
Scurt ghid privind crearea de spații de vindecare psihosocială
pentru copiii de vârste mici

Spații de vindecare colectivă

Iulie 2022

DRAFT



Cuprins

Glosar	3
Introducere	5
Despre Amna	5
Spații de vindecare colectivă	7
O abordare bazată pe valori	7
O abordare bazată pe înțelegerea identității	9
O abordare bazată pe înțelegerea traumei	12
Ce este trauma?	13
Posibile semne de traumă, stres toxic sau retraumatizare	14
Reglarea	15
Principii importante în crearea de spații de vindecare colectivă cu copii și familiile în situații de urgență	18
Spațiul	22
Preocupări privind protecția	34
Gestionarea problemelor legate de protecție	34
Anexe	36
Anexa 1	36
Anexa 2	37

Glosar

Solicitantul de azil este o persoană care a căutat în mod legal refugiu într-o țară terță.

Trauma colectivă este impactul produs de un eveniment traumatic asupra unei comunități, societăți sau națiuni. De exemplu, cutremurele sau genocidele pot provoca traume colective. Este important de reținut că, și în cazul în care există comunități care se confruntă cu traume colective, fiecare persoană are propriile sale reacții individuale.

Vindecarea colectivă are loc în grupuri, atunci când diferite persoane se reunesc, fie în persoană, fie la distanță, pentru a se vindeca împreună.

Reziliența comunitară descrie capacitatea comunităților de a se implica, de a supraviețui și de a se vindeca în urma unor evenimente adverse. Definiția termenului „reziliență” este prezentată mai jos.

Coreglarea este un proces între două persoane sau în cadrul unui grup de persoane care, conectându-se, reușesc să realizeze o mai bună reglare emoțională: de exemplu, atunci când un îngrijitor îi vorbește unui copil stresat cu o voce liniștitoare și consolatoare și ambii se simt mai calmi apoi. Sau atunci când un grup participă la o activitate de reglare și energia grupului se calmează în urma aceluși exercițiu.

Dezvoltarea în copilăria timpurie (DCT) descrie perioada din viața unui copil cuprinsă între 0 și 8 ani, potrivit Convenției Națiunilor Unite cu privire la drepturile copilului din 1989. Serviciile de dezvoltare în copilăria timpurie, inclusiv serviciile de educație timpurie (ET) și serviciile de îngrijire și dezvoltare în copilăria timpurie (IDCT), oferă copiilor oportunități de a explora, de a se juca și de a învăța despre lume alături de îngrijitori calificați.

Reglarea emoțională (denumită și autoreglare sau reglare) este capacitatea de a gestiona propriile reacții emoționale și fiziologice în timpul sau în urma unor evenimente stresante. Atunci când suntem reglați emoțional, ne simțim capabili să ne gestionăm propria persoană și avem încredere în deciziile pe care le luăm în timpul sau în urma unor evenimente stresante. Practicile de reglare pot include exerciții care implică respirație, muzică, mișcare sau ritualuri de relaxare pentru a ajuta la restabilirea echilibrului.

O abordare bazată pe înțelegerea identității recunoaște și apreciază numeroasele componente diferite ale identității fiecărei persoane. Prin punerea în aplicare a acestei abordări, persoanele care accesează serviciile aleg ce aspecte ale propriei identități doresc să dezvăluie și să împărtășească, iar organizațiile reflectă și abordează în permanență dinamica puterii și inegalitățile în activitatea lor.

Trauma intergenerațională descrie impactul psihologic al experiențelor traumatice asupra generațiilor următoare.

Refugiatul este o persoană care a fost strămutată forțat din țara sa de origine.

Trauma descrie reacția emoțională și fiziologică a organismului la un eveniment traumatic. Atunci când organismul nu este capabil să proceseze sau să se elibereze de emoțiile copleșitoare și hormonii de stres din timpul unui eveniment traumatic, reacția noastră la traumă poate rămâne prezentă în organism, ceea ce face ca o parte din noi să rămână blocată în evenimentul traumatic din trecut. Apoi, această

reacție la traumă poate fi reactivată atunci când creierul nostru percepe o amenințare similară. Acest fenomen este denumit **retraumatizare**.

Un **eveniment traumatic** se referă la orice eveniment sau experiență de viață care pune sub semnul întrebării sentimentul de siguranță psihologică și fizică. Amenințarea cu moartea, vătămrile grave, violența, abuzul sau neglijarea, toate sunt susceptibile de a fi traumatice.

A reacționa în mod **sensibil la traume** înseamnă a crea în mod intenționat spații și relații care alină și vindecă. Nu presupunem nimic, ci creăm spații și servicii care sprijină autoreglarea și coreglarea (a se vedea definiția reglării).

O **abordare bazată pe înțelegerea traumei** reflectă modul în care serviciile recunosc impactul posibil al traumei asupra indivizilor, familiilor și comunităților. O abordare bazată pe înțelegerea traumei se reflectă atât în modul în care interacționează oamenii, cât și în practicile organizaționale care creează o senzație de predictibilitate și oferă situații prielnice pentru reglarea emoțională și vindecarea psihosocială.

Trauma indirectă se referă la reacția de empatie pe care o încearcă cei care lucrează cu persoane care au suferit o traumă. Persoana care „ajută” resimte trauma sau stresul prin care a trecut altcineva ca și cum ar fi trăit ea însăși astfel de evenimente.

Psihosocial este un termen care descrie interacțiunile dintre forțele sociale, culturale și de altă natură asupra stării emoționale și a stării de bine a unei persoane.

Sprijinul psihosocial descrie intervențiile care vizează îmbunătățirea stării de bine a unei persoane. Potrivit Federației Internaționale a Societăților de Cruce Roșie și Semilună Roșie (IFRC), astfel de intervenții se bazează pe următoarele principii.

- 1) Sentimentul de siguranță
- 2) Calm
- 3) Autodeterminare individuală și comunitară
- 4) Conexiune
- 5) Speranță.

Reziliența este definită ca ansamblul de calități care dau cuiva posibilitatea să se adapteze în fața adversităților și să meargă mai departe sau să se recupereze în urma unor evenimente traumatice, în ciuda impactului continuu al acestora. Reziliența comunităților, care le ajută să facă față, să se adapteze și să se refacă în urma unor evenimente adverse, ca entitate colectivă, contribuie la modul în care fac față și reacționează membrii acestora.

Spațiile sigure sunt spații fizice sau virtuale în care oamenii sunt primiți cu căldură și pot să se întâlnească și să relaționeze. Astfel de spații sunt structurate cu rutine și activități regulate și previzibile care ajută fiecare persoană să se simtă validată, să simtă că cineva are grijă de ea și, în timp, să se simtă parte a unei comunități căreia îi aparține.

Stresul toxic este reacția organismului la stres prelungit sau la mai multe experiențe stresante care survin simultan, precum traiul într-o zonă de război, impactul unui dezastru natural, amenințarea unui conflict, expunerea la violență sau pierderea, maltratarea sau abuzul.

Bazat pe valori descrie principiile care stau la baza unei organizații sau inițiative. O abordare bazată pe valori pune calitatea mai presus de cantitate și experiența mai presus de cifre. Valorile declarate, cum ar fi echitatea sau respectul, influențează apoi toate deciziile, politicile, procedurile și interacțiunile organizaționale.

Tinerii sunt definiți de Organizația Națiunilor Unite ca fiind persoanele cu vârste cuprinse între 15 și 24 de ani, deși multe state au propriile definiții în legislație.

Respiro include demersurile pentru a sprijini organismul, mintea și spiritul să se odihnească și să se recupereze.

Introducere

Ghidul de față a fost elaborat de echipa Amna, care include specialiști în dezvoltarea și educația din perioada copilăriei timpurii, terapeuți și persoane care au trăit experiența strămutării forțate. Toate programele Amna sunt create împreună cu comunitățile pe care le deservesc.

Ghidul de față prezintă principii de bună practică în crearea de servicii psihosociale în situații de urgență. Acesta se bazează pe cunoștințele și experiența acumulate într-o perioadă de peste șase ani în care am creat și am ajutat alte organizații să creeze spații sigure pentru copiii de vârste mici și familiile acestora în tabere de refugiați și în zone urbane.

Această broșură nu este un manual, ci un set de principii de bune practici care să vă ajute să vă ghidați în procesele de planificare și implementare. Documentul de față se adresează persoanelor care lucrează direct cu comunitățile afectate, fie ca voluntari, fie ca manageri sau practicieni. Ghidul definește principiile de bază care trebuie avute în vedere pentru crearea unor spații sigure pentru copiii de vârste mici și familiile acestora. Este conceput pentru a fi ușor de utilizat atât de cei fără experiență în planificarea și furnizarea unor astfel de servicii, cât și de cei care doresc să își reîmprospăteze cunoștințele în materie de bune practici.

Despre Amna

Activitatea noastră a început într-un cort la granița dintre Grecia și Macedonia de Nord, iar acum se dezvoltă la nivel mondial. Ne concentrăm asupra domeniilor în care putem obține rezultate reale, prin furnizarea unor servicii care atenuează impactul traumei și al stresului toxic. [Baytna](#), programul nostru bazat pe joacă adresat copilăriei timpurii, sprijină vindecarea întregii familii, iar [Dinami](#), programul nostru pentru tineri, oferă un spațiu sigur pentru ca tinerii să se conecteze unii cu alții. Oferim, de asemenea, [sprijin terapeutic online](#) pentru bărbați și femei, precum și [spații care promovează starea de bine online](#) pentru persoanele care desfășoară activități umanitare.

În prezent, acționăm în parteneriat cu organizații comunitare din întreaga lume pentru a oferi asistență psihosocială bazată pe înțelegerea traumei și a identității persoanelor afectate de conflicte, dezastre naturale și strămutări forțate. Investim în organizații locale și instruiem personalul acestora pentru a putea crea spații de vindecare colectivă sigure, care oferă asistență psihosocială bazată pe înțelegerea traumei și a identității celor care au devenit refugiați. Facilităm învățarea și schimbul de cunoștințe între partenerii noștri pentru a crea rețele de vindecare a refugiaților.

Misiunea noastră constă în dezvoltarea capacității de vindecare în cadrul comunității. Viziunea noastră cuprinde o lume în care refugiații își pot determina viitorul, fără a fi limitați de impactul conflictelor și al strămutării.

Amna oferă cursuri de formare privind intervențiile care promovează abordări

sensibile la traume, care vă pot sprijini în facilitarea unor practici sigure. Pentru informații suplimentare privind sesiunile de formare planificate, accesați [site-ul web](#) Amna.

Spații de vindecare colectivă

Spațiile de vindecare colectivă pentru copii mici ale Amna sunt concepute pentru copii și familii care au trecut prin evenimente extreme, cum ar fi conflicte, violență sau dezastre naturale. Aceste spații oferă un loc pentru bucurie, respiro, înțelegere și apartenență, unde copiii și îngrijitorii se pot vindeca și își pot dezvolta împreună reziliența. Copiilor și familiilor li se oferă instrumente simple pentru a le sprijini recuperarea după șocul și stresul experiențelor prin care au trecut, lucrând în mod colectiv pentru a reconstrui încrederea, sentimentul de siguranță și conectare pentru cei afectați de evenimente adverse.

Spațiile de vindecare colectivă valorifică bunele practici din domeniul dezvoltării în copilăria timpurie, într-un mod centrat pe copil, planificat și bazat pe joacă. Se pune accentul pe rutine și activități care promovează reglarea emoțională, autoexprimarea și exprimarea ca grup și care sprijină cultivarea unor relații caracterizate de sensibilitate între copii și îngrijitorii acestora.

Spațiile de vindecare colectivă:

- Primesc și acceptă participanții exact așa cum sunt și respectă sentimentele, ritmul de implicare și procesele emoționale ale acestora;
- Dau oamenilor posibilitatea să se întâlnească, să împărtășească experiențe și promovează un sentiment de apartenență în prezența unor facilitatori calzi, amabili și atenți;
- Pot ajuta participanții să își înțeleagă experiențele, sentimentele și reacțiile emoționale. Oferă speranță, relaxare și momente de râs și de bucurie, pe care le considerăm esențiale pentru vindecare și care pot contribui la reglarea emoțională și la redobândirea încrederii că există un viitor.

Recomandăm ca sesiunile să includă o varietate de practici psihosociale pe care simțiți că le puteți facilita în condiții de siguranță și în mod responsabil (cum ar fi joaca, povestitul, mișcarea, muzica, arta, exercițiile de respirație), astfel încât fiecare membru al grupului să poată găsi propriul mod de a se exprima și de a se coregla în mod eficient. Ulterior, participanții pot începe să folosească aceste practici în afara spațiului colectiv de vindecare, ori de câte ori simt că le face bine.

Instrumentele și practicile funcționează în mod diferit, în funcție de persoană, eficiența acestora variind, în funcție de situație. De aceea, este important să introduceți activități și practici diferite, mai degrabă decât să le repetați pur și simplu pe aceleași.

O abordare bazată pe valori

O abordare bazată pe valori în asistența psihosocială implică încorporarea și integrarea valorilor, eticii și principiilor în practicile care vizează bunăstarea psihosocială a persoanelor și comunităților. Acest tip de abordare recunoaște importanța valorilor în comportamentul, emoțiile și relațiile umane, considerându-le factori esențiali în promovarea sănătății psihosociale holistice și durabile.

Ce înțelegem prin „valori“?

- Se referă la ce este important pentru noi (nu neapărat ce este corect din punct de vedere etic); Вони визначають різні
- Sunt definitorii pentru diferitele acțiuni pe care le îndeplinim, deciziile pe care le luăm, modul în care trăim și caracteristicile către care aspirăm;
- Valorile sunt profund personale și unice pentru fiecare persoană;
- Atunci când trăim în armonie cu valorile noastre ne putem simți mai impliniți, mai autentici, simțim că avem un sens;
- Exemple de valori: sinceritate, toleranță, autonomie, putere, dreptate, loialitate, diversitate.



Imagine: Diana Ejaita

Activitatea bazată pe valori înseamnă că modul în care relaționăm cu colegii și beneficiarii serviciilor, precum și modul în care ne definim serviciile și ne facilităm abordarea pornesc de la un set de valori agreate de comun acord.

În abordarea bazată pe valori a Amna, activitatea este călăuzită de valori fundamentale alese cu grijă, precum respectul, dorința de a înțelege, curiozitatea și conexiunea.

Respect: Această valoare înseamnă că experiențele, atitudinile, identitățile, abilitățile, sentimentele și ritmul de implicare în activități ale fiecărei persoane sunt recunoscute și tratate cu respect.

Dorința de a înțelege: Această valoare implică ascultarea activă cu inima și mintea deschise, în efortul de a empatiza cu ceilalți, recunoscând în același timp fără aroganță că nu poți înțelege niciodată pe deplin perspectiva altcuiva.

Curiozitate: Această valoare presupune încercarea de a înțelege unicitatea fiecărei persoane, modul în care se orientează în lume și experiențele sale diverse.

Conexiune: Această valoare presupune încurajarea relațiilor pozitive și sprijinirea fiecărei persoane pentru a crea conexiuni între trecutul, prezentul și viitorul lor, precum și între diferitele identități pe care le pot experimenta în diferite contexte.

Aceste valori îi călăuzesc pe facilitatorii Amna în stabilirea unor relații respectuoase și stimulative cu participanții, care presupun înțelegerea nevoilor și perspectivelor unice ale indivizilor și comunităților și facilitarea unui sentiment de siguranță, într-o manieră adecvată și respectuoasă din punct de vedere cultural.

Încurajăm echipele să identifice valorile care le îndrumă practicile, deoarece acestea le influențează modul în care lucrează în echipă, modul în care concep și furnizează serviciile, precum și modul în care interacționează cu persoanele care utilizează serviciile pe care le oferă.

Am constatat că atunci vă călăuziți după aceste valori în practicile pe care le adoptați, ele vă sprijină în mod natural activitatea care devine în mai mare măsură bazată pe înțelegerea traumei și identității.

O abordare bazată pe înțelegerea identității

La Amna aplicăm abordări bazate pe înțelegerea identității și ne sprijinim și partenerii să lucreze astfel. Aplicarea abordărilor bazate pe înțelegerea identității înseamnă respectarea și valorizarea felului de a fi și de a se prezenta al fiecăruia - sărbătorim și învățăm în mod activ despre asemănările și diferențele dintre noi. Credem că identitatea este fluidă și se poate schimba pe parcursul vieții noastre. Înțelegem că există numeroși factori în viața fiecăruia (de exemplu, vârsta, locul nașterii, istoria familiei, credințele comunităților în care am crescut etc.) care ne influențează modul în care ne percepem propria identitate. Ne străduim să nu presupunem că înțelegem sau știm care sunt valorile sau experiențele de viață ale altcuiva și să nu etichetăm pe nimeni. Acest lucru este esențial pentru ca persoanele cu care lucrăm să se simtă libere să fie ele însele și să se exprime.

În loc să facem presupuneri despre o persoană sau o comunitate, încercăm întotdeauna să fim curioși cu privire la experiențele oamenilor, în mod respectuos, și să ne conectăm cu fiecare persoană, în unicitatea sa. Nu le cerem participanților să reprezinte „poporul” sau comunitatea lor. În schimb, învățăm atât despre propria istorie culturală, cât și despre a altora, despre experiențele comunității și despre narațiunile care ne influențează. Reflectăm asupra modului în care propriile experiențe de viață și societățile în care am crescut ne influențează percepțiile despre ce este corect și ce este greșit.

Considerăm că este important să reflectăm asupra ideilor sau prejudecăților noastre, deoarece acestea pot influența modul în care înțelegem alte persoane și alegerile și/sau comportamentele acestora, precum și modul în care interacționăm cu acestea. Nu presupunem niciodată că metoda noastră este singura corectă.

Facilitatorii care aplică abordarea bazată pe înțelegerea identității

- Dau dovadă de respect față de comunitățile cu care lucrează și își verifică în mod constant reacțiile și raționamentele;
- Își amintesc că fiecare persoană are propria poveste și că nimeni nu alege să devină refugiat;
- Recunosc schimbarea uriașă generată de părăsirea propriului cămin și a tot ceea ce este familiar;
- Sunt sinceri și reflectă asupra propriilor convingeri și asupra modului în care acestea le pot afecta practica profesională;
- Recunosc dreptul fiecăruia de a-și defini propria identitate și sprijină fiecare persoană să își exprime identitatea în spații sigure și protejate;
- Sunt curioși cu privire la identitatea persoanelor cu care lucrează și fac un efort personal pentru a afla mai multe, prin discuții caracterizate prin respect și curiozitate care îi ajută să se conecteze cu persoana sau familia cu care lucrează;

- Se asigură că toată lumea se simte binevenită și inclusă în spațiile/serviciile comunitare pe care le facilitează. Atunci când apar probleme, colaborează cu echipele lor pentru a le rezolva.

Sfaturi pentru aplicarea abordărilor bazate pe înțelegerea identității

Stabiliți cât mai devreme un mediu incluziv.

- Conveniți un contract al grupului care cuprinde regulile grupului.
- Sugerați reguli care promovează comunicarea respectuoasă.
- Reamintiți regulile atunci când acestea sunt încălcate - fără a judeca.

Evitați să cereți participanților să fie experți în comunitatea lor.

- Nu presupuneți că oamenii din aceeași comunitate împărtășesc aceleași idei sau obiceiuri.

Diversificați-vă materialele.

- Utilizați o gamă largă de materiale din întreaga lume în spațiile comunității dvs.: cărți, artiști, scriitori, cântece, afișe, activități, arome, texturi.
- Afișați creațiile participanților peste tot în spațiul de lucru. Asigurați-vă că toată lumea este reprezentată.

Mențineți-vă exigențele pentru toți participanții.

- Nu vă așteptați la mai puțin de la anumiți participanți din cauza vârstei, (diz)abilităților, credințelor religioase, abilităților lingvistice, etniei sau originii acestora.
- Fiți pregătiți să contestați în mod calm și constructiv opiniile sau atitudinile discriminatorii.

Practica reflexivă

În cazul facilitatorilor care au trecut prin evenimente asemănătoare cu cele cu care se confruntă comunitățile cu care lucrează, de exemplu, refugiați care oferă sprijin psihosocial altora, după ce au trecut ei înșiși prin aceleași probleme, unele interacțiuni și probleme pot evoca amintiri dureroase sau stârni sentimente puternice, care pot influența modul în care lucrează, dacă nu sunt soluționate. Atunci când este posibil, practicile reflexive, supervizarea sau sprijinul acordat în cadrul echipei se pot dovedi benefice pentru a vă ajuta să vă gestionați propria stare de bine din punct de vedere psihologic, alături de cea a copiilor și a familiilor din spațiul de vindecare colectivă.

În cazul facilitatorilor din comunitățile gazdă care nu au trăit astfel de experiențe, este important să beneficieze de sprijin prin supervizare pentru a se asigura că sunt capabili să recunoască și să reflecteze asupra propriei bunăstări psihologice fără a fi afectați de traume indirecte (a se vedea definiția din Glosar).

O abordare bazată pe înțelegerea traumei

În toate proiectele promovate de Amna, sprijinim participanții să se distreze, să clădească relații, să se implice în activități psihosociale care sprijină reglarea emoțională și să se conecteze la ceea ce le dă speranță.

Scopul dvs. este de a crea un spațiu de vindecare colectivă sigur și stimulat pentru familiile care s-au confruntat cu evenimente foarte stresante, care se pot confrunta cu traume și care au nevoie de un moment de respiro.

Atunci când vă concepeți activitățile trebuie să fiți conștienți de faptul că participanții pot fi marcați de traume fizice și emoționale și trebuie să încercați să evitați în mod activ să provocați orice alte vătămări sau re-traumatizări. Prezentăm mai jos câteva aspecte pe care trebuie să le cunoașteți despre practicile care demonstrează sensibilitate față de traume.

Expunerea la stres

Trauma este strâns legată de stres și poate fi cauzată de expunerea prelungită la stres extrem (sau toxic) (a se vedea definiția din Glosar). Adesea, este posibil să nu conștientizăm sau să nu înțelegem ce se întâmplă în aceste momente. Deși stresul poate fi pozitiv și este o reacție absolut naturală și normală, poate fi, de asemenea, foarte dificil de gestionat atunci când este sever și de durată. Imaginea de mai jos prezintă trei tipuri principale de stres.

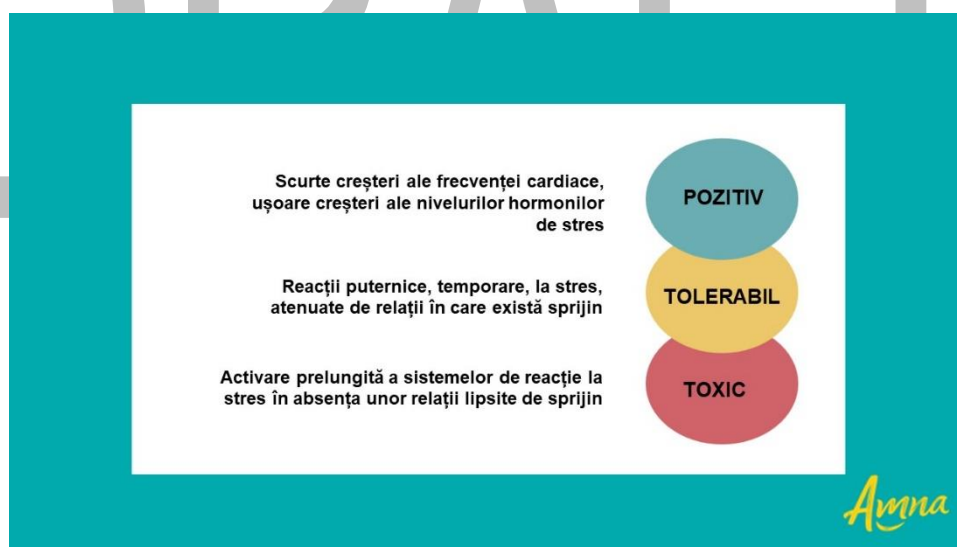


Figura 1 Stresul toxic - The Harvard Center for the Developing Child

Ce este trauma?

În limba greacă, „trauma” înseamnă „rană”. Trauma descrie reacția noastră emoțională și fiziologică la experiențe extrem de stresante, cum ar fi pericole grave, violențe, pierderi grele și/sau evenimente care pun viața în pericol.

Un „eveniment traumatic” este un eveniment sau o serie de evenimente care sunt foarte stresante pentru o persoană.

Un eveniment poate fi traumatic dacă:

- Se întâmplă pe neașteptate;
- Se întâmplă în mod repetat;
- Te-ai simțit neputincios, incapabil să îl împiedici;
- A fost premeditat.

Atunci când trăim evenimente traumatice sau un stres extrem, organismul nostru este inundat de o avalanșă de emoții și de hormoni de stres, inclusiv adrenalina și cortizolul, care se activează atunci când suntem în pericol, pentru a ne ajuta să supraviețuim în situații care ne periclitizează viața. De obicei, în urma unei astfel de situații, creierul nostru evaluează dacă suntem încă în pericol și trimite organismului semnalul că este în siguranță și poate reveni la starea „normală”. Uneori, însă, organismul nostru rămâne în alertă chiar și atunci când nu mai suntem în pericol. Acest fenomen este cunoscut sub denumirea de „hipervigilență”.

De asemenea, stresul extrem și experiențele traumatizante pot fi atât de copleșitoare încât nu putem accesa instrumentele care să ne ajute organismul să se elibereze de emoțiile și hormonii de stres care s-au acumulat și, ulterior, continuăm să purtăm în organism răspunsul la traumă. În astfel de situații, o parte din noi rămâne blocată în evenimentul sau experiența traumatizantă, ca și cum am fi încă sub amenințare. Un semn des întâlnit al acestui fenomen este reprezentat de flashback-uri și coșmaruri recurente care îi readuc mereu pe oameni înapoi la acele momente.

În același timp, este important să înțelegem că trauma afectează organismul în multe feluri și că fiecare persoană o resimte în mod diferit. Fiecare reacționează în felul său și, în momente diferite din viața noastră, putem reacționa diferit la evenimente similare. Din acest motiv, nu trebuie să presupunem niciodată că o persoană care a trăit un eveniment extrem este traumatizată și nici că cineva ar reacționa la o experiență în modul în care credem noi că ar face-o.

Posibile semne de traumă, stres toxic sau retraumatizare

Amna – Refugee Healing Network

Posibile semne de traumă/stres toxic

Fizice

Oboseală/letargie, simptome fizice recurente (de exemplu, dureri de cap), îmbolnăviri frecvente sau boli cronice



Comportamentale

Evaziv, adicții, izolare, socializare/activitate excesivă.

Emotionale

Iritabilitate, resentimente, lipsa speranței, insecuritate, depresie, anxietate, sentiment de neajutorare.

Mintale

Flashback-uri, gânduri sau imagini persistente, dificultăți de concentrare.

Relaționale

Certăreț, lipsit de încredere în alții, izolat, dependent de alții.

Figura 2 Posibile semne de traumă

Este vital să nu patologizăm (diagnosticăm clinic) reacțiile normale la situații foarte stresante. Posibilele semne de traumă, re-traumatizare și stres toxic prezentate mai sus sunt, de asemenea, simptome normale pentru oricine s-a confruntat cu niveluri ridicate de stres sau cu o experiență traumatică. În urma pierderii unei persoane foarte apropiate, de exemplu, este posibil să nu ne simțim noi înșine timp de mai multe luni, dar, cu timpul, tindem să ne revenim. În mod similar, majoritatea celor care au rețele de sprijin și posibilitatea de a se liniști vor începe să se simtă mai bine cu timpul.

Acest citat din Viktor Frankl este deosebit de important atunci când lucrăm cu persoane care se confruntă cu stresul toxic sau cu traume:



O reacție anormală la o situație anormală este un comportament normal.



Victor E. Frankl

Reglarea

Atunci când ne confruntăm cu traume sau stres toxic, trebuie să găsim modalități de a ne regla. Reglarea înseamnă că suntem capabili să ne ajutăm organismul să se echilibreze și să experimenteze o senzație de calm și stabilitate.

Dan Siegel (1999) a folosit termenul de „marjă de toleranță” pentru a descrie o stare în care, în ciuda dificultăților și a stresului, ne simțim capabili să gestionăm situația. Atunci când ne aflăm în interiorul propriei marje de toleranță, putem avea încredere în propria capacitate de a gândi clar în privința alegerilor pe care le facem.

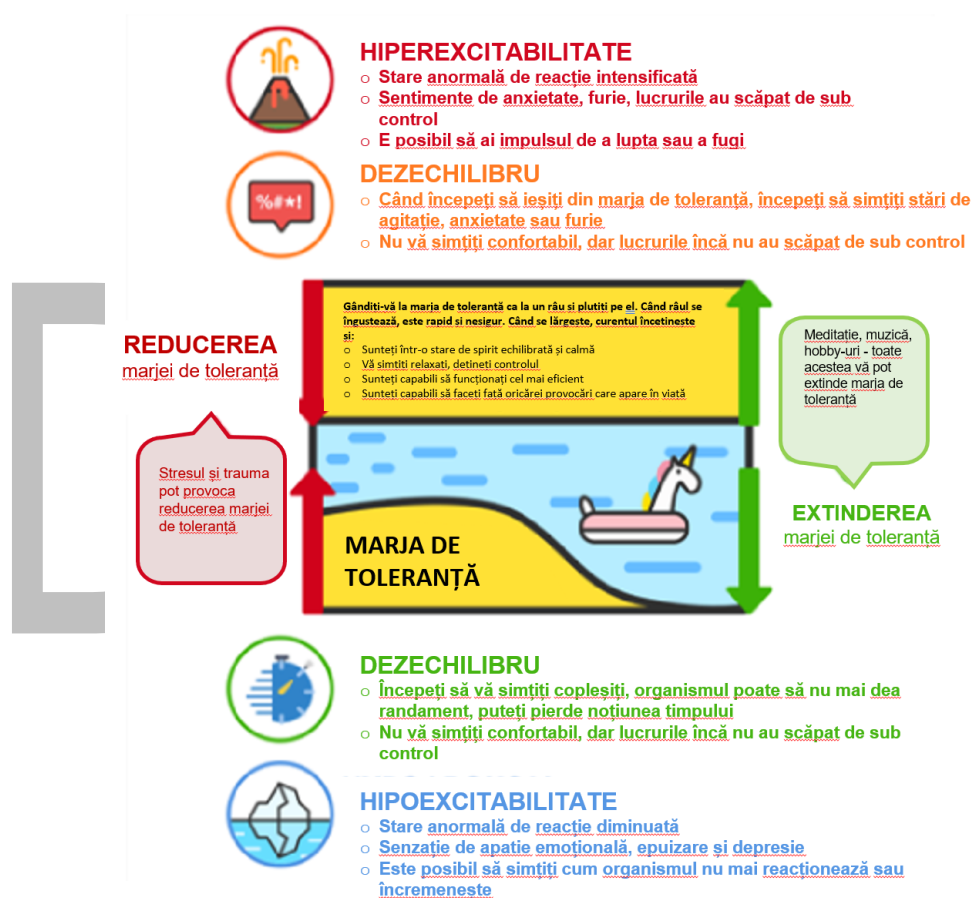


Figura 3 Marja de toleranță a lui Dan Siegel

Atunci când organismul nostru este copleșit de un stres extrem sau de o traumă, de obicei ieșim din „marja noastră de toleranță”. Atunci când se întâmplă acest lucru, avem tendința de a trăi o stare de **hiperexcitabilitate** - aceasta este o stare hiperactivă, în care nu putem stăpâni tornada de emoții și stres care începe să se reverse în exterior, împingându-ne spre și dincolo de limitele noastre.

Atunci când un adult se află în această stare, semnele pe care le puteți observa includ: probleme cu somnul, dificultăți de concentrare, iritabilitate, accese de furie, panică, anxietate constantă, se sperie sau tresare din orice, comportament autodistructiv (condusul cu viteză, consumul excesiv de alcool, dependența de substanțe, sexul compulsiv), un sentiment puternic de vinovăție sau rușine,

flashback-uri (amintiri vii ale unui eveniment traumatic); atacuri de panică, palpitații, încercări de a evita factorii declanșatori care ar putea provoca gânduri despre un eveniment traumatic care au impact asupra capacității de a trăi din plin viața.

Celălalt mod în care putem reacționa atunci când suntem copleșiți de stres și de emoții pe care nu ne simțim capabili să le procesăm sau să le ținem în noi este să ne *deconectăm* sau să ne *disociem* de sentimentele și experiențele noastre somatice. Acest fenomen este cunoscut sub denumirea de **hipoexcitabilitate**. În starea de hipoexcitabilitate, putem deveni apatici emoțional, ne simțim mai puțin prezenți, vii sau alerți decât de obicei.

Semnele de hipoexcitabilitate includ: epuizare, depresie, senzație de lipsă de vlagă, dorința de a dormi tot timpul, apetit redus sau poftă de mâncare incontrollabilă, senzație de decuplare emoțională, apatie (nu mai poți simți nimic), deconectare sau disociere (ne pierdem în propria imaginație sau ne refugiem undeva în mintea noastră, nu ne putem aminti și nu suntem „în” corpul nostru sau nu ne simțim prezenți la experiențe), ne mișcăm sau vorbim foarte lent, nu putem sta în picioare, nu ne putem concentra și ne simțim incapabili să gândim sau să comunicăm clar.

Reacțiile copiilor la traume

Tulburările de somn și coșmarurile legate de evenimentul traumatic sunt frecvente în cazul copiilor. De asemenea, copiii pot încerca să reconstituie evenimentul traumatic sau elemente ale acestuia atunci când se joacă. De exemplu, copiii mici pot pune în scenă conversații agitate sau anxioase între adulții din jurul lor, la care au asistat.

Iată câteva semne pe care le puteți observa la copiii mici:

- Regresia - comportament mai degrabă tipic pentru vârste mai mici, cum ar fi enurezisul sau anxietatea legată de separare, despre care părinții afirmă că nu exista înainte de situația de urgență;
- Comportament retras, manifestat prin reticența de a intra în contact cu îngrijitorii sau cu alți copii sau de a se juca;
- Agresivitate în interacțiunile cu colegii, de exemplu atunci când copilului i se cere să își aștepte rândul sau să împartă resursele;
- Dorința de apropiere fizică și de a fi alinat tot timpul.

Principii majore de reținut

- Nu presupunem niciodată că o persoană este traumatizată. Experiența fiecăruia este diferită și ceea ce poate fi traumatizant pentru o persoană, s-ar putea să nu fie pentru alta.
- Cu excepția cazului în care suntem experți calificați, nu este treaba noastră să diagnosticăm comportamentele oamenilor.
- Ascultăm și observăm limbajul corporal al oamenilor cu respect și curiozitate.

- Recunoaștem că fiecare dintre noi este propriul său expert. Avem încredere că, atunci când ne aflăm în marja noastră de toleranță, fiecare dintre noi știe cel mai bine de ce are nevoie și ce este mai bine pentru noi. Cu toate acestea, suntem acolo pentru a ajuta și susține atunci când ni se solicită acest lucru.
- Puneți la punct un sistem cu date de contact ale persoanelor din diferite categorii profesionale ale căror servicii ar putea fi necesare. Fiți pregătiți pentru situația în care nevoile cuiva depășesc capacitatea serviciilor pe care le puteți oferi.
- Respectați relația fiecărei persoane cu propriul corp. Participanții își cunosc organismul mai bine decât noi. Nu forțați niciodată pe cineva să participe la o activitate la care preferă să nu participe.
- Respectați ritmul, energia și circumstanțele fiecărui participant. Adaptați activitățile în consecință.
- Dați dovadă de răbdare, nu vă propuneți rezultate rapide sau schimbări.

DRAFT

Principii importante în crearea de spații de vindecare colectivă cu copiii și familiile în situații de urgență

Spațiile de vindecare colectivă sunt concepute cu scopul de a face familiile să se simtă binevenite, acceptate într-un loc în care se pot exprima, relaxa, pot învăța, se pot conecta și distra.

Siguranța este o prioritate esențială și se referă atât la siguranța fizică, cât și la cea psihologică. Pentru a menține un spațiu de vindecare colectivă în condiții de siguranță, toți cei care lucrează în acest spațiu trebuie:

- Să se asigure că aplică practici care țin cont de traume și de identitate;
- Să definească în mod clar rolul și responsabilitățile fiecărui membru al echipei, să promoveze procedurile organizației la care sunt afiliați și să informeze întreaga echipă în privința rețelelor mai largi de protecție și de tratament în domeniul sănătății mintale;
- Să respecte în permanență limitele profesionale;
- Să clarifice așteptările și regulile cu toți cei care participă la servicii;
- Să semneze și să respecte Codul de conduită și politicile de protecție a copiilor și a adulților vulnerabili adoptate de organizația dumneavoastră;
- Să se asigure că au colectat toate datele necesare de la participanți și că sunt la curent cu nevoile speciale ale acestora;
- Să se asigure că nimeni nu se simte amenințat în acest spațiu, că participanții știu la cine să apeleze în astfel de situații și că orice problemă de siguranță este luată în serios și tratată în mod corespunzător;
- Să reflecte valorile echipei dumneavoastră în toate activitățile și interacțiunile;
- Să ceară ajutor dacă le este greu să facă față reacțiilor emoționale pe care le trezesc persoanele cu care lucrează¹.

1 Amna facilitează spații în care se promovează starea de bine pentru personalul organizațiilor umanitare; pentru informații suplimentare, consultați site-ul nostru web sau contactați info@amna.org.

Gestionarea conflictelor

Crearea unui mediu sigur pentru toată lumea înseamnă, de asemenea, că este important ca orice tensiune sau conflict care ar putea apărea între adulți sau copii să fie gestionate. Adesea, persoanele care au trecut prin evenimente stresante îi învinovătesc pe alții, ca fiind cauza problemelor lor, deoarece încearcă să dea sens unei situații haotice și imprevizibile. În consecință, pot apărea tensiuni interpersonale sau în interiorul comunității care pot duce la resentimente și conflicte. De exemplu, pot apărea dispute pe tema resurselor, dacă acestea sunt limitate; sau o comunitate poate fi percepută ca beneficiind de un tratament preferențial, comparativ cu altele.

Este posibil ca lucrurile să nu meargă întotdeauna conform planului. În cazul în care survine un conflict sau cineva devine agitat:

- Păstrați-vă calmul și dați exemplu de comportamente reglatorii (cum ar fi comunicarea clară și calmă și folosirea unui limbaj corporal liniștitor, care invită la calm).
- Asigurați-vă că toată lumea este în siguranță și că nimeni nu este în pericol.
- Încercați să înțelegeți care este problema odată ce situația este calmă și toată lumea este în siguranță.
- Evitați pedepsirea sau învinovățirea copiilor sau îngrijitorilor (inclusiv trimiterea copii lor la colț, unde să stea singuri). În schimb, dacă cineva este foarte stresat sau afectat, invitați această persoană într-un spațiu separat, cum ar fi atelierul de activități meșteșugărești sau colțul de activități de reglare, și ajutați-o să se liniștească folosind practici la care știți că reacționează bine și materialele disponibile. Nu dați instrucțiuni și nu impuneți activități, ci invitați la participare și aveți încredere că fiecare copil sau îngrijitor va răspunde așa cum îi dictează nevoile, în ritmul propriu. Observați dacă ar fi benefic să desfășoare o activitate de grup sau simultan cu alții (de exemplu, să alerge pe loc sau să împingă într-un perete pentru a se elibera de furie) sau dacă acelei persoane i-ar face mai bine să petreacă puțin timp singură (de exemplu, să asculte niște muzică și să se joace sau să picteze).
- Încercați să normalizați răspunsurile la sentimente copleșitoare sau la factori declanșatori. Lăudați copiii sau adulții pentru eforturile lor - fără a-i trata cu superioritate.
- În cazul în care comportamentul unui participant afectează alți copii, facilitatorii trebuie să impună anumite limite cu compasiune, sensibilitate și înțelegere, de exemplu: „vrem doar să ne asigurăm că nu rănim pe altcineva“.
- Odată ce toată lumea este în siguranță și calmă, în măsura posibilului, sprijiniți copiii și îngrijitorii să se reconecteze și, dacă considerați că ar fi de ajutor, încercați să găsiți o modalitate prin care toți cei implicați în conflict pot empatiza și se pot înțelege unii pe alții. Invitați-i pe toți să își împărtășească punctul de vedere sau sentimentele, dacă doresc. Cu excepția cazului în care există o problemă de siguranță, ori de câte ori este posibil, sprijiniți copiii și

Îngrijitorii să se implice din nou în sesiunea respectivă, astfel încât să înțeleagă că sunt în continuare bineveniți în această comunitate și că toată lumea înțelege comportamentele de reacție la traume/stres în contextul experiențelor lor.

- În cazul în care un copil are probleme recurente în ceea ce privește interacțiunile cu alți copii în spațiul respectiv, discutați cu îngrijitorul său. Stați de vorbă despre ceea ce vă preocupă și căutați posibile soluții. Aflați care sunt strategiile lor în privința aceluși copil și dacă folosesc deja sau ar putea încerca tehnici de reglare care ați constatat că funcționează în cadrul sesiunilor, cum ar fi respirația calmă sau activitățile de mișcare care ajută copilul să se elibereze de energia copleșitoare, în afara spațiului de vindecare colectivă.
- După sesiune, reflectați asupra situației alături de echipa dumneavoastră. Ce credeți că ați gestionat bine? Cum ați dori să reacționați diferit în viitor? Ați colaborat bine ca echipă pentru a gestiona situația? Conveniți asupra ideilor pentru viitor și faceți schimbări, dacă este necesar.

Iată câteva idei de activități care consolidează includerea și stimulează încrederea și comunicarea respectuoasă:

- **„Contractul grupului“:** În timpul etapelor introductive ale sesiunilor, colaborați cu copiii și cu îngrijitorii acestora pentru a defini un contract al grupului care să evidențieze regulile convenite pentru acest spațiu. Atunci când discutați regulile, scopul este să impuneți cât mai puține, concentrându-vă, în schimb, asupra sugestiilor grupului. Este important să revizuiți periodic regulile, în special după ce survin conflicte, și să încurajați grupul să reflecteze dacă o regulă este încă eficientă sau necesită ajustări, sau dacă este necesară o nouă regulă. Pentru a promova sentimentul de apartenență la grup, analizați posibilitatea de a invita grupul să semneze „contractul“.
- **„Ritualuri ale respectului“:** Gândiți-vă la includerea unui slogan care să evidențieze respectul, ca parte a ritualurilor dumneavoastră. De exemplu, ați putea folosi o frază precum „Mă respect pe mine, îi respect pe ceilalți, respect spațiul acesta“. Puteți întări sloganul prin gesturi sugestive, cum ar fi: duc mâna la inimă pentru „Mă respect pe mine“, îi iau de mână pe cei de lângă mine pentru „Îi respect pe ceilalți“ și ating podeaua pentru „Respect spațiul“. În plus, puteți adăuga o melodie pentru a transforma sloganul într-un cântec. Aceasta poate deveni o practică zilnică pentru a reaminti tuturor regulile fundamentale ale aceluși spațiu. Poate servi ca punct de referință în timpul conflictelor, contribuind la restabilirea identității aceluși spațiu.
- **Afirmații care încep cu „Eu“** Atunci când împărtășiți ceva cu întregul grup, invitați participanții să înceapă propoziția cu „eu“. De exemplu: „Eu sunt tristă pentru că....“; „Eu ce-am auzit e că XX a spus....“. Utilizând astfel de formulări, care încep cu pronumele „eu“, ne însușim ceea ce simțim sau opinia pe care o împărtășim. Astfel, afirmațiile noastre nu pot fi critici la adresa altcuiva și, prin urmare, ne pot ajuta să avem un dialog mai puțin agresiv și mai conectat. Poate fi greu la început, dar devine mai ușor cu timpul! Puteți facilita jocuri care să le dea participanților posibilitatea să exerseze această metodă de a

vorbi despre propriile experiențe și sentimente, folosind afirmații care încep cu „eu“.

- **„Fetele sentimentelor“:** Această activitate poate contribui la promovarea conștientizării emoționale și a abilităților de comunicare. De exemplu, puteți ajuta copiii să își exprime și să își identifice emoțiile printr-un joc cu expresii faciale. Invitați-i să afișeze pe rând diferite emoții prin expresii faciale și invitați-i pe ceilalți să ghicească emoția. Lăsați membrii grupului să ghicească pe rând emoția. Procesul de numire a emoției îi ajută pe copii să își dezvolte un vocabular emoțional. După aceea, invitați persoana care exprimă emoția să împărtășească modul în care a simțit emoția în corpul său. A fost o senzație intensă sau ușoară? În ce parte a corpului a simțit emoția?
- **„Roata soluționării conflictelor“:** Această activitate promovează abilitățile de luare a deciziilor, de soluționare a conflictelor și de autoreglare. Creați o roată cu diferite strategii pentru soluționarea conflictelor. Roata ar putea include: vorbiți despre conflict, respirați adânc, plecați, cereți ajutor unui adult. Invitați copiii și adulții să învârtă roata și să discute despre modul în care pot aplica strategia în diferite situații conflictuale. În caz de conflict, scoateți roata și ajutați-i să aleagă strategia de care au nevoie în acel moment.
- **„Cărți de povești“:** Aceste activități folosesc povestitul ca instrument de explorare a emoțiilor. Organizați sesiuni de lectură care ajută participanții să se conecteze și să proceseze diferitele emoții inspirate de poveștile citite. De exemplu, cartea de povești „Ruby's Worry“, de Tom Percival, ajută cititorul să înțeleagă cum poate să facă față sentimentului de îngrijorare și să comunice despre această stare. „The Rabbit Listened“ de Cori Doerrfeld explorează puterea ascultării și ajută cititorul să înțeleagă și să dezvolte această abilitate. În sfârșit, „The Colour Monster“ de Anna Llenas explorează diferite emoții.
- **„Grădina comunității“:** Această activitate promovează cooperarea și conectarea prin activități comune care presupun îngrijirea unor plante. Organizați și creați o grădină a comunității care să servească drept spațiu în care copiii și familiile pot cultiva și îngriji plante împreună. Creați în mod intenționat situații în cadrul cărora persoanele care ar putea fi în conflict să lucreze împreună, promovând legătura dintre ele prin această responsabilitate comună. În timpul activităților de grădinărit, discutați despre diferitele părți ale unei plante, cum sunt rădăcinile, tulpina, petalele, făcând în același timp o paralelă cu propriile noastre nevoi de îngrijire și dezvoltare.

Gestionarea eficientă a conflictelor necesită răbdare și angajament continuu. Este esențial să rețineți că rolul dumneavoastră este să facilitați o comunicare constructivă și conectați între participanți și în cadrul întregului grup, nu să rezolvați probleme în numele lor. Lucrul cu copiii și adulții în acest context este un proces dinamic și neliniar, care poate cuprinde momente inconfortabile sau dificile. Este posibil ca un conflict să nu poată fi soluționat în aceeași zi și să fie nevoie ca dumneavoastră, în calitate de facilitator, să aveți încredere în potențialul pe termen lung de reconciliere și conectare al membrilor grupului. Răbdarea și înțelegerea vor fi de ajutor pentru membrii grupului dumneavoastră. În orice situație, responsabilitatea dumneavoastră

este să întruchipați valorile respectului, înțelegerii, curiozității și conectării pe tot parcursul procesului și să oferiți feedback pozitiv cu privire la eforturile depuse de toți cei implicați în vederea conectării și reconcilierii.

Mentținerea unui spațiu **previzibil**, cu rutine bine stabilite, poate contribui la un sentiment de siguranță. Acest aspect este important pentru toată lumea, dar în special pentru persoanele strămutate, care se deplasează și care nu se bucură de prea multă stabilitate în situația actuală.

Ori de câte ori este posibil, încercați să evitați situațiile imprevizibile, de exemplu modificări de ultim moment ale programului sau fluctuațiile de personal și de voluntari. Mențineți și aplicați îndrumări consecvente privind structura sesiunilor, modul în care sunt implicați părinții și îngrijitorii, mâncarea și gustările, modul și locul în care sunt depozitate materialele și așa mai departe.

Nu în ultimul rând, **sunteți răspunzători** pentru serviciile pe care le furnizați. Aceasta înseamnă că dumneavoastră și echipa dumneavoastră vă asumați responsabilitatea pentru deciziile luate, reflectați, învățați și recunoașteți, dacă este cazul, orice greșală făcută și solicitați îndrumări, după caz.

Acest lucru poate include crearea unor ocazii pentru ca membrii comunității să ofere feedback cu privire la spațiu.

Spațiul

Spațiile de vindecare

Definiții utile

Joaca liberă descrie situațiile în care copiii se joacă, investighează, explorează, experimentează și își exercită autonomia fără intervenția unui adult. Atunci când se joacă liber, copiii sunt adesea spontani și se joacă cu orice doresc, oricum doresc, atât timp cât joaca lor nu face rău nimănui. Copiii își creează propriile jocuri, interacționează, își imaginează, negociază, rezolvă probleme, calculează și folosesc materiale după cum îi ghidează imaginația și interacțiunile lor. Pot invita și adulții să li se alăture, ceea ce poate fi benefic dacă aceștia îi acceptă să preia copiii conducerea și nu le dirijează joaca. Adulții au adesea un rol important în joaca liberă dacă ascultă activ, sunt atenți și prezenți, astfel încât copiii să se simtă văzuți și auziți.

Momentul cercului descrie momentul din timpul unei sesiuni în care întregul grup se adună în cerc. Aceasta poate fi o bună ocazie pentru practicarea unor ritualuri creative, cum ar fi cântecele de bun-venit, cântecele sau poezioarele despre calendar (ce zi este, data, ora), prezență (cine este aici, cine este acasă), bunăstarea emoțională (cum ne simțim astăzi), starea vremii (cum este vremea), cuvântul zilei etc. În plus, atunci când se adună în cerc, copiii și îngrijitorii sunt invitați să vorbească despre orice subiect pe care doresc să îl abordeze. Facilitatorul este un exemplu viu, încurajează participanții să asculte activ, să vorbească pe rând și să comunice în mod pașnic. La pagina 25 găsiți o descriere mai detaliată a momentului cercului.

Ritualurile sunt activități care se desfășoară în fiecare zi în același mod. Acestea au rolul de a întări senzația de siguranță și vă ajută să faceți trecerea de la o sesiune la alta. Contribuie la instituirea unor tipare stabile și previzibile care îi ajută pe participanți să simtă că sunt în siguranță și dețin controlul în mediul acelei comunități. Puteți utiliza activitățile rituale pentru a ura bun-venit sau pentru a vă lua rămas bun de la participanți, pentru a face ordine, pentru a trece de la o activitate la alta sau pentru a face verificări.

colectivă pot fi amenajate în locuri de mici dimensiuni cu resurse minime. În mod ideal, spațiul pe care îl folosiți ar trebui să fie în interior, într-un loc calm, și să nu fie accesibil celor care nu participă la sesiune. Acest lucru este important pentru a crea participanților sentimentul că au un scop, că sunt în siguranță și pentru a asigura confidențialitatea, în măsura posibilului. De exemplu, vă recomandăm să închideți toate ușile după ce au sosit toți participanții.

Atunci când nu pot fi eliminați factorii care ar putea distra atenția, spațiul trebuie amenajat în cel mai simplu și eficient mod care vă permite să monitorizați și să derulați sesiunea. De asemenea, puteți anunța că spațiul respectiv este utilizat într-un anumit interval, de exemplu printr-un afiș sau printr-o postare pe rețelele de socializare, și le puteți cere celorlalți să respecte confidențialitatea participanților și să reducă zgomotul la minimum.

Activitățile în cerc promovează conectarea și sentimentul de apartenență și sunt, în consecință, o componentă importantă a fiecărei sesiuni. Pentru momentul cercului aveți nevoie de suficient spațiu pentru ca toată lumea să se așeze în cerc. Acest spațiu trebuie să fie sigur, curat și ușor accesibil pentru toată lumea, prin urmare trebuie să vă asigurați că ați identificat orice posibile nevoi speciale și că le puteți satisface.

Compartimentarea spațiului în colțuri

Începeți să amenajați un spațiu împărțindu-l în secțiuni. Acestea vor fi „colțurile” sau „zonele” pe care le veți folosi pentru diferite părți ale sesiunii. Folosiți covorașe, perne sau orice alte materiale care pot fi așezate pe podea pentru a delimita un colț sau o zonă. Dacă este un spațiu comun, puteți plasa ceva pe jos pentru a crea niște limite fizice sau puteți păstra materiale sau jocuri în saci sau containere pe care le distribuiți în diferite părți ale camerei/spațiului pentru a diferenția zonele tematice. Este posibil să fie nevoie să faceți ajustări pe parcursul sesiunii pentru a vă adapta la diferite activități.

Apoi, decideți cum veți folosi fiecare colț, în funcție de materialele pe care le aveți și de vârsta, nevoile și preferințele copiilor. De exemplu, ați putea avea un colț/o zonă pentru construit, în care să puneți la dispoziție piese de construit și baghete din lemn; un colț creativ cu plastilină, hârtie, markere, cretă și tablă; un colț pentru explorat cu materiale naturale și diferite ustensile, precum căni, linguri, lupă; și un colț de relaxare plin de materiale senzoriale.

Aceste colțuri pentru activități vor fi folosite pe tot parcursul sesiunilor. De exemplu, atunci când se joacă liber, toți copiii pot proceda așa cum doresc, fără a fi invitați să desfășoare activități structurate. În alte momente, copiii pot forma echipe după cum doresc sau pot fi împărțiți în grupuri mai mici pentru a derula activități pe rând în fiecare dintre aceste zone. Este posibil și să se joace interactiv colaborând între colțuri, de exemplu, un copil construiește o casă din piese de lemn în colțul creativ și apoi poate aduce jucării din alt colț, o jucărie din pluș sau un cerc pentru a adăuga ceva la povestea pe care o pune în scenă.

Fiecare spațiu de vindecare colectivă trebuie să includă un colț de relaxare, unde puteți pune câteva perne sau jucării de pluș care să ajute participanții să se regleze sau să se relaxeze, după caz. Puteți amplasa aici materiale liniștitoare, obiecte cu diferite texturi, mirosuri, sunete și culori. De asemenea, este util să aveți aici

materiale care stimulează participanții să se exprime (cum ar fi cărți, markere și hârtie), să fie activi, să se miște.

Dacă spațiul pe care îl aveți la dispoziție este limitat, depozitați materialele în cutii/saci/containere astfel încât copiii să poată alege și să se joace cu ele liber. Depozitați toate materialele pentru activitățile programate (precum și unele materiale liniștitoare) separat, astfel încât să nu se piardă atunci când copiii se joacă liber.

Consultați broșura de activități Amna pentru mai multe idei.

Măsuri de siguranță

Nu în ultimul rând, asigurați-vă că spațiul fizic nu cuprinde elemente care pot pune în pericol siguranța copiilor și a familiilor acestora. Acestea includ colțuri, obiecte sau materiale ascuțite, jucării mici care pot fi înghițite, lichide periculoase, prize sau cabluri electrice periculoase sau materiale la care cineva poate fi alergic.

Dacă vă aflați într-o zonă cu risc de dezastru natural, este important să vă asigurați că există protocoale de evacuare cu care atât copiii, cât și adulții sunt familiarizați în acest cadru.

Analizați cu atenție imaginile afișate în spațiul dumneavoastră sau în cărțile pe care le pot accesa familiile, pentru a vă asigura că reflectă o varietate largă de familii și medii. Evitați imaginile care riscă să declanșeze amintiri traumatice. De exemplu, povești despre mare, dacă lucrați cu comunități care au îndurat călătorii periculoase pe apă spre siguranță.

Odată ce spațiul este amenajat, fiți receptivi față de copii și familii și fiți deschiși la schimbările care vor surveni în mod natural în urma sesiunilor. Acesta este un spațiu comun care va continua să se dezvolte pe parcurs. Cu cât familiile și comunitatea simt că acesta este spațiul lor și îl modelează pentru a-l face să fie așa cum își doresc, cu atât mai bine.

Planificarea sesiunilor

Vă recomandăm să derulați sesiuni cel puțin de două ori pe săptămână, timp de 90 de minute. Desigur, acest lucru depinde de mediu și de context, dar este important să mențineți predictibilitatea și consecvența. Cu cât o persoană poate participa mai des, cu atât va avea mai multe ocazii de vindecare și de recuperare a unui sentiment de siguranță internă.

Sesiunile pot urma sau adapta această structură:

- Urați tuturor bun-venit și dați-le timp să se instaleze;
- Lăsați copiii să facă cunoștință cu spațiul treptat, jucându-se liber;
- Odată ce majoritatea copiilor au sosit, adunați grupul în cerc;
- Continuați cu 1-2 activități structurate: artistice, meșteșuguri, mișcare, povestit sau lucrați prin rotație în fiecare dintre colțurile/zonă tematice;
- Încheiați cu activități de relaxare, care ajută participanții să aibă un sentiment de stabilitate, și încurajați copiii să ajute la aranjarea spațiului;

- Asigurați-vă că toți copiii și familiile sunt salutați atunci când părăsesc spațiul.

Activitățile rituale trebuie să facă parte din structura fiecărei sesiuni, la începutul acesteia, la finalul său și între secțiunile unei sesiuni. Puteți utiliza activitățile rituale pentru a ura bun-venit sau pentru a vă lua rămas bun de la participanți, pentru a face ordine, pentru a trece de la o activitate la alta sau pentru a face verificări.

Planificarea

Este util să stabiliți împreună cu echipa de facilitatori obiectivele și activitățile fiecărei sesiuni. În acest scop, puteți consulta modelele prezentate în anexa 2.

Obiectivele vor fi stabilite în funcție de interacțiunea cu participanții și de observațiile din timpul sesiunii. De exemplu, un obiectiv pe care vi-l puteți propune este să sprijiniți participanții să își dezvolte puterea de concentrare. Activitățile în acest sens pot include rezolvarea de puzzle-uri sau utilizarea unor cântece sau poezioare în care copiii ascultă și urmează instrucțiunile.

Atunci când vă planificați spațiul de vindecare colectivă, țineți cont de abilitățile de mai jos. Acestea vă vor ajuta să vă adaptați activitățile pentru a sprijini procesele de dezvoltare ale copiilor care participă la sesiunile dvs.

Abilități care stimulează	Descriere
GÂNDIREA	
Creativitatea	Își utilizează imaginația pentru a găsi înțelesuri și a se exprima.
Flexibilitatea	Sprijină adaptarea la schimbări și capacitatea de a face față acestora.
Atenția	Susține concentrarea.
Rezolvarea problemelor	Elaborează și pune în aplicare strategii pentru a depăși provocările.
Memorie	Contribuie la acumularea cunoștințelor prin rememorarea informațiilor.

Gestionarea	Descriere
EMOȚIILOR	
A fi prezent	Se pot conecta la emoțiile pe care le simt.
Recunoașterea sentimentelor	Pot recunoaște și denumi emoțiile pe care le trăiesc.
Gestionarea sentimentelor	Sunt capabili să își regleze emoțiile.
Exprimarea sentimentelor	Sunt capabili să comunice și să-și explice emoțiile.
Siguranță	Se simt în siguranță atunci când încearcă o anumită emoție.

RELAȚIONAREA cu	Descriere
ceilalți	
Empatie	Pot identifica emoțiile celorlalți și modul în care îi afectează acestea.
Încredere	Se pot simți în siguranță fizic și emoțional alături de ceilalți.

Comunicare	Capacitatea de a face schimb de informații și idei cu alte persoane.
Colaborare	Sunt capabili să lucreze cu alții pentru a atinge un obiectiv.
Compromis	Sunt capabili să facă concesii pentru a soluționa dezacorduri și dispute.

RESPECT pentru experiențele lor	Descriere
Au sentimentul de siguranță	Se simt în siguranță și neamenințați.
Se simt acceptați	Simt că ceilalți aprobă ceea ce sunt.
Se simt cu picioarele de pământ	Simt că sunt stabili fizic și emoțional.
Simt că sunt rezilienți	Sunt capabili să se redreseze în urma adversităților.
Dețin controlul	Au un sentiment interior de putere și de control.

Exemple de activități

Iată câteva exemple de activități pe care le puteți desfășura. Rețineți, acestea trebuie adaptate în funcție de vârsta participanților, de context și de materialele disponibile. Consultați broșura de activități Amnei pentru descrieri mai detaliate ale activităților.

Denumirea activității	Obiectivele	Materiale	Descriere	Note
1. Pânza de păianjen	- Să se cunoască unii pe alții - Conectare	Ghem de lână de împletit	Invitați membrii grupului să se așeze în cerc. Propuneți tuturor să vă jucați cu firul de lână și să îl treceți din mână-n mână pentru ca toată lumea să îl atingă, să îl pipăie, să îl miroasă etc. Țineți un capăt al firului în mână și aruncați ghemul de lână cuiva care stă în fața dvs. Cel care prinde ghemul poate își spune numele, sau poate face un gest, respiră adânc, iar grupul îi imită gestul etc. După aceea, ține de firul de lână și aruncă ghemul altcuiva. Până la finalul activității, veți fi creat o pânză de păianjen în interiorul cercului. Dacă apreciați că este adecvat, puteți invita participanții să meargă ghemuit sau târâș pe pânza de păianjen, în timp ce o mutați în sus și-n jos.	
2. Desenul invizibil	Stimularea imaginației	Nimic	Imaginați-vă că vă puteți transforma în markere colorate de dimensiunea unui om și folosiți-vă corpul pentru a desena tot ce vedeți în jur: aerul, pereții, obiectele.	Puteți pune muzică pentru a acompania această activitate. Gândiți-vă bine ce muzică alegeți.

	- Punem întregul corp în mișcare - Energizare		Cu o singură răsucire de 360° a corpului te poți transforma în orice altă culoare dorești. Invitați familiile să se implice în acest joc plin de imaginație și să se joace colorând cu propriul corp tot ce este în jur. Puteți, de asemenea, să acompaniați activitatea cu muzică în diferite tempouri.	Vă recomandăm să alegeți muzică instrumentală și melodii care nu riscă să declanșeze grupului amintiri prin versuri sau asocieri. Nu uitați să țineți cont de orice sărbători religioase sau practici religioase ale membrilor grupului care le interzic să asculte muzică.
3. „Ghici” Joc senzorial	- Comunicare - Rezolvarea problemelor - Explorare cu ajutorul simțurilor	Cutie de carton Vată Jucării din diferite materiale	Umpleți o cutie cu vată. Așezați înăuntru diferite materiale, de exemplu o mașinuță, o pană, o piatră, un burete, o jucărie de pluș etc. Fiecare persoană este invitată, pe rând, să bage mâna în cutie și să ia un singur obiect. Participanții sunt invitați să ghicească ce obiect țin în mână, fără să-l fi văzut înainte. Grupul poate ajuta și participa punând întrebări. Este mare sau mic? Este moale sau tare? Etc.	
4. Borcanul cu sclipici	Dezvoltarea atenției	Borcan / Sticlă de plastic	Creați un borcan cu sclipici în cadrul sesiunii, apoi invitați îngrijitorii să formeze perechi cu	

	• Reglare • Relaxare • Colaborare	Lipici Sclipici Apă	copiii și să adopte o poziție relaxantă în timp ce privesc borcanul cu sclipici. Invitați-i să răstoarne borcanul cu susul în jos sau oricum doresc și să se concentreze asupra deplasării sclipiciului din interiorul sticlei, precum și asupra culorilor și formelor pe care le pot observa. Puteți stinge lumina și ilumina borcanul cu sclipici cu o lanternă sau cu lumina telefonului, spectacolul poate deveni astfel și mai interesant pentru unii participanți.	
• 5.Creați o grădină	• Imaginație • Colaborare • Exprimare • Senzorial	Plastilină Bețișoare , Hârtie, Carioci Lipici, Foarfeci	Invitați familiile să lucreze împreună în grupuri mici pentru a-și imagina și crea propria grădină. Puneți-le la dispoziție o varietate de materiale. În cazul în care copiii sunt foarte mici, puteți desena o hartă simplă cu ghivece sau pământ unde își pot „planta” creațiile. De asemenea, le puteți arăta un exemplu pentru a explica mai clar activitatea.	Această activitate poate fi realizată cu multe concepte, de exemplu alte planete, jungle, oceane etc.

Activități expresive „structurat nestructurate“

Este o bună practică să facilitați activități care invită copiii și îngrijitorii să creeze liber, adică ceea ce doresc, fără o instrucțiune directă din partea facilitatorului, de exemplu, să deseneze animalul lor preferat. Dacă este posibil, încercați să evitați șabloanele cu imagini gata desenate pe care să le coloreze copiii, deoarece desenul cu mâna liberă are mai multe șanse de a stimula imaginația. Desenul liber sau dansul liber invită copiii și îngrijitorii să se exprime și să se implice așa cum simt. De obicei, corpul știe de ce are nevoie, iar aceste activități „structurat nestructurate“ sau „libere“ ajută emoțiile și corpul să se regleze. O sesiune echilibrată presupune o combinație de activități structurate și mai puțin structurate.

Aceste activități au scopul de a vă inspira și de a vă oferi o idee despre ceea ce ați putea face în cadrul sesiunilor. Pot fi adaptate, în funcție de nevoile, abilitățile și interesele fiecărui grup. Participanții au puncte forte și abilități diferite, așa că este important să aveți o atitudine flexibilă, pentru a-i include și implica pe toți.

Prezentăm mai jos câteva exemple de adaptare a activităților pentru diferite vârste.

Desenăm și pictăm

- Copiii mai mici de 18 luni pot folosi vopsele de pe o tavă pentru a desena/picta cu degetele/diferite părți ale corpului.
- Copiii cu vârste cuprinse între 18 luni și 3 ani se bucură să deseneze cu markerul sau să picteze pe hârtie fixată pe perete la înălțimea lor.
- Copiii cu vârste cuprinse între 3 și 6 ani vor folosi caietele și listele din zona destinată jocurilor de rol, de lângă un telefon sau pentru liste de cumpărături.

Jocuri de rol

- Copiii mai mici de 18 luni se joacă, prefăcându-se că fac ce văd că fac adulții, de exemplu vorbesc la telefon (folosind piese de construit) sau mănâncă, sau hrănesc păpuși ori jucării de pluș.
- Copiii cu vârste cuprinse între 18 luni și 3 ani se distrează folosind obiecte de recuzită, de exemplu pălării/pantofi/eșarfe, pentru a se costuma și a se prefăca că sunt persoanele pe care le văd în jurul lor.
- Copiii cu vârste cuprinse între 3 și 6 ani vor folosi toate elementele de recuzită disponibile, cum ar fi cutii, mobilier sau cearșafuri, pentru a pune în scenă povești complexe.

Nu uitați că și materialele simple pot fi surse excelente de inspirație și foarte adaptabile. Atunci când facilitați grupuri cu copii foarte mici, țineți cont de faptul că abilitățile lor motorii fine abia acum se dezvoltă. Evitați să ghidați mâinile copiilor atunci când se implică într-o activitate creativă, pentru a le oferi șansa de a-și exersa propriile abilități motorii. În schimb, dacă este necesar, puteți să le ilustrați (să le arătați) cum să folosească materialul sau tehnica.

Cercul

- Includeți activități care promovează exprimarea și ascultarea activă pentru fiecare membru al cercului;
- Puteți include un cântec de întâmpinare, o activitate la panoul sentimentelor, în care fiecare persoană este invitată să exprime cum se simte astăzi, o activitate de spionaj meteo pentru a-i ajuta să se conecteze cu mediul înconjurător etc.
- Puteți, de asemenea, să spuneți o poveste care să facă legătura cu restul activităților sesiunii.
 - De exemplu, puteți spune o poveste despre o broscuță care voia să devină artistă, dar nu știa culorile. Copiii sunt ușor de implicat în activități care se leagă de o poveste!

Pentru mai multe idei, vizitați [pagina de resurse Amna](#).

DRAFT

Pregătirea punerii în aplicare

Pentru a gestiona cu succes un spațiu de vindecare colectivă pentru copilăria timpurie, vă recomandăm:

- Planificați sesiunile din timp, pe cât posibil. Anexa 2 cuprinde un model fișă de planificare pentru a vă ajuta să vă planificați sesiunile.
- Organizați ședințe de informare (ședințe de pregătire și reflecție înainte și după activitate) și ședințe periodice cu echipa în cadrul cărora să reflectați, să învățați și să îmbunătățiți serviciile pe care le furnizați.
- Ascultați activ pentru a înțelege nevoile și preferințele copiilor și ale familiilor acestora, reflectați asupra lor în cadrul echipei și includeți ideile lor în planificarea serviciilor și a ședințelor.
- Consultați comunitatea pentru a înțelege dorințele și nevoile acestora, și invitați și încurajați membrii comunității/participanții la spațiu să ia parte la activități și să preia conducerea acestora, dacă se simt în largul lor. Membrii comunității pot avea competențe și experiențe foarte valoroase sau pot contribui cu dăruire la dezvoltarea spațiului/serviciului. Chiar și dacă nu au competențe sau experiență, este posibil să fie entuziaști și dornici să sprijine dezvoltarea și furnizarea serviciului, ceea ce ar trebui încurajat, cu excepția cazului în care există o problemă de siguranță.
- Fiți flexibili în ceea ce privește schimbarea activităților, pentru a vă asigura că toată lumea poate și se simte binevenită să participe (dacă dorește); este mai important decât să respectați cu strictețe planul sesiunii.
- Amintiți-vă că fiecare se implică și se vindecă într-un ritm diferit și în felul său. Facilitatorii trebuie să dea dovadă de răbdare și sensibilitate față de individualitatea participanților lor.

Când trebuie să solicitați ajutor suplimentar

Dacă observați că un copil sau un îngrijitor este foarte tulburat sau nu se simte bine, nu pare să prezinte vreo ameliorare după ce a beneficiat în mod repetat de serviciile pe care le oferiți și sunteți îngrijorat de starea sa de bine, discutați cazul cu supervisorul sau managerul dvs. și stabiliți dacă ar fi oportună o trimitere către un serviciu specializat.

Atunci când recomandați cuiva un serviciu, este important să explicați clar și transparent îngrijitorului sau familiei de ce faceți această recomandare/trimitere, să încercați să înțelegeți ce gândesc și ce simt în legătură cu acest lucru, astfel încât să colaborezi cât mai mult posibil pentru a stabili de comun acord următorii pași și a sprijini tranziția către celălalt serviciu.

Asigurați-vă că explicați clar rolul și responsabilitățile dumneavoastră, precum și ce poate, dar și ce nu poate oferi organizația dumneavoastră, în mod cât mai transparent posibil. Acest lucru ajută la crearea și menținerea unor relații de încredere cu participanții. Ce puteți face în acest sens:

- Atunci când o persoană începe să participe la activitățile dumneavoastră, explicați-i clar care este scopul spațiului, ce poate aștepta de la dumneavoastră și care sunt așteptările dumneavoastră de la participanți;
- Colaborați cu familiile pentru a conveni asupra unor reguli adecvate pentru spațiu, care pot lua forma unui „contract al grupului” elaborat împreună cu comunitatea (acesta poate fi un proces continuu);
- Respectați Codul de conduită al organizației dumneavoastră. Construirea relațiilor cu respectarea limitelor fiecăruia este esențială pentru o abordare care demonstrează sensibilitate față de traume și este bazată pe înțelegerea identității.

Nu uitați să aveți grijă de propria persoană și de echipa dumneavoastră. Grijă față de propria persoană este o prioritate, nu un lux, în acest domeniu. Verificarea și respectarea stării emoționale a echipei dvs. vă va ajuta să colaborați pentru a asigura un spațiu sigur.

Este important să practicați în mod regulat tehnici de reglare emoțională. Trebuie să știți ce instrumente și practici vă ajută să vă simțiți calmi, ancorați (stabili) și prezenți (cu atenția trează), astfel încât să puteți menține un spațiu sigur pentru ceilalți. Dacă nu ești tu însuși reglat emoțional, nu vei putea sprijini cu adevărat pe altcineva să se regleze emoțional.

Nu uitați, a fi reglat emoțional nu înseamnă că totul este în regulă, ci înseamnă că vă aflați într-o stare în care puteți observa, înțelege și răspunde în condiții de siguranță la nevoile emoționale ale comunităților cu care lucrați. Uneori este nevoie doar de trei respirații adânci diafragmatice pentru a ne simți reglați emoțional.

Preocupări privind protecția

Este important să cunoașteți politica organizației dumneavoastră privind protecția. Fiecare organizație care lucrează cu copii și tineri trebuie să aibă o politică privind protecția.

Politica privind protecția copilului descrie modul în care organizația dumneavoastră asigură siguranța copiilor.

Aceasta trebuie să cuprindă:

- Angajamentul organizației dumneavoastră de a proteja toți copiii, tinerii și adulții vulnerabili;
- Politici și proceduri detaliate pe care le va pune în aplicare organizația dumneavoastră pentru a asigura siguranța copiilor și a adulților vulnerabili și pentru a răspunde oricăror îngrijorări legate de protecția copiilor. De exemplu, procedurile de protecție trebuie să includă aspecte precum modul în care trebuie să reacționeze personalul și voluntarii în cazul unor preocupări legate de siguranța unui copil și modul în care vă veți asigura că recrutați persoanele potrivite pentru a lucra cu copiii și tinerii.
- Este esențial să existe politici și proceduri de protecție, inclusiv în unități de urgență, unde resursele sunt limitate.

Gestionarea problemelor legate de protecție

Dumneavoastră sunteți adulții alături de care participanții se simt în siguranță. Prin urmare, este posibil ca aceștia să vă împărtășească informații personale, care ar putea trezi îngrijorări legate de protecție, sau să fiți martori la vătămări sau comportamente care vă determină să vă faceți griji pentru siguranța lor.

Politica organizației dumneavoastră privind protecția trebuie să vă spună ce trebuie să faceți în astfel de cazuri. De exemplu, 1) cum puteți să discutați în condiții de siguranță și în mod corespunzător cu persoana în cauză despre o daună/vătămare pe care a dezvăluit-o sau la care ați fost martor sau 2) cine din organizația dumneavoastră este responsabil pentru gestionarea unor astfel de situații și cine ar trebui contactat.

Sinteză:

Pe măsură ce vă creați spațiul de vindecare colectivă pentru copilăria timpurie:

- Găsiți modalități de a-i face pe participanți să se simtă bineveniți și în siguranță.
- Asigurați-vă că vă ghidați după comunitățile pe care le deserviți - aflați care sunt nevoile și preferințele acestora.
- Planificați-vă sesiunile ținând cont de obiectivele stabilite.
- Adaptați activitățile în funcție de vârsta, nevoile și interesele grupului dumneavoastră - încercați să fiți cât mai flexibili.

- Învățați și din momentele în care lucrurile merg bine și din cele în care nu merg! Lucrați în echipă pentru a rezolva problemele și solicitați sprijin atunci când este necesar.
- Călăuziți-vă după valorile organizației și discutați în echipă despre acestea și asigurați-vă că fiecare persoană este respectată și apreciată.

Mult noroc și sperăm să vă amenajați cu plăcere spațiul de vindecare colectivă!



**Siguranța nu înseamnă absența
amenințării, ci prezența conexiunii.**

Gabor Mate



DRAFT

Anexe

Anexa 1

Lecturi recomandate

Allen, J., Fonagy, P., & Bateman, A. (2008). *Mentalising in Clinical Practice*. . Washington: American Psychiatric Press.

Burnham, J., 'Development in Social GRRRAACCEEESSS: visible-invisible and voiced-unvoiced', in Krause, I., 2012, *Culture and Reflexivity in Systemic Psychotherapy: Mutual Perspectives*, London, Karnac

Clayton, S., Gupta, A., & Willis, K. (2019). *Narrative Liberation Framework for Responding to Trauma*. In S. Clayton, A. Gupta, & K. Willis, *Unaccompanied Young Migrants: Identity, Care and Justice* (pp. 140-152). Bristol : Policy Press.

Drozdek, B., & Wilson, J. P. (Eds.). (2007). *Voices of trauma: Treating psychological trauma across cultures*. Springer Science & Business Media.

Fisher, J. (2019). Sensorimotor psychotherapy in the treatment of trauma. *Practice Innovations*, 4(3), 156.

Frankl

Freire, Paulo. (1972). *Pedagogy of the Oppressed*. Harmondsworth: Penguin.

Herman, J.L. (1997). *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence- From Domestic Abuse to Political Terror*. New York: Perseus Book Groups

Levine, P. (2012). *Somatic experiencing*.

Lin Lee, P. (2012) *Making Now Precious: Working with Survivors of Torture and Asylum Seekers*. International Journal of Narrative Therapy and Community Work, Dulwich centre

Martín-Baró, Ignacio. (1996). *Writing for a Liberation Psychology*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Mate

Menakem, R. (2021). *My grandmother's hands: Racialized trauma and the pathway to mending our hearts and bodies*. Penguin UK.

Moane, Geraldine. (2003). Bridging the personal and the political: Practices for a liberation psychology. *American Journal of Community Psychology*, 31, 151-169

Ncube, N. (2006). The Tree of Life Project: using narrative ideas in work with vulnerable children in Southern Africa. *The international Journal of Narrative Therapy and Community work*, 1, 3-16.

Perry, Bruce D., and Maia Szalavitz. *The boy who was raised as a dog: And other stories from a child psychiatrist's notebook--What traumatized children can teach us about loss, love, and healing*. Hachette UK, 2017.

Porges, S. (2017). The Pocket Guide to Polyvagal Theory . New York: Norton and Company Inc.

Porges, S. W. (2018). Polyvagal theory: A primer. Clinical applications of the polyvagal theory: The emergence of polyvagal-informed therapies, 50, 69.

Rothschild, B. (2000). The Body Remembers The Psychophysiology of Trauma and Trauma Treatment. New York : Norton Professional Books.

Seigel

Van der Kolk, B. A. (2015). The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma. Penguin Books.

Anexa 2

Fișe de planificare a sesiunii

CONTEXT		OBIECTIVE
Data:		Valori: Respect Dorința de a înțelege Curiozitate Conectare Obiectivele sesiunii <u>Obiective pe termen lung:</u> <u>Obiective pe termen scurt:</u> Obiectivele echipei <u>Obiective individuale:</u> (Ce vreau să susțin, ce vreau să îmbunătățesc?) <u>Obiectivele echipei de facilitare:</u> (Ce vreau de la echipa mea/ Ce vrea echipa mea de la mine?)
Centrul:		
Orice informații despre participanți de exemplu, nevoi speciale, nevoi obișnuite ale participanților or:		
RITUALURI UTILIZATE		
Ritual introductiv: Ritualul cercului: Ritual de încheiere:		
ACTIVITĂȚI (care pot fi efectuate în orice ordine)		

Ziua:	Tip Activitate	Tip: Activitate:
	Obiectivele zilei / săptămânii	Obiectivele noastre sunt...
	Descrierea de bază a activității	Descriere de bază: 1. 2. 3.

EVALUARE		
Ziua:	Tip Activitate	Tip: Activitate:
	Obiectivele zilei	Obiectivele noastre sunt:
	Criterii de evaluare (Cum voi ști că obiectivele au fost atinse?)	Întrebări pentru activitatea de observație 1. 2. 3.