в одну групу, будуть «плавати», поки фасилітатор не назве інше число.
3. Називайте числа швидко, щоб діти постійно рухалися.
4. Виконуйте цю вправу кілька хвилин, поки діти не пожвавляться.

## 20.4. Допомогаємо один одному



Заохотити прояв симпатії та ідеї, як можна допомогти сім'ям, які постраждали від ВІЛ




Простір для кола, м'яч і, якщо можливо, асистент, який запише ідеї дітей



Це хороша вправа для створення громадської ініціативи або програми, спрямованої на допомогу сім'ям, які постраждали від ВІЛ. Збережіть фліпчарти з попереднього завдання і список ідей з цього завдання, щоб обговорити ідеї дітей на зустрічі з їх батьками та опікунами або організаціями, з якими ви працюєте. Якщо діти побачать, що їх ідеї використовуються в подальшому, це покаже їм, що ви цінуєте їхню думку.

1. Поясніть дітям, що зараз ви поговорите про те, як допомогти сім'ям, які постраждали від ВІЛ-інфекції. Обговоріть з ними, як суспільство може допомогти таким сім'ям, яку допомогу можуть надати інші сім'ї і яку роль можуть зіграти самі діти. Попросіть дітей підійти і розглянути фліпчарти з попереднього завдання. Попросіть їх робити це в тиші.
2. Через 5 хвилин попросіть дітей знову сісти в коло і задайте їм питання, наведені нижче. Якщо хтось допомагає вам у цьому тренінгу, попросіть цю людину записувати відповіді дітей. Дайте одному з дітей м'яч і поясніть, що поки дитина тримає м'яч в руках, він має право висловити ідею про допомогу. Нагадайте дітям, що тут не може бути правильних або неправильних відповідей, і всі ідеї цінуються однаково. Якщо у дитини немає ніяких пропозицій, не тисніть на неї, просто попросіть її передати м'яч сусідові. Нехай м'яч обійде весь круг, перш ніж ви задасте наступне питання, щоб у кожного була можливість висловитися.

-  Як суспільство може підтримати сім'ї, в яких хтось є носієм ВІЛ-інфекції та захворів? Як можуть допомогти інші сім'ї? Як і чим можуть допомогти діти?
3. На завершення завдання подякуйте дітям за участь і ідеї. Нагадайте їм, що ми завжди можемо зробити що-небудь, щоб допомогти іншим, навіть якщо це дрібниця.

## 20.5. Наша пісня



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 2 на сторінці 6.

## 20.6. Оцінка тренінгу



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 3 на сторінці 6.

Скажіть дітям наступне:



*Ми підійшли до кінця нашого сьогоднішнього тренінгу. Сьогодні ми говорили про те, як живеться сім'ям, в яких хтось постраждав від ВІЛ-інфекції або захворів якою-небудь хворобою, яка спричинена ВІЛ-інфекцією. Ви поділилися своїми ідеями щодо допомоги, яку може надати суспільство, інші сім'ї і ви самі. Дякую вам всім за роботу.*

*Як і на всіх наших тренінгах, мені дуже важливо знати вашу думку про наші заняття. Ми знову скористаємося смайликами для оцінки.*





## ТРЕНІНГ 21

### ЯК ЗРОБИТИ ПРАВИЛЬНИЙ ВИБІР

**Мета тренінгу:** розповісти дітям про ризиковану поведінку та її наслідки, мотивувати їх приймати правильні рішення в житті.

**Мета завдання:**

- Допомогти дітям прийняти і полюбити себе і заохотити повагу;
- Розповісти дітям і обговорити поведінку, що піддає благополуччя дітей або їх майбутнє ризику.

Завдання	Ресурси	Час
21.1. Коротке резюме, відгук про виконану роботу і ознайомлення з новою темою		5 хвилин
21.2. Заявляємо про наші сильні сторони	Простір для кола.	10 хвилин
21.3. Ризикована поведінка в нашому суспільстві	Фліпчарт та маркери.	50 хвилин
21.4. Хто може допомогти?	3 тренінгів 7 і 10: списки організацій і людей, що надають підтримку постраждалим від ВІЛ, і послуги захисту і / або консультації для дітей та сімей, які постраждали від насильства.	10 хвилин
21.5. Слепа змійка	Простір.	5 хвилин
21.6. Наша пісня		5 хвилин
21.7. Оцінка тренінгу	Папір і письмове приладдя, фліпчарт зі смайликами.	5 хвилин

## 21.1. Коротке резюме, відгуки про виконану роботу і ознайомлення з новою темою



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 1 на сторінці 5.

Повідомте мету сьогоднішнього тренінгу:



*Сьогодні ми з вами поговоримо про ризиковану поведінку. Ми обговоримо, які види ризикованої поведінки можна спостерігати в нашому районі і суспільстві, і поговоримо про можливі наслідки такої поведінки. А ще ми поговоримо про те, як важливо вміти приймати правильні рішення, робити правильний вибір і уникати ризикованої поведінки. На завершення заняття ми ще раз нагадаємо один одному, де можна отримати допомогу і підтримку, якщо у нас виникли проблеми.*

## 21.2. Заявляємо про наші сильні сторони



Допомогти дітям прийняти і полюбити себе, заохотити повагу



Простір для кола

1. Попросіть дітей стати в коло обличчям один до одного.
2. Скажіть їм, що зараз кожен повинен по черзі назвати своє ім'я з якою-небудь характеристикою, яка описує його гарну рису.
3. Якщо хтось не може придумати собі позитивну характеристику, попросіть інших дітей допомогти.



## 21.3. Ризикована поведінка в нашому суспільстві



Розповісти дітям і обговорити з ними поведінку, що піддає їх благополуччю і майбутнє ризику



Фліпчарт і маркери



Якщо діти говорять, що не можуть уникнути деяких ризиків, зазначених тут (наприклад, ходити в небезпечних місцях), ви повинні обговорити ці проблеми з менеджером програми, а також на зустрічах з батьками та опікунами. Поставтеся до цих питань з крайньою серйозністю і зробіть все, щоб їх вирішити.

1. Попросіть дітей сісти в коло і запитайте їх, що означає «ризикована поведінка».
2. Якщо вони не знають відповіді, поясніть їм:



*Ризикована поведінка – це поведінка, яка може привести до поганих наслідків і нашкодити вашому благополуччю і майбутнього.*

3. Попросіть дітей поміркувати над тим, які види ризикованої поведінки вони бачили в своєму районі. Наприклад, діти, які курять, п'ють спиртне, займаються сексом і т.д. Запишіть ці види поведінки в одну колонку на аркуші для фліпчарта. Переконайтеся в тому, що в список входить наступне:

Ризикована поведінка	Можливі наслідки
Курити	
Приймати наркотики	
Пити спиртні напої	
Красти	
Брати участь в статевих актах	
Ходити в небезпечні місця поодинці	
Ходити поодинці в темряві	
Піти кудись з незнайомцем	
Поділитися особистою інформацією з незнайомцем, наприклад, через Інтернет або по телефону	

4. Коли діти назвуть всі види ризикованої поведінки, які їм відомі, пройдіться по списку ще раз і запитайте дітей, чому цей вид поведінки вважається ризикованим і які можливі негативні наслідки можуть бути в результаті такої поведінки. Тепер попросіть дітей подумати про НАЙГІРШІ можливі наслідки такої поведінки. Запишіть всі наслідки на фліпчарті, у другій колонці.

Ось декілька прикладів

Ризикована поведінка	Можливі наслідки
Курити	Пристрасть до нікотину, кашель, поганий запах, ...
Приймати наркотики	Наркоманія, втрата зв'язку з реальністю, злочинність, вразливість і здійснення вчинків, які ніколи зазвичай не скоював, ...
Пити спиртні напої	Пристрасть до алкоголю, втрата зв'язку з реальністю, злочинність, вразливість і здійснення вчинків, які ніколи зазвичай не скоював, ...
Красти	Арешт, тюремне ув'язнення, заподіяння болю і неприємностей іншим людям, у яких ти забрав речі, ...
Брати участь в статевих актах	Вагітність, хвороби, що передаються статевим шляхом, ВІЛ, ...
Ходити в небезпечні місця поодиночі	Напад на вас, заподіяння тілесних ушкоджень, викрадення, ...
Ходити поодиночі в темряві	Напад на вас, заподіяння тілесних ушкоджень, викрадення, ...
Піти кудись з незнайомцем	Вас змусять робити щось небезпечне для вас, викрадення, згвалтування, ...
Поділитися особистою інформацією з незнайомцем, наприклад, через Інтернет або по телефону	Примус до чогось, незнайомиць знає, де ви живете, і може завдати шкоди вам чи вашій сім'ї, ...

- Коли список буде готовий, пройдіться ще раз по всіх пунктах і запитайте дітей, чи можна уникнути цієї поведінки і зробити щось інше, поводитися по-іншому. Якщо діти дадуть негативну відповідь, попросіть їх пояснити, чому вони так вважають, і поговоріть про це з групою.
- У вашому обговоренні обов'язково слід згадати тиск з боку однолітків (коли інші діти підбивають або навіть змушують вас щось зробити). Поясніть дітям, що, навіть якщо іноді дуже важко сказати «ні» друзям, коли вони підбивають вас зробити щось небезпечне, можливі наслідки цього не варті, значить, ці люди вам не друзі.
- На завершення завдання підкресліть, що майже всіх видів ризикованої поведінки можна уникнути, якщо навчитися приймати правильні рішення і робити правильний вибір. Поясніть дітям, що ви розумієте, що можуть бути ситуації, коли дітям здається, що у них немає вибору (бо вони відчувають тиск з боку інших, або тому що вони опинились в обставинах, в яких вони змушені вчинити так, а не інакше). Підбадьорте дітей, поясніть їм, що в таких ситуаціях вони повинні звернутися до когось за допомогою, щоб уникнути такої ризикованої поведінки.

## 21.4. Хто може допомогти



Нагадати дітям про те, де вони можуть отримати допомогу в своєму районі



З тренінгів 7 і 10: списки організацій і людей, що надають підтримку постраждалим від ВІЛ, і послуги захисту і / або консультації для дітей та сімей, які постраждали від насильства

1. Попросіть дітей сісти в коло і поясніть, що зараз ви повторите з ними, де вони і їхні родини можуть отримати допомогу і підтримку.
2. Запитайте дітей, чи знають вони, де можна отримати підтримку, які види підтримки може їм надати конкретна організація або людина, яку вони назвали. Запишіть ці організації і людей на фліпчарті. Коли діти згадають всіх, кого пам'ятають, обов'язково доповніть список інформацією, яку вони могли пропустити або забути.
3. Запитайте дітей, чи потрібні комусь списки цих організацій. На попередніх тренінгах ви вже роздавали їм ці списки, але про всяк випадок підготуйте додаткові копії, якщо в групі є нові діти або хтось втратив свої копії.
4. На завершення завдання запитайте дітей, чи є у них питання.

## 21.5. Слепа змійка



Пожвавити дітей



Простір

1. Попросіть добровольця стати «сліпою змією».
2. «Сліпа змійка» ганяється за іншими з витягнутими перед собою руками і закритими очима.
3. Інші діти повинні уникнути того, щоб їх впіймали. Вони рухаються в межах приміщення, склавши руки на грудях.
4. Коли змійка ловить когось, спійманий стає за спиною змійки і береться за неї міцніше. Обидва тримають очі закритими.
5. Гра закінчується, коли змійка впіймала всіх дітей, і вони сформували одну довгу «змію».

## 21.6. Наша пісня



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 2 на сторінці 6.

## 21.7. Оцінка тренінгу



Для інструкцій для цього завдання див. Схему 3 на сторінці 6.

Скажіть дітям наступне:



*Ми підійшли до кінця нашого сьогоднішнього тренінгу. Сьогодні ми говорили про ризиковану поведінку і її наслідки. Ми також говорили про вибір і про те, як можна уникнути ризикованої поведінки, приймаючи правильні рішення в житті, хоч часом це може бути і нелегко. На завершення заняття ми згадували, де ми можемо отримати допомогу в нашому районі.*

*Як і на попередніх тренінгах, мені дуже важлива ваша думка про наші завдання і про тренінг в цілому. Ми знову скористаємося смайликами для оцінки.*

## Організації

Всі завдання, використані в цьому посібнику, ґрунтуються на практиці цілого ряду організацій з урахуванням світового досвіду підвищення якості життя дітей:

Ініціатива з прав дітей (Action for the Rights of Children)

Міжнародна асоціація волонтерів (Association of Volunteers in International Service)

Ініціатива «Пора порушити мовчання» (Breaking the Silence), Бангладеш

Канадське міжнародне агентство з розвитку (Canadian International Development Agency)

Ініціатива «Католики проти СНІДу», Намібія (Catholic Aids Action Namibia)

Фонд «Діти та війна» (Children and War Foundation)

Міжнародна Федерація Товариств Червоного Хреста та Червоного Півмісяця:

Американський Червоний Хрест, Канадський Червоний Хрест, Данський Червоний Хрест, Гаїтський Червоний Хрест, Індонезійський Червоний Хрест, Іранський Червоний Півмісяць та Пакистанський Червоний Півмісяць .

Міжнародний альянс з ВІЛ / СНІД (International HIV / AIDS Alliance)

Національна асоціація з охорони дитинства (National Association of Child Care Workers), Південна Африка

Регіональна ініціатива з психосоціальної підтримки (Regional Psychosocial Support Initiative), Південна Африка, особливо автори д-р Джонатан Бракарш і Група з інформування та натхнення спільноти (СІІТ)

Організація «Врятуємо дітей» (Save the Children), представництва:

Бангладеш, Данія, Гаїті, Киргизстан, Лівія, Палестина (окупована палестинська територія), Сомалі, Швеція.

Організація «Terres des Hommes»

Фонд ООН допомоги дітям (UNICEF):

UNICEF в Канаді, UNICEF в Домініканській Республіці

Організація «Діти війни» в Голландії. (War Child Holland)

Організація «World Vision»

## ЯК ДОПОМОГТИ ДІТЯМ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Цей посібник є складовою частиною комплекту ресурсів, який містить вказівки щодо планування та реалізації програми розвитку емоційної стійкості дітей. Описані у ньому заходи спрямовані на допомогу дітям у розвитку внутрішнього потенціалу й емоційної стійкості з метою успішного подолання важких життєвих ситуацій. Особливу увагу приділено наслідкам збройних конфліктів, стихійних лих, жорстокого поводження й експлуатації та життя у громадах із високим рівнем ВІЛ.

Повний комплект включає посібник про розуміння добробуту дітей; довідник менеджера програми, 2 методичні посібники зі структурованими заходами в рамках шкільних і позашкільних тренінгів для дітей, а також Інструкції з проведення зустрічей із батьками та опікунами. Всі 4 посібники та додаткові матеріали і заходи доступні в електронному вигляді в Інтернеті та на USB-накопичувачі.

Вам не обов'язково потрібні всі 4 посібники, щоб організувати ефективні заходи для дітей. Більшість матеріалів можна використовувати як окремі незалежні ресурси, але повний комплект надасть вам гарне уявлення про реалізацію програми розвитку емоційної стійкості дітей.

