



Изоляция - сесия 1

Жертвите и оцелелите от домашно насилие или злоупотреба често страдат от изолация, тя се появява като сегмент от колелото на властта и контрола на Дулут и непрекъснато се отбелязва като проблем, свързан със злоупотребата с жени. Колелото на Дулут описва това злоупотреба като „контролиране на това, което прави, кого вижда и говори, какво чете, къде отива. Ограничаване на външното ѝ участие. Използване на ревност, за да оправдае действията. " Това поведение ще изолира както жената, така и нейните деца, правейки света, в който живеят, много малък. След като едно семейство достигне безопасно място, не винаги е възможно или безопасно да възстанови загубените си връзки със семейството и приятелите си, много от връзките и приятелствата им ще се разпаднат, оставяйки семейството много изолирано. Това контролиращо поведение има пряко въздействие върху децата в семейството, особено по отношение на участието им в дейности след училище, клубове и групи и ограничените възможности да имат приятели, които да общуват в дома си или да присъстват на партита. След като децата са в убежище или на други места за безопасност, те все още са изолирани от правилата на убежището, което предотвратява социалното посещение на техните места за настаняване и могат да бъдат поставени ограничения за контакт с приятели и семейство, за да се гарантира тяхната безопасност.

Това положение не се подобрява от много жени в Обединеното кралство и Европа, които се нуждаят от бягство от дома си и вече намалелите си мрежи за подкрепа, училища и семейства, за да получат достъп до убежище или други места за безопасност. Според Aid за жените в Обединеното кралство „почти 70% от оцелелите трябва да напуснат района на местната власт, за да намерят убежище“, а местата за настаняване на по-големи семейства са в дефицит, което означава, че някои семейства може да се наложи да се движат на стотици мили далеч от първоначалния им дом.

Макар че избягването на злоупотребите обикновено е положителна ситуация и позволява повече свобода от преди, много семейства остават изолирани и не са склонни да създават нови връзки с района поради страха, заплахите за безопасността и опасението, че ако бъдат открити, може да се наложи да се преместят отново.

Тази сесия определя груповите правила и задава тон за следващите сесии. Фокусът е върху тях и тяхното семейство като единица, а Спомагателните упражнения и разширяване се фокусират върху тяхното обкръжение по положителен начин. Подкрепящото упражнение насърчава семейството да излезе навън в своята общност, да открива нови неща и да прави планове за дейности, които може да прави заедно.

Семейната книга за скрап предоставя възможност за събиране и запомняне на забавни преживявания и спомени през целия период, който може да е много труден за тях. Създаването на положителни щастливи спомени за живеещите в убежища или места за безопасност е ключова цел на курса „Нашето време“.

Сесия 1 има за цел да представи структурата на групата и да изгради среда, която е безопасна и подкрепяща, да помогне на хората да разпознаят собствените си сили и умения и да насърчи всяко семейство да разсъждава върху положителните подобрения и забавното семейно време, докато е в убежище.

СЕСИЯ 1: НАШЕТО СЕМЕЙСТВО

Сесия 1 Цел

Да представим курса и семействата да се чувстват по-интегрирани в своята местна общност.

Въведение

5 минути

Добре дошли семействата в групата. Информирайте групата на курса Цели: Създаване на щастливи, положителни спомени за семейства, живеещи в убежище или други места за безопасност.

Обяснете структурата на курса:

- Седмични сесии от по 1 час
- 1 поддържащо упражнение за изчезване и завършване като семейство
- 1 разширение, което да завършите с помощник, ако се нуждаете от малко допълнителна поддръжка в тази област

Раздайте стикери и помолете всеки член на семейството да напише името си върху стикера. Водещият на курса също трябва да има такъв.

Дейност 1 Основни правила

10 минути

Правилата ще бъдат договорени в група. Въпреки че те трябва да включват някои основни правила. По-долу са предложени в листа с правила¹.



Необходими материали:

- Флип чарт и писалки Maker
- Основен лист за подписване

Дейност 2 Ледоразбивач

10 минути

Помолете групата да мисли за положително прилагателно² което описва аспект от личността им и започва с първата буква от името им, напр. : Genuine Gemma

* Съвет: Можете да предоставите списък с опции на групата, за да им помогнете да изберат по-бързо

¹ Листът с правила е на страница 28

² Списъкът на прилагателните е на страница 29

Изоляция

Комуникация
и уважение

Изграждане на
Доверие

Управление на
емоциите

Положително
и

**Необходими материали:**

- Залепващи етикети / значки, върху които може да се пише
- Писалки

**Дейност 3 Моето семейство****15 минути**

Раздайте лист хартия / карта А5 на всеки човек. Помолете ги да нарисуват автопортрет от едната страна.

На обратната страна ги помолете да запишат списък с неща, в които са добри и на които се радват. Насърчавайте семействата да си помагат взаимно да мислят за неща, в които са добри. Напомнете им, че се отнасяме позитивно един към друг и посочете добри примери, за да ги насърчите, когато ги чуете или видите.

**Необходими материали:**

- А5 карта или хартия
- Писалки / филцове / моливи
- Моливи
- Примери

**Дейност 4 Семейен албум****20 минути**

Дайте на всяко семейство ламинираща торбичка, сгъната наполовина и отбелязана в центъра. Обяснете, че дясната половина ще бъде предната, а лявата задната. Помолете семействата да работят в своите звена, за да направят книга за скрап, която представлява тях, техните личности и интереси. Помолете ги като семейство да изберат хартии, рисунки, картини и т.н., за да украсят своята семейна книга. Покажете няколко примера за това какви материали биха могли да използват и какво може да искат да включат, като всичките им имена, само фамилията, прякорите, възрастта и т.н.

**Необходими материали:**

- Ламиниращи торбички
- Ламинатор
- Цветни карти и хартии
- Ножици
- Стикери
- Примери

Пленарно заседание**10 минути**

Напомнете на семействата за това, което са обхванали тази сесия, включете целите на курса, целта на сесията, техните прилагателни, основни правила, моето семейство и техните семейни албуми.

Попитайте семействата дали им е харесало да участват и дали има нещо, което са научили от тази сесия.

- Въведете поддържащото упражнение
- Представете сесия 2: Тази сесия е за начините, по които можем да разговаряме със семейството си и други хора.

Изолация

Комуникация
и уважениеИзграждане на
ДовериеУправление на
емоциитеПоложително
и



Подкрепящо упражнение 1: Име 3

Помолете семействата да попълнят това³ заедно преди следващата сесия.

** Съвет: Може да искате да предложите стимул или награда за семейството, което намери най-много информация, това може да бъде малка храна, стикер или звезда на наградната карта, където през 8-те седмици печели семейството с най-много звезди .*



Необходими материали:

- Име 3 лист за упражнения



Разширение Дейност 1: Поддръжка на работник под ръководството

Посъветвайте семействата, че има възможност да изпълнят удължаване⁴като семейство с техния помощник. Тази дейност ще разгледа емоциите и чувствата, свързани с преместването им в убежището или мястото за безопасност далеч от дома им, какво са пропуснали и какво са спечелили.

** Съвет: Може да искате да се обърнете към семейства, които смятате, че биха се възползвали директно от това.*

³ Подкрепящо упражнение 1 работен лист е намерен на страница 30

⁴ Работен лист за разширение 1 се намира на страница 31

Основни правила

- 1 Поверителност
- 2 Водене на време
- 3 Добро слушане
- 4 Говорете за преживяванията си от ваша собствена гледна точка - чувствам се, мисля, че съм
- 5 Приемете как се чувстват другите
- 6 Утвърждавайте чувствата на другите
- 7 Бъди честен
- 8 Без извикване на име
- 9 Дискриминация. Всеки трябва да работи за създаване на атмосфера на уважение и доброта един към друг. В групата няма да се толерира дискриминационен език по отношение на цвят, раса, възраст, сексуалност или увреждане.
- 10 Груб език или ругатни няма да се толерират, тъй като това е семейна група и такъв език е неподходящ.
11. Мобилните телефони са изключени или включени без звук
- 12 Ангажирайте се и участвайте в сесиите и всякакви дейности за удължаване или поддържащи упражнения
- 13 Дайте възможност на всеки да говори. Всеки човек трябва да избягва да доминира в дискусиата и да се опитва да не прекъсва.
14. Поемете отговорност за собственото си поведение.

Съгласен съм с тези правила и съм наясно, че ако ги наруша, аз и моето семейство може да бъде помолено да напуснем групата.

Семейство:

Подписано:

Ice Breaker - Положителен списък на прилагателните

A	Удивително, изпълнено, способно, активно, обожавано, любезно, забавно, напористо, страхотно
Б.	Красива, нахална, смела, ярка, блестяща, щедра, мехурлива
°C	Грижовен, спокоен, завладяващ, креативен, очарователен, чуруликащ, цветен, комичен, завладяващ, внимателен, готин, креативен
Д	Дръзки, ослепителни, решителни, възхитителни, надеждни, отдадени, дипломатични, динамични
Е.	Нетърпелив, непринуден, еkleктичен, овластен, омагьосан, енергичен, увлекателен, изключителен, необикновен
F	Приказно, фантастично, справедливо, фантазия, безстрашно, огнено, пищно, приятелско, забавно
G	Щедър, истински, надарен, бляскав, добросърдечен, грациозен, крехък
З.	Красив, щастлив, трудолюбив, здрав, честен, смирен, полезен, героичен
Аз	Озаряващ, въображаем, безстрастен, невероятен, непогрешим, безстрашен
J	Джанти, Радостен, весел, радостен, ликуващ
К	Добър, Кооки, Добър сърце, Знаещ, Запален
L	Любовен, смешен, пищен, легендарен, оживен, луксозен, късметлия
M	Великолепен, прекрасен, величествен, майсторски, могъщ, музикален
н	Естествено, възпитателно, приятно, нормално
О	Оптимистичен, Наблюдателен, Подреден, Оригинален, Изходящ
P	Пациент, мощен, убедителен, пионерски, поетичен, вежлив, позитивен, практичен, скъпоценен, престижен, продуктивен
Въпрос:	Старомоден, красив, странен, бърз
R	Сияен, възторжен, рационален, разумен, отразяващ, забележителен, решителен, издръжлив, реагиращ, революционен
C	Специален, чувствителен, сензационен, супер, нахален, искрящ, изискан, сантиментален, скандален, пронизателен, искрен, сръчен, общителен, великолепен, спортен, стилин
т	Тактичен, талантлив, упорит, невероятен, надежден, правдив, триумфален
U	Краен, Нестрашен, Непобеден, Разбиращ, Необичаен, Полезен
V	Победен, доблестен, ценен, добродетелен, бодър, жив, жизненоважен

W	Топъл, приветлив, причудлив, волен, див, остроумен, прекрасен, достоен
x	Ксениал
Y.	Копнеж, Младост
Z.	Ревност, жар, ревност, жар

Работен лист: Подкрепяне на упражнение 1

Име 3



Име **3** дейности в тази област, които можете да правите безплатно:

Име **3** забавни неща, които можете да правите като семейство:

Име **3** местни групи или клубове:

Къде е?

- Вашата местна библиотека:
- Вашият най-близък парк:
- Най-близкият център за свободно време:
- Вашата лична хирургия:

Работен лист: Разширение Дейност 1

Поддръжка на работник Led



Необходими материали:

- Водещ помощен работник
- Безопасно тихо и лично пространство, достатъчно голямо, за да може цялото да седи удобно около маса или на пода
- 1 голям лист хартия или 1 по-малко парче всеки
- Няколко различни цветни химикалки: поне една на човек

Помолете семейството да запише нещата, които са пропуснали от преместването им в убежище или място за безопасност.

Обсъдете с всеки член какво са написали и как се чувстват да загубят или пропуснат нещата, които са записали, използвайки I изявления и се уверете, че извършителят остава отговорен за тяхното поведение и ситуацията, в която се намира семейството.

Помолете семейството да измисли начини за преодоляване на чувството на тъга или загуба.

Те могат да включват:

- Писане на писма или електронна поща на близки и, когато е уместно, изпращането им
- Изработване на кутия с памет, разпечатване на снимки на любими хора
- Записвайки защо сте ядосани или разстроени
- Рисуване на снимки или записване на щастливи спомени
- Имате време за семейна дискусия, където всеки член на семейството споделя щастлив положителен спомен

Сега помолете семейството да напише какво им харесва или им харесва в новата им ситуация и за нещата, които те очакват с нетърпение в семейството си.

Бъдеще. Някои семейства могат да намерят това наистина трудно, опитайте се да ги насърчите да мислят за нови възможности, нови правила, нови традиции (можете да им предложите да се споразумеят за нови традиции за тържества, това е ново начало), нови домове, нови приятели, нови общности, повишена независимост, свобода, безопасност, приемане и надявам се безопасност.

Направете списък с 5 неща със семейството, които те ще направят, за да им помогнат да се чувстват по-позитивни за бъдещето си. Те могат да включват

- Провеждане на семейни срещи
- Внедряването на поле за предложения или коментари се проверява ежеседмично
- Съставяне на списък с безплатни дейности и позволяване на всички на свой ред да изберат една, която биха искали семейството да прави заедно
- Направете семейна харта с правата и отговорностите на семейството
- Направете семеен списък с желания за неща, които искат да правят заедно, и план за действие как да постигнете това
- Направете списък на ястията, които могат да приготвят заедно

- Започнете да съставяте родословно дърво



Алтернативни упражнения

Допълнителна дейност 1 Запознаване с мен



15 минути

Дайте на всеки човек списък с 5 неща, които трябва да разберат от човек, когото не познават много добре. Въпросите могат да включват: Име, възраст, любим предмет, хоби, едно нещо, в което са добри, най-гордия им момент, любимата им функция, любима песен, любимо животно и т.н.

Накарайте всеки човек да каже на групата за другия човек.



Необходими материали:

- А5 карта или хартия
- Моливи
- Примери

Допълнителна активност 2 10 Добри неща за моя град

10 минути

Докато група моли хората да посочват добри неща за това къде живеят и околните райони. Добавете колкото можете повече, но опитайте да оцените с консенсус първите 10 неща.



Необходими материали:

- А5 карта или хартия
- Моливи
- Примери

Допълнителна активност 3 Плакат в моя град



20 минути

Помолете групата да направи плакат, рекламиращ най-добрите неща за правене във вашия град / район. Използвайте колкото искате цветове и изображения.



Необходими материали:

- Ламиниращи торбички
- Ламинатор
- Писалки / филцове / моливи
- Цветни карти и хартии
- Ножици
- Стикери

Изолация

Комуникация
и уважение

Изграждане на
Доверие

Управление на
емоциите

Положително
и

