



Apoiu Saúde Mental no Psikososiál no Sentru Amigavel ba Labarik Timor-Leste

Matadalan Atividade



**Spotlight
Initiative**
To eliminate violence
against women and girls



unicef 
for every child



**Apoiu Saúde Mental no Psikososial
no Sentru Amigavel ba Labarik
Timor-Leste**

Matadalan Atividade

APOIU SAÚDE MENTAL NO PSIKOSOSIÁL
NO SENTRU AMIGAVEL BA LABARIK
MATADALAN ATIVIDADE

Autór: Loyda Santolaria Navarro, UNICEF Consultant
Dezeñu no formatu: Med Ramos, Beetlebugs Communications, Inc.

Konteúdu

INTRODUSAUN	1
APOIU PSIKOSOSIÁL, MAK SAIDA	2
1. Objetivu.....	2
2. Benefísiu intervensaun liu husi atividade halimar no arte; rezultadu ne'ebé hakarak atinji.	4
3. Prinsípiu.	4
4. Justifikasaun; tansá tenke kreativu, iha atividade arte no jogus.....	5
5. Estres: estres pozitivu & negativu.	6
6. Labarik nia reasaun ba eventu traumátiku.....	8
7. Labarik sira nia ta'uk no nia laran taridu.....	10
8. Mudansas iha família	12
9. Metodolojia: partisipatoria no aprende ativu	13
10. Implementa atividade psikososiál; oinsá atu hala'ó ho susesu jogus ho grupu.	15
11. Tips fasilitasaun: atitude no hahalok voluntáriu nian: Dixiplina ne'ebé pozitivu.	16
12. Seguru no estabilidade; hatuur seguru & estavel; prezensa, inkluziun, iguálide, reflesaun no la kompetitivu.	19
13. Monitorizasaun no avaliaun	22
14. Estrutura jerál sesaun halimar	23
SEMANA 1	28
ATIVIDADE 1	28
ATIVIDADE 2	32
ATIVIDADE 3	37
ATIVIDADE 4	42
ATIVIDADE 5	47

SEMANA 2	53
ATIVIDADE 6.....	53
ATIVIDADE 7.....	59
ATIVIDADE 8.....	63
ATIVIDADE 9.....	68
ATIVIDADE 10.....	72
SEMANA 3	77
ATIVIDADE 11.....	77
ATIVIDADE 12.....	81
ATIVIDADE 13.....	85
ATIVIDADE 14.....	90
ATIVIDADE 15.....	94
SEMANA 4	99
ATIVIDADE 16.....	99
ATIVIDADE 17.....	102
ATIVIDADE 18.....	105
ATIVIDADE 19.....	108
ATIVIDADE 20.....	111
SEMANA 5	115
ATIVIDADE 21.....	115
ATIVIDADE 22.....	115
ATIVIDADE 23.....	115
ATIVIDADE 24.....	115
ATIVIDADE 25.....	116
SEMANA 6	117
ATIVIDADE 26.....	117
ATIVIDADE 27.....	117
ATIVIDADE 28.....	117
ATIVIDADE 29.....	117
ATIVIDADE 30.....	118
SEMANA 7	119
ATIVIDADE 31.....	119
ATIVIDADE 32.....	119
ATIVIDADE 33.....	119
ATIVIDADE 34.....	119
ATIVIDADE 35.....	120

SEMANA 8	121
ATIVIDADE 36.....	121
ATIVIDADE 37.....	121
ATIVIDADE 38.....	121
ATIVIDADE 39.....	121
ATIVIDADE 40.....	122
SEMANA 9: KRIA ATIVIDADE PSIKOSOSIÁL BA AN RASIK NO FAHE HO KORDENADOR	123
ATIVIDADE 41.....	123
ATIVIDADE 42.....	123
ATIVIDADE 43.....	123
ATIVIDADE 44.....	123
ATIVIDADE 45.....	124
SEMANA 10 REMATA: AGRADESIMENTU NO TAKA, LIÑA REFERAL	125
REMATA ATIVIDADE.....	127
ANEKSU INSTRUMENTU KOMPLEMENTÁRIU	131
Aneksu 0: Instrumentu kordenasaun	131
• Lista Prezensa ba Voluntáriu sira.....	132
• Lista Prezensa ba Labarik sira	133
• Cek lista Protesaun labarik	134
• Instrumentu ba Kordenador sira nia monitorizasaun semanal.....	139
• Kordenador nia asesmentu inisiu ba sentru evakuasaun no ba comunidade	141
Aneksu 1: Desportu, jogus no ezersísiu dada iis	145
• Dada iis & ezersísiu grounding	147
Aneksu 2: Termu Referénsia ba suprevizor, Kordenador, Lider ekipa, Voluntáriu, & Asistentes	151
Aneksu 3: Liña Referal -12123 Hotline	154
Aneksu 4: Estratéjia remata atividade.	157
Aneksu 5: Definisaun Sentru amigavel ba labarik	160
Aneksu 6: Direitu Labarik nian: Livru	162
Aneksu 7: Kódigu Konduta Salvaguarda Labarik no Preveensaun Abuzu Seksuál, Explorasaun no Asédiu Seksuál	196
Aneksu 8: Númeru referal no mensajen xave ba inan-aman sira	211

Aneksu 9: Suporta MHPSS ba labarik no inan-aman sira.....	215
Aneksu 10: Pre no post test treinamentu CFS.....	243
• Pre-test Treinamentu CFS.....	243
• Post-test Treinamentu CFS.....	244
Aneksu 11: Disabilidade inkluzivu reeve ba mata dalan Apoiu saúde mental no suporta psikososiál (ASMPS).....	245
Aneksu 12: VIDEO: https://www.youtube.com/playlist?list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RPiQH1D.....	252
Aneksu 13: Back pack material	257
Bibliografia: Leitura tuir mai	267

INTRODUSAUN

Emerjénsia disturba labarik no família sira nia fatores protetivu iha nivel individuál, comunidade no sosiedade nian. Dalabarak halo grave liu tan ba problemas ne'ebé eziste antes tiha ona (pre-existente) hanesan violénsia kontra labarik, violénsia domestika, no pobreza. Situasaun sira ne'e mós kauza perturbasaun ba iha rede sosiál, estrutura comunidade nian, rekursus no servisu sira ne'ebé bele fó impaktu ba inan-aman sira nia abilidade atu tau-matan ba sira nia oan. Emerjénsia sira bele afeta maka'as ba bein-estar psikososiál labarik sira nian.

Timor-Leste hasoru hela impaktu husi pandemia COVID-19, no iha Abril 2021 Timor-Leste hasoru mós emerjénsia inundasaun Tufaun Seroja (Seroja Cyclone) ne'ebé afeta ema liu 45,000. Atu responde ba emerjénsia ida ne'e, UNICEF ho Ministério Soliedariedade Sosiál no Inkluzau (MSSI) dezenvolve intervensaun komunitáriu ba Apoiu Saúde Mental no Psikososiál (ASMPS). Husi fulan Abril to'o fulan Maiu 2021, implementa ona Espasu Amigavel ba Labarik (CFS) hamutuk sanulu-resin tolu iha kampu evakuasaun kolabora hamutuk ho ONG na'in-ualu no organizasaun foin-sa'e na'in tolu, no atinji total labarik liu 1,300 ne'ebé afeta husi inundasaun.

Hafoin emerjénsia inundasaun, família no labarik sira komesa fila neineik fali ba sira nia comunidade. Ne'e duni atividade SMPSS presija kontinua, ajuda ativa no restaura filafali suporta natural iha comunidade no família nia laran, ho objetivu atu prevene no responde ba asuntu violénsia domestika, abuzu labarik no neglijénsia.

UNICEF no Ministério Soliedariedade Sosiál no Inkluzau (MSSI), halo parseria ho Ba Futuru, kontinua implementa intervensaun komunitáriu ba Apoiu Saúde Mental no Psikososiál (ASMPS) – Intervensaun Sentru Amigavel ba Labarik (SAL) no dezenvolve feramentu hodi suporta labarik no família vulneravel sira iha situasaun emerjénsia, bazeia ba Política Bein-estar Labarik no Família nian, ida ne'ebé governu iha komitmentu atu enkoraja programa bazeia ba comunidade ho objetivu atu prevene no responde ba violénsia domestika, abuzu labarik no neglijénsia.

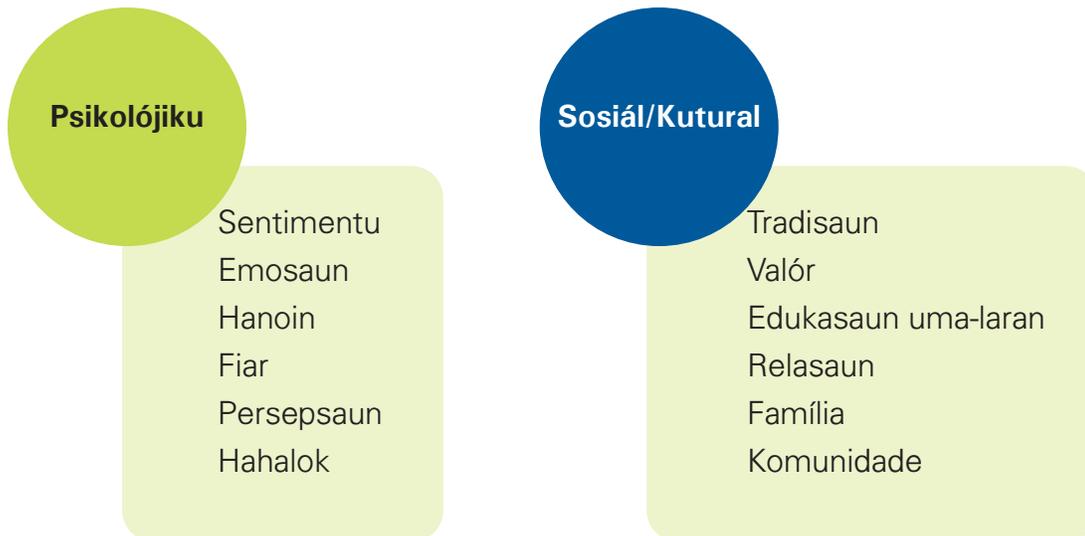
Programa Komunitáriu Espasu Amigavel ba Labarik oferese labarik sira oportunidade atu asesu ba halimar ne'ebé estruturadu, divertimentu, no deskansa iha maneira ida ne'ebé hametin sira nia reziliénsia no fatór protetivu ne'ebé eziste ona liu husi atividades oioin hanesan halimar, aprende arte, teatru, jogu sira, konta istória, kanta no dansa.

Mata-dalan ba Apoiu Saúde Mental no Psikososiál – Sentru Amigavel ba Labarik ida ne'e mak hanesan rezultadu husi servisu no kordenasaun entre profisionál espesializadu sira, voluntáriu no labarik sira, ho objetivu atu fornese orientasaun hodi fornese atividade apoiu psikososiál ba labarik no família sira hodi hamenus no prevene violénsia, hametin reziliénsia hodi rekupera husi difikuldade sira, no hadi'ak liu tan kondisaun kuidadu nian ne'ebé fó dalan ba labarik no família sira hodi bele hetan protesau, sobrevivénsia no moris di'ak. Mata-dalan ida-ne'e bele uza husi voluntáriu komunitáriu sira, servisu-na'in sosiál, organizasaun ne'ebé servisu ho labarik sira, konseleiru uma-mahon sira, Ofisiál Protesau ba Labarik no animadór sosiál sira.

Agradese ba UNICEF no Ministério Soliedariedade Sosiál no Inkluzau (MSSI), ne'ebé suporta no kontribui ba preparaun ba dokumentu ida-ne'e hahú kedas husi etapa dezenvolve konteúdu to'o nia finalizasaun.

Agora ita bele uza Mata-dalan Atividade ida-ne'e atu suporta labarik no família sira nia bein-estar iha Timor-Leste.

1. APOIU PSIKOSOSIÁL MAK SAIDA: **Objetivu**



APOIU PSIKOSOSIÁL, MAK SAIDA:

PSIKO: esperiênsia sira ne'ebé afeta ba emosaun, hahalok, pensamentu, memória no kapasidade aprendizajen nian,

SOSIÁL: deskreve oinsá mak esperiênsia altera família, amigu, comunidade, kultura, fiar, fé, rituál sira, tradisaun sira, nasaun no relasionamentu.



Objetivu

Iha Psikososiál ita halimar ho atividade ne'ebé kreativu hamutuk ho labarik no adolexente sira. Jogus sira iha atividade psikososiál iha ida-idak ninia objetivu:



VIDEO 1,2,3,4,5,6,7:

https://www.youtube.com/watch?v=ECabmchgnuA&list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RpiQH1D&index=1

REZILIÊNSIA maka kapasidade atu reajen ka adapta positivamente ba eventu ka esperiênsia ida ne'ebé difisil no dezafiante. Fatór sira protesaun nian, redús ita-nia efeitus psikolójiku bainhira hasoru susar ka sofrimentu.

- Pertense ba família ka comunidade ida ne'ebé atensioza.
- Mantein tradisaun no kultura sira.
- Iha fiar relijioza ka ideolojia polítika ida ne'ebé forte.
- Nu'udar profesionál: atu serbisu ba buat ne'ebé ita hadomi no ita fiar.

Relaxasaun:

- Sente hakmatek no fuan hakmatek.
- Kontente hamutuk.
- Oportunidade uza isin lolon hodi redús tensaun no hetan filafali fiar an.

Hasa'e kapasidade ho kreativu no komprende hodi hasoru realidade foun:

- Fahe esperiénsia no aprende hamutuk.
- Espresa no komprende saida maka akontese ba ita.
- Hetan filafali kontrolu an no fiar an, liu-liu kona-ba vijilánsia demaziadu, izolasaun no agresau.

Hasa'e konsiénsia ba identidade pesoál:

- Hasa'e oinsá atu komprende an, konsiénsia ba an, no organiza an.
- Dezenvolve positivamente ba an ho dignu.
- Sente iha kapasidade no hetan filafali kbiit hodi enfrenta situaun foun.

Hasa'e Kapasidade Komunikaun:

- Hasa'e toleránsia kona-ba diferença no iguál entre individuál (ita hanesan no ita diferente).
- Espresa hanoin no sentimentu ho dalan pozitivu.
- Dezenvolve kapasidade komunikaun sosiál verbalmente, inklui mós naun verbal.

Labarik hotu-hotu tenke iha esperiénsia no hetan benefísiu husi halimar

- labarik ho defisiénsia no ho diversidade oin-oin iha direitu ba partisipasaun ba atividade halimar iha ámbitu psikososiál no atividade kreativu sira, (hanesan hateten iha artigu 31 UNCRC nian katak labarik hotu iha direitu atu deskansa, relaxa, halimar no hola parte iha kultura no atividades kreativu sira.
- Ida ne'e responsabilidade fasilidador nian hodi fornese ba labarik sira hotu atu hetan oportunidade hodi halimar ho adekua
- Halimar psikososiál no atividade kreativu suporta ba labarik ho defisiénsia husi forma diversidade atu relaxa no hasa'e sira nia konsiénsia ba identidade pesoál, hasa'e sira nia abilidade no kumprensaun hodi hasoru realidade foun no hadi'ak sira nia abilidade komunikaun



2. BENEFÍSIU INTERVENSAUN LIU HUSI ATIVIDADE HALIMAR NO ARTE: RESULTADU NE'EBÉ HAKARAK ATINJI

- Ita bele akumula hotu labarik sira mezmu ho número ne'ebé boot.
- Labarik bele uza no dezenvolve sira nia espresaun rasik.
- Labarik sira dezenvolve no hetan suporta emosional.
- Labarik sira hetan fatin no sente hola parte iha grupu ho hanesan.
- Labarik sira hetan ajuda hodi haforsa fali sira nia indentidade no estabilidade ba an rasik.
- Atividade jogus ne'ebé edukativu no suporta hahalok ne'ebé pozitivu.
- Labarik sira aprende husi sira nia esperiênsia kona-ba iguáldade no respeito ba sira nia saseluk.
- Labarik sira aprende ho dí'ak hodi komprende situasaun atuál, pasadu no ba futuru.
- Labarik sira aprende espresa emosaun ne'ebé difisil.
- Labarik sira aprende kreativu ba vida sosiál no komunikasaun.
- Ida ne'e inklui labarik sira ho defisiênsia ho fiziku, sensória, kognitivu, disabilidade psikososiál (haree aneksu 11 kona-ba informasaun labarik ho defisiênsia nian)



3. PRINSÍPIU

- La fó valór sala ka loos ba labarik sira nia prestasaun ka apresentasaun durante hala'o atividade jogus.
- Enkoraja sira atu sai kurioza, gosta aprende hodi hetan ka koñese buat barak no dezenvolve reziliênsia.
- Resultadu husi jogus hirak ne'e la importante no importante liu maka jogus hirak ne'e nia prosesu.
- Labarik presiza ita atu rona no observa ho ativu. Ita presiza hatudu respeito ba sira nia sentimentu no hahalok sira.
- Tenke fó oportunidade ba sira no labele obriga sira atu fahe sira nia esperiênsia no koñesimentu.
- Diferensia entre individu identifikadu ne'e presiza apresia, kada esperiênsia iha ninia valór no tenke respeito.
- Ema boot sira presiza fó suporta, enkoraja no kria ambiente ne'ebé bele hetan fiar husi labarik sira.
- Voluntáriu sira fó motivaun, no fó korajen ba labarik sira nia inisiativa no labele dirije ka hafraku labarik sira nia inisiativa.
- Ema boot sira presiza hatudu kontente wainhira labarik sira hatudu sira nia espresaun husu ka fahe kona-ba sira atinjimentu ruma.
- Tenke hatudu respeito nafatin ba labarik sira nia sentimentu ne'ebé hatudu, tantu negativu ka pozitivu.
- Voluntáriu; presiza ajuda inan-aman ka ema ne'ebé hein labarik sira wainhira labarik hatudu reasaun ka sinál ruma katak labarik husu ajuda, no presiza halo kedas referal wainhira presiza.



Ho adaptasaun no kria jogus ne'ebé inkluzivu ba labarik ho defisiénsia no ho diversidade, labarik sira hotu hetan oportunidade ba halimar no asesu ba suporta ka assisténsia



VIDEO 8 ho 9:

https://www.youtube.com/watch?v=I5vQ8UFV_vs&list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RPiQH1D&index=9

4. JUSTIFIKASAUN: TANSÁ TENKE KREATIVU IHA ATIVIDADE ARTE NO JOGUS

Esperiénsia ne'ebé fó amesas ba vida no ho kondisaun difisil bele halo labarik no adolexente sira sente:

- Konfuzsaun.
- Ta'uk.
- Dala ruma lakon sentidu.



Ida ne'e difisil ba sira atu uza liafuan hodi deskreve saida maka sira sente inklui labarik sira ne'ebé ki'ik liu difisil atu uza liafuan mezmua sira iha hela kondisaun normal nia laran nune'e ho métodu seluk fasil atu sira hatudu sira nia espresaun. Métodu hirak ne'e maka hanesan tuir mai ne'e:

- Konta istória ho silensiu; dezeńo imajen momentu iha eventu difikuldade nian laran.
- Hakerek istória: kona-ba momentu iha eventu difikuldade nia laran no lee istória ne'e ba iha grupu.
- Konta istória ka lee istória ka poezia ho lian maka'as iha grupu laran.
- Kanta múzika favoritu ho lian maka'as iha grupu laran.
- Halimar jogu ne'ebé halo sira book an ho másimu.
- Uza múzika, movimentu ka drama hodi konte istória kona-ba momentu difisil nia laran.
- Halo atividade jogus ne'ebé fó obstákulu ba sira nia kapasidade fiziku; balansu, atensaun, forsa. Hanesan ezersísiu dada iis, ezersísiu relaxasaun, no jogu la kompetitivu.
- Halo atividade jogus ne'ebé fó obstákulu ba sira nia kapasidade mental hodi rezolve problema ho alegria. Hanesan fahe ideia, hanoin, laran susar, emosaun no perspetiva manán nian no hatudu respeitu husi sira nia saseluk.



VIDEO 10 ATIVIDADE validasaun labarik:

https://www.youtube.com/watch?v=NOF_O49IIOE&list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RPiQH1D&index=10

Dala wain durante iha tempu difisil no depois dé tempu difisil ida nia laran labarik no adolexente lahatene oinsá loos sira atu hatudu reasaun no sira lahatene nia inan-aman no ema adultu sira nia hakarak oinsá sira atu hatudu sira nia reasaun.

Labarik barak maka hakarak nafatin hetan kontente, halimar hamutuk nune'e ida ne'ebé importante maka fó autorizasaun atu sira bele nafatin halimar:

- Fó ba sira oportunidade halimar jogus ne'ebé estruturadu.
- Nafatin sai parte husi atividade ne'ebé kreativu no iha obstákulu.
- Husik sira hetan nafatin sentimentu pozitivu kona-ba sira nia an rasik no sira nia mundu.
- Halimar ho sira nia kolega iha grupu.
- Sente buat foun, fiar, komprensaun no hakmatek.

Labarik no joven sira ne'ebé ho defisiénsia partikularmente vulneravel ba tratamentu moris ne'ebé ho esperiénsia difikuldade iha sirkunstánsia ida nia laran, haree aneksu 11 ba informasaun adisionál tansá nune'e. Ida ne'e bele halo sira sente konfuzau, ta'uk, no dala ruma murón. Sira sei enfrenta ida ne'e, difisil uza liafuan hodi espresa saida maka sira esperiénsia ona, dala ruma mós sira lahatene oinsá atu fó reasaun. Labarik inklui joven sira sei prezisa atu hetan kontente no envolve iha halimar.

Maibé tanba de'it barreira bele halo labarik no joven ho defisiénsia sira dala barak la asesu ba kreatividade, arte no atividade jogus. Haree aneksu 11 ba informasaun adisionál kona-ba barreira sira. Ida ne'e importante atu asegura katak labarik no joven ho difisiénsia sira asesu ho iguál ba oportunidade halimar, no etapa ida ne'e halo hodi hamoos barreira hirak ne'ebé eziste ba sira atu nune'e'e sira bele envolve iha halimar psikososiál no atividades kreativu sira



VIDEO 11 ATIVIDADE uza linguajen ne'ebé apropiadu

https://www.youtube.com/watch?v=SiIaWS0Bb6Y&list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RPIQH1D&index=11

5. ESTRES: ESTRES POZITIVU NO NEGATIVU

Estres bele mós sai nu'udar buat ne'ebé di'ak

Ezemplu, wainhira ita-boot iha atake ida, stres sei halo ita-boot nia isin sai forte no sirkulasaun raan sa'e nune'e ita-boot bele halai no defende an hodi lori ita-boot nia an ba fatin ne'ebé seguru.

jeralmente stres bele halo ita performa ho di'ak, hetan satisfasaun no sente iha kompeténsia. Wainhira ita foti ka enfreta difikuldade



ita bele louva ita nia an; hanesan "fó obrigadu ba ha'u nia esforsu, ha'u bele atinji ona objetivu ne'e, ha'u servisu maka'as tiha ona, no sente moras ba ida ne'e, husi benesifsiu sira ne'e, estres mós bele estraga ita wainhira nafatin estres no wainhira ita sente laiha liu forsa, ka wainhira ita la atinji rezultadu ruma ho esforsu ne'ebé di'ak liu ona.

Iha dalan balun ne'ebé ita bele atua estres, atividade hirak ne'e ajuda ita bele jere ita nia estres:

- Organiza ita nia an hodi atinji ita nia objetivu.
- Foku ita nia atensaun ba buat ne'ebé ita bele muda).
- Sente agradese ba buat ne'ebé la'o ho di'ak.
- Halo ezersísiu.
- Rona tiha múzika ka instrumental ruma.
- Pasa tempu ho ita nia kolega.
- Lee Livru ruma.
- Foti tempu ba hamutuk ho natureza.



Ezemplu balun estres ne'ebé ho durasaun ba tempu naruk:

- Loron tomak hanoin beibeik ho laran susar hela de'it sei prevene netik ita atu goza ho ita nia kontaktu sosiál sira, no ita nia atividades. Ho nune'e sei halo ita la hanoin hetan atu kontente no la foka ba buat ne'ebé pozitivu.
- Hetan difikuldade atu konsentra no ita sofre ba haluha door.
- Iha tempu kalan ita nia hanoin prevene netik ita atu toba ho di'ak no hakmatek, ita sempre hanoin beibeik, mezmu mehi ne'e baibain ajuda ita redús emosaun ne'ebé difisil no prosesa akontesimentu ruma ho espontánea, wainhira ita nia nivel estres ne'ebé aas kria mehi ne'ebé bele halo ita triste ka ansiedade.
- Halo ita hakfodak no hader beibeik iha kalan boot ka dala ruma hader sedu de'it maibé labele atu toba filafali no ita sempre la toba ho di'ak, depois ita sente kolen.

Iha risku boot atu hakotu ho negativamente tanba kolen iha fíziku no emosionalmente izola tiha ita, nune'e'e ita la hetan suporta no/ka komprensaun sosiál.

- Ita sente mesak & sente mesak loos.
- Ita nia isin lolon la sente tan ona kalma iha hirus matan, kakorok, kabaas, no hasan lolon kontinua nakdedar.
- Ita sente ulun moras, kotuk laran moras, estómagu no susar atu di'ak lailais.
- Ita la sente iha tan enerjia ona, no ita sente la'ós ita nia an ona, ho estres prolongadu ita nia isin laiha ona forsa natural hodi rekupera no kura.
- Ita nia sistema imune fraku ona no ita bele kona moras ho lais.

Siénsia konfirma katak ezersísiu dada iis ho konsiénsia liu husi iis tama no iis sai ho kuidadu no kalma. Ita nia isin fó reasaun ne'ebé kontra estres nia efeitu nune'e batementu fuan ho di'ak, no nakdedar iha isin-lolon sei menus.

Dada iis bele provoka reasaun mundansa ba isin-lolon sai kalma, hanoin ne'ebé kalma. Dada iis ho neineik no kalma bele hamosu resposta ba relaxasaun.

Wainhira ita prátika beibeik dada iis, ita sei hetan benefísiu, liu-liu iha situasaun estres prolongadu, ida ne'e ajuda tebes wainhira ita prátika ho kuidadu no ho regular.



Ita kolekta ezersísiu dada iis no relaxasaun iha kada loron no ita-boot sira bele uza barak liután: haree aneksu 2.



VIDEO 42, 43, 66, 67 ATIVIDADE Hasa'e kapasidade ho kreativu no komprende hodi hasoru realidade foun , Aneksu 9 https://www.youtube.com/watch?v=ZIs4sjDUo5U&list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RPiQH1D&index=43

VIDEO 60, 61 ATIVIDADE empoderamentu labarik pájina 21 https://www.youtube.com/watch?v=BP_7NZ_-IXg&list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RPiQH1D&index=54

6. LABARIK NIA REASAUN BA EVENTU TRAUMÁTIKU

Labarik sira ne'e toman liu sira nia habitante: nu'udar parte husi dadersan hader mai prepara ba eskola ka halo kustume/kultura ruma, hasoru sira nia manorin no kolega sira ne'ebé baibain sira hasoru no seluk-seluk tan.

Dezastre naturais no funu fó konsekuénsia ne'ebé baralla mundu seguru ida ne'e.

- Membru família ho kolega balun bele mate.
- Sira nia moris rasik bele iha perigu nia laran.
- Sira nia uma rasik bele hetan estragus.
- Evakua no obriga sira tenke hela iha area ne'ebé la famíliar ho sira.
- Família okupadu liu ho sira nia ta'uk ka laran taridu dala ruma la efetivu atu anima labarik sira.



Dala ruma situasaun ne'e kombina tan ho presau no rekerimentu moris iha kondisaun foun, obriga ka dudu familia atu la tau atensaun ba labarik sira ne'ebé tuir lolos presiza tebes atensaun.

Situasaun triteza ne'ebé derepente mosu iha ámbitu familia inklui ho ta'uk no ansiendade ne'ebé mosu tanba esperiênsia husi eventu traumátiku ne'ebé akontese bele fó modifikasaun ba labarik ninia hahalok.

Hasoru ka enfrenta situasaun ne'ebé nakonu ho violénsia ne'ebé mosu derepenti halo labarik sira sofre emosaun ne'ebé intensivu, inklui ho triste no ta'uk ne'ebé nu'udar mós reasaun normal iha perigu ida nia laran, adisionalmente sira mos ta'uk:

- Mate
- Kanek
- Hakanek laran/moras
- Fahe malu ho familia
- Sente ka hetan sira nia an mesak
- Haree eventu hirak kontinua nafatin

Mezmu reasaun ne'e normal no temporariamente maibé bele halo ema boot sira sente trankadu ho sira nia responsabilidade ba labarik sira ne'ebé sofre/enfreta eventu traumátiku ne'e.

Ita observa katak dala ruma eventu traumátiku halo trauma labarik sira, mezmu nune'e'e ninia efektu bele lahanesan entre labarik no ema boot sira. Sintomas ne'ebé deskreve ba ema boot sira hanesan (repetitivu, hasees an, sente mate emocionalmente, neuro-fiziolojia) sintomas hirak ne'e bele akontese ba labarik sira, mezmu nune'e ninia efektu lahanesan tuir labarik ida-idak nia idade.

Labarik sira nia reasaun traumátiku fortifika determina husi reasaun ema hirak ne'ebé besik ho sira no partikularmente reasaun sira nia inan no aman nian.

Ema boot sira ne'ebé distúrbe ho eventu traumátiku, sempre hatudu hahalok balun ne'ebé la asumi sira nia funsaun normal hanesan inan no aman, maibé labarik sira presiza apoiu husi inan no aman imediatamente atu nune'e sira bele hetan fali balansu iha sira nia psikolójiku.

Tanba ida ne'e maka rekomena atu implementa psikososiál ho simultáneamente ba labarik no joven sira. No atua barreira sira ne'ebé prevene netik labarik sira ho defisiénsia no sira nia kuidador atu atende



VIDEO 12 ATIVIDADE TIPS BA VOLUNTÁRIU

https://www.youtube.com/watch?v=k3YdSm4Cypk&list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RPiQH1D&index=12

No iha situasaun emerjénsia fortifika atu iha tendénsia mosu violénsia seksuál ba labarik sira.



Eventu traumátiku fó impaktu ne'ebé barak ba adolexente sira depende ba comunidade no família sira nia atuasaun, inklui afeta ba família sira nia funsionamentu.

Nune'e bele iha efeitu sira hanesan tuir mai ne'e:

- Hasa'e família ninia ta'uk
- Hasa'e adolexentes sira nia ansiedade kona-ba sira nia fíziku no sira nia vulnerabilidades
- Reativa filafali sira nia ta'uk ne'ebé relevante ho sira nia etapa dezvoltimentu psicolójiku
- Sira nia komprimisaun

Adolexente nia reasaun: atu hanesan ho ema boot sira, maibé ami observa ka haree iha buat partikular balun ne'ebé úniku, dala ruma ita bele haree ema boot sira mós hatudu reasaun ne'e. No reasaun ne'ebé bele sai piór liután iha adolexentes sira nia an maka hanesan:

- Sente hirus no fó sala ba an.
- Hatudu anti sosiál & hatudu hahalok kriminozu nian.
- Atitude rebelde.
- Hatudu an (Pamer).
- Hahalok destroi an.
- Hahalok aditivu (Fuma, Alkólíku, Droga).
- Afektif inseguru (depresaun, tristeza, kolen, sente mesak, hanoin oho-án, konfuzaun, sente la-util, emosaun blokeadu).
- Modifikasaun iha dezvoltimentu kognitivu (difisil halo desizaun, menus iha sira nia observasaun, redús iha sira nia abilidade analiza).
- Problema somatiku (refere ba isin lolon) (ulun moras, kabun moras etc.); problemas hahalok ne'ebé relasiona ho han (anorexia; han ituan ituan tanba ta'uk sai bokur) (Bulimia; han demaziadu to ate muta sai fali hahan).
- Sente menus iha personalidade no valorizasaun an menus.
- Sente nia futuru blokeadu ho saida maka nia sente no mós sente nunca atu forma uma kain no iha oan.
- Difikuldade iha komitmentu ho atividade profisionál ka iha vida sosiál.



VIDEO 13, 14, 15, 16: ATIVIDADE SENTRU AMIGAVEL BA LABARIK
https://www.youtube.com/watch?v=5Nhifr6PToA&list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RPIQH1D&index=13

7. LABARIK SIRA NIA TA'UK NO NIA LARAN TARIDU (Liña referal: aneksu 3)

Iha situasaun emerjénsia la'ós afeta de'it ba famílias no comunidade, maibé mós ba labarik fetu no mane, sira ne'ebé dala ruma lakon inan-aman, ka kolegas, lakon uma, la asesu ba saúde, hahan, edukasaun, no mós nesesidade báziku sira seluk. Negativamente afeta ba dezvoltimentu sira nia emosaun.

Wainhira labarik fetu no mane fizikamente moras, sinál sira hanesan tuir mai ne'e bele mosu:

- Isin manas.
- Ajitasaun.
- Muta.
- Diarea.
- Isin fraku.

Wainhira labarik sira hirus emosionalmente ho sira nia sentimentu sinal hirak ne'e bele mosu:

- Difisil iha konsentrasaun no halimar.
- Tur nonok ninian, no lakohi hamutuk ho nia kolega sira.
- Hatudu baruk ko'alia.
- Ladún toba ho dí'ak, mehi aat, toba hela maibé hamriik ba la'o, ta'uk iha tempu kalan.
- Vontade han lakon ka han demaziadu liu tiha.
- Ta'uk mout, ta'uk animal, ta'uk uma monu, ta'uk lakon ema ne'ebé ita hadomi.
- Sai dependente loos ho ema ruma ka sasan ruma ka ropa ruma ka sasan halimar ruma, sente la konfortavel wainhira buat hirak ne'e hasai/hasees tiha husi nia.
- Temperamentu ne'ebé ladi'ak, nega no hirus lalais.
- Totalmente murón ka ativu liu tiha.
- Triste,

Oinsá situasaun emerjénsia afeta ba labarik fetu no mane?

- Sai Ta'uk ka la fiar ba ema ruma.
- Insulta ka baku sira seluk, estraga nia an ka buat ne'ebé besik ho nia.
- Sai destrutivu ho nia hanoin, no buat ne'ebé nia iha ka ba buat seluk ruma.
- Hatudu hahalok hanesan labarik ki'ik ne'ebé hahalok ne'e la hanesan ho nia an.
- Hatudu sintoma moras ne'ebé laiha kauza ne'ebé klaru.

Mudansa hahalok ida ne'e ba labarik fetu no mane tanba kauza husi sira nia sentimentu ta'uk, ta'uk ho buat ne'ebé hanesan sei akontese repete filafali, ta'uk mate, ta'uk katak família bele fahe malu tan, no mudansa ne'e halo nia la gosta.

Atu hamenus sira nia sentimentu ta'uk fó ba sira atensaun no suporta hodi nune'e bele halo sira fiar an filafali, no bele espresa sai ho livre: tanis, hakilar, husik emosaun negativu, ne'ebé iha sira nia laran. Nune'e sira bele respeitu no komprende fali aspetu ne'ebé real.

No saida maka tenke foku maka solidariedade, valores moris, valores umana no unidade iha família.



VIDEO 24 ATIVIDADE apresenta liña referal

https://www.youtube.com/watch?v=Ow7BxidlzTg&list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RPiQH1D&index=24

8. MUDANSA IHA FAMÍLIA

Joven iha situasaun emerjénsia, lakon sira nia uma, sasan, (animal, jardim, sasan movel), sira mós sente ta'uk, triste no frustrasaun, nune'e'e iha kazu ruma bele hatudu agresivu ba labarik feto no mane.



Ho situasaun ne'e sinál ne'ebé hatudu maka hanesan:

- Kastigu, baku ka insulta labarik feto no mane.
- Sai insistente, ignoránsia, no hatudu diferente husi bain-bain.
- La husik labarik sira atu hasoru no aprende buat ruma iha situasaun difisil ne'e no sai protetivu loos ba sira.
- Obriga labarik sira halo servisu ema boot nian mezzmu servisu ne'e la apár ho labarik sira nia idade.
- Istória malu hela iha uma ne'ebé hafahe tiha labarik ho nia inan aman.
- La fo suporta ne'ebé adekuaudu wainhira labarik feto no mane moras, ka laiha sentimentu atu suporta emocionalmente.
- Tenta atu hatún labarik feto no mane fizikalmente ka seksuálmente.
- La ko'alia ho labarik.
- Tanis hela de'it no fiar katak laiha solusaun ba sira nia problema.

Hahalok sira ne'e aumenta tan de'it tensaun iha família no la ajuda labarik feto no mane sira hodi ultrapasa situasaun ne'e, saida maka ita bele halo hodi suporta labarik sira?

Enkoraja sira hodi espresa sentimentu, ko'alia no rona sira.

- Fó fatin/fó lisensa ba sira.
- Besik sira hatudu interese ba sira nia moris, sira nia esperansa, sira nia sentimentu, no sira nia difikuldade sira.
- Fahe tempu ne'ebé hodi manán fiar malu.
- Buka tempu no fatin ne'ebé konfortavel hodi ko'alia ho sira.
- Hatudu fiar, no halo sira hatene katak ita hadomi no fiar sira.



Sé hakarak komunika ho di'ak ba feto no mane?

- Sai rona na'in ne'ebé di'ak; loke matan, se tilun ho di'ak.
- Tau atensaun ba komunikasaun naun verbal.
- Uza linguajen ne'ebé simples.
- Fó perguntas ne'ebé ajuda sira hodi ko'alia.
- Esplika katak tau atensaun ba sira, katak rona no komprende sira.

9. METODOLOJIA: PARTISIPATORIA NO APRENDE ATIVU



Partisipatoria no aprende ativu:

Métodu aprende partisipativu nu'udar métodu ida ne'ebé partisipante hala'o no aprende. Voluntáriu kria atividade hodi fasilita labarik sira nia lian no sira nia esperiéncia ne'ebé bele uza no relevante. Labarik presiza iha mudansa hodi fahe no espresa sai sira nia lian, ideia, hanoin no kapasidade iha ambiente ne'ebé seguru atu nune'e sira bele aprende ba malu.

Tips hodi enkoraja ba Partisipasaun:

- Valores ne'ebé iguál foti fatin iha labarik sira nia esperiéncia nu'udar feto no mane.
- Fahe, espresa, dezeña, no ko'alia, nu'udar sentru ba labarik hodi hetan koñesimentu foun.
- Atividade psikososiál ne'ebé partisipatoria la ho kompetitivu, maka labarik sira sei aprende husi sira nia koñesimentu rasik liu husi partisipasaun ativu.
- Wainhira labarik sente konsideradu ka simu sira ho kondisaun saida de'it maka psikolójikamente sira sente seguru atu halo experimentasaun (koko) no foti risku.

Partisipasaun ne'ebé ativu tenke implementa ho;

- Aprende no uza labarik nia naran.
- Uza jogus hodi envolve labarik sira.
- Limita atu ditadu (hanorin) no di'ak liu maka envolve labarik sira bele troka ideia no esperiéncia liu husi diálogu.
- Rekoñese labarik sira nia kapasidade no koñesimentu ho naturalmente atu ajuda.
- Hatudu atitude ne'ebé pozitivu ba labarik sira ne'ebé treina hela kreatividade foun ruma.
- Fó komentáriu ne'ebé pozitivu ho meius ne'ebé sensitivu; Husu uluk sira saida maka la'o di'ak? no saida maka di'ak liután.
- Konvida sira ho perguntas no fó tempu atu sira halo klarifikasaun.
- Hatudu atitude nakloke ba sujestaun no ajusta tuir sira nia nesidade.



Tips ba enkorajamentu partisipasaun inkluzivu

Labarik ho defisiénsia iha direitu ba envolve no hetan partisipasaun aprende ho métodu ne'ebé hanesan ho nia maluk seluk. Estratéjia prátika balun bele implementa husi fasilitador hodi suporta ba sira nia asesu no inkluzivu inklui mós:

- Konvida labarik ho defisiénsia sira ba iha atividade sira
- Haree ba abilidade no kapasidade labarik ho defisiénsia nian no asegura atividade hotu funsiona ba idade, jéneru ho apropriadu
- Husu labarik ho defisiénsia no husu sira nia aman-inan sira nia hanoin kona-ba suporta ka assisténsia saida maka presiza? Sé karik iha. Maka presiza hodi asegura mós sira nia partisipasaun
- Iha opsaun oin-oin ba partisipasaun atividade, knaar no responsabilidade ne'ebé la hanesan husi labarik ho defisiénsia sira
- Dezenvolve komunikaun ativu ne'ebé maka labarik hotu bele asesu (haree iha aneksu 11 ezemplu mata dalan komunikaun nian)
- Adapta regulamentu no prosedura sira hodi fornese opsaun ba labarik ho defisiénsia sira ezemplu labarik ne'ebé ho nesesidade assisténsia ba toilet bele atende ka suporta husi kuidador sira
- konsulta ho labarik ho defisiénsia nia inan-aman hodi hetan sira nia sujestaun oinsá hodi haforsa regulamentu & prosedura



VIDEO 19 ATIVIDADE SENTRU AMIGAVEL BA LABARIK

https://www.youtube.com/watch?v=3ApGwaShYsl&list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RPiQH1D&index=19

VIDEO 36 ATIVIDADE labarik sente seguru

https://www.youtube.com/watch?v=Q7hA3Dsro6c&list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RPiQH1D&index=37

Seguru ho estabilidade, hatuur seguru no estavel, prezensa, inklusaun, iguáldade, reflesaun no la kompetitivu, halimar no hare kona-ba hela iha fatin ida ne'e iha momentu ida ne'e. Pájina 23, 24



VIDEO 37 ATIVIDADE KOMUNIKASAUN POZITIVA

https://www.youtube.com/watch?v=bdcWd9MopKo&list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RPiQH1D&index=38

Aprende no uza, labarik nia naran. Uza jogus hodi envolve labarik sira, limita atu ditadu no di'ak liu maka envolve labraik sira. Pájina 19



VIDEO 38, 39, 40 , 41 ATIVIDADE JOGU LA KOMPETITIVU

https://www.youtube.com/watch?v=YJ23Z_eVEAE&list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RPiQH1D&index=39

10. IMPLEMENTA ATIVIDADE PSIKOSOSIÁ: OINSÁ ATU HALA'O HO SUSESU JOGUS HO GRUPO.

Medida grupu adultu/ labarik:

- Taxa (númeru) voluntáriu 1 no asistente 2 iha sentru evakuasaun ida hodi organiza labarik sira na'in 10 to'o 14 no ida ne'e seguru liu ba adolexente ne'ebé partisipa .
- **Voluntáriu maka nu'udar lideransa grupu nian**, no asisestente hanesan
- Voluntario sira responsabiliza hodi dirije atividade no grupu
- **Asistente fó suporta ba lider grupu nian**, foku ba adolexente ne'ebé presiza atensaun no ajuda lori ka fahe material ba membru grupu sira.

Preparasaun fatin

- **SEGURU HUSI COVID-19:** Uza fatin ne'ebé livre husi perigu (hanesan movimentu kareta, ai-hun, ka perigu sira seluk) no asesivel ba labarik no inan-aman sira ne'ebé iha difikuldade ho movimentu, labarik no adolexente sira sente seguru no livre, no ida ne'e tenke konsistente durante oras 4 nia laran ba kada grupu ne'ebé ita-boot lidera.
- Di'ak liután uza fatin ne'ebé hanesan ba grupu hotu-hotu nune'e membru grupu hotu sente hanesan.
- Favor hanoiin katak labarik sira tenke uza maskara, asesu ba bee no fase liman.





VIDEO 50 ATIVIDADE Preveensaun Covid-19 pájina 20

https://www.youtube.com/watch?v=WWQUOEaPyV4&list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RPiQH1D&index=51

Konfidensiál:

- Lider grupu/voluntáriu no asistente lider grupu haree ba regulamentu báziku no apresenta ho konfidensialidade ba membru grupu sira molok atu hahú atividades.
- Fó hatene ba grupu, saida de'it maka halo no ko'alia iha grupu laran nafatin mantein iha grupu ne'e nia laran.
- Mezmu nune'e fó hatene ba grupu iha exeptu rua maka hanesan:
 - o Wainhira membru grupu fahe/ko'alia katak nia hakarak estraga nia an ho maneira ruma, ka;
 - o Wainhira membru grupu fahe/ko'alia katak nia hakarak estraga nia kolega ho maneira ruma.

Sé wainhira exeptu rua ne'e mosu maka, ema adultu ruma presiza ko'alia ho membru grupu ka ko'alia ho ema seluk ruma atu garante seguransa ba membru grupu ne'e ka ba ema seluk.



VIDEO 68, 69, 70 ATIVIDADE KUIDADU AN

https://www.youtube.com/watch?v=a00KOe4KqBk&list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RPiQH1D&index=70

11. TIPS FASILITASAUN:

ATITUDE NO HAHALOK VOLUNTÁRIU NIAN: DIXIPILINA NE'EBÉ POZITIVU.

Gia hodi suporta labarik nia partisipasaun:

- **Foku ba Labarik:** Kontaktu matan. Hateke ba labarik nia matan wainhira ko'alia ho sira.
- **Motivasaun:** Espresa simu no apresia. Labarik sira presiza rekoñesimentu ba buat sira ne'ebé sira atinji ona.
- **Hatudu Boot, forsa, hase door no laran di'ak:** ne'e importante kuandu hasa'e lian ka hakilar ne'e halo labarik sira atu la rona no la atensaun; di'ak liu dezenvolve lian ne'ebé di'ak, wainhira ita-boot halo diskusaun kona-ba konsekuénsia husi hahalok, defini ita-boot nia responsabilidade nu'udar fó suporta no sei asesivel hodi ajuda labarik no adolexente sira sente seguru no fiar ita-boot nu'udar lideransa .
- **Limitasaun:** hatuur ka limita. Dala ruma labarik sira halo opsaun ka hili hahalok ne'ebé ladi'ak, tanba sira hakarak hatene ema adultu nia limitasaun no oinsá sira bele dudu ema boot molok sira hasoru ka hetan problema .



- **Rona ho ativu:** fó ita-boot nia atensaun másimu ba labarik sira, no repete informasaun ne'ebé ita-boot fó atu asegura ba sira katak ita-boot rona no komprende mensajen hotu.

Atividade psikososiál maka:

- Kontente hamutuk.
- Husu kona-ba buat ruma .
- Apende no.
- Iha enerjia .

Gia ida ne'e ajuda atu voluntariu CFS LA HALO AAT KA LA HAKANЕК labarik ruma wainhira hala'o sesaun.

1. **Husik labarik sira sente seguru wainhira tama iha Sentru Amigavel ba Labarik (CFS).** Hatudu oin-midar no hasé sira ho "boa tarde" ho lian ne'ebé kapás. Ajuda labarik sira atu harii koneksaun hodi fó benvindu no halo sira sente katak ita-boot simu sira.
2. **Fasilita reza hamutuk,** enkoraja labarik sira reza nu'udar gia hodi hala'o sesaun no fó fatin ba sira hodi dezenvolve aspetu espiritualidade, husik sira reza tuir sira ida-idak nia fiar.
3. **Fasilita atu iha kontaktu ho fuan.** Fuan nu'udar instrumentu psikososiál ne'ebé participante hotu kontribui no nu'udar valores ne'ebé jere ema individu ida-idak ninia hahalok respeitu ba malu no kria relasaun ne'ebé armonia atu nune'e harii ambiente ida seguru entre labarik ho CFS.
4. **Favor konvida labarik atu fahe nia ideia no rona ba sira seluk nia lian.** Haforsa hodi deskreve saida maka sira hakarak, no halo
5. **Hahú ho ezersísiu fíziku ruma, kanta ruma, jogus ezersísiu ruma,** nune'e sei ajuda sira hodi uza enerjia kakutak nian iha sesaun sira. Husik labarik sira hamnasa no sente orgullu. Ida ne'e sei estabelese konfortabilidade no amigavel, no labarik sira sente seguru ho nia maluk sira seluk.
6. **Fó orientasaun ida-idak.** Husik labarik sira komprende tiha instrusaun uluk molok kontinua ba instrusaun seluk.
7. **Role Playing hatudu ezemplu ho instrusaun ajuda labarik sira komprende saida maka atu halo.** Uza linguajen ne'ebé simples no liafuan ne'ebé loloos hodi esprika, ko'alia kalma neineik uza lian ne'ebé loos nune'e halo labarik sira sente kontente no orgullu.
8. **Husik labarik sira lidera.** Haforsa no fiar sira nia ideia no sira nia hanoin, asegura katak uza aproximasaun ne'ebé kolaborativu hodi fasilita atividade sira.
9. **Labarik sira presiza tempu hodi hanoin.** Nune'e PRESIZA PASIÉNSIA hodi husu sira nia resposta. Husu ho maneira seluk ne'ebé simples hodi sira komprende perguntas. Ezemplu: "sente hanesan saida? ida ne'e nia iis hanesan saida? haree hanesan saida? rona saida?"



10. **Uza perguntas nakloke**, fasilita hodi hanoin kreativu hodi ajuda sira imajina no refleto.

Ezemplu:

- Bele hateten mai ha'u ninia ezemplu ruma?
- Saida maka ita-boot hanoin karik sei akontese?
- Mai ita hanoin hamutuk.

11. **Labele husik labarik no adolexente sira sees husi ita nia atensaun.**

12. **Hadook husi kontrolu ne'ebé fó presau ba labarik** sira atu nune'e bele atinji metas sesaun nian.

13. **Mantein enerjia durante iha sesaun.** Husik labarik sira uza sira nia enerjia hodi sesaun kontinua moris. Ida ne'e importante atu rekoñese katak labarik sira presiza hamnasa ho lian sai maka'as no husik sira hamnasa ho lian kontente no ida ne'e ajuda labarik sira atu fila ba sira nia an rasik no rekoñese sira nia emosaun.

14. **Avalia no monitoriza kada sesaun:** halo sumáriu atividade nian durante sesaun ida to'o remata. Gia labarik sira halo revizaun kona-ba saida maka sira aprende ona no kona-ba saida maka halo sira kontente. Husu sira atu konta sira nia esperiénsia ho sira nia kolega, família, inklui fila ba uma konta filafali atividade ne'ebé hala'o ona.

15. **BASA-LIMAN apresiasaun depois labarik sira fahe emosaun, opiniaun, no halo intervensaun.**



VIDEO 31, 32, 33, ATIVIDADE LORON SESTA LORON FAMÍLIA DRAMA, pájina 28

https://www.youtube.com/watch?v=7r6i5ONPg5k&list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RPiQH1D&index=31

Matan dalan la hakanek no fó atensaun ba voluntáriu sira nia atitude no hahalok hasoru labarik ho defisiénsia sira.

16. Se karik labarik ho defisiénsia , labele halo asunsaun kona-ba sira nia situaun no sira nia presiza

- Labele hanoin katak sira nia defisiénsia nu'udar isu importante ba sira
- Labele hanoin katak ita-boot bele ko'alia kona-ba sira nia defisiénsia ho meius hateke ba sira
- Labele hanoin katak sira labele foti desizaun ba sira nia an rasik
- Labele hanoin katak sira presiza ka la presiza nivel suportasaun ba sira nia partisipasaun
- Labele hanoin sira vulneravel wainhira participa iha atividade





VIDEO 25, 26, 27, 28, 29: ATIVIDADE LORON SESTA LORON FAMÍLIA
https://www.youtube.com/watch?v=7JLnfCXf9EQ&list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RPiQH1D&index=26



12. SEGURU NO ESTABILIDADE; HATUUR SEGURU & ESTAVEL: PREZENZA, INKLUSAUN, IGUÁLDADE, REFLESAUN NO LA KOMPETITIVU

- **Halimar no fahe kona-ba hela iha fatin ida ne'e**, iha momentu ida ne'e, ba momentu ida ne'e, fó esperiênsia ba labarik katak sai parte iha realidade furak ida ne'e no iha koneksaun ba moris.
 - o Halimar foti fatin nu'udar natural nu'udar forsa hodi aprende no dezenvolve an, dezenvolve kompetênsia báziku no respeita an, halimar maka importante liu no importante ba labarik sira ne'ebé afeta husi situasaun ne'ebé halo stres, nesesáriu tebes atu akompañá no ajuda labarik sira domina an liu-liu balansu iha sira nia emosaun.
- **Inklusaun, igualdade no la kompetitivu:** benvidu ba ema hotu; nunca atu hasees labarik sira no la bele halo sira sente la envolve.
 - o Inklusaun; jogus no atividades tenke koperativu, enerjetiku, no asesivel ba labarik hotu-hotu jogus ne'ebé dezeńha lori labarik sira kontente no enerjetiku iha grupu laran, haforsa komunikasaun entre sira, harii ambiente iha grupu laran iha fiar no empatia.
 - o Lider grupu/voluntáriu tenke respeita opsaun sira ne'e, naran katak la fó ameasas ka perigu ruma ba individual ba seguransa grupu nian.
 - o La'ós kompetisaun: jogus hirak ne'e la kompetitivu; hotu-hotu ativu no hotu-hotu manán. Laiha ida maka lakon iha jogu ne'e, naran katak partisipa no kontente hamutuk no hatudu susesu hamutuk. Ida ne'e presiza esplika klaru ba partisipante ida-ida atu nune'e la fó presaan ba sira atu buka manán ka hatudu prestasaun.
 - o Iguáldade, dezeńha atividade no enkoraja iha susesu tanba esforsu ekipa grupu nian ne'ebé presiza servisu hamutuk. Ida ne'e halo labarik sira hahú konsiente ba nesesidade ne'ebé hanesan ho nia kolega sira seluk, hetan esperiênsia práttiku hanesan hodi atinji susesu hamutuk hodi sira sente iguál, la izola malu, no dezenvolve sentimentu pozitivu ba sira nia an no ba sira nia kolega sira seluk, ho nune'e nia rezultadu sente bele kontrolu an, kapasidade domina ambiente, no sente an dignu.
 - o Feto no mane hanesan nune'e atividade hotu-hotu merese apresenta ba sira hotu atu hili.
 - o Atividade tenke inkluzivu no la diskriminatoria ba jéneru, fiar, ka sira nia kapasidade.



VIDEO 35 ATIVIDADE LIVRE HO LABARIK

https://www.youtube.com/watch?v=xoxSta7GKAc&list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RPiQH1D&index=36

Ezemplu jogus sira bele asesu no adapta ba labarik ho defisiénsia sira, bele hetan iha link ne'e:

- <https://www.sensorytrust.org.uk/resources/guidance/inclusive-play>
- https://raisingchildren.net.au/disability/school-play-work/play-friends/play-friendship-disabilityAnnexe_11playing-with-others-making-it-easier-for-children-with-disability-nav-title
- <https://www.unicef.org/parenting/child-care/10-playful-educational-activities-children-disabilities>



Reflesaun; hakerek, pinta no fahe (atividade remata)

Objetivu ba ezersísiu ne'e maka atu ajuda labarik sira rekoñese saida maka sira aprende ona liu husi difikuldade sira.

Voluntáriu bele husu ba labarik sira kona ba perguntas sira iha kraik ne'e no nia resposta hakerek iha sira ida-idak ninia diáriu (livru):

- o Iha buat foun ruma ka buat balun diferente ne'ebé ita-boot aprende kona-ba iha ita nia an iha lora ohin?
- o Saida maka ita-boot hatene iha ohin lora no bele ajuda ita-boot iha futuru?
- o Saida maka halo ita-boot sente la hakmatek kona-ba lora ohin nian? saida maka ita-boot bele halo ka hili hodi ajuda ita-boot?
- o Ita-boot nia lara la hakmatek ne'e presiza ema ruma atu suporta ita-boot? Saida de'it no ba sé mak ita-boot presiza husu ajuda ba?
- o Buat 3 saida maka ita-boot apresia ka agradese ba ohin lora?
- o Iha ema ruma maka ita-boot hakarak husu obrigadu ba? Saida mak ita-boot hakarak ko'alia?



Depois minutu 10 ka 20 hakerek no pinta iha diáriu, no tempu ona atu fahe ho membru grupu. Labarik sira bele konvida tuur hadulas iha kabuar no sira lee ka fahe sira nia dezeńu ba sira nia kolega kona-ba saida maka sira iha atu espresa.



VIDEO 34 ATIVIDADE LORON SESTA LORON FAMÍLIA DRAMA EZEMPLU pájina 28

https://www.youtube.com/watch?v=7vyUYDsvwvA&list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RPIQH1D&index=35

VIDEO 44. 45, 49 ATIVIDADE EZERSÍSIU GROUNDING pájina 26-27

https://www.youtube.com/watch?v=BsqbbfCFMa4&list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RPIQH1D&index=45

VIDEO 46, 47, 48 ATIVIDADE f6 komentáriu pozitivu.

https://www.youtube.com/watch?v=P7aYPVAPsgY&list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RPIQH1D&index=47

VIDEO 51, 52, KANTA.

https://www.youtube.com/watch?v=_aXEWY-45ds&list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RPIQH1D&index=52

Atividade kanta sei enkoraja labarik. Partisipatoria no aprende ativu. Pájina 19



VIDEO 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59 ATIVIDADE apresenta seguro no estabilidade ba labarik sira, pájina 23

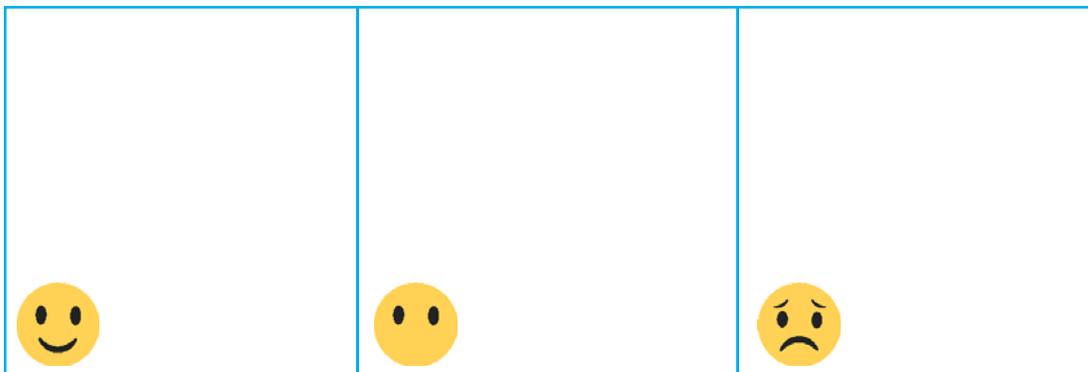
https://www.youtube.com/watch?v=BP_7NZ_-IXg&list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RPIQH1D&index=54

13. MONITORIZASAUN NO AVALIASAUN: PARTISIPATIVU SENTRU AMIGAVEL BA LABARIK

Monitorizasaun no avaliasaun, estratéjia Partisipativu sentru amigavel ba labarik relata komentáriu husi sentru amigavel ba labarik nia papél relatóriu:

OBJETIVU maka aplika sentidu labarik sira nia seguransa iha partisipasaun ba kada loron no kada semana. Labarik sira nia partisipasaun nu'udar prinsípiu direitu ba baze programa, ho objetivu responde ho apropriadu atu responde ba emerjénsia, ho efisiénte no efetivu, seguru no asegura ba sira ne'ebé vulneravel liu no nia família sira.

TABELA PARTISIPASAUN LABARIK: Oin Kontente – Neutru ka bainbain de'it- Triste (la gosta): instrumentu.



Atividade ida ne'e sei implementa husi voluntáriu Sentru Amigavel ba Labarik dala rua kada semana, no ida ne'e parte ida husi prosesu avaliasaun no nia intensaun atu halibur labarik joven sira nia hanoin relasiona ho aspetu pozitivu no negativu husi Sentru Amigavel ba Labarik.

- Nia uza métodu vizuál no ativu simples ne'ebé mak interesante ba labarik sira.
- Atividade ida ne'e tenke halo iha kada atividade ida nia rohan.

ETAPA 1:

Husu labarik sira atu hanoin kona-ba atividade apoiu psikososiál no SAIDA MAK SIRA SENTE? SAIDA MAK SIRA APRENDE? OINSÁ SIRA NIA SENTIMENTU? Sira kontenti, gosta, ka sira la sente haksolok no la kontente? Favor uza surat-tahan ida no labarik sira pinta tipu oin ho emosaun no presija rona sira ho di'ak.

Konsiderasaun inklui ba opsaun diferente iha atividades: maka hanesan oin ne'ebé pinta ona ho emosaun nune'e labarik sira bele si'ik, antisipa sekarik sira labele pinta, pinta taktikal ruma, nune'e bele gia ba emosaun ba labarik sira ho nune'e sira bele hili no sente

ETAPA 2:

Sura espresaun oin no rai rezolusaun iha papél avaliasaun iha fatin seguru, obrigadu.

14. ESTRUTURA JERAL SESAUN HALIMAR

Estrutura jeral ba sesaun halimar:

Estrutura husi kada halimar ka jogu grupu ka atividade kreativu nia importánsia maka halo planu hodi nune'e labarik no joven sira sente katak lider grupu no voluntáriu sira maka iha kontrolu másimu. Planeamentu ba kuandu hahú, klaran no fin/taka, no la'o tuir ita-boot nia planu ho kuidadu tebes sei fornese no ofesere espíritu fiar-an no seguru ba labarik sira (sira hatene saida mak sei akontese tuir mai no saida mak sira sei halo).



Parte Ida: Hahú Sirkulu no Atividade Energizador (Minutu 20-30).

FASE LIMAN ULUK. Sempre husik partisipantes sira atu tuur iha sirkulu no komprimenta no bele fó tempu ba sira atu ko'alia kona-ba ohin sira di'ak ka lae? ka saida mak sira hakarak halo?

Ida ne'e jeralmente di'ak atu depois husu labarik sira atu partisipa iha tipu movimentu balun no atividade múzika hodi estabelese seguru no sentimentu kalma, no hamanas sira nia isin no halo sira pruntu atu halimar.

Parte Rua: Jogus Halimar (Oras 1)

Depende ba labarik nia idade, sira nia hakarak atu halo saida ohin loron. Hili aitividade ida husi atividade tolu husi lista Jogu nian hodi halimar ho sira (aneksu 1).

Parte Tolu: Atividade Kreatividade (Oras 1)

FASE LIMAN ULUK. Jogu arte kreativa mak ezersísiu arte ho objetivu atu espresa emosaun ba rekoperasaun estres, hanesan sente la-iha kbiit, ta'uk emosionál ka la sente buat ida, izolasaun no koneksaun.

Kreatividade, arte bele benefisia tebes iha ajuda prosesu rekuperasaun natural no atividade halimar solidáriu hafoin tiha sirkunstánsia difisil.

Ita enkoraja joven no labarik sira atu sai diretor ba sira nia moris rasik, atu uza sira-nia imajinasaun, espresa sira nia emosaun no esperiénsia atu manán komprensaun no kontrolu tomak.

Ida ne'e jeralmente sei husik sira hahú dezenvolve sira nia regras pesoál hodi ajuda sira rekoñese, komprende, kontrola sira nia resposta emosionál ba eventu esterna. Arte no atividade kreativu no jogus fó dalan ba joven sira atu esperiénsia sira nia sentimentu sein sente preukupadu liu ho sentimentu hirak ne'e. Komprende sira nia sentimentu hirak ne'e, no atu kontinua foti asaun ho espíritu iha podér no kontrolu maski sira iha sentimentu ne'ebé todan tebes.

FASE LIMAN ULUK. Repete fali formatu hanesan iha hahú sirkulu, labarik no joven sira iha sirkulu halo tipu atividade hamalirin isin nian uza variasaun husi sirkulu hahú (ezersísiu dada iis, ezersísiu grounding, haree aneksu 2). Sirkulu ikus nian ka atividade taka nian tenke kalma no halo konfortavel partisipante sira depois halo tiha atividade ho intensivu.

Reflesaun:

- Diáriu: hakerek, pinta no konta sai: husik labarik no joven sira atu refléta iha sira nia diáriu.
- Avaliasaun husi labarik sira: (voluntáriu sira favor anota hodi fahe fali iha sesaun mentor nian)
 - o favor husu labarik sira atu basa liman dala ida, se sira gosta atividade ne'e,
 - o basa liman dala rua se sira gosta natoon de'it
 - o basa liman dala neen se sira gosta no kontenti loos ho atividade ne'e.



Grupu Boot (assembleia):

- Favor husu sira nia opiniaun kona-ba loron tuir mai no favor voluntáriu anota hodi bele ko'alia fali iha sesaun mentor nian.
 - o saida maka presiza atu halo diferente ka hadi'a liután
 - o regras jogu saida, atividade ne'ebé presiza hadi'a liután...
- No fó tempu partisipantes sira atu despede ba malu no husu karik iha pergunta ikus ruma husi lider grupu ka voluntáriu.
- Sempre hapara ita nia aula ho buat pozitivu. Labele husi labarik iha loron ikus. Ba labarik ki'ik liu, ita bele mós taka kada aula ho kanta ka movimentu ki'ik ida.
- Labele husik labarik Sira "halai sai husi odamatan" bainhira sinu lian.
- Fó liafuan motivaun no dehan ba labarik sira katak ita sei hasoru fali sira aban. Dehan ba sira atu di'ak de'it no kontinua sira nia konsiente ba COVID-19.



Tenke hanoin:

- Asegura labarik sira fase liman
- Kada sesta:
 - o Kada Sesta asistente bolu inan-aman no lider sira hodi fahe atividades no inklui mós sira.
 - o Kada Sesta asistente fahe liña referal no sira fahe kreatividade ho solidáriu husi dalan halimar hamutuk ho labarik sira.
 - o Kada Sesta comunidade hotu benvindu hodi fahe sentru amigavel labarik ho kontente, apoiu pozitivu no aprende oinsá bele moris ho kontente no seguru.



Favor apresenta iha kada semana ho tópiku:

- Padraun parentais ne'ebé pozitivu.
- estres.
- Ta'uk.
- Konsiente ba referal.
- Konsiente ba inundasaun.
- Edukasaun saúde.
- Abilidade rezolve problema no abilidade komunikasaun.

SEMANA 1: Atividade 1, 2, 3, 4, 5



ATIVIDADE 1: Semana 1



VIDEO 17 ATIVIDADE SENTRU AMIGAVEL BA LABARIK SEMANA 1
https://www.youtube.com/watch?v=Q19Abe2XZgQ&list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RPiQH1D&index=17



Parte 1: Aprezenta an ba jestor ka lider sentru evakuasaun.



METODOLOJIA

1. Aprezenta ita-boot nia an ba lider akampamentu, naran no nu'udar MSSI-UNICEF nia voluntáriu: favor respeita no haforsa preveensaun COVID-19.
2. Husu númeru telefone, númeru labarik (mane, feto, labarik sira nia tinan), hakerek ita-boot nia asesmentu iha ita-boot nia nota.

3. Husu sira nia nesesidade no dezafius hirak: hakerek atu nune'e ita bele refere ba agrupamentu seluk.
4. **Evita fó espetasaun.** Onestu no klaru, labele halo promesa.
5. Apresenta atividade.
6. Husu fatin no tempu hodi halo atividade, hili fatin seguru no nakloke no asesivel ho espasu livre atu halimar no seguru ba Covid-19. Konsidera tempu no fatin. Tempu ne'ebé mak apár ba labarik sira. Labarik sira tenke sente livre no bele halo barullu no muda ba mai.
7. Favor halo mapamentu se akampamentu ne'e iha facilidade bee ne'ebé asesivel no haris fatin hodi implementa sentru amigavel ba labarik. Favor foti nota hodi fahe informasaun ne'ebé hetan no nesesidades sira.
8. Aprezenta ToR ba jestor akampamentu; husu sira nia hanoin atu hili voluntáriu husi akampamentu na'in 4 – 6 (jéneru iguál).
9. Hasoru malu ho grupu voluntáriu no hili voluntáriu na'in 4 to'o 6 husi sira liu husi halo atividade ida: jogu. Ezemplu sira ida-idak tenke hamriik apresenta an no halo jogu ida.
10. Husu asistene foun atu ajuda ita atu halibur labarik sira: konsiénsia ho nia seguru husi COVID-19.



Parte 2: Hasoru malu ho labarik sira



1. Bolu labarik sira



2. Fase liman.



3. Kanta múzika ida ne'ebé mak labarik sira gosta no hatene. Sai ema ne'ebé apresiator no pozitivu, motiva labarik sira.



4. Grupu boot (assembleia): apresenta atividade sentru amigavel ba labarik

5. Apresenta oinsá no bainhira mak sira bele halimar:
 - Voluntáriu no asistente nia naran.
 - Tempu no oras
 - Metodolojia

Inkluzividade, Igualdade no Laiha Kompetisaun: Ema Hotu-Hotu Bele Mai

- **Inkluzivu:** jogu koperativu ne'ebé mak dezeńadu hodi lori haksolok no enerjia ba grupu, haforsa komunikasaun iha labarik sira, no kria ambiente ida ne'ebé iha fiar malu no empatia.
- **La kompetitivu:** Jogus la kompetitivu. Ema hotu hanesan manán na'in ba atividade hotu-hotu ne'ebé sira halimar, laiha ema ida mak lakon. Simplesmente partisipa no haksolok hodi asegura susesu.
- **Equidade:** Atividade dezeńadu no haforsa nune'e susesu atinji liu husi esforsu grupu, ezize apoiu mutual no koperasaun.
 - o Labarik feto no mane iguál. Atividade tenke ba apresenta no hili iguálmente.
 - o Atividade tenke inkluzivu no la diskriminativu ba jéneru, fiar, kapasidade ka abilidade. Kria regras hotu ho maneira partisipatoriu ho labarik sira:

6. Atividade kontrata korasaun:

- Favor pinta kurasaun iha surat tahan ida, husu labarik sira, buat importante liu ne'ebé sira hakarak fahe ba malu durante halimar hamutuk mak saida de'it... (domin, respeitu, suporta, haksolok...) hakerek buat sira ne'e iha dezeńu kurasaun ne'e nia laran.
- Favor husu sira: buat saida de'it mak sira lakohi atu fahe ka simu bainhira halimar hamutuk iha sentru amigavel ba labarik.
- Favor iha surat tahan hanesan ne'ebé labarik sira, hili sira nia valores (buat sira ne'ebé maka importante atu fahe ho ema seluk), hakerek buat ne'ebé sira lakoi atu fahe ka hetan durante halimar iha dezeńu kurasaun ne'e nia liur.
- Rai surat-tahan kurasaun ba laron tuir mai.



Parte 3: Lista labarik sira:

1. Favor halo lista naran, jéneru no idade, hakerek iha ita nia kadernu.
2. Voluntariu ida vele halo lista naran labarik sira nian, voluntariu seluk vele hahu aprezena programa

NARAN NO APELIDU	JÉNERU	IDADE



Parte 4: Atividade hakotu sirkulu

1. Reflesaun:



- Kanta múzika ida ne'ebé halo ita bele dansa no halo movimentu iha ita nia isin.



- Husu labarik sira jogu no atividade saida mak sira hakarak halimar no saida mak sira hakarak halo iha sentru amigavel ba labarik.



- Foti tempu atu despedida. Sempre hakotu ita nia aula ho liaufuan pozitivu balun. Labele husik aula "halai sai husi sala" bainhira sinu lian. Fo liafuan motivaun, no dehan ba labarik sira katak ita haksolok atu hein sira aban. Dehan ba sira loron di'ak. Ba labarik ki'ik, ita mos bele taka aula ho múzika ida.



- Fase liman.

2. Voluntáriu sira konklui atividade: Voluntáriu favor reeve no anota:



- Labarik sira nia opiniaun, labarik sira nia avaliasaun, no saida maka sira hetan.



- Buat pozitivu ne'ebé ema hotu-hotu aprende inklui ita (voluntáriu sira).



- Buat ne'ebé ita hakarak atu hadi'a ba loron aban.

- Saida mak ita sente no saida mak ita presiza, no sé mak bele ajuda ita?

ATIVIDADE 2: Semana 1



Parte 1: Sirkulu hahú no atividade enerjizador (Minutu 20-30)



METODOLOJIA:

Sempre husu partisipantes sira atu iha sirkulu benvindu no dehan “hiii” no bele fó sira tempu atu ko’alia kona-ba sira nia loron ohin dí’ak ka lae? ka saida maka sira hakarak atu halo.



MATERIAIS:

kaixa, surat-tahan, lapis kores, apagador, kadernu, UNICEF nia kaixa



Parte 2: Halimar jogus (Oras 1)

Depende ba labarik nia tinan, saida maka sira dehan hakarak atu halo iha loron ohin, hili atividade ida to’o tolu atu halimar ho sira (Aneksu1)

Inkluzividade, igualdade no la kompetitivu: ema hotu-hotu bele mai; nunca bele halo labarik sira sente esklui, sente la vale hodi hetan hili.

1. Apresenta regras ba labarik sira:
Atividade kontrata kurasaun. Apresenta kontratu kurasaun no husu labarik sira atu fahe sira valores kurasaun nian no hili hahalok dí’ak.
2. Metodolojia:
 - Haksolok;
 - Kuriosidade;
 - Aprende no;
 - Enerjia.
3. Desportu protesaun labarik ida:
 - Voluntáriu no asistente fornese ambiente ne’ebé SEGURU no SOLIDÁRIU hodi espresa.
 - Provizaun saudavel: inkluziun, estrutura ka regras komún, respeita, igualdade, seguru, prevensaun Covid-19.

4. Desportu no konfliktu/paz:

Oferese espiritu normalidade no seguransa, suporta prosesu disputa no harii fiar an. Harii toleránsia.

5. Desportu no psikososiál:

Hametin labarik nia abilidade aprende no realizasaun, dezenvolve kompromisu no servisu ekipa. Fornese ambiente fiar nian hodi sente ladún vulneravel.

Inkluzivu:

Jogus koperativu ne'ebé mak dezeñadu hodi lori haksolok no enerjia ba grupu, haforsa komunikaun iha labarik sira, no kria ambiente fiar malu no empatia.

La kompetitivu:

Jogus la kompetitivu; atividade hotu-hotu manán-ho-manán. Laiha ema ida mak lakon. Simplesmente partisipa no haksolok hodi asegura susesu.

Equidade:

- o Labarik feto no mane iguál, no atividade tenke ba apresenta no hili iguálmente.
- o Atividade tenke inkluzivu no la diskriminativu ba jéneru, fiar, kapasidade ka abilidade.

**Parte 3: Atividade kreativu (Oras 1).**

Jogus arte kreativu mak ezersísiu arte ne'ebé objetivu espresa emosaun ba rekuperasaun husi stres no kria komprensaun ba an kompriende emosaun: triste.

1. Ezersísiu dada-iis (aneksu 2):



1-2-3 hatama iis

1-2-3-4-5 tahan iis

1-2-3-4-5-6-7-8 hasai iis

neineik tebetebes, (exhale).

Favor repete dala 10.

2. Ezersísiu Grounding: (aneksu 2)



Uza ita nia sentidu 5:

Buat lima ne'ebé ha'u bele haree

Buat haat ne'ebé ha'u bele rona
buat tolu ne'ebé ha'u bele kaer

buat rua ne'ebé ha'u bele horon

no buat ida (1) ne'ebé ha'u bele dehan.

3. Pinta ezersísiu kreativu: bainhira buat ladi'ak boot ida akontese, labarik sira aprende atu enfrenta ho triste.



- o Fó surat-tahan ida ba kada labarik: favor dehan ba sira: dala ruma mundu ne'e fatin furak tebes, ne'ebé buat furak akontese. Hanoin to'ok tempu ne'ebé halo imi kontente no pinta buat ne'ebé halo imi kontente iha surat-tahan ida. Favor hatudu imi nia pintura ba malu (foti notas).
- o Fó surat tahan ida ba kada labarik: favor dehan ba sira: situasaun bele muda derepente! Dalaruma buat ladi'ak akontese iha natureza, ne'e naran dezastre natural. Buat sira ne'e bele akontese beibeik. Favor pinta iha surat tahan buat ladi'ak ida ne'ebé akontese iha imi nia moris. Favor hatudu pintura ba malu (foti notas).
- o Fó surat tahan ba kada labarik: ha'u nia moris muda ona. Buat balun diferente: favor pinta saida mak muda ona iha imi nia moris agora. Favor hatudu pintura ba malu no foti notas. (obrigada)

4. Ezersísiu dada-iis (anexu 2):



1-2-3 hatama iis,

1-2-3-4-5 tahan iis,

1-2-3-4-5-6-7-8 hasai iis,

neineik tebetebes, (exhale).

Favor repete dala 10.

5. Ezersísiu Grounding: (anexu 2)



uza ita nia sentidu 5:

buat lima ne'ebé ha'u bele haree,

buat haat ne'ebé ha'u bele rona,

buat tolu ne'ebé ha'u bele kaer,

buat rua ne'ebé ha'u bele horon,

no buat ida ne'ebé ha'u bele dehan.



Parte 4: Konklui sirkulu no hamalirin isin (Minutu 10-15). Fase liman



1. Reflesaan:

- Diáriu: hakerek, pinta no konta sai: husik labarik no joven sira atu refleta iha sira nia diáriu.
- Avaliasaun husi labarik sira. Favor husu labarik sira atu: (voluntáriu sira favor anota hodi fahe fali iha sesaun mentor)
 - o basa liman dala ida, se sira gosta atividade ne'e,
 - o basa liman dala rua, se sira gosta natoon de'it,
 - o basa liman dala neen, se sira gosta no kontente loos ho atividade ne'e



2. Grupu boot (assembleia): Favor husu sira nia opiniaun kona-ba loron tuir mai, saida mak prezisa atu halo diferente ka hadi'a liután, regras jogu saida, atividade ne'ebé prezisa hadi'a liután... no favor voluntáriu anota hodi bele ko'alia fali iha sesaun mentoring.



3. Tabela partisipasaun labarik: Oin Kontente – Neutru ka baibain de'it- Triste (la gosta): instrumentu

Atividade ida ne'e sei implementa husi voluntáriu sentru amigavel ba labarik dala rua kada semana, no ida ne'e parte ida husi prosesu avaliasaun no nia intensaun atu halibur labarik no joven sira nia hanoin relasiona aspetu pozitivu no negativu husi Sentru Amigavel ba Labarik. Nia uza métodu vizuál no ativu simples ne'ebé mak interesante ba labarik sira. Atividade ida ne'e tenke halo iha kada atividade ida nia rohan.



4. Husu labarik sira: atu hanoin kona-ba atividade apoiu psikososiál no saida mak sira sente? Saida mak sira aprende? Oinsá sira sente? Sira kontenti, gusta, ka sira la sente haksolok no la kontente? Favor uza surta-tahan ida no labarik sira pinta tipu oin ho emosaun no rona sira ho dí'ak tebes. Fó tempu partisipantes sira atu despede ba malu no husu karik iha pergunta ikus ruma husi lider grupu ka voluntáriu.

5. Sempre hapara ita nia aula ho buat pozitivu. Labele husik labarik sira “halai sai husi odamatan” bainhira sinu lian. Fó liafuan motivasaun no dehan ba labarik sira katak ita sei hasoru fali sira aban.



6. Dehan ba sira atu dí'ak de'it iha kontinua sira nia loron. Ba labarik kí'ik liu, ita bele mós taka kada aula ho kanta ka movimentu kí'ik ida.

7. Favor husu labarik sira uza fasilidade fase liman



NOTAS BA VOLUNTÁRIU

Atividade Reflesaun ba voluntáriu: Voluntáriu, favor reeve no foti notas ba:

- Feedback husi labarik, evaluasaun husi labarik, detesaun.
- Buat pozitivu ne'ebé ita-boot no ema hotu aprende.
- Saida de'it mak ita hakarak halo dí'ak iha loron aban.
- Saida mak ita sente, saida mak ita presiza, no sé mak bele ajuda ita?

ATIVIDADE 3: Semana 1



Parte 1: Sirkulu hahú no atividade enerjizador (Minutu 20-30)



METODOLOJIA:

Sempre husu partisipantes sira atu tuur iha sirkulu benvindu no dehan “hiiii” no bele fó sira tempu atu ko’alia kona-ba sira nia loron ohin di’ak ka lae? ka saida mak sira hakarak atu halo?



MATERIAIS:

kaixa, surat-tahan, lapis kores, apagador, kadernu. UNICEF nia kaixa



Parte 2: Halimar jogus (Oras 1)

Depende ba labarik nia tinan, saida maka sira dehan sira hakarak halo iha loron ohin, hili atividade ida to’o tolu atu halimar ho sira

Hili iha lista jogus nian (aneksu 1)

Inkluzividade, igualdade no la kompetitivu:

Ema hotu-hotu bele mai; nunka bele halo labarik sira sente esklui, sente la vale hodi hetan hili.

1. Apresenta regras ba labarik sira :
Atividade kontratu kurasaun. Apresenta kontratu kurasaun no husu labarik sira atu fahe sira valores kurasaun nian no hili hahalok di’ak.
2. Metodolojia:
 - Haksolok;
 - Kuriosidad;
 - Aprende no;
 - Enerjia.
3. Desportu protesaun labarik ida:
 - Voluntáriu no asistente fornese ambiente ne’ebé SEGURU no SOLIDÁRIU hodi espresa.
 - Provizaun saudavel: inkluziun, estrutura ka regras komún, respeita, igualdade, seguru, prevensaun Covid-19.

- Desportu no konfliktu/paz: Oferese espirtu normalidade no seguransa, suporta prosesu disputa no harii fiar an. Harii toleránsia.
- Desportu no psikososiál: hametin labarik nia abilidade aprende no realizasaun, dezenvolve kompromisu no servisu ekipa. Fornese ambiente fiar nian hodi sente ladún vulneravel.

Inkluzivu:

Jogus koperativu ne'ebé mak dezeńadu hodi lori haksolok no enerjia ba grupu, haforsa komunikasaun iha labarik sira, no kria ambiente fiar malu no empatia.

La kompetitivu:

Jogus la kompetitivu; atividade hotu-hotu manán-ho-manán. Laiha ema ida mak lakon. Simplesmente partisipa no haksolok hodi aseguara susesu.

Equidade:

- o Labarik feto no mane iguál, no atividade tenke ba apresenta no hili iguálmente.
- o Atividade tenke inkluzivu no la diskriminativu ba jéneru, fiar, kapasidade ka abilidade.

**Parte 3: Atividade kreativ (Oras 1).**

Jogus arte kreativ maka ezersísiu arte ne'ebé objetivu espresa emosaun ba rekuperasaun husi stres no kria komprensaun ba an

ATIVIDADE 3 - LORON 3: KOMPRENDE EMOSAUN: TRISTE.

- Ezersísiu dada-iis (aneksu 2): Tuur ho konfortavel. Taka ita-nia matan se ita sente konfortavel. Dada iis naruk no hasai iis ho neineik loos, halo ezersísiu ne'e dala rua.

Mai ita halo hamutuk:



Dada iis -2-3-4

Tahan iis -2-3-4

Hasai iis -2-3-4

Pauza -2-3-4

2. Ezersísiu grounding: (aneksu 2)



- Label Ita-nia sentimentu rasik ba labarik sira: sira bele hatudu husi sira-nia oin (teatru).
- Ajuda labarik sira fó label ba sira nia sentimentu (fó naran.)
- Suporta saida maka labarik hakarak halo, hodi fahe sira nia sentimentu (saida mak labarik sira ne'e sei halo bainhira sire sente sentimentu ne'ebé sira sente ne'e hodi halo sira sente laran kmaan).
- Repete emosaun balun no estratéjia ne'ebé labarik sira fahe ona no fó apresiasaun.

3. Ezersisusu Pinta Kreativu:



- Fó ba labarik surat-tahan ida. Husu sira atu pinta: Saida mak halo sira kontente – sira bainhira halo saida, ka haree buat ruma. Buat ne'ebé sira sente ho laran-kontente tebes, hanesan hamnasa no alegria.
 - Favor fahe uluk dezeńu kontente (hakerek nota).
 - Fó surat-tahan seluk ba sira; husu sira atu pinta buat ruma ne'ebé halo sira sente triste, ka bainhira sira sente hirus. “Bainhira ha'u hirus....” .
 - Favor fahe dezeńu hirus nian (hakerek nota).
 - Fó surat-tahan ida ba labarik sira, pinta ka hakerek karta “Agradese”, favor pinta saida mak imi agradese iha-imi nia moris.
 - Favor fahe dezeńu agredese nian (hakerek nota)
4. Ezersísiu dada-iis (aneksu 2): Tuur ho konfortavel. Taka ita-nia matan se ita sente konfortavel. Dada iis naruk no hasai iis ho neineik, halo ezersísiu ne'e dala rua.

Mai ita halo hamutuk:



Dada iis -2-3-4

Tahan iis -2-3-4

Hasai iis -2-3-4

Pauza -2-3-4

5. Ezersísiu grounding: (aneksu 2)

uza ita nia sentidu 5:

 buat lima ne'ebé ha'u bele haree,

 buat haat ne'ebé ha'u bele rona,

buat tolu ne'ebé ha'u bele kaer,

buat rua ne'ebé ha'u bele horon,

no buat ida ne'ebé ha'u bele dehan.



Parte 4: Konklui sirkulu no hamalirin isin (Minutu 10-15) Fase liman



1. Reflesaun: Diáriu: hakerek, pinta no konta sai: husik labarik no joven sira atu refléta iha sira nia diáriu.



2. Grupu boot (assembleia): Favor husu sira nia opiniaun kona-ba Sentru Amigavel ba Labarik ba loron tuir mai, saida mak prezisa atu halo diferente ka hadi'a liután, ... no favor voluntáriu anota hodi bele ko'alia fali iha sesaun mentoring.



3. Tabela partisipasaun labarik: Oin Kontente –Neutru ka baibain de'it- Triste (la gosta):

Atividade ida ne'e sei implementa husi voluntáriu Sentru Amigavel ba Labarik dala rua kada semana no ida ne'e. Parte ida husi prosesu avaliasaun no nia intensaun atu halibur labarik no joven sira nia hanoín relasiona aspetu pozitivu no negativu husi Sentru Amigavel ba Labarik. Atividade ida ne'e tenke halo iha kada atividade ida nia rohan.



4. Husu labarik sira: Karik sira kontente, la gosta, ka sira sente la kontente? Favor uza surat -tahan ida no husu labarik sira pinta oin (tuir sira nia sentimentu) iha surat-hanan laran no rona sira ho ativu:



5. Sempre hapara ita nia aula ho buat pozitivu. Labele husik labarik sira "halai sai husi odamatan" bainhira sinu lian. Fó liafuan motivasaun no dehan ba labarik sira katak ita sei hasoru fali sira aban. Dehan ba sira atu di'ak de'it iha kontinua sira nia loron. Ba labarik ki'ik liu, ita bele mos taka kada aula ho kanta ka movimentu ki'ik ida.



6. No fó tempu ba partisipante sira atu despede ba malu no karik sira iha pergunta ikus ruma ba Lider Grupu/voluntáriu sira



7. Favor husu labarik sira uza facilidade fase liman



NOTAS BA VOLUNTÁRIU

Voluntáriu konklui atividade M&E. Voluntáriu favor reeve no anota:

- Labarik sira nia opiniaun, labarik sira-nia avaliasaun, no saida maka sira hetan.
- Buat pozitivu ne'ebé ema hotu-hotu aprende inklui ita (voluntáriu sira).
- Buat ne'ebé ita hakarak atu hadi'a ba loron aban.
- Saida mak ita sente, saida mak ita presiza, no sé mak bele ajuda ita?

ATIVIDADE 4: Semana 1



Parte 1: Sirkulu hahú no atividade enerjizador (Minutu 20-30)



METODOLOJIA:

Sempre husu partisipantes sira atu tuur iha sirkulu benvindu no dehan “hiiii” no bele fó sira tempu atu ko’alia kona-ba sira nia loron ohin di’ak ka lae? Saida mak sira hakarak atu halo?



MATERIAIS:

kaixa, bola, surat-tahan, lapis kores, apagador, kadernu. UNICEF nia kaixa



Parte 2: Halimar Jogus (Oras 1)

Depende ba ita nia oan sira nia tinan, saida mak sira hakarak halo ohin loron, hili atividade tolu atu halimar ho sira husi lista Jogu (Aneksu 1).

1. Apresenta regras ba labarik sira: atividade kontratu kurasaun. Apresenta kontratu kurasaun no husu labarik sira atu fahe sira nia valores kurasaun nian no hili hahalok di’ak.
2. Metodolojia:
 - haksolok,
 - curiosidade,
 - aprende no
 - enerjia
3. Desportu protesau labarik ida:
 - Voluntáriu no asistente fornese ambiente ne’ebé SEGURU no SOLIDÁRIU hodi espresa.
 - Provizan saudavel: inkluzau, estrutura ka regras komún, respeita, igualdade, seguru, prevensaun COVID-19.
4. Desportu no konfliktu/paz:

Oferese espirtu normalidade no seguransa, suporta prosesu disputa no harii fiar an. Harii toleránsia.
5. Desportu no psikososiál:

hametin labarik nia abilidade aprende no realizasaun, dezenvolve kompromisu no servisu ekipa. Fornese ambiente fiar nian hodi sente ladún vulneravel.

Inkluzivu:

Jogus koperativu ne'ebé mak dezeńadu hodi lori haksolok no enerjia ba grupu, haforsa komunikasaun iha labarik sira, no kria ambiente fiar malu no empatia.

La kompetitivu:

Jogus la kompetitivu; atividade hotu-hotu manán-ho-manán. Laiha ema ida mak lakon. Simplesmente partisipa no haksolok hodi aseguara susesu.

Equidade:

- o Labarik feto no mane iguál, no atividade tenke ba apresenta no hili iguálmente.
- o Atividade tenke inkluzivu no la diskriminativu ba jéneru, fiar, kapasidade ka abilidade.

**Parte 3: Atividade kreativ (Oras 1).**

Jogus arte kreativ mak ezersísiu arte ne'ebé objetivu espresa emosaun ba rekupersaun husi stres no kria komprensaun ba an.

ATIVIDADE 3 -LORON 3: KOMPRENDE EMOSAUN: TRISTE.

1. Ezersísiu dada-iis (aneksu 2): Tuur ho konfortavel. Taka ita-nia matan se ita sente konfortavel. Dada iis naruk no hasai iis ho neineik loos, halo ezersísiu ne'e dala rua.

Mai ita halo hamutuk:



Dada iis -2-3-4

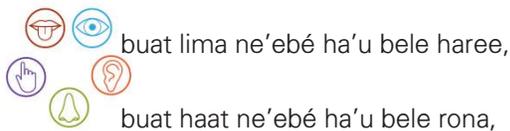
Tahan iis -2-3-4

Hasai iis -2-3-4

Pauza-2-3-4

2. Ezersísiu grounding: (aneksu 2)

uza ita nia sentidu 5:



buat lima ne'ebé ha'u bele haree,

buat haat ne'ebé ha'u bele rona,

buat tolu ne'ebé ha'u bele kaer,

buat rua ne'ebé ha'u bele horon,

no buat ida ne'ebé ha'u bele dehan.

3. Ezersísiu Pinta kreativu:



- Fó ba labarik surat-tahan ida. Husu sira atu pinta: Saida maka halo sira kontente – sira bainhira halo saida, ka haree buat ruma. Buat ne'ebé sira sente ho laran-kontente tebes, hanesan hamnasa no alegria.
- Favor fahe uluk dezeńu kontente (hakerek nota)
- Fó surat-tahan seluk ba sira; husu sira atu pinta buat ruma ne'ebé halo sira sente triste, ka bainhira sira sente hirus. "Bainhira ha'u hirus...."
- Favor fahe dezeńu hirus nian (hakerek nota)
- Fo surat-tahan ida ba labarik sira, pinta ka hakerek karta "Agradese", favor pinta saida mak imi agradese iha imi nia moris
- Favor fahe dezeńu agredese nian (hakerek nota)

4. Ezersísiu dada-iis (aneksu 2): Tuur ho konfortavel. Taka ita-nia matan se ita sente konfortavel. Dada iis naruk no hasai iis ho neineik, halo ezersísiu ne'e dala rua.

Mai ita halo hamutuk:



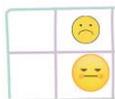
Dada iis -2-3-4

Tahan iis -2-3-4

Hasai iis -2-3-4

Pauza-2-3-4

5. Ezersísiu grounding: (aneksu 2)



- Fó label Ita-nia sentimentu rasik ba labarik sira: sira bele hatudu husi sira nia oin (teatru).
- Ajuda labarik sira fó label ba sira nia sentimentu (fó naran).

- Suporta saida maka labarik hakarak halo, hodi fahe sira nia sentimentu (saida mak labarik sira ne'e sei halo bainhira sire sente sentimentu ne'ebé sira sente ne'e hodi halo sira sente laran kmaan).
- Repete emosaun balun no estratéjia ne'ebé labarik sira fahe ona no fó apresiasaun.



Parte 4: Konklui sirkulu no hamalirin isin (Minutu 10-15)

Fase liman



1. Reflesaan: Diáriu: hakerek, pinta no konta sai: husik labarik no joven sira atu refléta iha sira nia diáriu.



2. Grupu boot (assembleia): Favor husu sira nia opiniaun kona-ba Sentru Amigavel ba Labarik ba loron tuir mai, saida mak prezisa atu halo diferente ka hadi'a liután, ... no favor voluntáriu anota hodi bele ko'alia fali iha sesaun mentoring.



3. Tabela partisipasaun labarik: Oin Kontente –Neutru ka baibain de'it- Triste (la gosta):

- Atividade ida ne'e sei implementa husi voluntáriu Sentru Amigavel ba Labarik dala rua kada semana no ida ne'e. Parte ida husi prosesu avaliasaun no nia intensaun atu halibur labarik no joven sira nia hanoin relaciona aspetu pozitivu no negativu husi Sentru Amigavel ba Labarik. Atividade ida ne'e tenke halo iha kada atividade ida nia rohan.



4. Husu labarik sira: Karik sira kontente, la gosta, ka sira sente la kontente? Favor uza surat-tahan ida no husu labarik sira pinta oin (tuir sira nia sentimentu) iha surat-hanan laran no rona sira ho ativu:



5. Sempre hapara ita nia aula ho buat pozitivu. Labele husik labarik sira "halai sai husi odamatan" bainhira sinu lian. Fó liafuan motivasaun no dehan ba labarik sira katak ita sei hasoru fali sira aban. Dehan ba sira atu di'ak de'it iha kontinua sira nia loron. Ba labarik ki'ik liu, ita bele mos taka kada aula ho kanta ka movimentu ki'ik ida.



6. No fó tempu ba partespante sira atu despede ba malu no karik sira iha pergunta ikus ruma ba Lider Grupu/voluntáriu sira



7. Favor husu labarik sira uza facilidade fase liman



NOTAS BA VOLUNTÁRIU

Voluntáriu konklui atividade M&E. Voluntáriu favor revee no anota:

- Labarik sira nia opiniaun, labarik sira-nia avaliaun, no saida maka sira hetan.
- Buat pozitivu ne'ebé ema hotu-hotu aprende inklui ita (voluntáriu sira).
- Buat ne'ebé ita hakarak atu hadi'a ba loron aban.
- Saida mak ita sente, saida mak ita presiza, no sé mak bele ajuda ita?

ATIVIDADE 5: Semana 1: Loron Partisipativu, loron família



Parte 1: Sirkulu hahú no atividade enerjizador (Minutu 20-30)



METODOLOJIA:

Sempre husu partisipante sira atu tuur iha sirkulu benvindu no dehan “hiiii” no bele fó sira tempu atu ko’alia kona-ba sira nia loron ohin dí’ak ka lae? Saida maka sira hakarak atu halo?



MATERIAIS:

kaixa, bola, surat-tahan, lapis kores, apagador, kadernu. UNICEF nia kaixa. Loron hamutuk inan-aman, envolve inan-aman iha atividades.



Parte 2: Halimar jogus (Oras 1)

Depende ba ita nia oan sira nia tinan, saida mak sira hakarak halo ohin loron, hili atividade tolu atu halimar ho sira husi lista Jogu (Aneksu 1).

1. Apresenta regras ba labarik sira: atividade kontratu kurasaun. Apresenta kontratu kurasaun no husu labarik sira atu fahe sira nia valores kurasaun nian no hili hahalok dí’ak.
2. Metodolojia:
 - haksolok,
 - curiosidade,
 - aprende no
 - enerjia
3. Desportu protesau labarik ida:
 - Voluntáriu no asistente fornese ambiente ne’ebé SEGURU no SOLIDÁRIU hodi espresa.
 - Provizan saudavel: inkluzau, estrutura ka regras komún, respeita, igualdade, seguru, prevensaun COVID-19.

4. Desportu no konfliktu/paz:
Oferese espiritu normalidade no seguransa, suporta prosesu disputa no harii fiar an. Harii toleránsia.
5. Desportu no psikososiál:
hametin labarik nia abilidade aprende no realizasaun, dezenvolve kompromisu no servisu ekipa. Fornese ambiente fiar nian hodi sente ladún vulneravel.

Inkluzivu:

Jogus koperativu ne'ebé mak dezeńadu hodi lori haksolok no enerjia ba grupu, haforsa komunikasaun iha labarik sira, no kria ambiente fiar malu no empatia.

La kompetitivu:

Jogus la kompetitivu; atividade hotu-hotu manán-ho-manán. Laiha ema ida mak lakon. Simplesmente partisipa no haksolok hodi asegura susesu.

Equidade:

- o Labarik feto no mane iguál, no atividade tenke ba apresenta no hili iguálmente.
- o Atividade tenke inkluzivu no la diskriminativu ba jéneru, fiar, kapasidade ka abilidade.

**Parte 3: Atividade kreativu (Oras 1).**

Jogus arte kreativu mak ezersísiu arte ne'ebé objetivu espresa emosaun ba rekuperasaun husi stres no kria komprensaun ba an.

ATIVIDADE 3 -LORON 3: KOMPRENDE EMOSAUN: TRISTE.

1. Ezersísiu dada-iis (aneksu 2): Tuur ho konfortavel. Taka ita-nia matan se ita sente konfortavel. Dada iis naruk no hasai iis ho neineik loos, halo ezersísiu ne'e dala rua.

Mai ita halo hamutuk:



Dada iis -2-3-4

Tahan iis -2-3-4

Hasai iis -2-3-4

Pauza-2-3-4

2. Ezersísiu grounding: (aneksu 2)

uza ita nia sentidu 5:

- 
- buat lima ne'ebé ha'u bele haree,
 - buat haat ne'ebé ha'u bele rona,
 - buat tolu ne'ebé ha'u bele kaer,
 - buat rua ne'ebé ha'u bele horon,
 - no buat ida ne'ebé ha'u bele dehan.

3. Ezersísiu Pinta kreativu:



- Fó ba labarik surat-tahan ida. Husu sira atu pinta: Saida maka halo sira kontente – sira bainhira halo saida, ka haree buat ruma. Buat ne'ebé sira sente ho laran-kontente tebes, hanesan hamnasa no alegria.
- Favor fahe uluk dezeñu kontente (hakerek nota)
- Fó surat-tahan seluk ba sira; husu sira atu pinta buat ruma ne'ebé halo sira sente triste, ka bainhira sira sente hirus. "Bainhira ha'u hirus...."
- Favor fahe dezeñu hirus nian (hakerek nota)
- Fo surat-tahan ida ba labarik sira, pinta ka hakerek karta "Agradese", favor pinta saida mak imi agradese iha imi nia moris
- Favor fahe dezeñu agredese nian (hakerek nota)

4. Ezersísiu dada-iis (aneksu 2): Tuur ho konfortavel. Taka ita-nia matan se ita sente konfortavel. Dada iis naruk no hasai iis ho neineik, halo ezersísiu ne'e dala rua.

Mai ita halo hamutuk:

Dada iis -2-3-4

Tahan iis -2-3-4

Hasai iis -2-3-4

Pauza-2-3-4

5. Ezersísiu grounding: (aneksu 2)



- Fó label Ita-nia sentimentu rasik ba labarik sira: sira bele hatudu husi sira nia oin (teatru).
- Ajuda labarik sira fó label ba sira nia sentimentu (fó naran).
- Suporta saida maka labarik hakarak halo, hodi fahe sira nia sentimentu (saida mak labarik sira ne'e sei halo bainhira sire sente sentimentu ne'ebé sira sente ne'e hodi halo sira sente laran kmaan).
- Repete emosaun balun no estratéjia ne'ebé labarik sira fahe ona no fó apresiasaun.



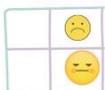
Parte 4: Konklui sirkulu no hamalirin isin (Minutu 10-15). Fase liman



1. Reflesaan: Diáriu: hakerek, pinta no konta sai: husik labarik no joven sira atu refléta iha sira nia diáriu.



2. Grupu boot (assembleia): Favor husu sira nia opiniaun kona-ba Sentru Amigavel ba Labarik ba loron tuir mai, saida mak presiza atu halo diferente ka hadi'a liután, ... no favor voluntáriu anota hodi bele ko'alia fali iha sesaun mentoring.



3. Tabela partisipasaun labarik: Oin Kontente –Neutru ka baibain de'it- Triste (la gosta):
 - Atividade ida ne'e sei implementa husi voluntáriu Sentru Amigavel ba Labarik dala rua kada semana no ida ne'e. Parte ida husi prosesu avaliasaun no nia intensaun atu halibur labarik no joven sira nia hanoin relasiona aspetu pozitivu no negativu husi Sentru Amigavel ba Labarik. Atividade ida ne'e tenke halo iha kada atividade ida nia rohan.



4. Husu labarik sira: Karik sira kontente, la gosta, ka sira sente la kontente? Favor uza surat-tahan ida no husu labarik sira pinta oin (tuir sira nia sentimentu) iha surat-hanan laran no rona sira ho ativu:



5. Sempre hapara ita nia aula ho buat pozitivu. Labele husik labarik sira "halai sai husi odamatan" bainhira sinu lian. Fó liafuan motivasaun no dehan ba labarik sira katak ita sei hasoru fali sira aban. Dehan ba sira atu di'ak de'it iha kontinua sira nia loron. Ba labarik ki'ik liu, ita bele mos taka kada aula ho kanta ka movimentu ki'ik ida.



6. No fó tempu ba partespante sira atu despede ba malu no karik sira iha pergunta ikus ruma ba Lider Grupu/voluntáriu sira
7. Favor husu labarik sira uza facilidade fase liman



NOTAS BA VOLUNTÁRIU

Voluntáriu konklui atividade M&E. Voluntáriu favor revee no anota:

- Labarik sira nia opiniaun, labarik sira-nia avaliasaun, no saida maka sira hetan.
- Buat pozitivu ne'ebé ema hotu-hotu aprende inklui ita (voluntáriu sira).
- Buat ne'ebé ita hakarak atu hadi'a ba loron aban.
- Saida mak ita sente, saida mak ita presiza, no sé mak bele ajuda ita?

SEMANA 2: Atividade 6, 7, 8, 9, 10



ATIVIDADE 6: Semana 2



Parte 1: Sirkulu hahú no atividade enerjizador



METODOLOJIA:

Sempre husu partisipante sira atu tuur iha sirkulu benvindu no dehan “hiiii..!!!!” no bele fó sira tempu atu ko’alia kona-ba sira nia loron ohin di’ak ka lae? Saida mak sira hakarak atu halo.



MATERIAIS:

kaixa, surat-tahan, kores, apagador, kadernu. UNICEF nia kaixa



Parte 2: Halimar jogus (Oras 1)

Depende ba ita nia oan sira nia tinan, saida mak sira hakarak halo ohin loron, hili atividade tolu atu halimar ho sira husi lista Jogu (Aneksu 1).

1. Apresenta regras ba labarik sira: atividade kontratu kurasaun. Apresenta kontratu kurasaun no husu labarik sira atu fahe sira nia valores kurasaun nian no hili hahalok di'ak.
2. Metodolojia:
 - haksolok,
 - curiosidade,
 - aprende no
 - enerjia
3. Desportu protesaun labarik ida:
 - Voluntáriu no asistente fornese ambiente ne'ebé SEGURU no SOLIDÁRIU hodi espresa.
 - Provizan saudavel: inkluzoan, estrutura ka regras komún, respeita, igualdade, seguru, prevensaun COVID-19.
4. Desportu no konfliktu/paz:
Oferece espíritu normalidade no seguransa, suporta prosesu disputa no harii fiar an. Harii toleránsia.
5. Desportu no psikososiál:
hametin labarik nia abilidade aprende no realizaun, dezenvolve kompromisu no servisu ekipa. Fornese ambiente fiar nian hodi sente ladún vulneravel.

Inkluzivu:

Jogus koperativu ne'ebé mak dezeńadu hodi lori haksolok no enerjia ba grupu, haforsa komunikasaun iha labarik sira, no kria ambiente fiar malu no empatia.

La kompetitivu:

Jogus la kompetitivu; atividade hotu-hotu manán-ho-manán. Laiha ema ida mak lakon. Simplesmente partisipa no haksolok hodi aseguara susesu.

Equidade:

- o Labarik feto no mane iguál, no atividade tenke ba apresenta no hili iguálmente.
- o Atividade tenke inkluzivu no la diskriminativu ba jéneru, fiar, kapasidade ka abilidade.

**Parte 3: Atividade kreativ (Oras 1)**

Ezersísiu ne objetivu atu espresa emosaun hodi rekupera husi stres no hodi kria koñese an Atividade 1- loron 1 semana 2; regula emosaun; regula an

1. Ezersísiu dada-iis (aneksu 2):

Mai ita halo hamutuk:



Dada iis -2-3-4

Tahan iis -2-3-4-5

Hasai iis -2-3-4-5-6

Pauza-2-3-4

2. Ezersísiu (Grounding): hamriik metin (hamriik no ezersísiu dada iis)



- Hamriik no observa oinsá ita-boot hamriik, favor sente ita nia ain tuba metin hanesan ai nia abut iha rai okos, ita-boot forte, forte hanesan iha abut tolu
- Asegura hamriik ho di'ak no solidu
- Tau liman iha ita-boot nia kabun leten
- Hatún ita-boot nia ain-tuur oituan

- dada iis, akompañá lolo sa'e liman ba leten, no halo loos ain-tuur, (tenke hanesan)
- Huu sai iis hatún liman ba kabun leten no relax ita-boot nia ain-tuur
- Repete movimentu ne'e to'o dala lima

3. Regula ita nia emosaun; komprende no komunika ho ita nia emosaun

- Favor husu labarik sira, emosaun ne'ebé sira sente iha semana ikus ne'e, karik posivel kada labarik fahe/konta sai emosaun tolu; ezemplu: kontente, sente mesak, kuriozu.
- Agora ita hahú espresa liu husi ita nia isin-lolon, emosaun hatudu husi ita nia oin. Teatru jogus: Favor oinsá ita hatudu husi ita nia oin no isin lolon wainhira ita kontente, favor hamriik no halo oin kontente, no mai ita haree kontente ne'e (enkorja sira atu haksoit, hamnasa, ka bok aan)

Agora oinsá ho ita-boot sente oin no isin lolon wainhira book an;



- Fiar an



- Forsa



- Mesak



- Alegria



- Triste



- Nervus



- Kalma...etc

4. Pinta emosaun; ita hakarak hatene oinsá hanoin kona-ba ita nia emosaun ho nune'e ita bele hatene kontrola no muda:



- Favor fahe surat-tahan ba labarik sira pinta emosaun ne'ebé fasil no difisil, ezemplu; triste dala ruma difisil atu pinta inklui mós hirus, kontente no dame. Dala ruma fasil atu pinta, depois tau kores ba sira nia pintura. Favor kada labarik fahe sira nia rezultadu ne'e.
- Wainhira emosaun rua remata, favor fahe fali surat tahan ba labarik sira no husu sira atu pinta no hakerek saida maka emosaun rua ne'e hatudu, saida maka emosaun ne'e presiza maibé difisil (hako'ak, toba, ka fila ba uma...) no emosaun ida ne'ebé maka fasil no hakarak (halimar, kontente, relax,) kada labarik fahe nia emosaun.
- Wainhira atividade rona emosaun remata, favor fahe surat-tahan foun ba labarik sira hodi halo planu hodi suporta ba emosaun hodi suporta emosaun ne'ebé sira hakarak. Ezemplu: se karik difikuldade emosaun maka triste, presiza hakuak, sé maka bele fó hakuak ba ha'u.

Se ha'ú nia difikuldade emosaun maka sente mesak saida maka ha'ú bele halo hodi bele sente di'ak? Se ha'ú emosaun fasil maka kontente hakarak halimar, oinsá ha'ú bele halimar loron-loron? Mai ita aprende hodi kuidadu ita nia an no halo buat ne'ebé di'ak nune'e hodi bele sente di'ak, hotu-hotu iha oportunidade hodi fahe.

5. Ezersísiu dada iis (aneksu 2):

Mai ita halo hamutuk:



Dada iis -2-3-4

Tahan iis -2-3-4-5

Hasai iis -2-3-4-5-6

Pauza-2-3-4

6. Ezersísiu grounding: (Aneksu2) ita nian sentidu 5:

uza ita nia sentidu 5:



buat lima ne'ebé ha'ú bele haree,

buat haat ne'ebé ha'ú bele rona,

buat tolu ne'ebé ha'ú bele kaer,

buat rua ne'ebé ha'ú bele horon,

no buat ida ne'ebé ha'ú bele dehan.



Parte 4: Konklui sirkulu no hamalirin isin (Minutu 10-15).

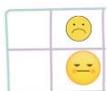
Fase liman



1. Reflesau: Diáriu entrada: Hakerek, pinta no fahe/Ko'alia sai: autoriza labarik no joven sira atu refleto ba sira nia diáriu.



2. Grupu Boot (assembleia): favor husu sira nia opiniaun kona-ba sentru amigavel ba labarik ba loron tuir mai nian. Saida maka sira gosta no bele halo ho diferente, no voluntáriu favor foti notas hodi fahe/ko'alia iha sesaun mentoring nian.



3. Gráfiku Partisipasaun labarik nian: kontente-Neutru-triste (la gusta): Atividade ne'e implementa husi sentru amigavel ba labarik nia voluntáriu kada semana dala ida nu'udar parte husi prosesu avaliasaun, ho objetivu bele hetan labarik no joven sira

nia pontu de vista, kona-ba aspetu pozitivu no negativu husi sentru amigavel ba labarik, atividade ne'e tenke halo wainhira atu remata kada atividade.



4. Husu ba Labarik sira: sira enjoy ka lae? Gosta ka lae? Ka sira la sente divertimentu no la sente kontente? Favor fó surat-tahan ba labarik sira pinta espresaun oin kona ba ida ne'e no rona sira ho ativu.



5. No mós fó tempu ba partisipante sira hodi fo "adeus" ba malu, no lider grupu/voluntáriu husu perguntas final nian ruma.



6. Sempre taka aula ho liafuan pozitivu sira, labele husik partisipante sira halai de'it nune'e. Wainhira sinu lian. Fó liafuan enkoraja, heteten ba sira kontinua sira nia loron ho di'ak, ba labarik foin-sa'e sira ita taka aula ho múzika badak ruma ka halo movimentu ki'ik ruma.



7. Favor kada labarik fase liman ho fasilidade fase liman nian



VOLUNTÁRIU REMATA KONKLUSAUN: M&E

Ba voluntáriu sira favor halo revizaun no foti nota kona-ba:

- Labarik sira nia opiniaun, labarik sira nia deteksaun no sira nia avaliasaun
- Buat pozitivu balun ne'ebé hotu-hotu aprende no ita-boot nia an aprende ona
- Buat ne'ebé ita-boot prefere atu hadi'a iha loron aban
- Oinsá ita-boot sente, ita-boot nia hakarak no se maka atu apoiu ita-boot

ATIVIDADE 7: Semana 2



Parte 1 :Hahú sirkulu & atividade enerjizador (Minutu 20-30)



METODOLOJIA:

Sempre fó fatin ba partecipante sira tuurr iha sirkulu no fó benvindu ba sira. Fó minutu balun ba sira hodi ko'alia kona-ba oinsá ho saida maka sira halo iha ohin loron nian, no saida maka sira hakarak/gosta atu halo.



MATERIAL:

Kaixa, bola, surat-tahan, kores, Kadernu. Unicef nia Kaixa.



Parte 2: Halimar jogus (Oras 1)

Depende ba ita- nia oan sira nia tinan, saida mak sira hakarak halo ohin loron. Hili atividade tolu atu halimar ho sira husi Lista Jogu (Aneksu 1).

1. Apresenta regulamentu ba labarik sira: atividade kontratu kurasaun. Apresenta kontratu kurasaun no husu labarik sira fahe/ko'alia kona-ba valores sira nia fuan nian, no hili buat di'ak ne'ebé sira hili
2. Desportu protesau labarik ida:
 - Voluntáriu no assistente fornese ambiente ne'ebé SEGURU no SOLIDÁRIU hodi espresa.
 - Provizan saudavel: inkluzau, estrutura ka regras komún, respeita, igualdade, seguru, prevensaun COVID-19.
3. Desportu no konfliktu/paz:
Oferese espiritu normalidade no seguransa, suporta prosesu disputa no harii fiar an. Harii toleránsia.
4. Desportu no psikososiál:
hametin labarik nia abilidade aprende no realizasaun, dezenvolve kompromisu no servisu ekipa. Fornese ambiente fiar nian hodi sente ladún vulneravel.

Inkluzivu:

Jogus koperativu ne'ebé mak dezeñadu hodi lori haksolok no enerjia ba grupu, haforsa komunikaun iha labarik sira, no kria ambiente fiar malu no empatia.

La kompetitivu:

Jogus la kompetitivu; atividade hotu-hotu manán-ho-manán. Laiha ema ida mak lakon. Simplesmente partisipa no haksolok hodi aseguira susesu.

Equidade:

- o Labarik feto no mane iguál, no atividade tenke ba apresenta no hili iguálmente.
- o Atividade tenke inkluzivu no la diskriminativu ba jéneru, fiar, kapasidade ka abilidade.

**Parte 3: Atividade Kreativu (Oras1)**

Jogus arte kreativu nu'udar ezersísiu arte ho objetivu. Atu espresa emosaun hodi rekupera husi estres no kria komprende an

1. Ezersísiu dada-iis (aneksu 2):

Mai ita halo hamutuk:



Dada iis -2-3-4

Tahan iis -2-3-4-5

Hasai iis -2-3-4-5-6

Pauza-2-3-4

2. Ezersísiu (Grounding): hamriik metin (hamriik no ezersísiu dada iis)



- Hamriik no observa oinsá ita-boot hamriik, favor sente ita nia ain tuba metin hanesan ai nia abut iha rai okos, ita-boot forte, forte hanesan iha abut tolu
- Asegura hamriik ho di'ak no solidu
- Tau liman iha ita-boot nia kabun leten
- Hatún ita-boot nia ain-tuur oituan

- dada iis, akompañá lolo sa'e liman ba leten, no halo loos ain-tuur, (tenke hanesan)
- Huu sai iis hatún liman ba kabun leten no relax ita-boot nia ain-tuur
- Repete movimentu ne'e to'o dala lima

3. Ezersísiu pinta kreativu: kuidadu no atende saida mak iha ha'u nia fuan, iha loron ne'e



- Fahe surat tahan ba labarik; husu sira atu pinta saida maka iha sira nia fuan enkoraja sira tuir, foti liman tau iha fuan no dada iis dala 5, ho neineik, depois pinta saida maka sente iha sira nia fuan, hotu-hotu hetan oportunidade atu fahe/ko'alia.
- Agora favor ko'alia ba labarik sira katak ha'u iha fini, ne'ebé atu kuda iha ha'u nia fuan, sira bele moris no halo fuan sai forte, fini ne'ebé halo fuan sai forte maka:
 -  Domin.
 -  Fiar an.
 -  Laran metin.
 -  Di'ak.
 -  Fahe.
 -  Kurioza..etc
- Hateten ba labarik sira foti fini barak tuir sira hakarak hodi halo sira nia fuan forte, laran maus. Kada labarik ko'alia sai fini ne'ebé sira hakarak kuda iha sira nia fuan.
- Fahe surat tahan ba kada labarik, no husu ba sira pinta buat ne'ebé sira bele halo nune'e fini ne'e bele moris; ezemplu: Domin (hadomi família, hanesan rona no fiar sira) fiar an (hala'o saida maka ha'u bele no husu maromak nia tulun), fiar iha (maromak) (liu husi reza loron-loron no fiar ba maromak), Konfiansa (fiar) (ho halimar no sai amigavel ho ha'u nia kolega) husu sira hotu fahe/ ko'alia sai.
- Ezersísiu dada iis (Aneksu 2:) tuur ho konfortavel, husik ita nia matan deskansa ka taka matan dada iis ho kle'an huu sai ho kalma no ho neineik.
- Ezersísiu Grounding: (Aneksu 2). Ita nia sentidu 5: buat 5 ne'ebé ha'u bele haree, buat 4 ne'ebé ha'u bele rona, buat 3 ne'ebé ha'u bele kaer, buat 2 ne'ebé ha'u bele horon, buat 1 ne'ebé ha'u bele dehan.



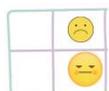
Parte 4: Konklui sirkulu no hamalirin isin (Minutu 10-15) Fase liman



1. Reflesaan: Diáriu entrada: Hakerek, pinta no fahe/Ko'alia sai: autoriza labarik no joven sira atu refleto ba sira nia diáriu.



2. Grupu Boot (assembleia): favor husu sira nia opiniaun kona-ba sentru amigavel ba labarik ba loron tuir mai nian, saida maka sira gosta no bele halo ho diferente, no voluntáriu favor foti notas hodi fahe/ko'alia iha sesaun mentoring nian.



3. Gráfiku Partisipasaun labarik nian: kontente-Neutru-triste(lagosta):
Atividade ne'e implementa husi sentru amigavel ba labarik nia voluntáriu kada semana dala ida nu'udar parte husi prosesu avaliasaun, ho objetivu bele hetan labarik no joven sira nia pontu de vista, kona-ba aspetu pozitivu no negativu husi sentru amigavel ba labarik, atividade ne'e tenke halo wainhira atu remata kada atividade.



4. Husu ba Labarik: sira enjoy ka lae? gosta ka lae? ka sira la sente divertimentu no la sente kontente? Favor fó surat-tahan ba labarik sira pinta espresaun oin kona-ba ida ne'e no rona sira ho ativu.



5. No mós fó tempu ba participante sira hodi hatete "adeus" ba malu, no lider grupu/voluntáriu husu perguntas final nian ruma.



6. Sempre taka aula ho liafuan pozitivu sira, la bele husik partisipante sira halai de'it nune'e. Wainhira sinu lian. Fó liafuan enkoraja, hetete ba sira kontinua sira nia loron ho di'ak, ba labarik foin-sa'e sira ita taka aula ho múzika badak ruma ka halo movimentu ki'ik ruma.



7. Favor kada labarik fase liman ho fasilidade fase liman nian.



Remata atividade husi voluntáriu konkluzaan: M&E

Voluntáriu favor revee no anota:

- Labarik sira nia opiniaun, labarik sira-nia avaliasaun, no saida mak sira hetan.
- Buat pozitivu ne'ebé ema hotu-hotu aprende inklui ita (voluntariu sira).
- Buat ne'ebé ita hakarak atu hadi'a ba loron aban.
- Saida mak ita sente? Saida mak ita presiza? no sé mak bele ajuda ita?

Atividade 8 - SEMANA 2



Parte 1: Hahú sirkulu & atividade enerjizador (Minutu 20-30)



METODOLOJIA-MATERIAL

Sempre husu partisipantes sira atu tuur iha sirkulu benvindu no dehan “hiiii....!!!” No bele fó sira tempu atu ko’alia kona-ba sira nia loron ohin di’ak ka lae? Saida maka sira hakarak atu halo?



MATERIAIS:

kaixa, surat-tahan, kores, apagador, kadernu. UNICEF nia kaixa.



Parte 2: Halimar jogus (Oras 1)

Depende ba ita- nia oan sira nia tinan, saida mak sira hakarak halo ohin loron. Hili atividade tolu atu halimar ho sira husi Lista Jogu (Aneksu 1).

Inkluzividade, igualdade no la kompetitivu: ema hotu-hotu bele mai; nunca bele halo labarik sira sente esklui, ka sente la vale hodi hetan hili.

1. APREZENTA REGRAS BA LABARIK SIRA: ATIVIDADE KONTRATU HO KURASAUN. Apresenta kontratu ho kurasaun no husu labarik sira atu fahe sira nia valores kurasaun nian no hili hahalok di’ak.
2. DESPORTU NO KONFLITU/PAZ: oferese espiritu normalidade no seguransa, suporta prosesu disputa no harii fiar an. Harii toleránsia.
3. DESPORTU NO PSIKOSOSIÁL: hametin labarik nia abilidade aprende no realizasaun, dezenvolve kompromisu no servisu ekipa. Fornese ambiente fiar nian hodi sente ladún vulneravel.
4. INKLUZIVU: jogus koperativu ne’ebé mak dezeńadu hodi lori haksolok no enerjia ba grupu, haforsa komunikasaun iha labarik sira, no kria ambiente fiar malu no empatia.
5. Favor mane no fetu iguál, no atividades hotu-hotu ba fetu no mane. Hili no apresenta iguál.
6. Atividade tenke inkluzivu no la diskrimina iha jéneru, fiar, kapasidade, ka abilidade.



Parte 3: Atividade kreativ (Oras 1)

Jogus arte kreativ nu'udar ezersísiu arte ho objetivu atu espresa emosaun hodi rekupera husi estres no kria komprende an

REGULA ITA NIA EMOSAUN: REGULA AN.

1. Ezersísiu dada-iis (Aneksu 2) tur ho konfortavel, husik ita nia matan deskansa ka taka matan dada iis ho kle'an no huu sai ho kalma no ho neineik.

Mai ita halo hamutuk:



Dada iis -2-3-4

Tahan iis -2-3-4

Hasai iis -2-3-4

Pauza -2-3-4

2. Ezersísiu Grounding: Hamriik forte hanesan ai hun ida (Aneksu2)



- Hamriik no observa oinsá ita-boot hamriik. Favor sente ita nia ain tuba metin hanesan ai nia abut iha rai okos, ita-boot forte, forte hanesan iha abut tolu.
- Asegura hamriik ho di'ak no sólidu.
- Husik mamar ka halo relax ita nia kabaas.
- dada iis ho kle'an dala 3 no huu sai iis.
 - Favor silu ita nia ain sorin halo modelu triangulu.
 - Koko ain sorin hamriik metin hanesan ai-hun, no hamriik ho ain karuk de'it, dada iis dala 3 no foku.
 - Hatún tiha ain loos, dada iis dala 3, huu sai iis ho neineik husi ibun.
- dada iis no huu sai iis dala 3.
 - Favor silu ita nia ain halo modelu hanesan triangulu.
 - Koko hamriik metin hanesan ai-hun, no hamriik ho ain loos de'it, dada iis dala 3 no foku.

- Hatún ain karuk dada iis dala 3 no huu sai ho neineik liu husi ibun.
- Agora dada iis dala 3.

3. Ezersísiu pinta kreativu:



- Fahe surat-tahan ba labarik sira, husu sira atu pinta; pinta buat tolu ne'ebé furak hanesan, kontente, fiar an, buat ne'ebé kapás depois fahe/ko'alia sai ba malu.
 - halo tuir no hatudu liu husi isin-lolon buat tolu ne'ebé ohin pinta ne'e. Husu sira hamriik no hatudu liu husi espresaun isin-lolon.
 - Favor husu sira hatete sai.
 - Fahe surat tahan ba labarik sira no husu sira hakerek buat ne'ebé sira gosta liu, kona-ba ema ruma ne'ebé sira gosta liu, ema ne'ebé domin na'in, laran dí'ak, no haruka sira ko'alia sai.
 - Karta agradesimentu, pinta buat ne'ebé sira agrade se ba no ko'alia sai (foti notas).
4. Ezersísiu dada iis (Aneksu) tuur ho konfortavel, husik ita nia matan deskansa ka taka matan dada iis ho kle'an no h'u sai ho kalma no ho neineik.

Mai ita halo hamutuk:



Dada iis -2-3-4

Tahan iis -2-3-4

Hasai iis -2-3-4

Pauza -2-3-4

5. Ezersísiu Grounding: (aneksu 2)



Deskreve atentivu buat lima ne'ebé ita-boot haree: ha'u Haree (ezemplu: botir plastik, kadernu no kanek mean ida).

Deskreve buat 4 ne'ebé ita-boot rona. Ha'u rona (ezemplu) rona manu fuik nia lian.

- Dekreve buat 3 ne'ebé ha'u sente ba ka ha'u kaer: ha'u sente (ezemplu) buat ruma iha ha'u nia sapatu laran.
- Dekreve buat 2 ne'ebé ita-boot bele horon: ha'u bele horon ahi han buat ruma, horon tasi nia iis.

- Deskreve buat 1 ne'ebé ita-boot bele ko'alia ho ibun.
- Agora ita-boot hatene ona tanbasá ezersísiu temi 54321?

6. Atividade hamutuk inan-aman: favor loron Sesta konvida inan-aman sira hodi fahe no aprende hamutuk ho labarik sira:



- Iha Sesta favor halo grupu diskusaun kona-ba labarik no família nia ta'uk no labarik sira nia nesesidade. Favor husu inan-aman: favor haree ka observa labarik no família sira nia estres , sé maka suporta ba labarik?
- Saida maka labarik sira presiza agora? Oinsá ita nia oan nia sentimentu?
- Saida ita bele halo, hodi ajuda sira?
- Saida maka ita bele hasees tiha?
- Favor fahe labarik no família sira nia ta'uk ajuda inan-aman sira komprende sira nia oan sira.



Parte 4: Konklui sirkulu no hamalirin isin (Minutu 10-15) Fase liman



1. Reflesaun: Diáriu entrada: Hakerek, pinta no fahe/Ko'alia sai: autoriza labarik no joven sira atu refleto ba sira nia diáriu.



2. Grupú Boot (assembleia): favor husu sira nia opiniaun kona-ba sentru amigavel ba labarik ba loron tuir mai nian, saida maka sira gosta no bele halo ho diferente, no voluntáriu favor foti notas hodi fahe/ko'alia iha sesaun mentoring nian.



3. Gráfiku Partisipasaun labarik nian: Kontente-Neutru-Triste (Ia gusta):
Atividade ne'e implementa husi sentru amigavel ba labarik nia voluntáriu kada semana dala ida no nu'udar parte husi prosesu avaliasaun, ho objetivu bele hetan labarik no joven sira nia pontu de vista, kona-ba aspetu pozitivu no negativu husi sentru amigavel ba labarik, atividade ne'e tenke halo wainhira atu remata kada atividade.



4. Etapa 1: sira enjoy ka lae? Gosta ka lae? ka sira la sente divertimentu no la sente kontente? Favor fó surat-tahan ba labarik sira pinta espresaun oin kona-ba ida ne'e no rona sira ho ativu.



5. No mós fó tempu ba participante sira hodi hatete "adeus" ba malu, no lider grupu/voluntáriu husu perguntas final nian ruma.



3. Sempre taka aula ho liafuan pozitivu sira, labele husik partisipante sira halai de'it nune'e. Wainhira sinu lian. Fó liafuan hodi enkoraja sira, hetete ba sira kontinua sira nia loron ho di'ak, ba labarik foin-sa'e sira ita taka aula ho múzika badak ruma ka halo movimentu ki'ik ruma.



7. FAVOR KADA LABARIK FASE LIMAN HO FASILIDADE FASE LIMAN NIAN



Voluntáriu remata Konkluzau: M&E

Voluntáriu favor revee no anota:

- Labarik sira nia opiniaun, labarik sira-nia avaliasaun, no saida maka sira hetan.
- Buat pozitivu ne'ebé ema hotu-hotu aprende inklui ita (voluntáriu sira).
- Buat ne'ebé ita hakarak atu hadi'a ba loron aban.
- Saida mak ita sente no saida mak ita presiza, no se mak bele ajuda ita.

ATIVIDADE 9: Semana 2



Parte 1: Hahú sirkulu & atividade enerjizador (Minutu 20-30)



METODOLOJIA:

Sempre husu partisipante sira atu tuur iha sirkulu benvindu no dehan “hiiii...!!!” No bele fó sira tempu atu ko’alia kona-ba sira nia loron ohin di’ak ka lae? ka saida mak sira hakarak atu halo?



MATERIAIS:

kaixa, surat-tahan, kores, apagador, kadernu. UNICEF nia kaixa.



Parte 2: Halimar jogus (Oras 1)

Depende ba ita- nia oan sira nia tinan, saida mak sira hakarak halo ohin loron. Hili atividade tolu atu halimar ho sira husi Lista Jogu (Aneksu 1).

Inkluzividade, igualdade no la kompetitivu: ema hotu-hotu bele mai; nunca bele halo labarik sira sente esklui, ka sente la vale hodi hetan hili.

1. Apresenta regras ba labarik sira : atividade kontratu ho kurasaun. Apresenta kontratu ho kurasaun no husu labarik sira atu fahe sira nia valores kurasaun nian no hili hahalok di’ak.
2. Desportu no konflitu/paz .
3. Desportu no psikososiál.

Inkluzivu:

Jogus koperativu ne’ebé mak dezeńadu hodi lori haksolok no enerjia ba grupu, haforsa komunikaun iha labarik sira, no kria ambiente fiar malu no empatia.

La kompetitivu:

Jogus la kompetitivu; atividade hotu-hotu manán-ho-manán. Laiha ema ida mak lakon. Simplesmente partisipa no haksolok hodi asegura susesu.

Equidade:

- o Labarik fetu no mane iguál, no atividade tenke ba apresenta no hili iguálmente.
- o Atividade tenke inkluzivu no la diskriminativu ba jéneru, fiar, kapasidade ka abilidade.



Parte 3: Atividade kreativ (Oras 1)

Jogus arte kreativ nu'udar ezersísiu arte ho objetivu atu espresa emosaun hodi rekupera husi estres no kria komprende an

GROUNDING: Regula an.

Atividade 9 lora 4; semana 2. Grounding; regula an

1. Ezersísiu dada iis (Aneksu 2) tuur ho konfortavel, husik ita nia matan deskansa ka taka matan dada iis ho kle'an huu sai ho kalma no ho neineik.

Agora ita halo hamutuk:



Dada iis-2-3-4

Tahan iis-2-3-4-5

Huu sai iis 2-3-4-5-6-7

Pauza-2-3-4

2. Ezersísiu grounding: (Aneksu 2) hamriik ho forte (no haforsa ita nia fuan).



- Haree no observa oinsá ita hamriik, favor sente ita nia ain hamriik ho forte hanesan ai ne'ebé nia abut metin iha rai okos, forsa no iha abut tolu.
- Asegura hamriik ho forte no sólidu.
- Tau liman iha ita nia fuan.
- Dada-iis ho kle'an dala 3 no huu sai.
- Foti liman karuk ba sorin durante dada iis.
- Dada-iis dala 3 ho kle'an depois huu sai iis.
- Foti liman loos ba sorin no huu sai iis, no tau liman karuk iha fuan no repete movimentu ho kalma no neineik halo to dala lima 1-2-3-4-5.

3. Ezersísiu Movimentu no dansa kreativu:



- Favor husu labarik halo sirkulu, no kanta hamutuk kanta ne'ebé sira hatene kanta akompañá mós dansa.
- Favor ohin loron ita hamutuk fahe/ko'alia ba malu buat ne'ebé di'ak mai ita hotu.
- Fahe surat-tahan ba labarik sira no husu ba sira pinta buat di'ak ne'ebé sira sente, mehi ne'ebé di'ak ba sira nia an, no ba sira nia família, saida de'it maka sira hakarak, ha'u hakarak dame, ha'u hakarak saudavel, ha'u espeta ha'u nia família bele harii hikas uma foun, ha'u hakarak ha'u nia família bele seguru, fahe/ko'alia sai (foti notas).
- Favor husu sira halo sirkulu, no kanta múzika ruma ne'ebé sira bele dansa.
- Fó surat tahan ba labarik sira no husu sira hakerek buat hotu ne'ebé sira gosta iha ohin loron, saida maka sira gosta liu, sira agradece loos ba loron ohin ka lae? fahe/ko'alia sai.

4. Ezersísiu dada-iis (Aneksu 2) tuur ho konfortavel, husik ita-nia matan deskansa ka taka matan dada iis ho kle'an no huu sai ho kalma no ho neineik.

Agora ita halo hamutuk:



Dada iis-2-3-4

Tahan iis-2-3-4-5

Huu sai iis 2-3-4-5-6-7

Pauza -2-3-4

5. Ezersísiu Grounding : (aneksu 2).



- Deskreve atentivu buat lima ne'ebé ita-boot haree: ha'u haree (ezemplu: botir, plastik, kardenu, kadeira, ho kanek mean ida iha leten).
- Deskreve buat 4 ne'ebé ita-boot rona. Ha'u rona (ezemplu) rona manu fuik nia lian.
- Deskreve buat 3 ne'ebé ha'u sente: ha'u sente (ezemplu) buat ruma iha ha'u nia sapatu laran.
- Deskreve buat 2 ne'ebé ita-boot bele horon: ha'u bele horon ahi han buat ruma, horon tasi nia iis.
- Deskreve buat 1 ne'ebé ita-boot bele ko'alia ho ibun.
- Agora ita-boot hatene ona tanbasá ezersísiu temi 54321?



Parte 4: Konklui sirkulu no hamalirin isin (Minutu 10-15)

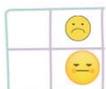
Fase liman



1. Reflesaan: Diáriu entrada: Hakerek, pinta no fahe/Ko'alia sai: autoriza labarik no joven sira atu refleto ba sira nia diáriu.



2. GRUPU BOOT (ASEMBLEIA): favor husu sira nia opiniaun kona-ba sentru amigavel ba labarik ba loron tuir mai nian, saida maka sira gosta no bele halo ho diferente, no voluntáriu favor foti notas hodi fahe/ko'alia iha sesaun mentoring nian.



3. Gráfiku Partisipasaun labarik nian: Kontente-Neutru-Triste (la gosta): Atividade ne'e implementa husi sentru amigavel ba labarik nia voluntáriu kada semana dala ida no nu'udar parte husi prosesu avaliasaun, ho objetivu bele hetan labarik no joven sira nia pontu de vista, kona-ba aspetu pozitivu no negativu husi sentru amigavel ba labarik, atividade ne'e tenke halo wainhira atu remata kada atividade.



4. Pasu 1: sira enjoy ka lae? Gosta ka lae? ka sira la sente divertimentu no la sente kontente? Favor fó surat-tahan ba labarik sira pinta espresaun oin kona-ba ida ne'e no rona sira ho ativu.



5. No mós fó tempu ba participante sira hodi hatete "adeus" ba malu, no lider grupu/voluntáriu husu perguntas final nian ruma.



6. Sempre taka aula ho liafuan pozitivu sira, labele husik partisipante sira halai de'it nune'e. Wainhira sinu lian. Fó liafuan hodi enkoraja sira, hetete ba sira kontinua sira nia loron ho di'ak, ba labarik foin-sa'e sira ita taka aula ho múzika badak ruma ka halo movimentu ki'ik ruma.

7. Favor kada labarik fase liman ho fasilidade fase liman nian



Voluntáriu remata Konkluzaan: M&E

Voluntáriu favor revee no anota:

- Labarik sira nia opiniaun, labarik sira-nia avaliasaun, no saida maka sira hetan.
- Buat pozitivu ne'ebé ema hotu-hotu aprende inklui ita (voluntáriu sira).
- Buat ne'ebé ita hakarak atu hadi'a ba loron aban.
- Saida mak ita sente no saida mak ita presiza, no se mak bele ajuda ita.

ATIVIDADE 10: Semana 2: Loron partisipativu, loron familia



Parte 1: Hahú ho sirkulu, & atividade enerjizador benvindu ba família (Minutu 20-30)



METODOLOJIA:

Loron partisipatoriu; loron ne'e nu'udar loron ne'ebé fó espasu ba labarik hamutuk ho família hodi hametin relasaun entre labarik ho nia inan-aman, ba sira nia integrasaun hodi atinji susesu hamutuk .

Buat ne'ebé importante ba loron ida ne'e katak komidade kompostu husi família labarik feto no mane inklui adolexente bele partisipa, Sentru Amigavel ba Labarik (CFS) fahe kontente no rekreiu ho adultu sira mós.



MATERIAL:

Kaixa, bola, surat-tahan, kores, apagador, livru, Kaixa UNICEF nian.



Parte 2: Halimar jogus (Oras 1)

Depende ba ita- nia oan sira nia tinan, saida mak sira hakarak halo ohin loron. Hili atividade tolu atu halimar ho sira husi Lista Jogu (Aneksu 1).

Inkluzividade, igualdade no la kompetitivu: ema hotu-hotu bele mai; nunca bele halo labarik sira sente esklui, sente la vale hodi hetan hili. Inklui família mós:

- Fahe/hatudu talentu 2 (kanta, dansa, teatru, etc).
- espozisaun tradisional ruma (ka jogus tradisional ruma, nst).
- Desportu ne'ebé FETO NO MANE BELE HALIMAR HAMUTUK (tebe bola, Voli, nst)



Parte 3: Atividade kreativu (Oras 1)

Jogus arte kreativu nu'udar ezersísiu arte ho objetivu atu espresa emosaun hodi rekupera husi estres no kria komprende an

ATIVIDADE 10- EZERSÍSIU GROUNDING: REGULA AN

1. Ezersísiu dada-iis (Aneksu 2): tuur ho konfortavel, husik ita nia matan deskansa ka taka matan dada iis ho kle'an no huu sai ho kalma no ho neineik.

Mai ita halo hamutuk:



Dada iis -2-3-4

Tahan iis -2-3-4

Hasai iis -2-3-4

Pauza -2-3-4

2. Loron komunidadade nian, Espozisaun ba família no lideransa sira:



- Labarik sira prepara espozisaun ba komunidadade, inan-aman no lideransa sira: fahe sira nia esperiénsia, ko esimentu, ne'ebé hetan husi sentru amigavel ba labarik, fahe kona-ba sira nia pintura no emosaun ne'ebé sira aprende ona.

- Inan-aman, lideransa sira no komunidadade fahe ka ko'alia sobre sira nia pontu de vista no mós lisaun aprendizajen.

3. Kreativu, ezersísiu pinta: inan-aman hamutuk ho labarik sira



- Fahe surat-tahan ba labarik sira, husu sira pinta. Pinta fatin ne'ebé sira sente seguru liu (igreja, eskola,) ka fatin poténsial ruma, (fulan, fitun ka ai-hun ruma) fahe/hatudu pintura uluk.
- Fó tan surat-tahan seluk, husu sira pinta buat ne'ebé favoritu ba sira , buat hotu importante ba sira (fahe/hatudu sai (Favor foti notas).
- Fahe surat-tahan ba labarik sira hodi pinta ka hakerek saida maka sira atinji ona husi buat ne'ebé sira aprende, no buat ne'ebé sira sente orgullu ba sira nia an, (fahe/hatudu sai,) (favor foti notas).

4. Ezersísiu dada iis (Aneksu 2): tuur ho konfortavel, husik ita nia matan deskansa ka taka matan dada iis ho kle'an no huu sai ho kalma no ho neineik.

Mai ita halo hamutuk:



Dada iis -2-3-4

Tahan iis -2-3-4

Hasai iis -2-3-4

Pauza -2-3-4



Parte 4: Konklui sirkulu no hamalirin isin (Minutu 10-15). Fase liman



1. Reflesaun: Diáriu entrada: Hakerek, pinta no fahe/Ko'alia sai: autoriza labarik no joven sira atu reflete ba sira nia diáriu.



2. Grupu Boot (assembleia): favor husu sira nia opiniaun kona-ba sentru amigavel ba labarik ba lora tuir mai nian, saida maka sira gosta no bele halo ho diferente, no voluntáriu favor foti notas hodi fahe/ko'alia iha sesaun mentoring nian.



3. Gráfiku Partisipasaun labarik nian: kontente-Neutru-triste (la gusta): instrumentu Atividade ne'e implementa husi sentru amigavel ba labarik nia voluntáriu kada semana dala ida no ne'e nu'udar parte husi prosesu avaliasaun, ho objetivu bele hetan labarik no joven sira nia pontu de vista, kona-ba aspetu pozitivu no negativu husi sentru amigavel ba labarik, atividade ne'e tenke halo wainhira atu remata kada atividade.



4. Husu ba Labarik sira: sira enjoy ka lae? gusta ka lae? ka sira la sente divertimentu no la sente kontente? Favor fó surat tahan ba labarik sira pinta espresaun oin kona ba ida ne'e no rona sira ho ativu.



5. Fó tempu mos ba partisipante sira hodi ko'alia "adeus" ba malu, no lider grupu/voluntáriu husu perguntas final nian ruma.



6. Sempre taka aula ho liafuan pozitivu sira, labele husik partisipante sira halai de'it nune'e. Wainhira sinu lian. Fó liafuan hodi enkoraja sira, hetete ba sira kontinua sira nia lora ho di'ak, ba labarik foin-sa'e sira ita taka aula ho kántiku badak ruma ka halo movimentu ki'ik ruma.



7. Favor kada labarik fase liman ho fasilidade fase liman nian.



Voluntáriu remata Konkluzau: M&E

Voluntáriu favor revee no anota:

- Labarik sira nia opiniaun, labarik sira-nia avaliasaun, no saida maka sira hetan.
- Buat pozitivu ne'ebé ema hotu-hotu aprende inklui ita (voluntáriu sira).
- Buat ne'ebé ita hakarak atu hadi'a ba loron aban.
- Saida mak ita sente no saida mak ita presiza, no se mak bele ajuda ita.

SEMANA 3 – Atividade: 11, 12, 13, 14, 15 VALORIZASAUN SÉ MAK HA’U?

Liña referal, aneksu 3 sei apresenta ba lideransa sira, no inan-aman sira.



Atividade 11: SEMANA 3



Parte 1: Hahú sirkulu & atividade enerjizador (Minutu 20-30)

METODOLOJIA:

Favor kordenador apresenta liña referal ba lider ekipa no inan-aman sira, fahe kopia ba sira, lider ekipa, voluntáriu no asistente, favor hahú hala’o atividade CFS.

Sempre husu partisipante sira atu tuur iha sirkulu benvindu no dehan “hiii....!!!” no bele fó sira tempu atu ko’alia kona-ba sira nia loron ohin di’ak ka lae? ka saida maka sira hakarak atu halo?



MATERIAIS:

kaixa, surat-tahan, kores, apagador, kadernu. UNICEF nia kaixa.



Parte 2: Halimar jogus (Oras 1)

Inkluzividade, igualdade no la kompetitivu: ema hotu-hotu bele mai; nunca bele halo labarik sira sente esklui, sente la vale hodi hetan hili.

1. APREZENTA REGRAS BA LABARIK SIRA: ATIVIDADE KONTRATU HO KURASAUN. Apresenta kontratu ho kurasaun no husu labarik sira atu fahe sira nia valores kurasaun nian no hili hahalok di'ak.
2. METODOLOJIA:
 - Haksolok;
 - Curiosidade;
 - Aprende no;
 - Enerjia.



Parte 3: Atividade kreativ (Oras 1)

Ezersísiu ne'e objetivu atu espresa emosaun hodi recupera husi estres no hodi kria koñese an
VALORIZA SÉ MAKHA HA'U?

1. Ezersísiu dada iis (aneksu 2):
Tuur ho konfortavel. Taka ita-nia matan se ita sente konfortavel. Dada iis naruk no hasai iis ho neineik, halo ezersísiu ne'e dala rua.



123 dada iis,
12345 tahan iis,
12345678 hasai iis, neineik tebetebes, (exhale).

Favor repete dala 10.

2. Dezeña/Pinta ha'u nia an:



- Fahe surat tahan no husu ba labarik sira pinta ho kapás tuir sira nia kapasidade, pinta no sente sira nia kapasidade: no husu sira fahe/ko'alia no haforsa sira fó apresiasaun ho basa liman no valoriza sira nia pintura.

- Agora labarik ida tuur iha sirkulu nia klaran, no kada labarik fó apresiasaun no valorizasaun ba nia kolega ne'ebé tuur iha klaran ne'e. Atividade ne'e tenke seguru. Favor esplika ba labarik sira kona-ba: RESPEITU, UZA LIAFUAN POZITIVU , SUPORTA NIA KOLEGA SIRA. Ho ezersísiu ne'e ita hakarak labarik sira suporta malu liu husi fó valorizasaun no espresa sai saida maka ita hakarak ba saseluk; ezemplu, ha'u gosta tanba kómik door, gosta tanba laran di'ak, tanba kolega ne'ebé di'ak, gosta halimar bola hamutuk ho ha'u.
- Favor fó basa liman no valoriza kada labarik sira nia lian. Favor hatudu apresiasaun.

3. Ezersísiu dada iis (aneksu 2):



123 dada iis,

12345 tahan iis,

12345678 hasai iis, neineik tebetebes, (exhale).

Favor repete dala 10.



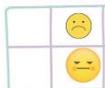
PARTE 4: konklui sirkulu no hamalirin isin (Minutu 10-15) Fase liman



1. Reflesaan: Diáriu entrada: Hakerek, pinta no fahe/Ko'alia sai: autoriza labarik no joven sira atu refleto ba sira nia diáriu



2. Grupu Boot (assembleia): favor husu sira nia opiniaun kona-ba sentru amigavel ba labarik ba laron tuir mai nian, saida maka sira gosta no bele halo ho diferente, no voluntáriu favor foti notas hodi fahe/ko'alia iha sesaun mentorinM nian. Favor foti notas no fahe ba lider ekipa nune'e'e kordenador mós bele fahe.



3. Gráfiku Partisipasaun labarik nian: Kontente-Neutru-Triste (Ia gosta): instrumentu Atividade ne'e implementa husi sentru amigavel ba labarik nia voluntáriu kada semana dala ida no nu'udar parte husi prosesu avaliasaun, ho objetivu bele hetan labarik no joven sira nia pontu de vista, kona-ba aspetu pozitivu no negativu husi sentru amigavel ba labarik, atividade ne'e tenke halo wainhira atu remata kada atividade.



4. Sira enjoy ka lae? gosta ka lae? ka sira la sente divertimentu no la sente kontente? Favor fó surat-tahan ba labarik sira pinta espresaun oin kona-ba ida ne'e no rona sira ho ativu.



5. No mós fó tempu ba participante sira hodi ko'alia "adeus" ba malu, no lider grupu/voluntáriu husu perguntas final nian ruma.



6. Sempre taka aula ho liafuan pozitivu sira, labele husik partisipante sira halai de'it nune'e. Wainhira sinu lian. Fó liafuan hodi enkoraja sira, hetete ba sira kontinua sira nia loron ho di'ak, ba labarik foin-sa'e sira ita taka aula ho kántiku badak ruma ka halo movimentu ki'ik ruma.



7. Favor kada labarik fase liman ho fasilidade fase liman nian



Voluntáriu Remata konkluzau: M&E

Ba voluntáriu sira favor halo revizaun no foti nota kona-ba:

- Labarik sira nia opiniaun, labarik sira nia deteksaun no sira nia avaliasaun.
- Buat pozitivu balun ne'ebé hotu-hotu aprende no ita-boot nia an mós aprende.
- Buat ne'ebé ita-boot prefere atu hadi'a ba loron aban.
- Oinsá ita-boot sente, ita-boot nia hakarak no sé maka atu apoiu ita-boot

ATIVIDADE 12: Semana 3



Parte 1: Hahú sirkulu & atividade enerjizador (Minutu 20-30)



METODOLOJIA

Sempre fó fatin ba partisipante sira tuur iha sirkulu no fó benvindu ba sira, fó minutu balun ba sira hodi ko'alia kona-ba oinsá no saida maka sira halo iha ohin loron nian, no saida maka sira hakarak/gosta atu halo.



Material:

Kaixa, bola, surat-tahan, kores, kadernu. UNICEF nia caixa



Parte 2: Halimar jogus (Oras 1)

Inkluzividade, iguál, no la kompetivu: simu sira hotu: nunca atu halo labarik sira sente la inklui, no sente la hetan hili.

1. Apresenta regulamentu ba labarik sira: atividade kontratu kurasaun. Apresenta kontratu kurasaun no husu labarik sira fahe/ko'alia kona-ba valores sira nia fuan nian, no halo hili buat di'ak ne'ebé sira hili.
2. Metodolojia:
 - Haksolok;
 - Curiosidade;
 - Aprende;
 - Enerjia;
 - Desportu ho protesaun labarik

Inkluzivu:

Jogus koperativu ne'ebé mak dezeńadu hodi lori haksolok no enerjia ba grupu, haforsa komunikasaun iha labarik sira, no kria ambiente fiar malu no empatia.

La kompetitivu:

Jogus la kompetitivu; atividade hotu-hotu manán-ho-manán. Laiha ema ida mak lakon. Simplesmente partisipa no haksolok hodi aseguara susesu.

Equidade:

- o Labarik feto no mane iguál, no atividade tenke ba apresenta no hili iguálmente.
- o Atividade tenke inkluzivu no la diskriminativu ba jéneru, fiar, kapasidade ka abilidade.

**Parte 3: Atividade kreativu (Oras1).**

Jogus arte kreativu nu'udar ezersísiu arte ho objetivu atu espresa emosaun hodi rekupera husi stres no kria komprende an VALORIZASAUN SE MAKHA HA'U

1. Ezersísiu dada iis (Aneksu) tuur ho konfortavel, husik ita nia matan deskansa ka taka matan dada iis ho kle'an no huu sai ho kalma no ho neineik.

Agora ita halo hamutuk:



Dada iis-2-3-4

Tahan-2-3-4-5

Huu sai iis 2-3-4-5-6-7

Pauza -2-3-4

2. Fahe surat-tahan no husu labarik sira pinta kona-ba, sira hakarak sai saida no atu halo saida wainhira sira boot. Ga sira hakarak sai doutór, sai artista, etc? Pinta imita profisaun ne'ebé sira hakarak; ezemplu sai doutór - pinta saida maka doutór halo, sai mekanik - pinta saida maka mekanik halo. Husu atu hotu-hotu apresenta nia rezultadu pintura.
3. Fahe surat-tahan ba labarik sira no hatete ba sira agora ita atu halo ka Pintura ne'ebé representa ita nia kualidade pesoál, atitude, valores, fiar no sentimentu sira no mós buat hirak ne'ebé esternalmente hanesan ita nia komunidadade, kolega, no kada labarik pinta buat di'ak ne'ebé sira iha internal no esternal no husu sira apresenta no ita fó apresiasaun, no favor kada labarik tenke hetan oportunidade apresenta.



4. Ezersísiu Grounding: hamriik ho forte (haforsa ita nia fuan)



- Hamriik no observa oinsá ita hamriik favor sente ita nia ain hamriik metin hanesan ai abut iha rai okos no sente ita forte hanesan ai.
- Hamriik ho metin no sólidu.
- Tau liman iha hirus matan.
- Dada iis ho kle'an dala tolu no huu sai iis.
- Hi'it liman karuk ba sorin durante dada iis.
- Dada iis dala tolu ho kle'an huu sai iis. Hi'it liman loos ba sorin no huu sai iis no tau liman karuk iha ita nia fuan. Repete movimentu ne'e ho neineik dala lima, 1-2-3-4-5.

5. Ezersísiu dada iis (Aneksu 2) tuur ho konfortavel, husik ita nia matan deskansa ka taka matan dada iis ho kle'an no huu sai ho kalma no ho neineik.

Agora ita halo hamutuk:



Dada iis-2-3-4

Tahan iis-2-3-4-5

Huu sai iis 2-3-4-5-6-7

Pauza -2-3-4



Parte 4: konklui sirkulu no hamalirin isin (Minutu 10-15)

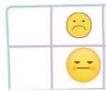
Fase liman



1. Reflesaun: Diáriu entrada: Hakerek, pinta no fahe/Ko'alia sai: autoriza labarik no joven sira atu refleto ba sira nia diáriu .



2. Grupu Boot (assembleia): favor husu sira nia opiniaun kona-ba sentru amigavel ba labarik ba laron tuir mai nian, saida maka sira gosta no bele halo ho diferente, no voluntáriu favor foti notas hodi fahe/ko'alia iha sesaun mentoring nian.



3. Gráfiku Partisipasaun labarik nian: kontente-Neutru-triste(lagosta): instrumentu



4. No mós fó tempu ba participante sira hodi ko'alia "adeus" ba malu, no lider grupu/voluntáriu husu perguntas final nian ruma.



5. Sempre taka aula ho liafuan pozitivu sira, labele husik partisipante sira halai de'it nune'e. Wainhira sinu lian. Fó liafuan hodi enkoraja sira, hetete ba sira kontinua sira nia loron ho di'ak, ba labarik foin-sa'e sira ita taka aula ho kántiku badak ruma ka halo movimentu ki'ik ruma .



6. FAVOR KADA LABARIK FASE LIMAN HO FASILIDADE FASE LIMAN NIAN



Voluntáriu remata konkluzau: M&E

Voluntáriu favor revee no anota:

- Labarik sira nia opiniaun, labarik sira-nia avaliasaun, no saida maka sira hetan.
- Buat pozitivu ne'ebé ema hotu-hotu aprende inklui ita (voluntáriu sira)
- Buat ne'ebé ita hakarak atu hadi'a ba loron aban
- Saida mak ita sente? no saida mak ita presiza? no sé mak bele ajuda ita?

ATIVIDADE 13: Semana 3



VIDEO 20, 21, 22, 23 ATIVIDADE SENTRU AMIGAVEL HO LABARIK - SEMANA 3
https://www.youtube.com/watch?v=sCfcvo0IV0s&list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RPIQH1D&index=20



Parte 1: Hahú sirkulu & atividade enerjizador (Minutu 20-30)



METODOLOJIA:

Sempre husu partisipante sira atu tuur iha sirkulu benvindu no dehan “hiiii..!!!!” no bele fó sira tempu atu ko’alia kona-ba sira nia loron ohin di’ak ka lae? ka saida mak sira hakarak atu halo?



MATERIAIS:

kaixa, surat-tahan, kores, apagador, kadernu. UNICEF nia kaixa



Parte 2: Halimar jogus (oras 1)

Inkluzividade, igualdade no la kompetivu: ema hotu-hotu bele mai; nunca bele halo labarik sira sente esklui, ka sente la vale hodi hetan hili.

1. APREZENTA REGRAS BA LABARIK SIRA: ATIVIDADE KONTRATU HO KURASAUN. Apresenta kontratu ho kurasaun no husu labarik sira atu fahe sira nia valores kurasaun nian no hili hahalok di’ak.
2. METODOLOJIA:
 - Haksolok;
 - Curiosidade;
 - Aprende no;
 - Enerjia.

Inkluzivu:

Jogus koperativu ne'ebé mak dezeńadu hodi lori haksolok no enerjia ba grupu, haforsa komunikasaun iha labarik sira, no kria ambiente fiar malu no empatia.

La kompetitivu:

Jogus la kompetitivu; atividade hotu-hotu manán-ho-manán. Laiha ema ida mak lakon. Simplesmente partisipa no haksolok hodi aseguara susesu.

Equidade:

- o Labarik feto no mane iguál, no atividade tenke ba apresenta no hili iguálmente.
- o Atividade tenke inkluzivu no la diskriminativu ba jéneru, fiar, kapasidade ka abilidade.

**Parte 3: Atividade kreativ (Oras 1)**

Jogus arte kreativ nu'udar ezersísiu arte ho objetivu atu espresa emosaun hodi rekupera husi estres no kria komprende an

VALORIZASAUN SÉ MAK HA'U?

1. Ezersísiu dada iis (Aneksu) tuur ho konfortavel, husik ita nia matan deskansa ka taka matan dada iis ho kle'an no huu sai ho kalma no ho neineik.

Agora ita halo hamutuk:



Dada iis-2-3-4

Tahan iis-2-3-4-5

Huu sai iis 2-3-4-5-6-7

Pauza-2-3-4

2. Ezersísiu Grounding: ezersísiu hakalma isin



- Hamriik taka matan ho relax.
- Book ita nia kabaas ho neineik tun no sa'e.
- Neineik book ulun dulas (ema ruma problema ho ulun halo ida ne'e ho neineik) dulas ba diresaun ida no troka dulas fali ba diresaun seluk.

- Dulas kabaas dala ida tan- agora dulas husi oin ba kotuk ho neineik, ba leten no ba kraik, husi oin ba kotuk.
- Hahú ho dulas ulun dala ida tan ho neineik.
- Ho neineik muda ita nia isin husi sorin ba sorin seluk, labele obriga ita nia isin, book an ho neineik , ita nia kotuk halo loos no sente konfortavel.
- Book ita nia ain fuan ba leten no ba kraik, hi'it sa'e ain ida no book ita nia ain ba leten no ba kraik, repete ho ain sorin fali, book ita nia ain no repete.
- Dulas liman ho neineik hanesan halo sirkulu ho liman ida iha minutu balun.
- dada iis ho neineik no kle'an no tuur. Repete to dala sanulu (10) dada iis husi inus no huu sai husi ibun, tuur ho loloos.
- Dulas ita nia kabaas depois dulas ita nia ulun, liki ita nia liman, book ita nia ain no loke matan dada iis ho neineik no kle'an.

3. Fó surat-tahan ba labarik sira pinta:



- Pinta sirkulu iha surat-tahan nia klaran.
- Husu labarik sira pinta iha sirkulu nia laran kona-ba buat ne'ebé sira nia hakarak no sira hakarak lori hamutuk ho sira ba futuru (ezemplu sira nia eskola, sira nia família, kolega no buat ne'ebé sira hadomi).
- Depois sira pinta husi sirkulu liur buat hirak ne'ebé sira la hakarak ka la gosta; ezemplu hanesan inundasaun, Ta'uk, tristeza, nst..
- Favor kada labarik hatudu no kolia kona-ba sira nia pintura atu nune'e sira bele aprende ba malu, fó obrigadu no basa liman, valoriza labarik sira nia espresaun no fó motivaun ba sira.

4. Konta istória:

Favor husu kada labarik sira konta istória ida ne'ebé sira nia avón feto no avón mane konta ona ba sira. Istória ne'e halo sira fiar an, no favor rai hamutuk istória balun. kada labarik konta istória ba nia maluk sira.

5. Labarik sira pinta sira nia istória no fahe ba nia kolega, no favor rai pintura sira ne'e balun, inklui mós istória sira ne'e.



6. Ezersísiu dada iis (Aneksu2) tuur ho konfortavel, husik ita nia matan deskansa ka taka matan dada iis ho kle'an no huu sai ho kalma no ho neineik.

Agora ita halo hamutuk:



Dada iis-2-3-4

Tahan iis-2-3-4-5

Huu sai iis 2-3-4-5-6-7

Pauza-2-3-4



Parte 4: Konklui sirkulu no hamalirin isin (Minutu 10-15). Fase liman



1. Reflesau: Diáriu entrada: Hakerek, pinta no fahe/ko'alia sai: autoriza labarik no joven sira atu reflete ba sira nia diáriu.



2. Grupu Boot (assembleia): favor husu sira nia opiniaun kona-ba sentru amigavel ba labarik ba loron tuir mai nian, saida maka sira gosta no bele halo ho diferente, no voluntáriu favor foti notas hodi fahe/ko'alia iha sesaun mentoring nian.



3. Gráfiku Partisipasaun labarik nian: Kontente-Neutru-Triste (Ia gosta):
Atividade ne'e implementa husi sentru amigavel ba labarik nia voluntáriu kada semana dala ida nu'udar parte husi prosesu avaliasaun, ho objetivu bele hetan labarik no joven sira nia pontu de vista, kona-ba aspetu pozitivu no negativu husi sentru amigavel ba labarik, atividade ne'e tenke halo wainhira atu remata kada atividade.



4. Sira enjoy ka lae? gosta ka lae? ka sira la sente divertimentu no la sente kontente? Favor fó surat-tahan ba labarik sira pinta espresaun oin kona ba ida ne'e no rona sira ho ativu.



5. No mós fó tempu ba participante sira hodi hatete "adeus" ba malu, no lider grupu/voluntáriu husu perguntas final nian ruma.



6. Sempre taka aula ho liafuan pozitivu sira, labele husik participante sira halai de'it nune'e. Wainhira sinu lian. Fó liafuan hodi enkoraja sira, heteten ba sira kontinua sira nia loron ho di'ak, ba labarik foin-sa'e sira ita taka aula ho kántiku badak ruma ka halo movimentu ki'ik ruma.



7. FAVOR KADA LABARIK FASE LIMAN HO FASILIDADE FASE LIMAN NIAN



Voluntáriu remata konkluzau: M&E

Voluntáriu favor reeve no anota:

- Labarik sira nia opiniaun, labarik sira-nia avaliasaun, no saida maka sira hetan.
- Buat pozitivu ne'ebé ema hotu-hotu aprende inklui ita (voluntáriu sira)
- Buat ne'ebé ita hakarak atu hadi'a ba loron aban
- Saida mak ita sente? no saida mak ita presiza? no sé mak bele ajuda ita?

Atividade 14 - Semana 3: Ha'u sente agradese tebes



Parte 1: Hahú sirkulu & atividade enerjizador (Minutu 20-30)



METODOLOJIA:

Sempre husu partisipante sira atu tuur iha sirkulu benvindu no dehan “hiiii....!!!” no bele fó sira tempu atu ko'alia kona-ba sira nia loron ohin di'ak ka lae? ka saida mak sira hakarak atu halo?



MATERIAIS:

kaixa, surat-tahan, kores, apagador, kadernu. UNICEF nia kaixa



Parte 2: Halimar jogus (oras 1)

Inkluzividade, igualdade no la kompetivu: ema hotu-hotu bele mai; nunca bele halo labarik sira sente eskluidu, ka sente la vale hodi hetan hili.

1. Apresenta regras ba labarik sira : atividade kontratu ho kurasaun. Apresenta kontratu ho kurasaun no husu labarik sira atu fahe sira nia valores kurasaun nian no hili hahalok di'ak.
2. Metodolojia:
 - Kontente;
 - Kuriosa;
 - Aprende;
 - Enerjia.



Parte 3: Atividade kreativu (Oras 1)

Jogus arte kreativu nu'udar ezersísiu arte ho objetivuatu espresa emosaun hodi rekupera husi stres no nia komprende an

VALORIZA HA'U NIA AN.

1. Ezersísiu dada iis (Aneksu 2) tuur ho konfortavel, husik ita nia matan deskansa ka taka matan dada iis ho kle'an no huu sai ho kalma no ho neineik.

Agora ita halo hamutuk:



Dada iis-2-3-4

Tahan iis-2-3-4-5

Huu sai iis 2-3-4-5-6-7

Pauza -2-3-4

2. Pintura no karta agradesimentu nian.

Favor pinta katak ita-boot agradese tebes ba ita-boot nia inan no aman, depois favor fahe (foti notas) husu labarik sira fahe sira nia pintura no fó ba sira nia inan-aman nu'udar presente ida, no dehan obrigadu ba inan-aman nia domin tomak. Labarik sira hotu hetan oportunidade fahe ka ko'alia kona-ba sira nia rezultadu.

Favor lulun kada surat-tahan, halo hanesan envelope. Foti surat-tahan no halo hanesan livru: lulun surat-tahan ne'e.

3. Atividade livre: sira bele hili mesak, prepara kanta, livre pinta, livre halo teatru, depois apresenta ba malu.



- Fahe talentu (kanta, dansa, no teatru, nst).
- Espozisaun tradisonál (jogus tradisionais).
- Jogos envolve fetu no mane hamutuk hotu.

4. Ezersísiu Grounding: ezersísiu hakalma isin



- Hamriik taka matan no relaxa.
- Book ita nia kabaas ho neineik tun no sa'e.
- Neineik book ulun dulas (ema ruma problema ho ulun halo ida ne'e ho neineik) dulas ba diresaun ida no troka dulas fali ba diresaun seluk.
- Dulas kabaas dala ida tan, agora dulas husi oin ba kotuk ho neineik ba leten no ba kraik, husi oin ba kotuk.
- Hahú ho dulas ulun dala ida tan ho neineik.
- Ho neineik muda ita nia isin husi sorin ba sorin seluk, labele obriga ita nia isin, book an ho neineik, ita nia kotuk halo loos no sente konfortavel.
- Book ita nia ain fuan ba leten no ba kraik, hi'it sa'e ain ida no book ita nia ain ba leten no ba kraik, repete ho ain sorin fali, book ita nia ain no repete.

- Dulas liman ho neineik hanesan halo sirkulu ho liman ida iha minutu balun.
- dada iis neineik ho kle'an no tuur. Repete to dala sanulu (10) dada iis husi inus no huu sai husi ibun, tuur ho loloos.
- Dulas ita nia kabaas depois dulas ita nia ulun, liki ita nia liman book ita nia ain no loke matan dada iis neineik ho kle'an.

5. Ezersísiu dada iis (Aneksu2) tuur ho konfortavel, husik ita nia matan deskansa ka taka matan dada iis ho kle'an no huu sai ho kalma no ho neineik.

Agora ita halo hamutuk:



Dada iis-2-3-4

Tahan iis-2-3-4-5

Huu sai iis-2-3-4-5-6-7

Pauza -2-3-4



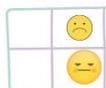
Parte 4: Konklui sirkulu no hamalirin isin (Minutu 10-15) Fase liman



1. Reflesaun: Diáriu entrada: Hakerek, pinta no fahe/ko'alia sai: autoriza labarik no joven sira atu reflète ba sira nia diáriu.



2. Grupu Boot (assembleia): favor husu sira nia opiniaun kona-ba sentru amigavel ba labarik ba loron tuir mai nian, saida maka sira gosta no bele halo ho diferente, no voluntáriu favor foti notas hodi fahe/ko'alia iha sesaun mentoring nian.



3. Gráfiku Partisipasaun labarik nian: Kontente-Neutru-Triste (Ia gosta):
Atividade ne'e implementa husi sentru amigavel ba labarik nia voluntáriu kada semana dala ida nu'udar parte husi prosesu avaliasaun, ho objetivu bele hetan labarik no joven sira nia pontu de vista, kona-ba aspetu pozitivu no negativu husi sentru amigavel ba labarik, atividade ne'e tenke halo wainhira atu remata kada atividade.



4. Sira enjoy ka lae? gosta ka lae? ka sira la sente divertimentu no la sente kontente? Favor fó surat-tahan ba labarik sira pinta espresaun oin kona ba ida ne'e no rona sira ho ativu.



5. No mós fó tempu ba participante sira hodi hatete "adeus" ba malu, no lider grupu/voluntáriu husu perguntas final nian ruma.



6. Sempre taka aula ho liafuan pozitivu sira, la bele husik partisipante sira halai de'it nune'e. Wainhira sinu lian. Fó liafuan hodi enkoraja sira, heteten ba sira kontinua sira nia loron ho di'ak, ba labarik foin-sa'e sira ita taka aula ho kántiku badak ruma ka halo movimentu ki'ik ruma.



7. FAVOR KADA LABARIK FASE LIMAN HO FASILIDADE FASE LIMAN NIAN



Voluntáriu remata konkluzan: M&E

Voluntáriu favor revee no anota:

- Labarik sira nia opiniaun, labarik sira-nia avaliasaun, no saida maka sira hetan.
- Buat pozitivu ne'ebé ema hotu-hotu aprende inklui ita (voluntáriu sira)
- Buat ne'ebé ita hakarak atu hadi'a ba loron aban
- Saida mak ita sente? no saida mak ita presiza? no sé mak bele ajuda ita?

Atividade 15 - Semana 3: Loron Família



Parte 1: Hahú sirkulu no atividade enerjizador



METODOLOJIA:

Sempre husu partisipante sira atu tuur iha sirkulu benvindu no dehan “hiiii..!!!!” no bele fó sira tempu atu ko’alia kona-ba sira nia loron ohin di’ak ka lae? ka saida mak sira hakarak atu halo?



MATERIAIS:

kaixa, surat-tahan, kores, apagador, kadernu. UNICEF nia kaixa



Parte 2: Halimar jogus (Oras 1) inklui mós ho família

1. Inkluzividade, igualdade no la kompetivu: ema hotu-hotu bele mai; nunca bele halo labarik sira sente eskluidu, sente la vale hodi hetan hili.
2. Apresenta regras ba labarik sira : atividade kontratu ho kurasaun. Apresenta kontratu ho kurasaun no husu labarik sira atu fahe sira nia valores kurasaun nian no hili hahalok di’ak.
3. Metodolojia:
 - Kontente;
 - Kurosa ;
 - Aprende no;
 - Enerjia



Parte 3: Atividade kreativu (oras 1)

Jogus arte kreativu nu'udar ezersísiu arte ho objetivu atu espresa emosaun hodi rekupera husi estres no kria komprende an

1. Ezersísiu dada iis (aneksu 2) tuur ho konfortavel, husik ita nia matan deskansa ka taka matan dada iis ho kle'an no huu sai ho kalma no ho neineik.

Agora ita halo hamutuk:



Dada iis-2-3-4

Tahan iis-2-3-4-5

Huu sai iis 2-3-4-5-6-7

Pauza -2-3-4

2. Kreativu, ezersísiu pinta: inan-aman hamutuk ho labarik sira



- Fahe surat-tahan ba labarik sira, husu sira pinta, pinta fatin ne'ebé sira sente seguru liu (igreja, eskola,) ka fatin poténsial ruma, (fulan, fitun ka ai-hun ruma). Fahe/hatudu pintura ne'e
- Fahe surat-tahan ba labarik sira hodi pinta ka hakerek saida maka sira atinji ona husi buat ne'ebé sira aprende, no buat ne'ebé sira sente orgullu ba sira nia an. Fahe/hatudu sai. (Favor foti notas)

3. Ezersísiu grounding: ezersísiu hakalma isin



- Hamriik taka matan no relaxa
- Book ita nia kabaas ho neineik tun no sa'e
- Neineik book ulun dulas (ema ruma problema ho ulun halo ida ne'e ho neineik) dulas ba diresaun ida no troka dulas fali ba diresaun seluk
- Dulas kabaas dala ida tan, agora dulas husi oin ba kotuk ho neineik, ba leten no ba kraik, husi oin ba kotuk
- Hahú ho dulas ulun dala ida tan ho neineik
- Ho neineik muda ita nia isin husi sorin ba sorin seluk, labele obriga ita nia isin, book an ho neineik , ita nia kotuk halo loos no sente konfortavel

- Book ita nia ain fuan ba leten no ba kraik, hi'it sa'e ain ida, no book ita nia ain ba leten no ba kraik, repete ho ain sorin fali, book ita nia ain no repete
- Dulas liman ho neineik hanesan halo sirkulu ho liman ida iha minutu balun
- Foti iis ho neineik no kle'an no tuur. Repete to dala sanulu(10) dada iis husi inus no huu sai husi ibun, tuur ho loloos;
- Dulas ita nia kabaas, depois dulas ita nia ulun, liki ita nia liman book ita nia ain no loke matan dada iis neineik ho kle'an

4. Ezersísiu dada iis (Aneksu 2) tur ho konfortavel, husik ita nia matan deskansa ka taka matan dada iis ho kle'an no huu sai ho kalma no ho neineik.

Agora ita halo hamutuk:



Dada iis-2-3-4

Tahan iis-2-3-4-5

Huu sai iis 2-3-4-5-6-7

Pauza-2-3-4

5. Loron Hamutuk ho Inan-Aman: troka família.



- Favor fahe loron ida ne'e hamutuk ho inan-aman no benvindu ba ema hotu atu halimar
- Bolu inan-aman sira hodi fahe sira nia ideia, sira nia deteksaun no nesesidade. Favor fahe ho família sira saida mak di'ak ita atu suporta labarik hodi aprende no bele kontente. Fahe no husu mudasna saida maka iha ona ho sira nia oan

Husu Sira:

- Mudansa boot saida maka akontese ona ba família no comunidade
- Saida maka sai obstákulu
- Saida maka ita boot halo ho obstákulu ne'e
- Favor fahe prinsípiu sentru amigavel ba labarik nian: relaxa, komunikativu, kontente no fahe
- Fahe metodolojia pájina 18 & 19 importánsia ba labarik halimar no relaxa hodi rekupera & bele hetan fiar an

- Fahe ho inan-aman sira nia haree no nesesidade no favor ajuda sira fó suporta pozitivu ba nesesidade labarik nian: favor fahe prinsípiu psikososiál pájina 17,18,19



Parte 4: Konklui sirkulu no hamalirin isin (Minutu 10-15)

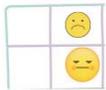
Fase liman



1. Reflesaun: Diáriu entrada: Hakerek, pinta no fahe/Ko'alia sai: autoriza labarik no joven sira atu reflète ba sira nia diáriu



2. Grupu Boot (assembleia): favor husu sira nia opiniaun kona-ba sentru amigavel ba labarik ba loron tuir mai nian, saida maka sira gosta no bele halo ho diferente, no voluntáriu favor foti notas hodi fahe/ko'alia iha sesaun mentoring nian.



3. Gráfiku Partisipasaun labarik nian: kontente-Neutru-triste (la gosta): instrumentu Atividade ne'e implementa husi sentru amigavel ba labarik nia voluntáriu kada semana dala no ida nu'udar parte husi prosesu avaliasaun, ho objetivu bele hetan labarik no joven sira nia pontu de vista, kona-ba aspetu pozitivu no negativu husi sentru amigavel ba labarik, atividade ne'e tenke halo wainhira atu remata kada atividade.



Remata atividade husi voluntáriu nia konkluzau: M&E

Voluntáriu favor revee no anota:

- Labarik sira nia opiniaun, labarik sira-nia avaliasaun, no saida maka sira hetan.
- Buat pozitivu ne'ebé ema hotu-hotu aprende inklui ita (voluntáriu sira)
- Buat ne'ebé ita hakarak atu hadi'a ba aban
- Saida maka ita sente no saida maka ita prezisa, no sé maka bele ajuda ita?

SEMANA 4 – Atividade: 16, 17, 18, 19, 20



Atividade 16: Semana 4



Parte 1: Hahú sirkulu (Minutu 20-30)



METODOLOJIA:

Sempre husu partisipante sira atu tuur iha sirkulu benvindu no dehan “hiiii..!!!!” no bele fó sira tempu atu ko’alia kona-ba sira nia loron ohin di’ak ka lae? ka saida mak sira hakarak atu halo?



MATERIAIS:

kaixa, surat-tahan, kores, apagador, kadernu. UNICEF nia kaixa



Parte 2: Halimar jogus (Oras 1)

Inkluzividade, igualdade no la kompetitivu: ema hotu-hotu bele mai; nunca bele halo labarik sira sente eskluidu, no sente la vale hodi hetan hili.

1. Apresenta regras ba labarik sira : atividade kontratu ho kurasaun. Apresenta kontratu ho kurasaun no husu labarik sira atu fahe sira nia valores kurasaun nian no hili hahalok di'ak.
2. Metodolojia:
 - Haksolok;
 - Curiosidade;
 - Aprende no;
 - Enerjia.



Parte 3: Atividade kreativu (Oras 1)

Ezersísiu ne'e objetivu atu espresa emosaun hodi rekupera husi stres no hodi kria koñese an tuur ho konfortavel, husik ita-nia matan deskansa ka taka matan dada iis ho kle'an no huu sai ho kalma no ho neineik.

1. Ezersísiu dada iis (anexu 2).

Agora ita halo hamutuk:



Dada iis-2-3-4

Tahan iis-2-3-4-5

Huu sai iis 2-3-4-5-6-7

Pauza -2-3-4

2. Pinta ha'u nia Kolega



- Favor fó surat-tahan no husu ba labarik atu pinta sira nia família no kolega
- Agora labarik ida tuur iha sirkulu nia klaran, no kada labarik fó apresiasaun no valorizasaun ba nia kolega ne'ebé tuur iha klaran ne'e. Atividade ne'e tenke seguru, favor eslika ba labarik sira kona-ba: respeito, uza liafuan pozitivu , suporta nia kolega sira, ho ezersísiu ne'e ita hakarak labarik sira suporta malu liu husi fó valorizasaun no espresa sai saida maka ita

hakarak ba saseluk; ezemplu, “ha’u gosta tanba komik dor, gosta tanba laran di’ak, tanba kolega ne’ebé di’ak, gosta halimar bola hamutuk ho ha’u, nst”

- Favor fó basa-liman no valoriza kada labarik sira nia lian. Favor hatudu apresiasaun

3. Ezersísiu dada iis (anexu 2):



1-2-3 hatama iis,

1-2-3-4-5 tahan iis,

1-2-3-4-5-6-7-8 hasai iis, neineik tebetebes, (exhale).

Favor repete dala 10.



Parte 4: Konklui sirkulu no hamalirin isin (Minutu 10-15) Fase liman



1. Reflesaun: Diáriu entrada: Hakerek, pinta no fahe/Ko’alia sai: autoriza labarik no joven sira atu reflète ba sira nia diáriu



2. Grupu Boot (assembleia): favor husu sira nia opiniaun kona-ba sentru amigavel ba labarik ba laron tuir mai nian, saida maka sira gosta no bele halo ho diferente, no voluntáriu favor foti notas hodi fahe/ko’alia iha sesaun mentoring nian. Favor foti notas no fahe ba lider ekipa nune’e kordenador mós bele fahe.



3. Sempre taka aula ho liafuan pozitivu sira, labele husik partisipante sira halai de’it nune’e. Wainhira sinu lian. Fó liafuan enkorajamentu, heteten ba sira kontinua sira nia laron ho di’ak, ba labarik foin-sa’e sira ita taka aula ho kántiku badak ruma ka halo movimentu ki’ik ruma



4. FAVOR KADA LABARIK FASE LIMAN HO FASILIDADE FASE LIMAN NIAN



Remata atividade husi voluntáriu nia konkluzau: M&E

Voluntáriu favor revee no anota:

- Labarik sira nia opiniaun, labarik sira-nia avaliasaun, no saida maka sira hetan.
- Buat pozitivu ne’ebé ema hotu-hotu aprende inklui ita (voluntáriu sira)
- Buat ne’ebé ita hakarak atu hadi’a ba aban
- Saida maka ita sente no saida maka ita prezisa, no sé maka bele ajuda ita?

Atividade 17: Semana 4



VIDEO 18 ATIVIDADE SENTRU AMIGAVEL BA LABARIK SEMANA 4
https://www.youtube.com/watch?v=_ZFdzNTZqTE&list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RPIQH1D&index=18



Parte 1: Hahú sirkulu (Minutu 20-30)



METODOLOJIA:

Sempre fó fatin ba participante sira tuur iha sirkulu no fó benvindu ba sira fó minutu balun ba sira hodi ko'alia kona-ba oinsá ho saida maka sira halo iha ohin loron nian, no saida maka sira hakarak/gosta atu halo



MATERIAL:

Kaixa, bola, surat-tahan, kores, kadernu. Unicef nia caixa



Parte 2: Halimar jogus (Oras 1)

Inkluzividade, igualdade no la kompetivu: ema hotu-hotu bele mai; nunca bele halo labarik sira sente eskluidu, no sente la vale hodi hetan hili.

1. Apresenta regras ba labarik sira : atividade kontratu ho kurasaun. Apresenta kontratu ho kurasaun no husu labarik sira atu fahe sira nia valores kurasaun nian no hili hahalok di'ak.
2. Metodolojia:
 - Haksolok;
 - Curiosidade;
 - Aprende no;
 - Enerjia.



Parte 3: Atividade kreativu (Oras 1)

VALORIZASAUN SE MAKHA HA'U

1. Ezersísium dada iis (Aneksu2) tuur ho konfortavel, husik ita nia matan deskansa ka taka matan dada is ho kle'an no huu sai ho kalma no ho neineik.



123 dada iis,

12345 tahan iis,

12345678 hasai iis, neineik tebetebes, (exhale).

Favor repete dala 10.

2. Pinta hau-nia an:



- Fahe surat tahan no husu ba labarik sira pinta ho kapás tuir sira nia kapasidade, pinta no sente sira nia kapasidade: no husu sira fahe/ko'alia no haforsa sira fó apresiasaun ho basa liman no valoriza sira nia pintura.
- Agora labarik ida tuur iha sirkulu nia klaran, no kada labarik fó apresiasaun no valorizasaun ba nia kolega ne'ebé tuur iha klaran ne'e. Atividade ne'e tenke seguru. Favor esplika ba labarik sira kona-ba: RESPEITU, UZA LIAFUAN POZITIVU, SUPORTA NIA KOLEGA SIRA. Ho ezersísium ne'e ita hakarak labarik sira suporta malu liu husi fó valorizasaun no espresa sai saida maka ita hakarak ba saseluk; ezemplu, ha'u gosta tanba kómik door, gusta tanba laran di'ak, tanba kolega ne'ebé di'ak, gusta halimar bola hamutuk ho ha'u.
- Favor fó basa liman no valoriza kada labarik sira nia lian. Favor hatudu apresiasaun.

3. Ezersísium dada iis (Aneksu2) tuur ho konfortavel, husik ita nia matan deskansa ka taka matan dada is ho kle'an no huu sai ho kalma no ho neineik.



123 dada iis,

12345 tahan iis,

12345678 hasai iis, neineik tebetebes, (exhale).

Favor repete dala 10.



Parte 4: Konklui sirkulu no hamalirin isin (Minutu 10-15)

Fase liman



1. Reflesaun: Diáriu entrada: Hakerek, pinta no fahe/Ko'alia sai: autoriza labarik no joven sira atu refleto ba sira nia diáriu



2. Grupu Boot (assembleia): favor husu sira nia opiniaun kona-ba sentru amigavel ba labarik ba loron tuir mai nian, saida maka sira gosta no bele halo ho diferente, no voluntáriu favor foti notas hodi fahe/ko'alia iha sesaun mentoring nian.



3. Favor foti notas no fahe ba lider ekipa nune'e kordenador mós bele fahe.



4. Sempre taka aula ho liafuan pozitivu sira, labele husik partisipante sira halai de'it nune'e. Wainhira sinu lian. FÓ liafuan enkorajamentu, heteten ba sira kontinua sira nia loron ho dí'ak, ba labarik foin-sa'e sira ita taka aula ho kántiku badak ruma ka halo movimentu ki'ik ruma



5. FAVOR KADA LABARIK FASE LIMAN HO FASILIDADE FASE LIMAN NIAN



Remata atividade husi voluntáriu nia konkluzau: M&E

Voluntáriu favor revee no anota:

- Labarik sira nia opiniaun, labarik sira-nia avaliasaun, no saida maka sira hetan.
- Buat pozitivu ne'ebé ema hotu-hotu aprende inklui ita (voluntáriu sira)
- Buat ne'ebé ita hakarak atu hadi'a ba aban
- Saida maka ita sente no saida maka ita prezisa, no sé maka bele ajuda ita?

Atividade 18: Semana 4



Parte 1: Hahú sirkulu (Minutu 20-30)

METODOLOJIA:



Sempre fó fatin ba partisipante sira tuur iha sirkulu no fó benvindu ba sira fó minutu balun ba sira hodi ko'alia kona-ba oinsá ho saida maka sira halo iha ohin loron nian, no saida maka sira hakarak/gosta atu halo



MATERIAL:

Kaixa, bola, surat-tahan, kores, kadernu. Unicef nia caixa



Parte 2: Halimar jogus (Oras 1)

VALORIZASAUN SE MAKHA HA'U

1. Ezersísiu dada iis (Aneksu2) tuur ho konfortavel, husik ita nia matan deskansa ka taka matan dada is ho kle'an no huu sai ho kalma no ho neineik.

Agora ita halo hamutuki:



Dada iis-2-3-4

Tahan iis-2-3-4-5

Huu sai iis 2-3-4-5-6-7

Pauza-2-3-4

3. Pinta hau-nia an: Favor fahe surat-tahan ba kada labarik no husu sira atu pinta buat tolu ne'ebé sira hakarak TROKA kona-ba sira nia an iha semana ne'e : sira bele hili atu aprende kona-ba haksoit ho lais, hamnasa, ko'alia neineik, hodi sente barani, sente pozitivu, atu valoriza kolega sira, valoriza an, hodi hetan paz, atu kuidadu ba kolega sira, no atu kuidadu ba an, nst
4. Favor fahe surat-tahan ba kada labarik no husu sira atu pinta buat tolu ne'ebé sira hakarak MUDA kona-ba sira nia an iha semana ne'e : sira bele hili atu aprende kona-ba haksoit ho lais, hamnasa, ko'alia neineik, hodi sente barani, sente pozitivu, atu valoriza kolega sira, valoriza an, hodi hetan paz, atu kuidadu ba kolega sira, no atu kuidadu ba an, nst

5. Ezersísiu Grounding : hamriik ho forte (haforsa ita nia fuan)



- Hamriik no observa oinsá ita hamriik favor sente ita nia ain hamriik metin hanesan ai abut iha rai okos no sente ita forte hanesan ai.
- Hamriik ho metin no sólidu.
- Tau liman iha hirus matan.
- Dada iis ho kle'an dala tolu no huu sai iis.
- Hi'it liman karuk ba sorin durante dada iis.
- Dada iis dala tolu ho kle'an huu sai iis.
- Hi'it liman loos ba sorin no huu sai iis ,no tau liman karuk iha ita nia fuan. Repete movimentu ne'e ho neineik dala lima, 1-2-3-4-5.

6. Ezersísiu dada iis (Aneksu2) tuur ho konfortavel, husik ita nia matan deskansa ka taka matan dada iis ho kle'an no huu sai ho kalma no ho neineik.

Agora ita halo hamutuk:



Dada iis-2-3-4

Tahan iis-2-3-4-5

Huu sai iis 2-3-4-5-6-7

Pauza-2-3-4



Parte 4: Konklui sirkulu no hamalirin isin (Minutu 10-15) Fase liman



1. Reflesaun: Diáriu entrada: Hakerek, pinta no fahe/Ko'alia sai: autoriza labarik no joven sira atu reflète ba sira nia diáriu



2. Grupu Boot (assembleia): favor husu sira nia opiniaun kona-ba sentru amigavel ba labarik ba loron tuir mai nian, saida maka sira gosta no bele halo ho diferente, no voluntáriu. Favor foti notas hodi fahe/ko'alia iha sesaun mentoring nian



Remata atividade husi voluntáriu nia konkluziun: M&E

Voluntáriu favor reeve no anota:

- Labarik sira nia opiniaun, labarik sira-nia avaliasaun, no saida maka sira hetan.
- Buat pozitivu ne'ebé ema hotu-hotu aprende inklui ita (voluntáriu sira)
- Buat ne'ebé ita hakarak atu hadi'a ba aban
- Saida maka ita sente no saida maka ita presiza, no sé maka bele ajuda ita?

Atividade 19: Semana 4



Parte 1: Hahú sirkulu (Minutu 20-30)



METODOLOJIA:

Sempre husu partisipante sira atu tuur iha sirkulu benvindu no dehan “hiiii...” no bele fó sira tempu atu ko’alia kona-ba sira nia loron ohin di’ak ka lae? ka saida mak sira hakarak atu halo?



MATERIAIS:

kaixa, surat-tahan, kores, apagador, kadernu. UNICEF nia kaixa



Parte 2: Halimar jogus (Oras 1)

Inkluzividade, igualdade no la kompetivu: ema hotu-hotu bele mai; nunca bele halo labarik sira sente eskluidu, no sente la vale hodi hetan hili.

1. Apresenta regras ba labarik sira : atividade kontratu ho kurasaun. Apresenta kontratu ho kurasaun no husu labarik sira atu fahe sira nia valores kurasaun nian no hili hahalok di’ak.
2. Metodolojia:
 - Haksolok;
 - Curiosidade;
 - Aprende no;
 - Enerjia.



Parte 3: Atividade kreativu

Jogus arte kreativu nu’udar ezersísiu arte ho objetivu atu espresa emosaun hodi rekupera husi estres no kria komprende an

HA’U BELE VALORIZA EMA HOTU

1. Ezersísiu dada is (Aneksu2) uur ho konfortavel, husik ita nia matan deskansa ka taka matan dada iis ho kle’an no huu sai ho kalma no ho neineik.

Agora ita halo hamutuk:



Dada iis-2-3-4

Tahan iis-2-3-4-5

Huu sai iis 2-3-4-5-6-7

Pauza-2-3-4

2. Ezersísiu Grounding:(EZERSÍSIU HAKALMA ISIN)



- Hamriik taka matan ho relax.
- Book ita nia kabaas ho neineik tun no sa'e.
- Neineik book ulun dulas (ema ruma problema ho ulun halo ida ne'e ho neineik) dulas ba diresaun ida no troka dulas fali ba diresaun seluk.
- Dulas kabaas dala ida tan-agora dulas husi oin ba kotuk ho neineik ba leten no ba kraik, husi oin ba kotuk.
- Hahú ho dulas ulun dala ida tan ho neineik.
- Ho neineik muda ita nia isin husi sorin ba sorin seluk, labele obriga ita nia isin, book an ho neineik , ita nia kotuk halo loos no sente konfortavel.
- Book ita nia ain fuan ba leten no ba kraik, hi'it sa'e ain ida no book ita nia ain ba leten no ba kraik, repete ho ain sorin fali, book ita ain no repete.
- Dulas liman ho neineik hanesan halo sirkulu ho liman ida iha minutu balun.
- Dada iis ho neineik no kle'an no tuur. Repete to dala sanulu (10) dada iis husi inus no huu sai husi ibun, tuur ho loloos.
- Dulas ita nia kabaas depois dulas ita nia ulun, liki ita nia liman book ita nia ain no loke matan dada iis ho neineik no kle'an.

3. Favor fahe surat tahan 3 ba kada labarik no sira sei pinta pintura 3:



- Surat tahan primeiru, pinta buat di'ak kona-ba hadomi família; ida ne'e sei apresenta ba nia família.
- Surat-tahan segundu, favor pinta buat di'ak ne'ebé iha sentru evakuasaun: pintura ne'e fó ba lider sentru evakuasaun no suporter sira.

- Surat-tahan terseiru, favor pinta sentimentu ne'ebé dí'ak no buat ne'ebé ita-boot gosta atu halimar ho ita nia kolega; Pintura ne'e sei fó ba ita-boot nia kolega. Favor kada labarik tenke simu pintura husi labarik sira seluk no asegura katak kada labarik tenke simu pintura. Halo ida ne'e ho enjoy nune'e kada labarik tenke fó no simu pintura.

4. Ezersísiu dada iis (Aneksu2) tuur ho konfortavel, husik ita nia matan deskansa ka taka matan dada iis ho kle'an no huu sai ho kalma no ho neineik.

Agora ita halo hamutuk:



Dada iis-2-3-4

Tahan iis-2-3-4-5

Huu sai iis 2-3-4-5-6-7

Pauza-2-3-4



Parte 4: Remata sirkulu (Minutu 10-15)

Fase liman



1. Reflesaun: Diáriu entrada: Hakerek, pinta no fahe/Ko'alia sai: autoriza labarik no joven sira atu refleto ba sira nia diáriu.



2. Grupu Boot (assembleia): favor husu sira nia opiniaun kona-ba sentru amigavel ba labarik ba loraon tuir mai nian, saida maka sira gosta no bele halo ho diferente, no voluntáriu favor foti notas hodi fahe/ko'alia iha sesaun mentoring nian.



3. Favor kada labarik fase liman uza fasilidade fase liman nian



Remata atividade husi voluntáriu nia konkluzau: M&E

Voluntáriu favor revee no anota:

- Labarik sira nia opiniaun, labarik sira-nia avaliasaun, no saida maka sira hetan.
- Buat pozitivu ne'ebé ema hotu-hotu aprende inklui ita (voluntáriu sira)
- Buat ne'ebé ita hakarak atu hadi'a ba aban
- Saida maka ita sente no saida maka ita presiza, no sé maka bele ajuda ita?

Atividade 20: Semana 4: HA'U VALORIZA EMA HOTU-HOTU



Parte 1: Hahú sirkulu (Minutu 20-30)



METODOLOJIA:

Sempre husu partisipante sira atu tuur iha sirkulu benvindu no dehan “hiii....!!!!” no bele fó sira tempu atu ko’alia kona-ba sira nia loron ohin di’ak ka lae? ka saida mak sira hakarak atu halo?



MATERIAIS:

kaixa, surat-tahan, kores, apagador, kadernu. UNICEF nia kaixa



Parte 2: Halimar jogus (Oras 1)

Inkluzividade, igualdade no la kompetivu: ema hotu-hotu bele mai; nunca bele halo labarik sira sente eskluidu, no sente la vale hodi hetan hili.

1. Apresenta regras ba labarik sira : atividade kontratu ho kurasaun. Apresenta kontratu ho kurasaun no husu labarik sira atu fahe sira nia valores kurasaun nian no hili hahalok di’ak.
2. Metodolojia:
 - Haksolok;
 - Curiosidade;
 - Aprende no;
 - Enerjia.



Parte 3: Atividade kreativu (Oras 1) VALORIZA HA'U NIA AN

Jogus arte kreativu nu'udar ezersísium arte ho objetivu atu espresa emosaun hodi rekupera husi estres no kria komprende an

1. Ezersísium foti iis (Aneksu2) tuur ho konfortavel, husik ita nia matan deskansa ka taka matan dada iis ho kle'an no huu sai ho kalma no ho neineik.

Agora ita halo hamutuk:



Dada iis-2-3-4

Tahan iis-2-3-4-5

Huu sai iis 2-3-4-5-6-7

Pauza-2-3-4

2. Atividade livre: sira bele hili mesak, prepara kanta, livre pinta, livre halo teatru, depois apresenta ba malu, atividade ida ne'e sei repete filafali iha loron tuir mai ba inan-aman sira, nune'e ida ne'e bele sai loron treinamentu ba inan-aman sira, iha loron tuir mai.



- Fahe talentu (kanta, dansa, no teatru, nst).
- Espozisaun tradisonál (jogus tradisionais).
- Jogus envolve fetu no mane halimar hamutuk hotu.

3. Konta istória: favor husu kada labarik sira konta istória ida ne'ebé sira nia avo fetu no avo mane konta ona ba sira, ne'ebé istória ne'e halo sira fiar an, no favor kolekta istória sira ne'e balun, kada labarik konta istória ba nia maluk sira.



4. Labarik sira pinta sira nia istória no fahe ba nia kolega, no favor rai pintura sira ne balun inklui mós istória sira ne'e mós.

5. Ezersísium Grounding: EZERSÍSIU HAKALMA ISIN.



- Hamriik taka matan ho relax.
- Book ita nia kabaas ho neineik tun no sa'e.
- Neineik book ulun dulas (ema ruma problema ho ulun halo ida ne'e ho neineik) dulas ba direisaun ida no troka dulas fali ba direisaun seluk.

- Dulas kabaas dala ida tan-agera dulas husi oin ba kotuk ho neineik, ba leten no ba kraik, husi oin ba kotuk.
 - Hahú ho dulas ulun dala ida tan ho neineik.
 - Ho neineik muda ita nia isin husi sorin ba sorin seluk, labele obriga ita nia isin, book an ho neineik , ita nia kotuk halo loos no sente konfortavel.
 - Book ita nia ain fuan ba leten no ba kraik, hit sa'e ain ida no book ita nia ain ba leten no ba kraik, repete ho ain sorin fali, book ita ain no repete.
 - Dulas liman ho neineik hanesan halo sirkulu ho liman ida iha minutu balun.
 - Dada iis ho neineik no kle'an no tuur. Repete to dala sanulu (10) dada iis husi inus no huu sai husi ibun, tuur ho loloos.
 - Dulas ita nia kabaas depois dulas ita nia ulun, liki ita nia liman book ita nia ain, no loke matan dada iis ho neineik no ho kle'an.
6. Ezersísiu dada iis (Aneksu 2) tuur ho konfortavel, husik ita nia matan deskansa ka taka matan dada iis ho kle'an no huu sai ho kalma no ho neineik.

Agora ita halo hamutuk:



Dada iis-2-3-4

Tahan iis-2-3-4-5

Huu sai iis 2-3-4-5-6-7

Pauza-2-3-4

Loron hamutuk ho inan-aman: dixiplina pozitivu, pájina 21,22,23

Favor fahe loron ne'e hamutuk ho inan-aman no benvindu ba ema hotu atu halimar.

Bolu Inan-aman sira atu Fahe ideia, nesesidade hotu no sira nia deteksaun. Favor fahe ho inan-aman oinsá maka di'ak hodi bele suporta labrik atu aprende no kontente. Favor hahe no husu saida maka mudansa ona ba sira nia oan sira.

Husu sira:

- Dalan saida maka ita hakarak ita nia oan sira atu moris?
- Labarik no família sira nia nesesidade saida?
- Oinsá maka ita bele ajuda labarik sira ho dí'ak liu?
- Favor Fahe prinsípiu husi dixiplina pozitivu : pájina 21,22,23

Fahe ba inan-aman sira kona-ba sira nia pontu de vista no sira nia nesesidade hotu favor ajuda sira atu fó suporta ba labarik sira ho pozitivu tuir labarik sira nia nesesidades: favor Fahe dixiplina pozitivu parentais no tips voluntáriu: pájina 21, 22, 23



Remata atividade husi voluntáriu nia konkluziun: M&E

Voluntáriu favor revee no anota:

- Labarik sira nia opiniaun, labarik sira-nia avaliasaun, no saida maka sira hetan.
- Buat pozitivu ne'ebé ema hotu-hotu aprende inklui ita (voluntáriu sira)
- Buat ne'ebé ita hakarak atu hadi'a ba aban
- Saida maka ita sente no saida maka ita presiza, no sé maka bele ajuda ita?

SEMANA 5: Atividades Psikososiál



1

ATIVIDADE 21

Kreatividade: pinta kreativu / tempu konversa

- Favor sempre halo ezersísiu dada iis, ezersísiu grounding wainhira hahú no remata atividade.
- Ita nia sentimentu, espresaun ita nia lian: Pinta kona-ba saida maka ha'u sente, espresa ha'u nia emosaun. Favor esplika! ita maka ita nia lian! Wainhira ita sente hanesan ne'e?
- Saida maka ita-boot bele halo hodi sente hanesan ne'e?



2

ATIVIDADE 22

Kreatividade: pinta kreativu / tempu konversa

- Favor sempre halo ezersísiu dada iis, ezersísiu grounding wainhira hahú no remata atividade.
- Ita nia di'ak, buat ne'ebé la'ós fasil: pinta buat di'ak ne'ebé ita-boot gusta, ita hadomi atu halo no fahe, ita-boot nia favoritu.
- Favor esplika uza ita-boot nia lian rasik.



3

ATIVIDADE 23

Kreatividade: pinta kreativu / tempu konversa

- Favor sempre halo ezersísiu dada iis, ezersísiu grounding wainhira hahú no remata atividade.
- Ha'u nia familia, buat ne'ebé ha'u hadomi: pinta ema ne'ebé importante tebetebes iha ita-boot nia moris, sé mak sira, oinsá ita-boot nia sentimentu hamutuk ho sira, saida maka ita-boot hadomi liu atu halo ho sira? Favor esplika.



4

ATIVIDADE 24

Kreatividade: pinta kreativu / tempu konversa

- Favor sempre halo ezersísiu dada iis, ezersísiu grounding wainhira hahú no remata atividade.
- Saida maka importante, saida maka la importante, Ha'u nia fiar: valór ne'ebé importante liu, fiar, ne'ebé ita-boot hamriik ba; no sente iha moris tomak, favor espresa, ba sira oinsá sira halo ba ita-boot nia sentimentu.



ATIVIDADE 25

loron ba inan no aman.

Bolu inan no aman sira hotu no fahe ho sira

Pinta & Tempu Konversa

- Favor Sempre halo ezersísiu dada iis, ezersísiu grounding wainhira hahú no remata atividade.
- Saida maka iha ha'u nia fuan: favor tau ita-boot nia liman ba iha ita-boot nia fuan; favor rona saida maka iha ita-boot nia fuan; saida maka ita-boot sente iha ita-boot nia fuan? Favor pinta ida ne'e.
- Loron Hamutuk Inan aman: favor kria jogus no atividades ne'ebé inan-aman hotu-hotu sente inklui no aprende oinsá fó suportasaun pozitivu ba labarik sira ho di'ak.
- Atividade ba inan-aman no grupu diskusaun: favor apresenta liña referal no oinsá suporta sira ho di'ak.

SEMANA 6: Atividades Psikososiál



1

ATIVIDADE 26: Dansa/ kanta/ konta istória tempu konversa

Istória tradisionál.

- Ritual kulturál, role play, esperiénsia kle'an, istória kona-ba oinsá bele atua buat ruma, espresa saida mak akontese, no saida maka ita aprende ona husi ne'e, ita nia moris, ita nia pasadu, ita nia futuru, ita nia istória, biblia nia istória.
- Favor sempre halo ezersísiu dada iis, ezersísiu grounding wainhira hahú no remata atividade.



2

ATIVIDADE 27: Teatru/ drama

- tempu konversa
- Dansa tradisionál.
- Dansa kulturál, role play, esperiénsia kle'an, istória kona-ba oinsá bele atua buat ruma, espresa saida mak akontese, no saida maka ita aprende ona husi ne'e, ita nia moris, ita nia pasadu, ita nia futuru, ita nia istória, biblia nia istória, istória tradisionál.
- Favor sempre halo ezersísiu dada iis, ezersísiu grounding wainhira hahú no remata atividade.



3

ATIVIDADE 28 : Múzika, kanta, konta istória

- tempu konversas
- istória kona-ba oinsá bele atua buat ruma, espresa saida maka akontese.
- Istória kona-ba ritual kulturál, role play, esperiénsia kle'an, no saida maka ita aprende ona husi ne'e, ita nia moris, ita nia pasadu, ita nia futuru, ita nia istória, biblia nia istória, istória tradisionál.
- Favor sempre halo ezersísiu dada iis, ezersísiu grounding wainhira hahú no remata atividade.



4

ATIVIDADE 29: Poster/tempu konversa

- Halo poster: Sé maka ha'u, sé maka la'ós ha'u, saida mak importante, saida maka la'ós importante, ha'u nia fiar, saida maka iha ha'u nia fuan, ita nia sentimentu, espresa ita nia lian, ita nia dí'ak sira, buat sira ne'ebé la fasil, buat ne'ebé ha'u aprende ona, ha'u nia an, ha'u nia família, buat ne'ebé ha'u hadomi, buat ne'ebé ha'u la gosta, ha'u nia mundu, buat ne'ebé ha'u nia favoritu, ha'u nia fatin seguru.
- Favor sempre halo ezersísiu dada iis, ezersísiu grounding wainhira hahú no remata atividade.



ATIVIDADE 30: Loron hamutuk ho inan-aman sira, espozisaun, apresentasaun atividade semanal nian/tempu konversa

- Favor sempre halo ezersísiu dada iis, ezersísiu grounding wainhira hahú no remata atividade.
- Espozisaun: dansa, kanta, konta istória: apresenta ba inan-aman sira.
- Loron ba inan-aman:
halo favor apresenta ezersísiu grounding no ezersísiu dada iis ba inan-aman atu sira aprende oinsá bele kalma. no mós ajuda sira bele komprende emosaun sira no oinsá sira bele jere estres ho di'ak.
- Loron Hamutuk Inan Aman: Favor apresenta ezersísiu grounding no ezersísiu dada iis ba inan-aman sira atu aprende oinsá hakalma an no mós favor ajuda sira atu komprende emosaun no oinsá ita bele jere estres.
- Atividade suporta saseluk (ka peer support) inan-aman:
 - Oinsá ita bele suporta malu hodi suporta ba ita nia oan sira: atu solidáriu ba malu?
 - Oinsá ita bele aprende ba malu no ajuda malu hodi dezenvolve labarik nia kapasidade di'ak?
 - Favor apresenta apoiu saseluk sira nian no ezersísiu jestaun estres - Aneksu 6.

SEMANA 7: Atividades Psikososiál

LORON

1

ATIVIDADE 31

Pinta/tempu konversa

- Favor sempre halo ezersísiu dada iis, ezersísiu grounding wainhira hahú no remata atividade.
- Saida maka ha'u aprende hamutuk ona ho ha'u nia kolega iha loron ohin? Saida maka ha'u gosta ba loron ida ohin?
- Saida maka difikuldade iha loron ohin? No saida maka ha'u aprende ona husi loron ohin?

LORON

2

ATIVIDADE 32

Konta istória/dansa/no teatru/tempu konversa

- Favor sempre halo ezersísiu dada iis, ezersísiu grounding wainhira hahú no remata atividade.
- Hili istória ne'ebé májiku no iha forsa, ne'ebé pozitivu, animal, pinta no fahe.

LORON

3

ATIVIDADE 33

Pinta/tempu konversa

- Favor sempre halo ezersísiu dada iis, ezersísiu grounding wainhira hahú no remata atividade.
- Ita-boot nia buat favoritu konaba timor. Parte ne'ebé dí'ak liu, rituál, buat ne'ebé ita-boot gosta loos atu halo no hakarak atu ba.

LORON

4

ATIVIDADE 34

Pinta poster/tempu konversa

- Favor sempre halo ezersísiu dada iis, ezersísiu grounding wainhira hahú no remata atividade.
- Saida maka ha'u bele halo hodi kontente? saida maka ajuda ita atu sai kolega dí'ak? alin no oan no sai estudante ne'ebé dí'ak? saida maka bele ajuda ita atu alegria, perdua, ema ne'ebé nakonu ho domin buat ne'ebé ita bele halo no ko'alia, fahe no ajuda ita kria kada loron sente sempre dí'ak, no dí'ak ba ita nia an.

ATIVIDADE 35 LORON HAMUTUK HO INAN-AMAN SIRA, ESPOZISAUN ATIVIDADE SEMANAL NIAN tempu konversa

- Favor sempre halo ezersísiu dada iis, ezersísiu grounding wainhira hahú no remata atividade.
- Espozisaun: apresenta pintura no poster sira, prepara dansa , kanta, hodi fahe ho inan-aman sira.
- Loron hamutuk Inan-aman: Dixiplina Pozitivu.
- Favor apresenta prinsípiu dixiplina pozitivu no husu inan-aman: saida maka dí'ak ita bele halo? no saida maka ita bele halo hodi implementa prinsípiu ida ne'e: pájina 21,22,23.



SEMANA 8: Kria atividade psicososial ba an rasik no fahe ho kordenador

Favor Sempre halo ezersísiu dada iis, ezersísiu grounding wainhira hahú no remata atividade

Favor haree ba pájina 6 no 7



VIDEO 24 ATIVIDADE SENTRU AMIGAVEL HO LABARIK SEMANA 8
https://www.youtube.com/watch?v=u6VMxwhe2c8&list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RPIQH1D&index=25

LORON

1

ATIVIDADE 36

- Favor sempre halo ezersísiu dada iis, ezersísiu grounding wainhira hahú no remata atividade.
- Ita nia sentimentu, espresaun ita nia lian: Pinta kona-ba saida maka ha'u sente? espresa ha'u nia emosaun: favor esplika, ita maka ita nia lian!!!! Wainhira ita sente hanesan ne'e? saida maka ita-boot bele halo hodi sente hanesan ne'e?.

LORON

2

ATIVIDADE 37

- Favor sempre halo ezersísiu dada iis, ezersísiu grounding wainhira hahú no remata atividade.
- Ita nia di'ak, buat ne'ebé la'ós fasil: pinta buat di'ak ne'ebé ita-boot gosta, ita hadomi atu halo no fahe, ita-boot nia favoritu, favor esplika uza ita-boot nia lian rasik

LORON

3

ATIVIDADE 38

- Favor sempre halo ezersísiu dada iis, ezersísiu grounding wainhira hahú no remata atividade.
- Ha'u nia família, buat ne'ebé ha'u hadomi: pinta ema ne'ebé importante tebetebes iha ita boot nia moris? sé mak sira? oinsá ita-boot nia sentimentu hamutuk ho sira? saida ita-boot hadomi liu atu halo ho sira? favor esplika ?

LORON

4

ATIVIDADE 39

- Favor sempre halo ezersísiu dada iis, ezersísiu grounding wainhira hahú no remata atividade.
- Saida maka importante, saida maka la importante, Ha'u nia fiar: valór ne'ebé importante liu, fiar, ne'ebé ita-boot hamriik ba; no sente iha moris tomak, favor espresa, ba sira oinsá sira halo ba ita-boot nia sentimentu

LORON

5

ATIVIDADE 40

- Loron Hamutuk ho inan-aman sira
- Favor sempre halo ezersísiu dada iis, ezersísiu grounding wainhira hahú no remata atividade.
- Saida maka iha ha'u nia fuan: favor tau ita-boot nia liman ba iha ita-boot nia fuan, favor, rona saida maka iha ita-boot nia fuan, saida maka ita-boot sente, iha ita-boot nia fuan? Favor pinta ida ne'e.
- Loron hamutuk inan-aman: Favor kria jogus no atividade ba inan-aman hotu-hotu hodi sente inklui mós no aprende kona-ba oinsá suporta pozitivu ba sira nia oan ho di'ak.
- Atividade ba inan-aman no grupu diskusaun: favor apresenta liña referal no oinsá atu suporta sira ho di'ak.

SEMANA 9: Kria atividade psikososial ba an rasik no fahe ho kordenador

Favor sempre halo ezersisiu dada iis, ezersisiu grounding wainhira hahú no remata atividade

Favor haree ba pájina 6 & 7

LORON

1

ATIVIDADE 41

- Favor sempre halo ezersisiu dada iis, ezersisiu grounding wainhira hahú no remata atividade.
- Ritual kulturál, role play, esperiénsia kle'an, istória kona-ba oinsá bele atua buat ruma, espresa saida mak akontese, no saida maka ita aprende ona husi ne'e, ita nia moris, ita nia pasadu, ita nia futuru, ita nia istória, biblia nia istória.

LORON

2

ATIVIDADE 42

- Favor sempre halo ezersisiu dada iis, ezersisiu grounding wainhira hahú no remata atividade.
- Ritual kulturál, role play, esperiénsia kle'an, istória kona-ba oinsá bele atua buat ruma, espresa saida mak akontese, no saida maka ita aprende ona husi ne'e, ita nia moris, ita nia pasadu, ita nia futuru, ita nia istória, biblia nia istória.

LORON

3

ATIVIDADE 43

- Favor sempre halo ezersisiu dada iis, ezersisiu grounding wainhira hahú no remata atividade.
- Ritual kulturál, role play, esperiénsia kle'an, istória kona-ba oinsá bele atua buat ruma, espresa saida mak akontese, no saida maka ita aprende ona husi ne'e, ita nia moris, ita nia pasadu, ita nia futuru, ita nia istória, biblia nia istória.

LORON

4

ATIVIDADE 44

- Favor sempre halo ezersisiu dada iis, ezersisiu grounding wainhira hahú no remata atividade.
- Halo poster: Sé maka ha'u, sé maka la'ós ha'u, saida mak importante, saida maka la'ós importante, ha'u nia fiar, saida maka iha ha'u nia fuan, ita nia sentimentu, espresa ita nia lian, ita nia dí'ak sira, buat sira ne'ebé la fasil, buat ne'ebé ha'u aprende ona, ha'u nia an, ha'u nia família, buat ne'ebé ha'u hadomi, buat ne'ebé ha'u la gusta, ha'u nia mundu, buat ne'ebé ha'u nia favoritu, ha'u nia fatin seguru.

- Loron hamutuk ho inan-aman sira
- Favor sempre halo ezersísiu dada iis, ezersísiu grounding wainhira hahú no remata atividade.
- Espozisaun: dansa , kanta konta istória: apresenta ba inan-aman sira
- Loron hamutuk inan-aman: favor apresenta ezersísiu grounding no ezersísiu dada iis ba inan-aman sira atu aprende oinsá hakalma an nune'e mós favor ajuda sira hodi komprende emosaun no oinsá atu jere estres ho dí'ak
- Atividade suporta peer ba inan-aman:
 - Oinsá ita bele suporta ba malu hodi suporta ita nia oan sira: sai solidáriu ba malu
 - oinsá ita bele aprende ba malu no ajuda malu atu dezenvolve labarik sira nia kapasidade ho dí'ak
- Favor apresenta suport saseluk (peer) no jestaun estres ezersísiu aneksu 6



SEMANA 10: Remata agradesimentu no taka

Valorizasaun sé mak ha'u. Liña referal: aneksu 3 sei aprezena ba lideransa sira no inan-aman sira



Parte 1: Hahú sirkulu & atividade enerjizador



METODOLOJIA:

Sempre husu partisipante sira atu tuur iha sirkulu benvindu no dehan "hiiii...!!!" no bele fó sira tempu atu ko'alia kona-ba sira nia loron ohin di'ak ka lae? ka saida mak sira hakarak atu halo?



MATERIAIS:

kaixa, surat-tahan, kores, apagador, kadernu. UNICEF nia kaixa



Parte 2: Dader halimar jogus (Oras1)

Inkluzividade, igualdade no la kompetitivu: ema hotu-hotu bele mai; nunca bele halo labarik sira sente eskluidu, sente la vale hodi hetan hili.

Aprezena regras ba labarik sira: atividade kontratu ho kurasaun. Aprezena kontratu ho kurasaun no husu labarik sira atu fahe sira nia valores kurasaun nian no hili hahalok di'ak.



Parte 3: Atividade kreativu (Oras 1)

Ezersísiu ne'e objetivu atu espresa emosaun hodi rekupera husi estres no hodi kria koñese an

1. Ezersísiu dada iis (aneksu 2)
2. ha'u pinta liman inklui liman fuan lima iha surat-tahan:
 - Hakerek iha kada liman fuan ita-boot nia kapasidade "Ha'u.....:ezemplu orgullo ba aan, responsabilidade, abilidade, fiar, di'ak, ema di'ak, kolega di'ak, nst"
 - Tau kores ba



3. Ha'u Bele: pinta liman inklui liman fuan lima iha surat-tahan

- Hakerek iha kada liman fuan buat ne'ebé ita-boot bele halo, "Ha'u bele.....:ezemplu, komunikativu, rezolve problema ho ha'u nia kolega, halimar, kontente, jere sentimentu, buka ajuda, kanta, haksoit, komprende ema, domin, aprende, respeitu, suporta, rona, nst"
- Tau kores ba

Ezersísiu dada iis (aneksu 2)

Parte 4: Lokraik halimar livre (Oras 1)

DESPORTU NO JOGUS HALIMAR LIVRE:

- Inkluzividade, igualdade no la'ós kompetitivu: ema hotu-hotu bele mai; nunca bele halo labarik sira sente esklui, sente la vale hodi hetan hili.

APREZENTA REGRAS BA LABARIK SIRA:

- Atividade kontratu ho kurasaun. Apresenta kontratu ho kurasaun no husu labarik sira atu fahe sira nia valores kurasaun nian no hili hahalok di'ak.

Parte 5: Remata sirkulu (Minutu 30)

Fase liman



- Reflesaun: Diáriu entrada: Hakerek, pinta no fahee/Ko'alia sai: autoriza labarik no joven sira atu reflète ba sira nia diáriu.



- Grupu Boot (assembleia): favor husu sira nia opiniaun kona-ba sentru amigavel ba labarik ba loraon tuir mai nian, saida maka sira gosta no bele halo ho diferente, and voluntáriu favor foti notas hodi fahe/ko'alia iha sesaun mentorin nian. Favor foti notas no fahe ba team leader nune'e kordenador mós bele fahe.

Remata atividade

Orgullu ba ha'ú nia esperiéncia, halo ita nia kamizola: kria saun kamizola ba labarik & asistente



Parte 1: Hahú sirkulu & atividade enerjizador (Minutu 20-30)

METODOLOJIA:



Sempre fó fatin ba partisipante sira tuur iha sirkulu no fó benvindu ba sira, fó minutu balun ba sira hodi ko'alia kona-ba oinsá ho saida maka sira halo iha ohin loron nian, no saida maka sira hakarak/gosta atu halo



Kamizola ba kada labarik no asistente: Kamizola no kamiza SEACI

MATERIAL:

Kaixa, bola, surat tahan, kores, livrinu. UNICEF nia caixa



Parte 2: Dader halimar jogus (Oras 1)

- Inkluzividade, iguál, no la'ós kompetisaun: simu sira hotu: nunca atu halo labarik sira sente la inkluidu, hodi sente la vale hodi hetan hili.
- Apresenta regulamentu ba labarik sira: atividade kontratu ho fuan. Apresenta kontratu ho fuan no husu labarik sira fahe/ko'alia kona-ba valores sira nia fuan nian, no halo hili buat di'ak ne'ebé sira hili



Parte 3: Atividade kreativu (Oras 1)

Jogus arte kreativu nu'udar ezersísiu arte ho objetivu atu espresa emosaun hodi rekupera husi stres no kria komprende an

1. Ezersísiu dada iis (Aneksu 2) tuur ho konfortavel, husik ita nia matan deskansa ka taka matan dada iis ho kle'an no huu sai ho kalma no ho neineik.

Agora ita halo hamutuk:



Dada iis-2-3-4

Tahan iis-2-3-4-5

Huu sai iis-2-3-4-5-6-7

Pauza-2-3-4

2. Ha'u, pinta liman inklui liman fuan iha kamizola:

- Iha kamizola oin ita-boot pinta liman no hakerek Ha'u: hakerek iha kamizola serka iha liman fuan lima ne'e ita-boot nia kapasidade di'ak sira "Ha'u.....: ezemplu orgullu ba ha'u nia an, responsabilidade, esperansa, kapasidade, ema di'ak, onestu, kolega di'ak, nst"
- Tau kores ba

3- Ha'u bele: pinta liman inklui liman fuan lima iha surat-tahan

- Iha ita-boot nia kamizola kotuk favor pinta "Ha'u Bele": hakerek tama ba iha kada liman fuan lima ne'e buat ne'ebé ita-boot bele. "Ha'u Bele.....: ezemplu, komunikativu, rezolve problema hamutuk ho ha'u nia kolega, halimar, sai kontente, jere ha'u nia sentimentu, bele buka ajuda, kanta, haksoit, komprende ba ema seluk, hadomi, aprende, respeitu, suporta, rona ha'u nia lian, nst"
(tau kores ba)
- Uza ita-boot nia kamijola, uza kamijola ne'ebé pinta ona, obrigado

4. Ezersísiu dada iis (Aneksu 2) tuur ho konfortavel, husik ita nia matan deskansa ka taka matan dada iis ho kle'an no huu sai ho kalma no ho neineik.

Parte 4: Lokraik halimar livre, jogus no desportu (oras 1)

Inkluzividade, igualdade no la kompetitivu: ema hotu-hotu bele mai; nunka bele halo labarik sira sente eskluidu, sente la vale hodi hetan hili.

1. APREZENTA REGRAS BA LABARIK SIRA: ATIVIDADE KONTRATU HO KURASAUN.

Aprezenta kontratu ho kurasaun no husu labarik sira atu fahe sira nia valores kurasaun nian no hili hahalok di'ak.

Parte 5: Remata sirkulu (minutu 10-15) Fase liman



- Reflesaun: Diáriu entrada: Hakerek, pinta no fahe/Ko'alia sai: autoriza labarik no joven sira atu reflète ba sira nia diáriu



- Grupu Boot (assembleia): favor husu sira nia opiniaun kona-ba sentru amigavel ba labarik ba loraon tuir mai nian, saida maka sira gosta no bele halo ho diferente, no voluntáriu favor foti notas hodi fahe/ko'alia iha sesaun mentorin nian
- Atividade remata sesaun hamutuk ho Inan no aman no Lider: hatudu kapasidade



VIDEO 67 ATIVIDADE SEMANA 10 REMATA ATIVIDADE
https://www.youtube.com/watch?v=QuBBQljzQQ&list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RPIQH1D&index=68



Parte 1: Hahú



METODOLOJIA:

Atu prepara ba espozisaun kona-ba kapasidade ba família no lider sira: pinta, teatru, kanta, dansa, konta istória, jogus, no desportu



Parte 2: Halimar jogus (Oras 1)

- Inkluzividade, igualdade no la kompetitivu: ema hotu-hotu bele mai; nunca bele halo labarik sira sente eskluidu ka sente la vale hodi hetan hili.
- APREZENTA REGRAS BA LABARIK SIRA : ATIVIDADE KONTRATU HO KURASAUN. Apresenta kontratu ho kurasaun no husu labarik sira atu fahe sira nia valores kurasaun nian no hili hahalok di'ak.



Parte 3: Atividade kreativu (Oras 1)

1. Ezersísiu dada is (Aneksu 2) tuur ho konfortavel, husik ita nia matan deskansa ka taka matan dada is ho kle'an no huu sai ho kalma no ho neineik.
2. Atividade livre: sira bele hili mesak, prepara kanta, livre pinta, livre halo teatru, depois apresenta ba malu
 - Fahe talentu(kanta, dansa, no teatru, nst)
 - Espozisaun tradisionál (jogus tradisionais)
 - Jogus envolve fetu no mane hamutuk hotu.

Kreativu, ezersísiu pinta: inan-aman hamutuk ho labarik sira:

- Inan-aman mana sira pinta no hakerek katak sira fó agradesimentu ba sira nia oan, favor manorin sira bele envolve atu nune'e'e bele fó ba labarik sira ne'ebé inan no aman la marka prezensa.
- Labarik sira pinta buat ne'ebé sira agradese atu fó ba sira nia inan-aman no manorinsira, sira pinta no hakerek iha pintura ne'e no fó ba inan-aman no manorin sira.
- Espozisaun pintura, no kapasidade

Aneksu Instrumentu Komplementáriu

Aneksu 0: Instrumentu kordensaun

- Lista Prezensa ba Voluntáriu sira
- Lista Prezensa ba Labarik sira
- Check list Protesaun labarik
- Instrumentu ba Kordenador sira nia monitorizasaun semanal
- Kordenador nia asesmentu inisu ba sentru evakuasaun no ba comunidade

Lista Prezensa ba Voluntarius

Naran voluntariu: _____ Sentru Evakuasaun/ komidade: _____

Semana: _____ CFS group leader: _____

Loron	Data	Oras hatu	Oras remata	Deskrisaun badak kona-ba atividade sira	Asinatura
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

Naran no asinatura
Group Leader

Naran no asinatura
Coordinator

Linsta Prezensa ba Labarik sira

Naran Sentru Evakuasaun/ comunidade: _____ Data: _____

Team Leader CFS: _____ Oras: _____

	Name/Naran	jeneru	Idade	Observations/Observasaun
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

Check lista Protesaun labarik

Check list, ne'e relasiona ho isu protesausun ba labarik

Issu Jeral

1. Agensia humanitarian sira asesu ba labarik sira nia nesecidade ? Karik lae? Tamba sa?
2. karik komunidadade balun la asesu ba ajuda humanitarian saida maka halo ona hodi sira bele asesu?
3. Iha ga lae sasan sira nebe laos hahan nebe bele suplai ba fetu no labarik (ex; ropa, ropa laran, sasan hodi toba no tein)
4. Labarik nain hirak maka mate no kanek iha desastre ne'e?
5. Labarik hamutuk hira mak afetadu? (Ex, uma at, fasilidade eskola estragus, etc)
6. Iha area geografiku nebe maka labarik sira afetadu? Grupu labarik nebe maka vulnerabel liu?
7. Apoiu ba vitima sira igual ka lae? Karik lae, tamba sa? & saida maka atu halo hodi asegura labarik sira hotu hetan apoiu ho igual (ex; sira nebe fo apoiu bele ba to iha fatin afetadu ga lae)?
8. Komunidadade sira asesu ba informasaun risku desaster ho nia meius responde ba desastre ga lae?
9. Partikularmente komunidadade sira envolve/mobilisa oinsa bele responde ba risku desastre? Iha oportunidade haforsa partisipasaun labarik no komunidadade hodi responde ba risku desastre ga lae?
10. Sa Problema protesausun komum maka populasaun afetadu sira infreta?(ex; menus privisidade ba fetu sira, iha armas ruma, risku ba violasaun sexual, violencia baseia ba jeneru, falta lei & regulamentu sira) semak risku liu?

Check List protesausun labarik iha situasaun emergencia

a) Isu jeral konaba Protesausun labarik nian

1. Sa modelu violencia, abuzu & explotaun labarik hasoru(violencia, separasaun, violencia baseia ba jeneru, stressor psikosocial, rekrutamentu, muda ho obrigatoriu, etc) grupo ida nebe maka risku liu? Sa mudancas maka akontese nebe resulta husi eventu krize?
2. Sese deit maka enovolve iha asidente ne? Akontese iha nebe?
3. Se mak kolekta ona informasaun relasiona ba protesausun labarik? Unicef? Ou organizasaun nasional ka internasional ruma? Saida maka halo ona ho informasaun sira ne? Oinsa bele haforsa sistema?

4. Saida maka halo ona hodi eduka populusaun savi sira konaba isu protesau ba labarik nian?
5. Media nebe maka existe hodi disemina isu protesau labarik nian, ? Usa ho efetivu ga lae?
6. Iha fatin seguru hodi rekreiu, halimar, ho labarik nebe ho difirente idade?
7. Organizasaun saida deit maka envolve fo protesau ba labarik?seguranca ka policia sira ou organizasaun komunidadade bele fo protesau ba fetu no labarik (exemplu, iha lei hodi proteze fetu faluk sira) saida mak tenke halo liu tan hodi proteze fetu no labarik?
8. Fetu no labarik bele ga lae asesu ba ajudu sira nebe fornese, ka sira distribui deit ba mane sira maka simu? Fetu faluk sira bele simu apoiu laho diskriminasaun?

b) Violensia baseia ba jeneru inklui exploitasaun sexual no asediu sexual

1. Iha galae kazu violensia sexual akontese ba fetu no labarik (fetu & mane) nebe relata durante iha eventu krize ne? Durante eventu krize labarik sira iha risku liu ba abuzu seksual no exploitasaun ga lae?
2. Iha ga lae fetu no labarik sira forcadamente atu halo sex ou troka ho halo sex hodi selu ba hahan, nesecidade basico sira, ou atu asesu ba apoiu ruma? Saida atu halo hodi reduce risku ida ne labele akontese?
3. Iha kazu ruma nebe relata ona konaba labarik sira usa ba sai nudar exploitasaun sexual durante eventu krize ne akontese? Iha ga lae razaun ruma hodi fiar katak, labarik sira sei sai risku ba exploitasaun sexual tamba eventu krize ne? (exemplu; laiha lei, tamba kiak etc)
4. Saida maka halo ona hodi reduce risku ba abuzu seksual no exploitasaun sexual?(exemplu fatin evakuasaun instala ona meius hodi proteje fetu & labarik) apoiu nebe iha fahe ho hanesan ba fetu inklui mane sira ga lae?
5. Iha ga lae indikasaun akontese violensia dometika tamba resulta husi krize ne? Organizasaun sira sensivel ba isu violensia domestika no bele identifika ga lae? (ex; servisu saude, organizasaun relijiosa, servisu social etc)
6. Karik iha problema hanesan violensia domestika ou abuzu seksual no exploitsaun sexual iha ga lae servisu assistensia hanesa (saude, akonsolamentu, legal) hodi fo apoiu ba vitima?

c) Labarik nebe laho akomphamentu ou separa husi familia

1. Iha labarik nebe sai orfonatu? Iha Estimasaun numeru labarik nebe sei sai orfonatu? Oinsa sira nia situasaun moris atual ?
2. Iha labarik ruma nebe intensionalmente ou acidentalmente separa tiha husi nia inan aman? (ex; razau ekonomia, seguransa,) oinsa ho sira nia situasaun moris (ho familia seluk ruma, vijino, ka primo/prima sira)
3. Iha ga lae labarik ruma nbe laho akomphamentu? Karik los, oinsa ho sira nia situasaun moris?
4. Iha ka lae primo/prima, nebe separa husi inan aman nebe koloka sira hamutuk iha fatin ida ?
5. Sa assistensia maka bele halo ba labarik sira nebe orfonatu no sira nebe separa husi inan aman?
6. Alternativa Tipu assistensia saida maka orfonatu no labarik sira separa husi inan aman bele hetan tulun, (ex; semak bele tau matan ba sira)
7. Iha sistema registu ga lae, Hodi reunifika fali sira?karik los, oinsa simplifika sistema ne ho efetivu (hodi asegura institusaun sira la halo dupla ho dadus)
8. Sa institusaun maka iha area afetadu? Esforcu saida maka halo hodi minimiza la institusionaliza labarik sira nebe laiha ema atu tau atensaun no oinsa promove opsaun kuidadu ba labarik sira ne?ex; atu asegura labele loke tan orfonatu foun)

d) Labarik refugiadu internal

1. Familia no labarik hamutu khira maka sai refugiadu?
2. sa kondisaun maka sira sai refugiadu, no refugiadu aumenta risku, partikularmente ba violasaun no protesau labarik ga lae?
3. Komunidade refugiadu hamutuk ga lae? Iha ga lae tensaun social ou diskriminasaun akontese entre comunidade durante sira sai refugiadu?
4. Movimentu labarik sira nia iha kontrolu apropriadu ga lae?
5. Organizasaun nebe maka envolve iha prosesu refugiadu ne? Sira iha esperensia ou espesialidade konaba protesau labarik ga lae?
6. Iha eforco nebe halo hodi minimiza refugiadu labarik ho nia familia sira ga lae?iha eforco imediatamente hodi lori fila labarik ho nia familia sira nebe sai refugiadu ne ga lae?
7. IDP, labarik sira iha asesu ba hahan, saude, fatin, be'e mos & sanitasaun, asesu edukasaun inklui material sira nebe laos aihan, no asesu fatin evakuasaun ga lae?
8. Iha IDP, labarik ho nia familia sira bele halo movimentu ho livre no sira protegidu ga lae husi hahalok forcado ka obriga sira atu fila ba fatin nebe ladauk seguru ?

e) Impaktu psikosocial tamba emergencia

1. Saida maka halo sira sofre psikolojiku no ka sai sosial stressor ba labarik sira (krize, refugiadu, mate, etc) husi ne'e ida nebe maka kontinua bebeik?
2. estres no difikuldade saida maka inan aman sira sente afeta ba sira nia moris diak(Wellbeing) no afeta mos ba sira nia meius kuidadu ba sira nia oan, sa sasukat maka bele implementa hodi redus difikuldade hirak ne?
3. Tipu problema psikosocial saida maka inan aman no labarik sira hatudu dadaun (Agresivu, dada aan, susar toba, & hatudu kastigu fisiku aumenta)
4. Komunidade no organizasaun halo ona Asaun saida , hodi ajuda labarik no inan aman sira nebe hasoru estresor ida ne'e? Mekanismu normal ida ne'ebe maka halo ona hodi fo assistensia ba labarik nebe hetan difikuldade ne'e, mekanismu ne'e hari no bele haforsa oinsa?
5. Labarik sira iha asesu ba assistensia psikosocial ga lae? ema ruma iha komunidade ne'ebe hakarak fornese atividade regular ba labarik sira ga lae? Hanesan; edukasaun naun formal, halimar no rekreiu?
6. Saida mak bele halo hodi fo spasu ba familias sira moris ho dignu no fo assistensia, protesau ba labarik sira? Saida maka bele halo tan?
7. Iha ga lae fatin ne'ebe fo oportunidade ba inan aman bele halo diskusaun no buka suporta ba difikuldade ne'ebe nudar estresor ne'e. Nune sira bele asesu ba?
8. Oportunidade ne'ebe kulturalmente apropriadu ga lae ba labarik sira, hodi koalia sobre ideias ka halo perguntas ruma ne'ebe sira iha?
9. Labarik hetan oportunidade ga lae asesu ba area ne'ebe seguru hodi halimar?
10. Labarik sira asesu ba atividade halimar ne'ebe kulturalmente normal ba sira ga lae? Oinsa ho atividade ne'e afetadu husi dezastre ?
11. Iha ga lae atividade edukasaun no atividade sira seluk, ne'ebe labarik sira bele asesu ho regular hodi desenvolve aan & rekonstrui fali sira nia istilu halimar ho rutina?
12. Adolocentes no labarik sira asesu ba apoiu sosial ne'ebe iha hodi bele koalia sai sira nia difikuldade ga lae?
13. Iha ga lae sistema hodi bele akompanha labarik ne'ebe sofre estres psikosocial?
14. Suporta no treinamentu fo ona ba mestre sira, servisu sosial, ekipa saude, lider relijiosu, foin sae sira no etc hodi fo assistensia psikosocial ga lae?
15. Espesialista saude mental iha ga lae hodi nune labarik ne'ebe sofre estres bele refere ba?

f) Monitorizasaun and relata isu protesaun labarik

1. Iha ga lae mekanismu ba fetu no labarik hodi keisa violasaun ba sira nia direitu?ex; ba polisia, ba jestor sentru evakuasaun. No mekanismu sira ne'e efetivu hodi responde ba sira nia komplain? Oinsa maka bele reforsa ida ne'e?
2. Media fo sai konaba interese ba labarik sira nia situasaun no konaba sira nia moris diak (wellbeing) ga lae? No media fo sai kona ba sira nia direitu, no media sira halo ida ne'e ho sensitivu ka ho maneira ne'ebe apropriadu ga lae?
3. Organizasaun ba direitu labarik nian monitoriza no asesu ba labarik sira ga lae? sira fo spasu bele keisa ho maneira livre no independente glae?, se laiha, saida maka tenke halo atu nune labarik sira bele asesu?

Instrumentu ba Kordenador sira nia monitorizasaun semanal

SENTRU EVAKUASAUN/ KOMUNIDADE: _____

EKIPA: _____

OBJETIVU BA INSTRUMENTU NE'E:

hodi mentor no garante atetude, valores, seguru no atu haforsa ba labarik no voluntarius sira wainhira implementa atividades sentru amigavel nian ho kualidade ne'ebe as.

	PERGUNTAS	DETEKSAUN	ASAUN
1	DETEKSAUN NO KOMENTARIUS BA ATVIDADE IHA KADA LORON: LABARIK NIA KOMENTARIUS KADA LORON: Halo avaliasaun periodika konaba impaktu husi programa loron-loron nian no apresenta ida ne'e iha kada semanal		
2	VOLUNTARIUS NIA KOMENTARIUS KONABA ATIVIDADES: Halo avaliasaun periodika konaba impaktu husi programa loron-loron nian no apresenta ida ne'e iha kada semanal		
3	ASISTENTE NIA KOMENTARIUS KONABA ATIVIDADES: Halo avaliasaun periodika konaba impaktu husi programa loron-loron nian no apresenta ida ne'e iha kada semanal		
4	DETEKSAUN BUAT RUMA NEBE ATU BELE IMPLEMENTA HO DIAK: ABILIDADE, ATETUDES, SEGURU, ENERGIA, MOTIVASAUN: oinsa labarik sira nia sente, sistematiza lisaun apendijajen no deskreve esperensia susesu sira		
5	DETEKSAUN INAN AMAN SIRA NEBE HALO DIAK: ABILIDADE, ATETUDES, SEGURU, ENERGIA & MOTIVASAUN: Oinsa inan aman sira nia sente: sistematiza lisaun apendijajen no desekreve esperensia susesu sira		

	PERGUNTAS	DETEKSAUN	ASAUN
6	BAREIRA PERSONAL HUSI EKIPA: sistematiza lisaun aprendijajen no desekreve esperensia susesu sira		
7	BAREIRA BA ATIVIDADES: Halo avaliasaun periodika konaba impaktu husi programa		
8	KUALIDADE IMPLEMENTASAUN ATIVIDADES: SAIDA MAKA HALAO TIHA ONA HO DIAK & SAIDA MAKA TENKE HALO DIAK LIU TAN. Planu no determina atividades hamutuk ho voluntarius no asistente sira		
9	SPASU BA PREPARASAUN & KORDENA ATIVIDADE SEMANAL NIAN. OINSA ATU ORGANIZA ATIVIDADE IHA KADA LORON: Planu no determina atividades hamutuk ho voluntarius no asistente sira		
10	SUPORTA NO KOMUNIKASAUN:SAIDA MAKA ATU HALO HODI SUPORTA HO DIAK		
11	SELUK-SELUK TAN		

Koordenador nia asesmentu inisu ba sentru evakuasaun no ba komunidadade

AVALIASAUN INISIAL KONABA PROTESAUN LABARIK IHA EMERJENCIA(INTERVISTA/FGD)

Check list ne'e bele usa nudar avaliasaun rapidu wainhira visita iha baze, uza durante halo entrevista ka iha grupu diskusaun (FDG. Enjeral, wainhira visita ba baze ita presija hatene resposta husi perguntas hirak tuir mai ne'e:

1. Oinsa ho kondisaun residensia atual ita boot sira nian?
2. Saida maka ita boot sira presija liu-liu konaba protesasaun no kauza husi saida?
3. Grupu ida ne'ebe maka hetan impaktu makas liu no presija asesu intervensaun ne'ebe espesifiku?
4. Saida maka presija halo no presija tenke atu halo hodi responde ba problema hirak ne'ebe relevante ho protesasaun nian?
5. Se maka fo assistensia iha sentru evakuasaun ? ONG, Governu?
6. Atividade psikososal saida maka oferese iha sentru evakuasaun? Oinsa ho nia koordenasaun: dader, lokraik, enkontru?
7. Oinsa ho sistema referal, lider sentru evakuasaun hatene ga lae: liña referal & uza Hotline: 12123

AVALIASAUN INISIAL KONABA PROTESAUN LABARIK IHA EMERJENCIA (INTERVISTA/FGD)

Distritu: _____ Munisipiu: _____ Data: _____

Foku Grupu diskusaun: _____ (3 – 5 ema iha area)

Tipu Grupu: Mane _____ Feto _____ Idade: _____

1. Estimasaun total populasaun iha sentru evakuasaun ?

2. Horibainhira maka ema sira ne'e mai? Mai husi ne'ebe? Periode ikus ne'e sira mai aumenta ka ou menus?

3. Familia hamutuk ga fahe malu ?

4. Iha ema ruma ne'ebe lakonsege husik hela fatin? Sekarik sim, grupu populsaun ida ne'ebe maka lakonsege no sira nia razaun saida ?

5. Iha ona visita ka survey husi autoridade ruma?

6. Intensaun saida maka populasoun husik hela sira nia fatin? Sira husik fatin muda ba ne'ebe?

7. Oinsa familia nia hare situasaun atual iha fatin ne'e? Sira sente seguru ga lae iha area ne'e? Se la seguru tamba sa? Saida maka halo tauk ka hatauk sira?

8. Iha ga lae fatin ka area ruma ne'ebe populasoun karik ba iha neba sente seguru liu?

9. Iha ona ajudus ruma ga lae? Karik iha ona husi se?

10. Autoridade governu fo ona komitmentu atu fo ajuda ga lae? Karik iha, saida maka autoridade governu sira dehan ?

11. Atensaun prinsipal saida maka fo ona ba labarik (ezemplu. Violensia estres, no separa husi nia familia?)

12. Iha labarik ruma ne'ebe la hamutuk ho nia inan aman sira ga lae?

13. Labarik ho difisiensia karik iha ? oinsa ho ema sira iha ne'e nia hahalok ba labarik ne'e?

14. Prioridade 3 ne'ebe labarik presija maka saida?

15. Oinsa ho relasaun entre komunidadade sira iha tempo ne'e?

16. Oinsa ho hahalok inan aman no familia sira nian ba labarik sira?

17. Iha ga lae mekanismu ka sistema hatu keisa hodi proteje labarik sira?

Aneksu 1: Desportu, jogus no ezersisiu dada-iis

Atividade grupu Ki'ik: Inklusivu, igualidade no la kompetitivu (Hotu-hotu manan no laiha ida maka husik iha kotuk ou eksklusivu liu) Jogus

1. Halo dansa ne'ebe diferente ou dansa hodi hatene musika nia tons. Iha espozisaun dansa.
2. Iha espozisaun kanta, labarik sira bele kanta sira nia musika favoritu.
 - a. Halimar "naran Musika" ema ida hahu musika nia refrao ka temi kontiudu musika ida depois sira seluk sik musika ne'e nia naran.
3. Halimar "subar & buka Malu": Determina kedas area hodi halimar, husu hotu-hotu konsentra iha sentru ida, hili ema nain ida taka matan no sura no sira seluk ba subar, wainhira sura remata, no ema ida taka matan hahu buka sira ne'ebe subar, no membru ida ne'ebe maka hetan uluk nia maka sei taka mata fali hodi buka fali nia kolega, jogus ne'e repete.
4. Halimar "Simon says" nain ida nudar simon no kolega sira seluk halo tuir saida maka simon dehan, wainhira simon la koalia buat ruma sira seluk labele bok aan, membru balun maka halo jestu ruma la rona husi simon nia tenke sai ona husi jogus, halimar iha sirkulu laran.
5. Halimar buka ho matan (Eye spy);labarik balun hare buat ruma no halo segredo no buat ne'e tenke iha fatin refere no labarik sira seluk mos bele hare, ezemplu; Labarik dehan imi buka tok buat kor mean ou hahu ho liafua B no sira seluk husu ho perguntas ida.
6. Halimar buka lian; Hotu-hotu tur no identifika lian nebe difirente.
7. Halimar halo tuir lider sira: Sira halimar sai hanesan lider no sira seluk lao tuir no ida sai nudar lider ne'e halo aan hanesan lider.
8. Halimar Manu rade; Labarik iha sirkulu laran, labarik ne'ebe sai husi sirkulu laran sai nudar manu rade no buka atu kaer manu rade oan ne'e tama sirkulu laran
9. Halimar karakter individual ou ho grupu; Halo jestu iha livru ka filme ruma ou iha TV, halo tuir liu husi jestu deit, no sira seluk koko atu sik, tenke sertesa katak sira hotu hatene film ou livru ka TV nebe fo sai karakter ne'e.
10. Halimar Status: Labarik ida sura to sanulu(10) Sira seluk lao ba nia, wainhira labarik ida sura ne'e hateke ba kotuk koko kaer labarik ida ne'ebe lao mai ne'e.
11. Halimar patung, labarik ida buka atu kaer nia kolega, wainhira nia kolega lakohi atu kaer kona entaun nia dehan stop, metin ho mood, nia bele bok an fali wainhira nia kolega ruma mai kaer nia liman ou ain
12. Halimar subar no buka malu

13. Halimar kaer ema
14. Halimar jogus alfabetu: Labarik ida hili kategoria (ezemplu animal)no sira seluk hahu tau animal nia naran tuir letra, ezemplu ema primeiru hahu ho letra A, segundu hahu Letra B etc..grupu ne'ebe manan hahu hili kategori seluk, ba labrik kiik sira, sira tau deit naran ho letra no lapresija introdus ho kategoria
15. Halimar berlindus; Kuandu berlindus laiha selae bele usa fatuk musan, se maka bele hasai berlindus ou fatuk musan husi riska laran usa ninia berlindus ou fatuk musan
16. Halo/lulun surat tahan sai aivaun, chapeo, ro'o, boneka oan etc.
17. Halimar Tic-tac-toe; Halo kotak tiga kali tiga iha surat tahan leten ema ida nudar "X" no ida seluk nudar "O" ida nebe maka susesu tau simbol ne'e tutuir malun nia maka manan
18. Halimar Buka Liafuan; Halo kaixa ne'ebe tau iha laran ho liafuan ne'ebe halo ho horizontal, vertikal no diagonal, wainhira sira hetan liafuan ne'e no monta sai sirkulu
19. Halimar perguntas lima; Hakerek perguntas lima maka hanesan: ita boot nia hahan favoritu maka saida? Ita boot nia livru favoritu maka saida? Kada ema presija resposta ba kada perguntas, wainhira perguntas set ida responde hotu ona, husi labarik seluk mai ho perguntas seluk)
20. Halimar karta, halimar ho kuadru, ou dominos
21. Halo arte no projetu kreatividade: Atividade ne'ebe labele halo hamutuk ho sira nebe sente moras ou halimar hamutuk sira balun nebe moras hela, tamba jogus envolve kontaktu besik entre sira nebe halimar
22. Jogus Sik Ema, Fo liafuan ida hodi sik membru familia ou kolega, husu labarik sira atu sik se mak ne'e, karik labarik sik sala, fo liafuan seluk nebe deskreve konaba ema ne. Continua to labarik bele sik kona.
23. Halimar pectionary. Halo lista tau iha surat tahan leten, fahe membru ba grupo halo jestu no labele usa lian fo tempu minutu ida atu sira seluk sik, karik grupo ne'e sala fo tempo ba grupo seluk atu sik halimar jogus ne'e repete 6x grupu nebe sik kona barak liu sira mak manan
24. Monta Puzzel
25. Lao
26. Meditasau

INTEGRA DESPORTO NEBE LAOS KOMPETITIVU: Inklusivu, laos kompetitivu (Hotu hotu manan, la ekslusi ou laiha eksklusivu) iha jogos

1. Joga bola
2. Voli bola
3. Badminton
4. Jogu basket ba labarik sira
5. Jogus Rugby ba labarik
6. Jogus halai taru ba labarik
7. Jogus pinpong ba labarik
8. Soe no kaer bola
9. Lao/halai
10. Dodgeball

Dada iis & ezersisiu grounding

Resilensia grounding no ezersisiu dada iis: Papel servisu Aneksu 1

EZERSISIU DADA IIS

1. DADA IIS KONSENTRA BA KABUN

Tau liman ida iha kabun leten no liman ida seluk tau iha hirus matan, ho hakmatek dada iis tama no hasai iis, dada iis neneik husi inus no hu'u sai neneik husi ibun no observa ita nia dada iis

Ita hakarak susesu ho dada iis, ida ne'e signifika tau liman iha kabun wainhira dada is kabun sae no hu'u sai iis kabun tun

Dada iis ho neneik husi inus ita nia paru paru sente kompletu ho iis, husi ita nia kabun tahan netik iis ituan no hu'u sai iss ho neneik husi ibun

Dada iis ho klean no hu'u sai iis ho neneik, wainhira relax tamba dada iis nakonu no hu'u sai ho neneik Koko atu ita boot hu'u sai iis kleur ituan do que dada iis

Ita sei halo ida ne'e iha minutu balun

- Dada iis ho klean
- Tahan iis ituan
- Hu'u sai neneik ho kalma
- Repete dala sanulu (10x)

Halo diak los, ida ne'e maka dada iis ba kabun nian

2. EZERSISIU DADA IIS 4-4-4-4

Tur ho kalma taka matan dada iis ho klean no hu'u sai iis ho neneik ida ne'e ita usa dada iis ba kabun nia idea bainbain atu ita konsiente ba ita nia iis, tahan iis ho gradualmente no halo ita iha kapasidade dada iis

Agora ita halo hamutuk

- Dada iis 2-3-4
- Tahan iis 2-3-4
- Husik iis 2-3-4
- Pausa-2-3-4

Ita repete siklu ida ne'e to dala sanulu (10x)

Usa ezersisiu ne'e iha minutu balun lora ida dala rua, hodi hetan benefisiu ba tempu nebe naruk.

3. DADA IIS 4-7-8

Primeiru hu'u sai iis husi ibun

Agora dada iis ho neneik husi inus ibun taka, tahan sura to 4 tahan iis sura to dala 7

Pois hu'u sai husi ibun halo ida ne'e sura to dala walu (8) agora ita halo hamutuk dala tolu(3x)

1. Hu'u sai hotu kedas iis iha ita nia kabun
2. Dada iis-2-3-4
3. Tahan iis 2-3-4-5-6-7

4. Hu'u sai iis 2-3-4-5-6-7-8
5. Repete to'o dala sanulu(10x)

Oinsa ita boot sente? Ita boot sente kalma no relax iha ita boot nia aan? Oinsa ho kalma ida ne'e no ita sente ida ne'e iha isin parte nebe?

EZERSISIU GROUNDING

1. Ezersisiu 5,4,3,2,1:

- Deskreve ho atensaun buat lima(5) nebe ita boot hare; ezemplu: botil plastik ho kanek mean iha botil leten
- Deskreve buat 4 nebe ita boot rona ezemplu hau rona manu fuik nia lian
- Deskreve buat tolu(3) nebe ita boot sente; ezemplu hau sente buat ruma iha hela hau nia sapatu laran nebe hau hatais dadaun ne'e.
- Deskreve buat rua nebe ita boot horon: hau bele horon ahi... tasi...
- Deskreve buat ida nebe ita boot bele koaliala ho ibun
- Agora ita boot hatene ona tan sa ezersisiu ne'e bolu 54321 !

2. HAMRIK HO METIN (EZERSISIU DADA IIS HO HAMRIK)

- Hamrik ho didiak, favor sente ain hanesan ai abut nebe iha rai okos, ita boot sente forte hanesan ai.
- Asegura ita boot hamrik metin no solidu
- Tau ita boot nia liman iha kabun leten
- Hatun ituan ita boot nia ain
- Dada iis tama hit sae liman ba leten no ho neneik ita nia ain mos hasae ho neneik
- Hu'u sai iis ho neneik no lori ita nia liman ba tau fali iha kabun leten no halo relax ita nia ain
- Repete movimentu ne'e ho kalma dala lima(5)

8. Normaliza esperensia afektivu(ezemplu hau fiar labarik sira hotu triste wainhira buat ruma hanesan ne akontese)
9. Ajuda labarik hodi hatene ema nia espresaun emosaun ho meius oin oin, kompara ho ema ruma nebe ita ho labarik sira konese ema ne'e
10. Suporta labarik sira sente hanesan servisu detektif ba sira nia aan, ba nia no ba sira seluk, ezemplu, saida maka halo ita boot hanoin katak Jimmy hirus hela?

Aneksu 2:

Termu Referéncia ba supervizor, Kordenador, Lider ekipa, Voluntáriu, no Asistente sira

Perfil	Responsabilidade
<p>Supervizor husi MSSI</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Supervizaun atividade loron-loron nian iha Sentru Amigavel ba Labarik (Child Friendly Spaces) • Informa kona-ba rede servisu ba voluntáriu sira • Asegura voluntáriu sira hatene padraun protesaun; hatene tuir iha komunikaun entre voluntáriu ho lider ekipa, no lider ekipa mós hatene tuir hela atividades sira • Kordena ho membru ekipa protesaun labarik sira, suporta atividade regular iha kada sesta feira • Isu ne'ebé relaciona ba protesaun labarik nian ne'ebé akontese iha área operasionál relata ba jestor protesaun labarik. • Dezenvolve no asegura iha ligasaun servisu ne'ebé efetivu iha kampu ka ho ajudus emerjénsia sira seluk • Servisu hamutuk ho comunidade no responsavel kampu hodi halo asaun ba isu sira ne'ebé relevante ho protesaun labarik nian. • Asegura iha sistema referal (Saúde, edukasaun, psikososiál, seguransa, hahan , nst) ne'ebé identifika apropiadu; • Halo advokasia wainhira nesesáriu hodi asegura katak atividade husi internasionál ka lokál sira nia asaun apoiu iha responsavel kampu nian naran hodi responde ba kondisaun emerjénsia no relaciona mós ba fatin amigavel labarik nian. • Observa no halo screening ba nesesidade no lakuna sira iha sentru amigavel ba labarik nian
<p>Kordenador</p> <p>Sai Profisionál iha area sosiais no posivel psikológikamente mós, ho esperiéncia servisu iha protesaun labarik, no jere grupu iha ámbitu hamutuk ho labarik sira</p> <p>Kordenador representa instituisaun ne'ebé parseria ho sentru amigavel</p>	<p>Responsabilidade</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prepara avaliasaun ba labarik sira iha sentru evakuasaun. Aneksu 0 • Planu no determina atividade ba voluntáriu no nia asistente sira • Halo evaluaun kada semana kona-ba programa nia impaktu • Akompaña labarik sira ne'ebé afetadu husi eventu krize no garante ho adekuadu

Perfil	Responsabilidade
<p>ba labarik (CFS) inklui instituisaun sira ne'ebé fornese assisténsia protesaun labarik.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sistematiza lisaun aprendizajen, no deskreve esperiénsia istória susesu nian liu husi apresentasaun kada semana • Rekruta no treina voluntáriu sira, ho halo kordenasaun ho institusaun ne'ebé responsabiliza • Kordenador sira Partisipa enkontru kordenasaun iha kada semana • Vizita ba baze no halo revizaun ba atividades
Lider Ekipa (team Leader)	Responsabilidade
<p>Emá ne'ebé komitmentu ho protesaun labarik no iha tempu hodi suporta voluntáriu ho nia assistente</p> <p>Importante iha formasaun vokasionál ka hasai kursu ruma husi universidade</p> <p>Sai nu'udar lider ba comunidade no pesoál ho esperiénsia servisu iha instituisaun ruma nu'udar parte iniativu ida</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Halo kordenasaun ho lider no jestor fatin evakuasaun nian inklui kordena ho ONG ka ajénsia ne'ebé iha fatin evakusaun • Organiza atividades hamutuk ho voluntáriu sira • Sistematiza no update informasaun kona-ba labarik sira nian ho proporsionalmente ba voluntáriu sira • Halo supervizaun atividade voluntáriu nian iha momentu enkontru kona-ba informasaun nian • Fasilita no organiza partisipasaun adolexente iha grupu • Relata ba kordenador kona-ba informasaun ne'ebé simu husi voluntáriu sira
Voluntáriu	Responsabilidade
<p>Komitmentu fó protesaun ba labarik, fó tempu hodi suporta servisu sira ne'ebé iha sentru amigavel nian(CFS)</p> <p>Importante wainhira sira iha treinamentu báziku ruma ka iha treinamentu husi akadémiku ruma, (hatene lee, hakerek, iha abilidade komunikasaun)</p> <p>Iha komitmentu suporta protesaun ba labarik Knaar voluntáriu sira nian;</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Partisipa treinamentu • Sosiáliza programa ho lider ekipa • Halo avaliasaun ba labarik feto no mane • Prepara planu atividade semanal nian • Hato'ó relatóriu kada atividades ho verbalmente ka hakerek • Hato'ó ezemplu situaun ruma ba kordenador no lider ekipa • Gia labarik feto ka mane ruma ne'ebé iha difikuladade • Kada semana Kordena ho lider no inan-aman , ho jerente responsavel iha área sentru evakusaun no iha comunidade nian • Pontualidade no responsabiliza hodi atinji qualidade atividades amigavel ba labarik sira • Organiza atividade amigavel ba labarik hodi suporta no ajuda assistente iha kada sentru evakusaun

Perfil	Responsabilidade
	<ul style="list-style-type: none"> • Halo update informasaun kona-ba labarik fetu no mane ho sistemátiku • Voluntáriu, koleta mensajen ka lia menon ne'ebé hetan husi monitorizasaun no evalusaun ba labarik sira • Fasilita no organiza adolexente sira nia partisipasaun iha família no suporta grupu comunidade • relata ba kordenador informasaun sira ne'ebé simu ka hetan husi labarik no husi asistente iha kada sentru evakusaun, apresenta verbalmente ka liu husi narativu (hakerek)
Asistente	Responsabilidade
<p>Individual ne'ebé hahú husi tinan 16 to 18, sira mai husi fatin evakuasaun nian, ne'ebé kompleta ona eskola sekundáriu, no iha vontade ajuda no suporta labarik no adolexentes sira ne'ebé afeta husi eventu krize.</p>	<p>Knaar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atende treinamentu ruma wainhira hetan pedidu husi voluntáriu sira • Suporta no implementa atividade amigavel ba labarik kada lora liu husi enkontru iha dader ho voluntáriu sira. • Enkontru no rona inan-aman sira inklui bolu labarik sira no asegura fetu mane envolve atividades ho iguál • Atensaun no diagnosa nezesidade labarik fetu no mane • Planu atividades semanal nian • Komunika no refere uluk situasaun ruma ba voluntáriu ou ba lider sentru evakuasaun • Gia labarik fetu no mane ruma ne'ebé iha difikuldade

Aneksu 3:

Liña Referal -12123 Hotline

Preokupadu	<p>Favor ajuda hakalma sira: Dada iis ho kle'an (tékniku relaxasaun) no hatudu hamutuk ho sira, aseguira katak sira seguru</p> <ul style="list-style-type: none">• Karik labarik sente lora-lora preokupadu no la bele hanoin ho di'ak, la bele konsentra, la toba ho di'ak, no sente la konfortavel ho moris lora-lora ho normal, favor halo refera
Konfuzau ka inserteza	<p>Favor depois hakalma tiha sira, oferese ba sira informasaun hirak ne'ebé ita iha no konekta sira ho servisu liña referal ne'ebé iha</p>
Ta'uk los	<p>Favor ajuda sira liu husi aseguira sira (hili fatin seguru, nafatin hamutuk ho sira, haree responde ba sira nia nesesidade emocionál, prezisa haree sira nia matan, fó liman, ajuda hamanas sira nia an ho ropa no ajuda sira atu sente relaxa</p> <ul style="list-style-type: none">• Favor depois hakalma tiha sira, oferese ba sira informasaun hirak ne'ebé ita iha no konekta sira ho servisu liña referal ne'ebé iha
Ansiedade: problema ho dada is, sente dada iis susar, ta'uk mate)	<p>Favor ajuda hakalma sira no ajuda sira ho dada iis hamutuk ho sira, neineik no dada iis ho kle'an no usa mos tékniku relaxasaun</p> <ul style="list-style-type: none">• Karik labarik sente preokupadu lora-lora, no la bele hanoin ho di'ak, laiha konsentrasaun, la bele toba ho di'ak ka la konfortavel, favor halo referal
Sente mesak	<p>Favor respeita sira nia silensiu no ajuda sira sente seguru hodi asesu ba servisu apoiu sira</p> <ul style="list-style-type: none">• Karik labarik sente preokupadu lora-lora no la bele hanoin ho di'ak, laiha konsentrasaun, la bele toba ho di'ak ka la konfortavel favor, halo referal
Haketak malu	<p>Favor ajuda no aseguira sira katak sira seguru no ita bele ajuda sira wainhira sira prezisa, karik posivel usa tékniku relaxasaun</p> <ul style="list-style-type: none">• Karik labarik sente preokupadu lora-lora no la bele hanoin ho di'ak, laiha konsentrasaun no toba la di'ak ka la konfortavel favor halo referal
Problema toba	<p>Favor ajuda hakalma sira hodi bele fahe sira nia laran susar, favor ajuda sira hodi sente seguru, no foku ba buat ne'ebé posivel, no husu ajuda. Reza ba buat ne'ebé sira la bele kontrola, ajuda sira atu iha hanoin ne'ebé klaru no loos, ida ne'e sira nia kuidadu an no koñese an importante loos, toba nu'udar nesesidade básiku, nune'e ita prezisa</p>

	<p>aprende atu hakalma an (liu husi dada iis ho kle'an, reza, kanta, lee livru depois relaxa no toba)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Karik labarik sente preokupadu lora-lora no la bele hanoin ho di'ak, laiha konsentrasaun no kada kalan toba ladi'ak ka la konfortavel favor halo referal
Problema ho konsentrasaun	<p>Favor ajuda sira atu foku ba saida maka sira halo, ajuda sira kria estratéjia oinsá atu foku: hamutuk ho sira alista buat saida de'it no lembra ba paragrafu biblia nian ruma.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Karik labarik sente preokupadu lora-lora no la bele hanoin ho di'ak, la bele konsentra no toba la di'ak ka la konfortavel iha moris lora-lora ho normal, favor halo referal
Problema ho han (la han ka han barak liu tia, mudansa iha dieta)	<p>Favor ajuda regula sira nia an ho konsiente no hamutuk ho sira wainhira han no mós hemu bee wainhira sira han, ajuda sira prátika desportu hanesan (la'ó, nani bee ka joga bola) dada iis molok han no depois han. Dada iis ho kle'an.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Karik labarik sente preokupadu lora-lora no la bele hanoin ho di'ak, laiha konsentrasaun no toba la di'ak ka la konfortavel iha moris lora-lora ho normal. favor halo referal
Problema ho Laran susar:	<p>Favor ajuda sira atu kalma no asegura sira katak seguru, ko'alia kona-ba laran susar no ajuda sira foku ba buat ne'ebé sira bele halo, no husik ba maromak nia liman buat ne'ebé sira la bele halo, ajuda sira rekupera sira nia fiar, fé, no nu'udar na'in ba sentimentu.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Karik labarik sente preokupadu lora-lora no la bele hanoin ho di'ak, laiha konsentrasaun no toba la di'ak ka la konfortavel iha moris lora-lora ho normal, favor halo referal
Ta'uk:	<p>Ajuda sira sente kalma no asegura sira katak seguru ko'alia kona-ba sira nia ta'uk ajuda sira foku ba buat ne'ebé sira bele halo no buat ne'ebé sira la bele halo husik ba maromak nia liman. Ajuda sira hodi rekupera fali sira nia fiar, fé, no nu'udar na'in ba sentimentu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Karik labarik sente preokupadu lora-lora no la bele hanoin ho di'ak, laiha konsentrasaun no toba la di'ak ka la konfortavel iha moris lora-lora ho normal, favor halo referal
Kolen demaziadu	<p>Favor ajuda sira atu sente kalma no dada iis hodi relaxa, no deskansa, halo buat ne'ebé fasil de'it</p> <ul style="list-style-type: none"> • Karik labarik sente preokupadu lora-lora no la bele hanoin ho di'ak, laiha konsentrasaun no toba la di'ak ka la

	konfortavel iha moris loron-loron ho normal, favor halo referal
Ulun moras	<p>Favor ajuda hakalma sira no hemu bee no husik minutu balun hodi dada iis ho kle'an no relaxa, sira bele prátika loron-loron</p> <ul style="list-style-type: none"> • Karik labarik sente preokupadu loron-loron no labele hanoin ho di'ak, laiha konsentrasaun no toba la di'ak ka la konfortavel iha moris loron-loron ho normal, favor halo referal <p>Favor ajuda sira hodi espresa sira nia sentimentu, husik sira tanis, ko'alia no hamoos husi sira nia espresaun emosaun</p> <p>Favor ajuda sira liu husi respeita sira nia emosaun nu'udar asaun domin, ita mos triste tanba ita hadomi sira, komprende no favor respeita sira nia tristeza</p> <p>Nune'e mós asegura katak sira nia emosaun ne'e normal no sei menus ho dramatiku no ho neineik ba neineik sei rekopera fila fali. Ajuda sira haree ba estratéjia hodi atua; hanesan reza, lee biblia, hodi rekupera husi lakon esperansa no fé, haforsa sira atu kuida ba sira nia an, hamutuk ho ema hirak ne'ebé sira hadomi.</p> <p>Favor labele obriga sira atu hatudu kontente, tanba triste ne'e prosesu ida no presiza tempu hodi bele ultrapasa tristeza ne'e.</p>
Tristeza, triste	<p>Favor lembra katak obriga ema atu labele tanis, ne'e la saudavel.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Karik labarik sente preokupadu loron-loron no labele hanoin ho di'ak, laiha konsentrasaun no toba la di'ak ka la konfortavel iha moris loron-loron ho normal, favor halo referal

LINHA REFERAL DILI:**HOTLINE:** MoH Saude Mental

12123

GRATUITO, atensaun no refere, iha Segunda to'o Sesta.

Oras 8:00 -5:30 Pm OTL

PRADET: Saude Mental & Vitima violencia.

77254597

24th oras, loron-loron.**FOKUPERS:** Fatin hakmatek ba vitima Violensia.

3321534/78472598

Aneksu 4:

Estratéjia remata atividade.



VIDEO 67 ATIVIDADE SEMANA 10 REMATA ACTIVDADE
https://www.youtube.com/watch?v=QuBBQljzQQ&list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RPiQH1D&index=68

REMATA ATIVIDADE se nesesáriu bele usa iha momentu saida de'it:

Inan-Aman, lider sira, no remata atividade ho labarik sira. Hotu-hotu halimar

Pergunta Tranzisaun no konsiderasaun

Relasionadu ba tranzisaun sentru amigavel ba labarik karik ho iniciativa ba tempu naruk maka importante atu kria diálogu ne'ebé konstanta ho membru comunidade sira kona-ba planu ba futuru sentru amigavel ba labarik nian. Diskusaun relasiona ba tranzisaun ka remata atividade tenke hahú ona no presiza konsiderasaun hirak hanesan tuir mai ne'e:

1. Labarik nia espetasaun no esperansa kona-ba sentru amigavel ba labarik: saida maka halo grupu labarik gosta loos sentru amigavel ba labarik no hakarak atu kontinua, troka, ou hapara, nst?
2. Na'in ba membru comunidade: membru comunidade hakarak ka lae fó suporta ba iniciativu ida ne'e ba tempu naruk? Nia kontekstu vale ka lae?
3. Iha ka lae programa Save the Children/ ajénsia ruma/programa governu nian ne'ebé iha área ne'ebá hodi bele kontinua fó suporta ba comunidade depois de situasaun emerjénsia no/ka periodu rekuperasaun?
4. Grupu labarik ne'ebé de'it maka sai beneficiariu husi rekursu klubu, sentru enkontru, ou atividade estruturadu? Grupu labarik ida ne'ebé maka vulneravel liu no presiza atividade estruturadu hodi responde ba sira nia nesesidade?
5. Sentru Amigavel ba labarik bele ka lae sai rekursu ne'ebé apropriadu ba nesesidade inklui mós nesesidade seluk ne'ebé la'ós nesesidade protesau nian?

REMATA SESAUN HAMUTUK HO INAN-AMAN NO LIDER SIRA: ESPOZISAUN KAPASIDADE

ATIVIDADE	METODOLOJIA – MATERIAIS
<p>Parte 1 HAHU</p>	<p>ATU PREPARA BA ESPOZISAUN KONA-BA KAPASIDADE BA FAMÍLIA NO LIDER SIRA: pinta, teatru, kanta, dansa, konta istória, jogu, desportu</p>
<p>Parte2 HALIMAR JOGUS (Oras 1).</p>	<p>Inkluzividade, igualdade no la kompetitivu: ema hotu-hotu bele mai; nunka bele halo labarik sira sente esklui, sente la vale hodi hetan hili.</p> <p>APREZENTA REGRAS BA LABARIK SIRA:</p> <p>ATIVIDADE KONTRATU HO KURASAUN. Apresenta kontratu ho kurasaun no husu labarik sira atu fahe sira nia valores kurasaun nian no hili hahalok di’ak.</p> <p>METODOLOJIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Haksolok; • curiosidade, / Husu kona-ba buat ruma; • Aprende no; • Enerjia
<p>Parte 3 ATIVIDADE KREATIVU (Oras 1).</p>	<p>1. Ezersísiu foti iis (Aneksu 2) tur ho konfortavel, husik ita nia matan deskansa, ou taka matan dada iis ho kle’an no huu sai ho kalma no ho neineik.</p> <p>Agora ita halo hamutuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dada is-2-3-4 • Tahan-2-3-4-5 • HUU sai 2-3-4-5-6-7 • Pauza-2-3-4 <p>2. Kreativu, Atividade livre: sira bele hili mesak, prepara kanta, livre pinta, livre halo teatru, depois apresenta ba malu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fahe talentu (kanta, dansa, no akting , nst) • Kontestu tradisonál (jogus tradisionais)

ATIVIDADE	METODOLOGIA – MATERIAIS
	<ul style="list-style-type: none"> Jogus envolve fetu no mane hamutuk hotu. <p>Kreativu, ezersísiu pinta: inan-aman hamutuk ho labarik sira:</p> <ul style="list-style-type: none"> Inan-aman sira pinta no hakerek katak sira fó agradesimentu ba sira nia oan, favor mmanorin sira bele envolve atu nune'e bele fó ba labarik sira ne'ebé inan-aman la marka prezensa. Labarik sira pinta buat ne'ebé sira agradece atu fó ba sira nia inan-aman no manorin sira, sira pinta no hakerek iha pintura ne'e no fó ba inan-aman no manorin sira. <p>Espozisaun Pintura, no Kapasidade</p>
<p>Refleksaun: (10-15 Minutu).</p> <p>Fase liman</p>	<p>VOLUNTÁRIU: REMATA ATIVIDADE , LIDER SIRA REMATA ATIVIDADE,</p> <p>Reflesaun: Diáriu entrada: Hakerek, pinta no fahe/Ko'alia sai: autoriza labarik no joven sira atu refleto ba sira nia diáriu.</p> <p>Asembleia: favor husu sira nia opiniaun kona-ba sentru amigavel ba labarik ba loraun tuir mai nian, saida maka sira gosta no bele halo ho diferente, and voluntáriu favor foti notas hodi fahe/ko'alia iha sesaun mentorin nian</p>

Aneksu 5:

Definisaun Sentru amigavel ba labarik¹

1. DESPORTU SAUDAVEL LA'ÓS KOMPETITIVU

Dezeña programa desportu atu bele apoiu labarik sira nia Fiar-an.

Desportu, la'ós kompetitivu, Igualdade jéneru, seguru, no positivamente empodera, suporta relasaun entre kolega no adultu sira. Esperiência gratuita, seguru, iguál, kontente no haksolok ida ne'e bele kore ka hakotu resposta hirak ne'e.

- Espasu Amigavel ba Labarik oferese ona desportu la'ós kompetitivu loron-loron ka konsektivamente oras 1 to'o oras 2 kada loron durante semana 6 nia laran. Asistente sira durante ne'e fó ona tempu hodi apoiu ita nia voluntáriu sira ho atividade jogus hirak no iha fim de semana ho atividade nakloke no seguru.

2. HALIMAR

Halimar bele sai hanesan promotora natural no forsa ida ba aprendizajen no kresimentu "ne'ebé mak manuver no fasilita dominiu, valoriza an, no dezvoltamentu kompeténsia ba2zika sira – inklui kompeténsia sociais, Restaura esperansa no kreatividade. Ida ne'e bele lori filafali sentimentu haksolok hirak no deseju hotu, ne'ebé mak sai nu'udar fundasaun ba vida psikososiál nian.

- Espasu Amigavel ba Labarik oferese ona halimar nakloke no estruturadu durante semana 6 konsektivamente, loron-loron oras 4. Asistente sira durante ne'e fó ona tempu hodi apoiu ita nia voluntáriu sira ho atividade no iha fim de semana iha atividade nakloke ho seguru

3. ATIVIDADE APOIU PSIKOSOSIÁL

Apoiu psikososiál envolve kuida no intervensaun suporta oioin. Ida ne'e inklui kuida no suporta husi kuidador sira, membru família, kolega sira, viziñu, mestre no mestra sira, médiku sira, no membru comunidade sira loron-loron. Tanbasá ita presiza iha atividade psikososiál? Normalmente krize perturba ema ida nia moris iha forma ne'ebé oioin no diferente. Atividade Psikososiál bele suporta labarik no família sira nia espirtu ba enfrenta nian: ema ne'ebé besik no ema signifikante ne'ebé ita hadomi, kontrola rasik nia moris no nia futuro, espirtu seguransa, esperansa no iniciativa, dignidade, infraestrutur no instituisaun sosiál, no asesu ba asisténsia sira hotu.

- Espasu/Sentru Amigavel ba Labarik oferese ona atividade psikososiál durante semana 6 konsektivamente oras 1 ho ferramentas hirak hanésan dada iis, grounding (aterramentu – tékniku psikolojia ida hodi enfreta sintomas trauma nian), no espresa liuhusi arte, dansa, múzika, sentimentu no oinsá bele enfrenta situaun di'ak ka difisil sira. Aprende agradese, no atu sente seguru, aseita emosaun sira ne'ebé mosu. Asistente sira durante ne'e fó apoiu no suporta ba voluntáriu sira.

¹ <https://childfriendlycities.org/>

4. DALAN REFERAL NIAN

Iha tempu balun servisu ne'ebé ita halo daudaun ho ema nurak sira ne'e la to'ó, no sira nia presiza bo'ot liu fali saida mak ita bele oferese. Iha situasaun sira hanesan ne'e, kr tiku tebes katak ita bele ajuda sira atu hetan assisténsia ne'ebé sira presiza. Dalan ida atu asegura katak ita bo'ot sira hatene labarik sira nia nesidades mak halo triajen sedu, hafoin tuir kedas ho revizaun regular ba rezultadu triajen ne'e.

- Sistema referal forte ida kria ona semana ida ne'e ho apoiu husi UNICEF-MSSI no Ministériu Saúde (Departamentu Saúde Mental). Voluntáriu sira apresenta tiha ona liña referal ba lidere sira, assistente no família sira iha Fatin ka Sentru Amigavel ba Labarik (CFS).

5. Suporta no treinamentu kontinua ba treinador sira

Importante tebes atu hanoin katak voluntáriu sira ne'ebé suporta hela labarik mós presiza suporta, no espasu ida ba sira atu enfrenta sira nia sentimentu sira. Servisu ho populasau iha situasaun ida hanesan ne'e bele lori mós problema estres ne'ebé aas liu, kolen, no jeralmente dezafius ne'ebé todan. Presiza fó atensaun ba nesidades treinamentu voluntáriu sira nian ne'ebé mosu; fornese oportunidade ba dezenvolve sira nia koñesimentu no abilidade liután.

- Voluntáriu sira hetan ona treinamentu loron rua no akompaña ho treinamentu semanal to'ó dala lima. Sira mós sei hetan apoiu liután hodi sai Treinador ba Espasu Amigavel ba Labarik iha tempu badak bainhira posivel, Ho nune'e, iha futuru voluntáriu hirak ne'e preparadaun ona ho koñesimentu no abilidade atu bele ajuda comunidade sira ne'ebé vulneravel.

6. Suporta ba / ativasau kuidadores primarias

Espasu/Sentru Amigavel ba Labarik sira wainhira no iha ne'ebé apropiadu, kreativamente inklui kuidador sira iha programa. Ida ne'e fó dalan ba integra no apoiu labarik sira liu husi família sira. Pasu tuir mai mak fó matadalan ba família sira, maneira di'ak oinsá atu suporta sira nia oan nia saúde mental.

- Semana-semana voluntáriu sira mós envolve membru família no lider sira iha atividade atu bele suporta no aprende husi Espasu/Sentru Amigavel ba Labarik. Família sira iha ona komprensau, kona-ba labarik sira nia estres, no oinsá mak atu bele enfrenta ho di'ak, hatene liña referral no oinsá atu refere, no hatene importa2nsia husi haksolok no halimar hodi ajuda labarik sira enfrenta ho situasaun dezastre naturais.

APOIU BA ESPASU/SENTRU AMIGAVEL BA LABARIK HALO HO SEGURU MÁSIMU TUIR PROTOKOLU COVID-19 NIAN, NO VOLUNTÁRIU SIRA SERVISU HO ATEN BARANI NO SUPORTIVU LOOS. IHA SIRKUNSTÁNSIA SIRA NE'EBÉ DIFISIL, SIRA FÓ NAFATIN SUPORTA BA FAMÍLIA VULNERAVEL SIRA IHA DILI. AMI ORGULLU.

Etapa hirak ne'e hotu nu'udar etapa DAHULUK no nu'udar APOIU IDA NE'EBÉ FUNDAMENTAL LIU BA LABARIK SIRA DEPOIS DE SIRA HASORU EVENTU TRAUMÁTIKU, no atu fó apoiu ba estratéjia ida ne'e, signifika fó apoiu ba prinsípiu DO NO HARM (LA HALO AAT), NO MATA-DALAN INTER AGENCY STANDING COMMITTEE IASC² NIAN.

² Do No Harm: Challenges in Organizing Psychosocial Support to Displaced People in Emergency Setting

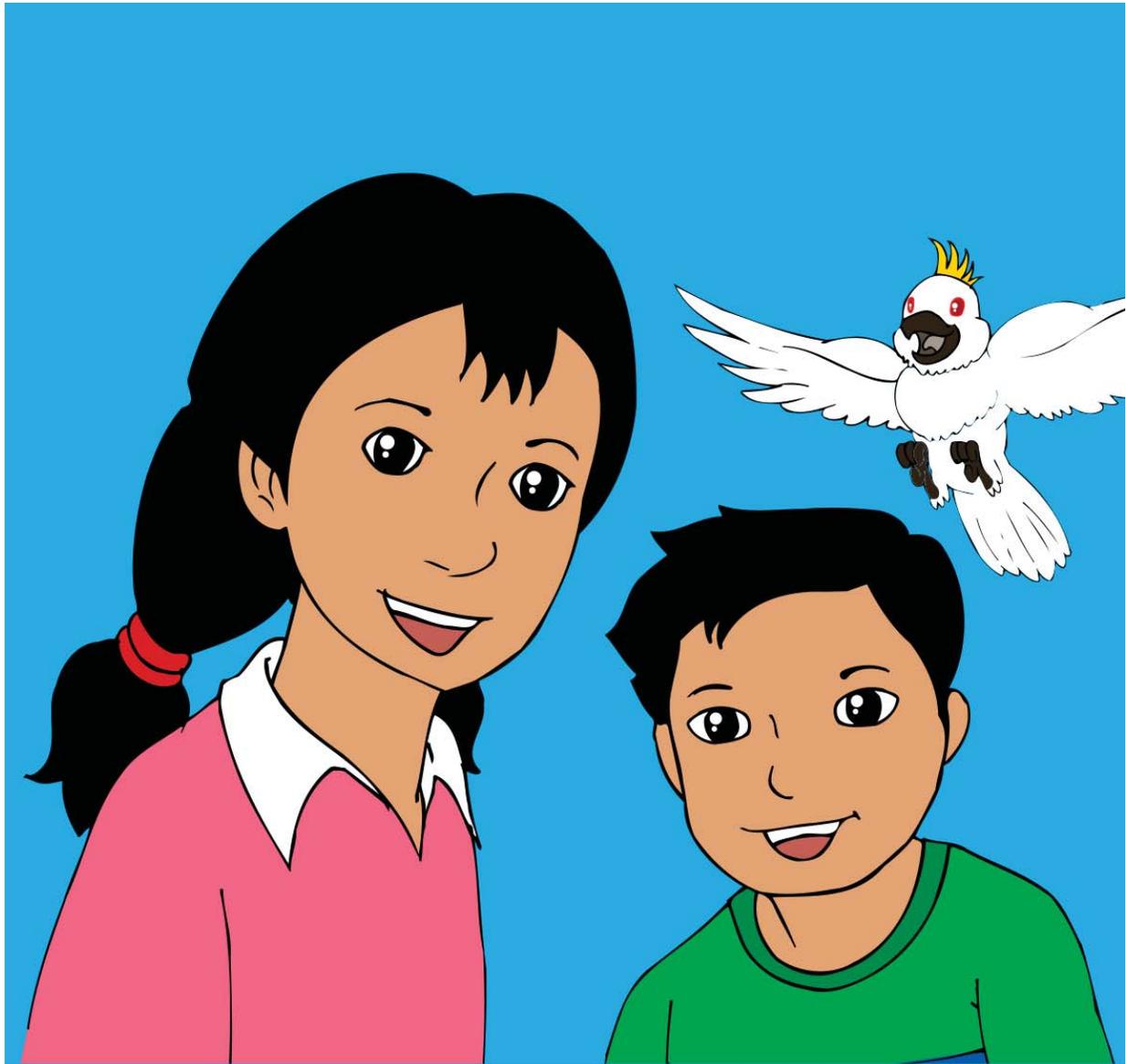
Aneksu 6:

Direitu Labarik nian: Libru



VIDEO 62 , 63, 64, 65 ANNEX 6 DERITU LABARIK NIAN

https://www.youtube.com/watch?v=qJgNHjeGfEY&list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RPiQH1D&index=63



54 VERSAUN SIMPLES
DIREITUS
LABARIK NIAN

ANEXSU

BAINHIRA O HAREE NUMERU IDA, HANOIN BA LABARIK

**SAIDA MAK IMI
KAER HELA ORAS
NE'E DAUDAUN MAK
VERSAUN SIMPLES
KONVENSAUN
KONA-BA DIREITUS
LABARIK NIAN
(KDL) HO LIAFUAN
IMPORTANTE ARTIGU
IDA-IDAK HUSI ARTIGU
54.**

KDL mak konvensaun ratifikadu lalais liu iha mundu ne'e. Adopta husi Assembleia Jeral Nasoins Unidas iha tinan 1990, liu nasoins 192 inklui mós Timor-Leste n'ebe ratifika ona dokumentu ne'e. Ne'e bazeia ba prinsipu direitus umanus no hak'bit sentralizasaun konseptus kona-ba dignidade no direitus labarik hotu-hotu nian husi porsentu 40 total populasaun iha mundu no porsentu 60 total populasaun Timor-Leste.

Labarik hotu-hotu iha direitu hanesan. Sosiedade iha responsabilidade atu habelar direitus hirak ne'e. Ema bot/adultu sira iha responsabilidade atu laos deit determina oinsa atu habelar direitus hirak ne'e, maibe mós atu bele lori labarik sira nia opiniaun ba konsiderasaun atu bele hetan direitus hirak ne'e.

Livru ne'e pruntu ona atu fó hatene katak ema hotu iha konsiensia no hatene kona-ba artigu 54, ne'ebe konklui iha kategorias fundamental ha'at kona-ba direitus, katak ema hotu inklui labarik sira iha konsiensia kona-ba direitus hirak ne'e ho comunidade sira no familiasira hamutuk buka dalan no signifkadu atu fó hatene direitus hirak ne'e sai realidade iha maneira responsabilidade no iha tempu ne'ebe loos.



DIREITU FUNDAMENTAL OIN HA'AT

DIREITU BA SOBREVIVENSIA

- Moris
- Naran no nasionalidade
- Susu been inan nian
- Imunizasaun
- Nutrisaun
- Proteje labarik husi moras bebe nian
- Dame iha familia

DIREITU BA DEZENVOLVIMENTU

- Edukasaun infantil
- Kualidade edusaun bazika
- Oportunidade ba tempu livre no halimar
- Oportunidade ba informasaun apropiadu
- Dame iha familia
- Ambiente diak

DIREITU BA PROTESAUN

- Ambiente diak
- Dame iha familia
- Protesaun husi faan labarik, explotasaun sexual, abuzu, negligjensia, esplorasau ho objetivu ba ekonomia
- Provizaun lejislativu
- Adopsaun, inan aman hakiak, alternativas tau matan ba labarik

DIREITU BA PARTISIPASAUN

- Asesu ba informasaun
- Oportunidade ba ható'o hanoin
- Direitu ba halo asosiasaun
- Asesu ba treinu vokasionais
- Liberdade atu ema bele rona no mós ema bele respeita

**LIA FUAN PRINSIPAL
54 HOSI ARTIGU
HIRAK NE'E HANESAN
TUIR MAI NE'E:**

1

TINAN

Labarik mak ema hotu-hotu iha tinan 18 mai kraik



2

IGUALDADE

Direitu hotu-hotu vale ba labarik hotu-hotu, laiha eksepsaun



3

INTERESE DIAK LIU

Asaun hotu-hotu
sei halao bazeia ba
interese diak liu ba
labarik nian



4

REALIDADE

Ema ida-idak iha
obrigasaun atu muda/
tradus direitu ba
realidade



5

FAMILIA

Responsabilidade
no dever inan aman
no familia nian



6

MORIS

Labarik ida-idak iha
inerente ba moris



7

NARAN

Labarik ida-idak iha
direitu ba naran no
nacionalidade



8

IDENTIDADE

Respeita labarik ida-idak
nia direitu hodi proteje
nia identidade



9

LAIHA SEPARASAUN

Labarik ida-idak iha
direitu atu labele fahe
husi nia inan aman



10

REUNIFIKASAUN

Labarik ida iha direitu atu
hamutuk fila fali ho nia
inan aman



11

NAOK LABARIK

Laiha naok labarik
sub-subar husi sira nia
hela fatin mak hakmetek ka husi
sira nia fatin rasik (rai moris fatin)



12

OPINIAUN

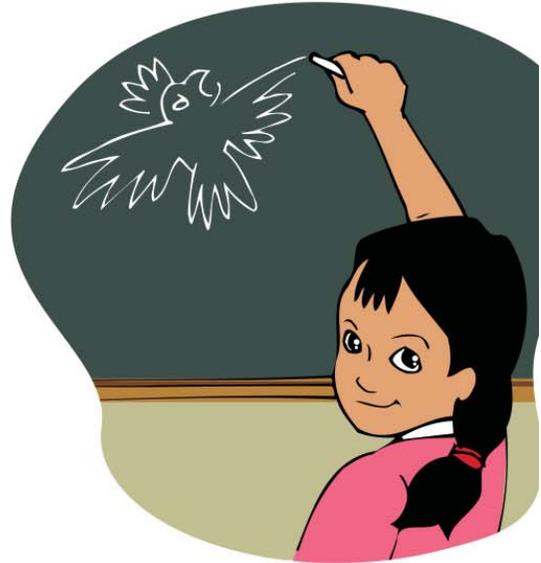
Sei rona labarik ida nia
opiniaun, respeita no tau
iha konsiderasaun



13

ESPRESAUN

Labarik hotu-hotu iha
direitu ba liberdade atu
hato'o sira nia hanoin



14

RELJIAUN

Labarik ida-idak iha
direitu ba hanoin,
konsiensia no relijiaun



15

ASEMBLEIA

Labarik ida-idak iha
direitu ba assembleia
no asosiasaun mak
dame



16

MORIS PESOAL

Labarik hotu-hotu sei
proteje husi interferensia
mak la tuir lei, difamasaun
ka atakes no iha direitu ba
hela fatin mak hakmetek



17

INFORMASAUN

Labarik hotu-hotu iha
direitu hetan asesu ba
informasaun apropriadu
husi fonte oi-oin



18

INAN AMAN

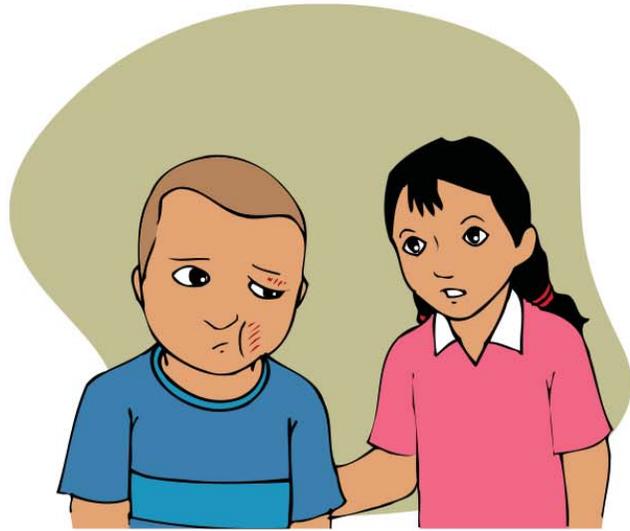
Inan ho Aman iha
responsabilidade
hamutuk hodi tau
matan ba sira nia oan.
Liu husi assistensia husi nasaun no fatin
tau matan ba labarik sira



19

VIOLENSIA

Nasaun sei proteje labarik husi formas hotu-hotu husi negligensia no abuzu inklui mós husi inan aman no ema ne'ebe mak tau matan ba labarik



20

ALTERNATIVA

Garante fatin alternativa kuidadu labarik ne'ebe mak apropriadu ba labarik ne'ebe mak lakon ambiente familia



21

ADOPSAUN

Iha kazu hotu-hotu adopsaun nian, interese diak ba labarik sei tau hanesan importansia mak a'as liu hotu



22

PROTESAUN BA LABARIK

Garante protesaun apropriadu no asistensia humanitaria ba labarik hotu-hotu mak ho nia estatu refujidadu



23

ALEJADU

Karik labarik beik iha

maibe sei goza nia direitu
tomak no sei iha dignidade
moris nian no fiar a'an no partisipa
ativamente iha comunidade



24

SAUDE

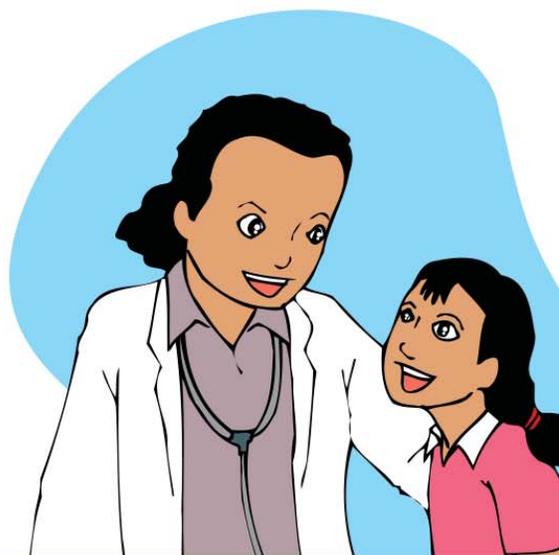
Labarik ida-idak iha
direitu ba padraun
saude mak diak ka a'as
ne'ebe mak tuir ita nia forsa/bele



25

TRATAMENTU

Labarik ida-idak iha direitu ba tratamentu periodiku kona-ba nia sirkunstansia no saúde



26

SEGURANSA SOSIAL

Labarik ida-idak iha direitu ba seguransa sosial iha sirkunstansia ne'ebe labarik feto ka mane ne'e hela ba



27

PADRAUN MORIS NIAN

Labarik ida-idak iha direitu ba padraun moris mak adekuadu ba ninia dezvoltamentu kompletu/ tomak



28

EDUKASAUN

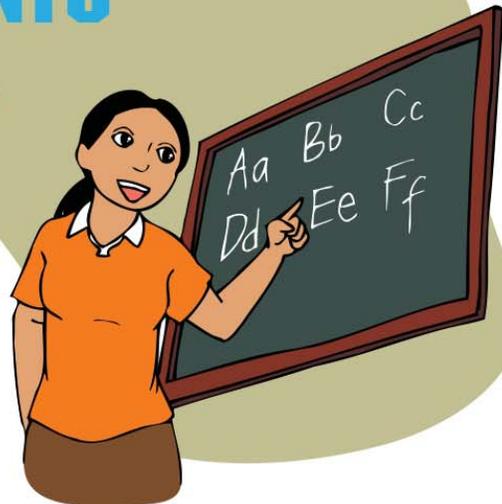
Labarik ida-idak iha direitu ba edukasaun primaria, sekundaria no edukasaun vokasional, mak gratuita, obrigatoriu, tuir labarik nia dignidade



29

DEZENVOLVIMENTU

Edukasaun labarik ida nian sei tuir dezenvolvimentu labarik feto ka mane ne'e nia personalidade ba potencia tomak ne'ebe justu no tolerante



30

MINORIA

Labarik ida-idak ne'ebe pertense ba grupu minoridade iha direitu atu halao nia relijiaun, kultura no lian



31

TEMPU LIVRE NO HALIMAR

Labarik ida-idak iha direitu
atu deskansa, heten tempu
livre, halimar no hetan
atividade rekreiu



32

TRABALLADÓR LABARIK

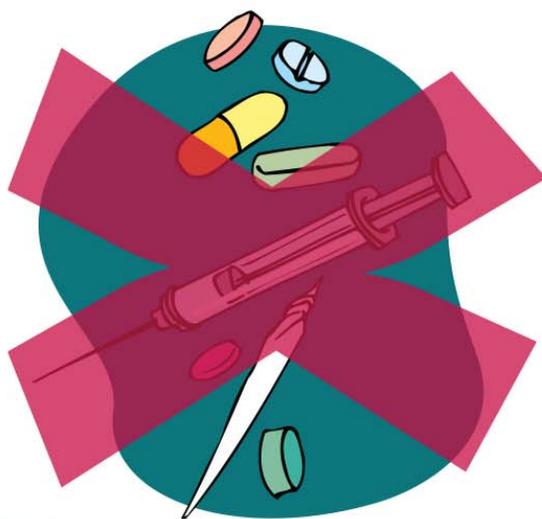
Labarik ida-idak iha
direitu atu hetan
protesaun husi
exploitasaun ekonomiku



33

AIMORUK NARKOTIKU

Labarik ida-idak iha direitu atu hetan medidas sosial, lejislativu, edukasional no protesaun husi uza aimoruk narkotiku ilegalmente



34

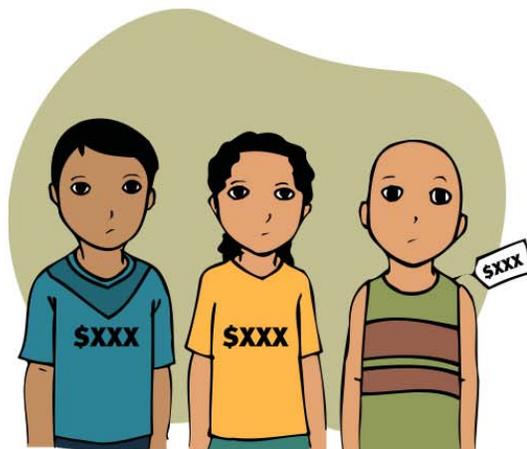
ABUZU SEXUAL

Labarik ida-idak iha direitu atu hetan protesaun husi formas esplorasaun oi-oin no abuzu sexual



35

NAOK FA'AN LABARIK



Labarik ida-idak iha direitu atu hetan
protesaun husi hahalok naok ka fa'an
labarik iha rai laran no rai estranjeiru

36

ESPLOITASAUN

Nasaun hotu-hotu tenke
proteje labarik sira husi
formas explotaun oi-oin



37

TURTURA, HAHALOK A'AT

Laiha labarik ida mak
sai sujeitu ba turtura ka
hahalok a'at hirak seluk, hetan
trata la hanesan ema no kastigu



38

KONFLITU

Nasaun partisipante
sira sei foti medida
posibilidade hodi proteje
no kuidadu labarik sira
durante konflitu armadu



39

VÍTIMA LABARIK

Nasaun partisipante sira sei foti medida oi-oin ba recuperasaun psikolójiku no integrasaun sosial ba labarik sira ne'ebe sai vitima ba explorasaun no turtura



40

DETENSAUN

Labarik ida-idak ne'ebe mak sai suspeitu ka akuzadu kontra lei sei hetan tratamentu lolos no haforsa sira nia respetu no dignidade



41 LEI O-FOIN

Sei karik iha provizaun di'ak liu iha lei nasional no internasional hodi realiza direitu labarik nian maka provizaun hirak ne'e tenke aplika



42 KONA-BA DIREITU

Habelar liu tan prisipiu Konvensaun nian ba adultu, foin sa'e no labarik sira



43 KOMISAUN

Komisaun direitu labarik nian sei ezamina progresu ne'ebe nasaun sira halo iha establese no garante direitu ne'e



44 RELATORIU

Nasaun participante sira sei halo relatoriu ida kona-ba progresu husi garante direitu ne'ebe sei hatan ezaminasaun husi komisaun



45 UNICEF



Ajensia espesial hanesan Fundus Nasoins Unidas ba Labarik sira (UNICEF) mak hetan mandatu hodi haree implementasaun lolos ba Konvensaun ne'e no sei hetan konsulta husi komisaun relatoriu

46 ASINATURA

Konvensaun ida ne'e sei loke atu hetan asinatura husi nasaun hotu-hotu



47 RATIFIKASAUN

Konvensaun ida ne'e sujeita ba ratifikasaun



48 ASESU

Konvensaun ida ne'e sei nakloke nafatin ba asesu husi nasaun hotu-hotu



49 EFEITU

Konvensaun ne'e sei uza husi loron tolu nulu wainhira hetan tiha ratifikasaun



50 AMENDAMENTU

Nasaun participante ida bele propoen amendamentu ida no submete ba Sekretariu Jeral Nasoins Unidas nian



51 REZERVASAUN

Sei la permite rezervasaun ida ne'ebe halo husi nasaun ida ne'ebe kontra objetu Konvensaun ne'e



52 DENÚNSIA

Nasaun participante ida bele denuncia Konvensaunne'e liu husi notifikasaun eskritu ba Sekretariu jeral nasoins Unidas nian



53 DEPÓZITARIU

Sekretariu Jeral Nasoins Unidas nian mak hetan servisu hodi rai konvensaun ne'e



54 TESTU KONVENSAUN NIAN

Testu orijinal no autentiku sei hatama ba Sekretariu Jeral Nasoins Unidas nian





Aneksu 7:

1. Persepsaun Labarik Otas-kiik³

Minutu 30

Material sira: Flipchart mamuk, spidol, fita-kola, komputadór, projector, PowerPoint Pájina 3

Manuál/folla informasaun: Laiha

Preparasaun:

- Prepara flipcharts tolu ho informasaun hanesan tuir mai ne'e:
 1. Labarik sira iha komidade agora:
 - Iha imi-nia komidade, liafuan saida mak adultu sira uza atu deskreve labarik sira (deskriptivu, positivu no negativu)?
 2. Selebrasaun dezvoltimentu labarik otas-ki'ik no adolexénsia sira:
 - Iha faze (etapa) dezvoltimentu saida deit husi labarik otas-ki'ik no adolexénsia sira mak imi-nia komidade selebra?
 - Oinsá selebra kada faze (etapa) sira ne'e?
 3. Tranzisaun husi otas-ki'ik ba adultu:
 - Bainhira mak labarik sira ne'e sai boot? Tuir lei? Tuir kultura?
 - Bainhira mak komidade sira hein atu labarik sira iha atitude sai hanesan ema boot?
 - Serimónia saida mak iha ligasaun ho mudansa labarik ba adultu?
- Organiza sala laran hodi nune'e, partisipante sira bele serbisu iha meza tolu. Tau markadór (espidól) iha kada meza ba ema ida-idak.
- Monta komputadór ho projetór nune'e hatudu PowerPoint Pájina 3.

Rezultadu aprendizajen:

1. Partisipante sira bele deskreve oinsá sira nia komidade sira nia haree ba labarik iha kontestu kultura no selebrasaun oin-oin no ritual ba labarik sira.
2. Partisipante sira bele diskute iha grupu ki'ik oan kona-ba diferensia no diversidade iha pratika kulturál oinsá hakiak (haboot) labarik sira.
3. Partisipante sira bele klarifika komidade no sira nia prekonseitu no presepsaun kona-ba labarik hodi nune'e bele fornese servisu di'ak liu ba labarik.

³ Atividade adopta husi hamahan labarik seguru – formasaun kona-ba elementu protesun labarik

Nota ba fasilitadór:

Introdus ezersísiu liu husi esplikasaun kona-ba importansia husi Serbisu-na'in Sosiál ka Serevisu-nain ba Labarik komprende kontextu kultura/lisan husi labarik sira ne'ebé hela iha komidade hodi nune'e bele fornese serbisu ho apropriadu.

Esplika katak kultura affeta ita nia esperiensa, no oinsá ita hatan ka reazen ba esperiensa sira ne'e. Maneira oinsa ita responde ba problema ne'ebé afekta labarik hetan influencia husi normas kultura oioin ne'ebe ita esperiensa. Fó hanoin partisipantes kona-ba diversidade oioin ne'ebe labarik no familia sira iha hanesan fiar religiaun, lian, kultura matrilineal no patrilineal. Buat sira ne'e hotu fó impaktu ba labarik ki'ik nia lalaok. Esperienza labarik nian mos iha diferencia entre mane ho feto, labarik mai husi knbiit ekonomia la hanesan no estatutu oioin. Ezersísiu ida ne'e designa atu ke'e problema kultura xave ruma ne'ebé fó impaktu ba labarik sira nia moris.

Discuksaun Grupu

Fahe partisipante sira iha grupu tolu no fó-hanoin sira atu hanoin kona-ba labarik sira-nia diversidade.

Fó flipchart tahan ne'ebé prepara ona ba kada grupu (Labarik sira iha komidade agora; Selebrasaun dezentolventu labarik husi otas-ki'ik ba adolexente; Tranzisaun labarik otas-ki'ik ba otas boot (adultu). Grupu tolu ka rua ne'e sei halo diskusaun ba minutu 10 no alista sira-nia resposta iha título nia okos ba kada flipchart. Husu grupu ida-idak brevemente (badak) apresenta konteúdu iha sira nia flipchart, no husu karik grupu seluk iha ideais ruma atu amenta tan ba sira nia servisu.

Hafoin tiha grupu sira nia apresentasaun no diskusaun badak. Hatudu PowerPoint pájina 3 no lidera diskusaun bazeia ba pergunta hanesan tuir mai-ne'e:

- Liafuan sira iha título nia okos ne'e negativu ka pozitivu?
- Saida de'it mak sujere iha ne'e kona-ba komidade nia fiar ba labarik sira?
- Labarik sira halo desizaun ba sira nia moris ka lae?
- Oinsá ho responde ne'ebé diferente bazeia ba jéneru ka relijiaun?

Tansá mak importante atu konsidera komidade nia definisaun no selebrasaun ba labarik otas-ki'ik iha imi-nia papél hanesan Serbisu-na'in sosiál?

Halo sumariu katak persepsaun hirak ne'ebe temi ona ne'e, liuliu hirak ne'ebe negativu, diskrimina labarik, ka grupu labarik ida ba ida mak naran 'perkonseitu ne'ebe sala' ka (bias). Kultura, pratika balun ne'ebe ita aprende husi tempu ba tempu influencia ita nia persepsaun kona-ba asuntu ida inklui koba-ba labarik no jeneru diferente. Nune'e ita ema ida-idak sempre kaer prekonseitu ne'ebe lalos. Importante tebtibes atu ita nudar servisu-nain ba labarik klarifika ita nia prekonseitu, ita nia presepsaun kona-ba labarik, kona-ba diversidade jeneru, estatutu seluk-seluk tan hodi haree impaktu prekonseitu ne'e ba labarik nia moris no koko hasees an husi prekonseitu hirak ne'e, hodi nune'e bele halo atendentu ne'ebe apropriadu no justu ba labarik sira tuir sira nia direitu no nesesidade.

2. Kompriende abuzu abuzu labarik no oinsa responde ba divulgasaun ruma

Oras 1

Material sira: Tizora, power point

Manuál/Folla Informasaun:

1. Folla informasaun termu abuzu labarik no esplorasau no abuzu seksual ho ninia definissau
2. Folla informasaun izemplu no sinal abuzu labarik

Preparasaun:

1.2.1. Termu Xavi

1. Emprime folla informasaun termu xavi abuzu labarik no esplorasau no abuzu seksual rua ba grupu rua
 - Tesi termu xavi ketak husi definissau
 - Tau hamutuk termu xavi sai pakote ida no tau hamutuk definissau sai pakote seluk ida (kada grupu sei hetan pakote rua - termu xavi pakote ida no definissau pakote ida ne'ebe arma dezorden ona).
2. Emprime folla estudu kazu
3. Emprime folla informasaun izemplu no sinal abuzu labarik

Rezultadu aprendizajen:

1. Partisipante bele define termu xavi hirak relasiona ho abuzu labarik no esplorasau no abuzu seksual
2. Partisipante sira diskute no identifika sinal abuzu labarik nudar risku hirak ne'ebe labarik bele hasoru.
3. Partisipante sira hatene hahalok ne'ebe bele halo no labele halo relasiona ho razaun deklarasaun skenario balun.

Nota ba fasilitador:

Isplika ba partisipante katak ita klarifika ona ita nia prekonseitu hirak. Agora ita sei ba haree risku hirak ne'ebe bele mosu ba labarik sira tamba prekonseitu ne'ebe sala no influencia poder ne'ebe ema ka grupu ida uza ba labarik no ema adultu vulneravel sira. Risku hirak ne'e inklui abuzu oioin ba labarik no esplorasau no abuzu seksual ba ema vulneravel.

Objetivu husi atividade ne'e partisipante sira iha konsiensia kona-ba risku oioin ne'ebe bele mosu ba labarik nune'e oinsa sira bele prevene hahalok ne'ebe hamosu risku ba labarik, bele identifika karik labarik ida iha risku no bele responde bainhira labarik ida hatete sai risku ne'ebe sira iha.

Aprejenta powerpoint slide 7 definisaun violensia tuirmai ne'e.

Violensia signifika "Ho intensaun uza forsa fíziku ka podér, ameasa kontra labarik sira husi indivídu ka grupu ne'ebé rezulta tau sira nia moris iha probabilidade risku boot ba labarik sira nia saúde, sobrevive, dignidade ka dezvoltamentu."

"Relatório Mundial kona-ba Saúde no Violência (2002).

NOTA: Kuandu tempu naton, bele halo hotu atividade rua – jogus apar termu xavi no mos estudu kazu. Karik tempu lati'o, hili atividade ida entre rua ne'e hodi halo.

2.1. Term Xavi

Jogus apár termu xavi ho definisaun

Minutu 15

Fahe partisipante ba grupu rua liuhusi método sura ida rua, ou ezersisiu fahe grupu seluk.

1. Fahe pakote termu xavi no definisaun ba kada grupu;
2. Husu grupu rua atu lee termu xavi hirak abuzu labarik no explorasaun no abuzu seksual, no lee pakote definisaun;
3. Halo par termu xavi ho nia definisaun.

Grupus ne'ebe hotu uluk manan no halo aprejentasaun. Grupus rua apar sira nia resposta, sei iha diferensia, halo diskusaun diferensia iha ne'ebe (bele prepara prenda ki'ik ruma fo ba partisipante ne'ebe halo pár los hotu).

Fasilitador aprejenta powerpoint slide 9 – 11 nudar sumariu ba definisaun sira hanesan tuir mai ne'e. karik tempu lato'o, aprejenta deit slife 11. Slife 9-10 fahe nudar folla informasaun deit.

- **Violénsia:** uza intensionalmente forsa ka podér fízika kontra labarik ida ne'ebé aktualmente ka potencialmente rezulta terus. Bele fízika, emocionál ka sexuál.
- **Abuzu:** forma hotu-hotu husi maltramentu fíziku no/ka emocionál, abuzu sexuál, abandona negligensia, ka komersiál ka explorasaun sira seluk na'ebé rezulta terus aktuál no potenciál ba labarik nia saúde, sobrevivénsia, dezvoltamentu, ka dignidade
- **Explorasaun:** uza labarik sira ba ema seluk nia vantajen, gratifikasaun ka lukru.
- **Neglizénsia:** falta atensaun ka omisaun husi responsavel labarik atu fó ba dezvoltamentu labarik ida nian. Bele ho negligénsia fízika ka emocionál
- **Abuzu sexuál:** obriga ho intensaun sexuál hanesan kaer isin lolon ka kaer labarik ka ema seluk nia isin lolon, obriga atu labarik ka ema seluk haree pornografia, obriga hodi troka relasaun sexuál ho osan ka sasán, tráfégu ba objetivu sexuál, nst.

- **Esplorasaun Seksual:** katak abuzu pozisaun vulnerabilidade, poder ne'ebe la hanesa ka fiar husi ema ida ho intensaun seksual, inklui, maibe la limite ba, gana lukru monetariu, sosial no politika husi explorasaun seksual ne'e".
- **Asediu Seksual:** Asedia seksual katak hahalok proibidu hasoru funsinariu seluk ka relasiona ho servisu".

Diferensia entre abuzu no Violensia mak **Abuzu katak tratamentu la apropiadu** ba entidade ida hanesan labarik ka ema vulneravel. Dala barak liu hodi hetan benefisiu ruma la ho apropiadu; **violensia katak uza forsa fiziku** ho intensaun atu kauza perigu, posivelemente bele rezulta kanek ka mate.

Isplika katak abuzu ba labarik no explorasaun no abuzu seksual ne'e termu ne'ebe kompleksu:

- Opiniaun balun subjektivu – asaun ida bele konsidera abuzu ba ema ida maibe laos abuzu ba ema seluk
- Dala ruma dezafia ita nia fiar balun i.e. ema ne'ebe serviu iha igreiza sei la abuzu ba labarik, inan aman sei la halo abuzu seksual, ema ne'ebe servisu iha organizasaun halo karidade sei la abuzu labarik
- Ita uza ita nia esperiensia persol, valores no attitude bainhira halo desisi ka koalio kona-ba hahalok abuzu.

Tamba nune'e, importante tebes atu servisu-nain ba labarik sira iha kompriansaun no konsiensia hanesan (halo sira nia kompriansaun no konsensia ida deit) kona-ba termu xavi hirak abuzu ba labarik no esloprasaun no abuzu seksual ho ninia tipu hirak, ninia sinal hirak no hahalok ne'ebe labele halo no bele halo. Atu nune'e sira bele prevene sira nia an hodi la halo hahalok ho natureza abuzu, no bele identifika abuzu nune'e bele fo apoiu.

Grupou Diskusaun estudu kazu

Minutu 20

Objetivu husi atividade ne'e atu partisipante bele identifika tipu abuzu, koñese sinal husi abuzu oioin.

Partisipante nafatin iha grupu. Fahe estudu kazu ba grupu rua ne'e hotu. Husu grupu ida-idak gasta tempu minutu 5 atu lee estudu kazu ne'e.

Estudu Kazu

Nina labarik fetu idade tinan 9 iha Sentru Amigavel ba labarik. Foin dadauk sira nia uma mos afetadu husi inundasaun. Nia iha alin nain 6 no ida foin moris. Nina labarik matenek no gosta tebes lisaun Biologia no sempre hetan valor di'ak liu iha Biologia kompara ho disiplina seluk. Nina mos iha responsabilidade boot iha uma laran. Nia ajuda nia ama tau matan ba nia alin sira, kuru bee, tein, no fasi nia alin bebe nia ropa. Loron ida Nina hader kalan boot hodi halo nia TPC Matematika. Disiplina ida ne'e dezafiu ituan ba Nina, no nia tenke gasta tempu barak. Iha dader Nina hader tarde, nia la fasi nia alin bebe nia ropa no halo matabisu antes ba eskola. To'o eskola Nina hetan kastigu hakneak iha loron manas tamba tarde ba eskola no TPC balun lalos no hetan tarata husi nia profesoa katak nia bien-teen. Bainhira fila ba uma, Nina nia papa hirus makaas hodi dehan Nina fetu baruk-teen, hader tarde, lahatene responsabilidade.

Iha sentru amigavel ba labarik, Nina labele halo atividade balun ho di'ak tamba nia ain-tur azuladu no kanek, iha nia ain mos iha kanek tuan ida ne'ebe dodok no hare hanesan laiha tratamentu.

Iha fatin seluk, Nina nia kolega Rita iha sentru amigavel nia hahalok mos muda. Rita labarik ne'ebe ativu tebes, sempre kontribui ideais iha atividade oioin, gosta hakerek puizia. Rita la ativu hanesna babain, nia hatudu oin muron deit, la koalia barak. Voluntariu A hanoin Rita tristi tamba Nina labele halo atividade balun ho nia. Rita hateten katak nia tristi duni, maibe nia mos tauk fila ba uma. Nia dehan katak nia iha tiun ida foin fila husi ferias eskola iha rai liur. Nia tiun ne'e horseik hatudu imazen ema la hatais ropa ba sira, no nia kaer halimar Rita nia alin mane nia oin-lulik (penis). Rita dehan ona ba nia ama, maibe nia ama ladun fiar tamba nia tiun ne'e eskola atu sai padre no katak dala ruma nia tiun halimar deit ho nia lain mane. Rita nia tiun mos hateten katak Rita inventa lia. Rona informasaun ne'e Voluntariu A hakfodak. Tamba ni amos koñese Rita nia tiun. Sira amigu nanis antes nia ba eskola. Rita nia tiun mos voluntariu ona atu iha loron hira tuir mai nia sei mai ajuda voluntariu iha sentru amigavel hodi halo fimazen badak kona-ba sira nia atividade.

Grupu 1:

1. Identifika pontus forte saida mak Nina no Rita iha?
2. Kada tipu abuzu marka ho sinal saida deit?

Grupu 2:

3. Diskute impaktu saida deit mak bele mosu ba:
 - Labarik vitima;
 - Autor/suspeitu ba abuzu (karik Rita nia tiun ne'e voluntariu mos ba sentru amigavel);
 - Organizasaun

Grupu aprejenta sira nia diskusaun grupu. Grupu seluk bele fo ideais.

Fasilitador aprejenta slide 12 – 16 sumariu tipu abuzu, izemplu no sinal (aprejenta liu diet hodi konfirma partisipante sira nia resposta). Kuandu tempu lato'o, fahe deit folla informasaun ba partisipante nudar TPC atu lee.

2.2. Fatore kontribui ba abuzu labarik, esplorasau no abuzu seksual.

Husu ba partisipante sira **tamba saida mak abuzu hirak ne'e mosu ba labarik no ba ema vulneravel sira?**

Tamba abuzu labarik no esplorasau no abuzu seksual nia abut mai husi laiha balansu poder no diskriminasaun hasoru labarik no feto in sosiadade. Ida ne'e influensia husi prekonseitu husi pratika tradisional ne'ebe perigu ka diskriminativu hanesan iha ezersisiu ne'ebe ita halo antes ona kona-ba presepsaun labarik.

Prekonseitu hanesan stereotipiku jeneru, opiniaun diskriminativu, sentiment superiidade, autoriraiu, no laiha transparansi kauza abuzu labarik no esplosaun no abuzu seksual.

Pregunta ida ne'e atu haree, oinsa partisipante bele liga ezersisiu dahuluk kona-ba presepsaun kona-ba labarik no kompriende oinsa prekonseitu ka aponiaun diskriminativu oioin kauza abuzu no violensia ba labarik no ema vulneravel.

Hatudu powerpoint slide 18 no 19. Isplika katak violensia nia abut mai husi fatores pre-konseitu ne'ebe sala, ne'ebe diskrimina fetu no labarik no laiha balansu poder entre fetu no mane.

Fatores hirak nee fahe ba:

- **Stereotipiku Jeneru:** prekonseitu kona-ba karakteristik ka espetativa sosiadade nian ne'ebe fahe mane tenke iha hahalok hanesan ne'e, fetu tenke iha hahalok nune'e, mane mak bele halo ida ne'e, fetu halo ida ne'e. Esptereotipiku jeneru laos negative ka positivu, maibe sai provlema bainhira nia viola ema seluk nia direitu umanu no limite fetu ida ka mane ida atu dezenvolve sira nia abilidade, no alkansa sira nia vizaun moris. I.e. mane ida iha talentu ba tein no gosta tein, maibe sosiadade tarata nia dehan berfeto, no nia hetan diskriminasaun atu halao nia talent; hanoin dehan fetu deit mak iha responsabilidade kuidado oan no tein, nune'e mane hanoin dehan nia iha direitu baku nia feen bainhira nia feen la tein. (fetu halo buat hotu-hotu, mane bele tur konta istoria ho kolega sira); mane hanoin dehan nia iha direitu obriga nia feen halo relasaun seksual kuandu nia feen lakoi maski nia feen ema umanu hanesan nia.
- **Hanoin ka opiniaun diskriminatoriu:** prekonseitu salah ka opiniaun katak grupu umanu balun laiha direitu hanesan ho umanu seluk. Diskriminasaun baze ba idade, jeneru, rasa, relijiaun, orientasaun seksual. Bareira ba ema ki'ik, boot, fetu, mane hodi goja nia diretitu tomak nudar umanu. I.e. Diskriminasaun jeneru sai bareira ba ema fetu ida no mane ida; ema boot hanoin labarik laiha direitu hato'o opiniaun,ema ne'ebe husi grupu minoridade labele goja direitu balun hanesan espresa sira nia domin ba membr LGBTI sst.
- **Sentimentu Superiidade:** ema balu sente importante liu, ka iha kbiit liu. Hanesan ema boot ba labarik, mane ba fetu, ema maioria ho minoridade, no katak sira bele halo buat hotu ba ema ne'ebe sira haree ki'ik.
- **Autoritarariu:** tamba ema ida iha poder ka autoridade, nia hanoin nia bele halo saida deit mak nia hakarak, la konsidera ba ema nia sentimentu, preukupasaun ka hanoin. I.e. Nia hakarak staff ida akompana nia bahan kalan ka halo servisu privadu ruma tenke tuir deit, selae nia fo dezenpeñu ladiak.
- **Laiha transparansia:** Falta transparansia no akontabilidade, laiha seriadade iha organizasaun ida iha politika no implementasaun prosesu rejolve keixa relasiona ho hahalok diskriminativu, violensia no asedi, haburas liutan abuzu oiaininklui seksual.
- Buat hirak ne'e mak kauza ema boot, inan aman, profesora, voluntariu abuza labarik, Violensia hasoru labarik no fetu inklui seksual.

Material sira: Tizora

Manuál/Folla Informasaun:

1. Folla informasaun saida mak BELE no LABELE halo bainhira koalia ho labarik

Preparasaun:

- Folla informasaun saida mak BELE no LABELE halo bainhira koalia ho labarik

Rezultadu aprendizajen:

1. Partisipante bele define protesau labarik no nia difrenesia ho abuzu labarik
2. Partisipante komprinde kona-ba poltika salva guarda labarik no Prevensaun Explorasaun no Abuzu ba Labarik
3. Partisipante hatene oinsa prevene hahalok abuzu hirak husi an rasik no husi ema seluk;
4. Partisipante bele responde ba divulgasaun abuzu labarik no ema vulneravel

Nota ba fasilitadór

Isplika katak ita refleta ona presepsaun ba labarik husi komunidadade no ita an rasik, ita hatene fatores ne'ebe sai abut ba abuzu oioin ne'ebe mak bele mosu ba labarik no ema vulneravel; ita hatene identifika abuzu mak saida deit, sinal saida deit no impaktu ba labarik, organizasaun, sasin no autor mak saida deit.

Agora ita sei ba hatene oinsa prevene no proteje labarik. Aprejenta slide 21 – 26.

Protesaun Labarik signifika PREVENE NO RESPONDE BA Violensia, abuzu, explorasaun, negligensia konta labarik ne'ebe halo ho intensionalmente no la intensionalmente.

Organizasaun no pesoal sira inklui voluntariu, kontrator sira, iha papel atu prevene no responde ba abuzu labarik.

Prevene:

Organizasaun prevene liuhusi estabese **Poltika Salvagurda Labarik no Prevensaun Abuzu, Esploasaun Seksual (SL no PEAS)**. Politika ida hatur sistema interna, pratika no medida hirak ne'ebe UNICEF tau hodi limita risku ka perigu, explorasaun, maltrata ne'ebe afeta dezvoltamentu ba labarik husi funsinariu no asociadu sira iha sira nia servisu lor-loron (prevensaun), no adekuadamentu responde kuandu perigu, abuzu, explorasaun, maltrata ka defisiensi saude no dezvoltamentu akontese (responde).

Tuir politika ida ne'e, organizaun asegura ema hotu ne'ebe mai servisu iha programa unicef nian laiha hahalok at no livre husi krime pasadu. Nune'e iha rekrutamentu ba staff no asosiadu sira, unicef verifica sira nia bom komportamentu no mos husu informasaun husi referencia.

Politika ne'e mai mos ho kodigu konduta ne'ebe guia ema nia hahalok. Aleinde ne'e, organization mso for treinamentu ba parseiru hotu-hotu.

Politika ida ne'e mos estabelese mekanismu keixa, prosesu investigasaun no sansaun.

- Kumpri Politika Salva Guarda Labarik no PEAS
- Identifika sira nia 'bias / prekonseitu diskriminativu kona-ba jeneru, poder, autoritoriu hasoru labarik no fetu no muda ita nia prekonseitu ba konsiensia ne'ebe baze ba direitu umanu;
- Muda norma ne'ebe aseita violensia bajaia ba jeneru no violensia hasoru labarik i.e. la aseita kualker abuzu, la halo disiplinla ho violensia, fo tempu hanesan ba labarik fetu no mane atu asesu oportunidade hanesan, apresia mane ne'ebe hakarak ajuda servisu uma laran, apresia fetu ne'ebe hakarak mos involve iha atividade mane nian).

Politika Salva Guarda Labarik no PEAS iha diferensia:

Politika rua ne'e iha diferensia no mos similaridade. Salvaguarda Labarik asegura funsianriu, nia asosiadu sira, programa no operasaun UNICEF nian lahalo kualker abuzu ba labarik (abuzu fiziku, emosional, seksual). Enkuatu PEAS, asgura funsianriu, nia asosiadu sira, programa no operasaun UNICEF nian seguru no la halo abuzu, esplorasau no asediu seksual ba ema adultu vulneravel. Salva guarda labarik kobre tipu abuzu hotu-hotu ba labarik, PEAS kobre deit abuzu, esplorasau no asedia seksuak ba ema ema boot vulneravel.

Prinsipiu husi politika hirak ne'e mak:

- Toleransia zero: laiha razaun no justifikasaun, kuandu halo, konsekuensia iha kedas lahare ba razaun
- La halo perigu: hahalok no atividade hotu la kazua riksu; I.e. avalia fatin atividade atu la bele iha risku, la naran fahe labarik nia foto sein konsentimentu sst.
- Laiha diskriminasaun: Asegura ema hotu la harene ba jeneru, rasa, fiar, orientasaun seksual iha hot oportunidade hanesan.
- Sentralidade ba protesaun: Foku ba protesaun
- Akontabilidade ba protesaun
- Konfidensialidade, seguru,
- Labarik no adult vulenravel nia interese di'ak liu : Desizaun hotu ne'ebe foti konsidera rona labarik, rona ema vulneravel no konsidera sira nia hakarak iha desizaun hotu posivel ka halo sira kompriende bainhira tenke foti desizaun oinseluk.

Individual – funsimariu no asociadu sira prevene liuhusi:

- Kumpri Politika Salva Guarda Labarik no PEAS
- Identifika ita nia 'bias / prekonseitu diskriminativu kona-ba jeneru, poder, autoritoriu hasoru labarik no fetu no muda ita nia prekonseitu ba konsiensia ne'ebe baze ba direitu umanu;
- Muda norma ne'ebe aseita violensia bajeia ba jeneru no violensia hasoru labarik
- i.e. la aseita kualker abuzu, la halo disiplina ho violensia, fo tempu hanesan ba labarik fetu no mane atu asesu oportunitadae hanesan, apresia mane ne'ebe hakarak ajuda servisu uma laran, apresia fetu ne'ebe hakarak mos involve iha atividade mane nian)

Diskusaun Grupu

Grupu ne'ebe forma ona kontinua nafatin. Objektivu husi atividade ida ne'e atu partisipante refleta saida mak sobrevivente no sasin ba asaun ne'e bele halo hodi prevene abuzu labarik no ema vulneravel.

Pergunta:

Grupu 1:

1. Saida mak sobrevivente bele halo bainhira hasoru hahalok la apropriadu ba sira (abuzu seksual ka abuzu fizikuka emosional ba sira)

Grupu 2:

2. Saida mak sasin bele halo bainhira haree asaun ne'e lao hela iha matan laran?

Aprejenta slide 28 – 29.

Bainhira ema ruma halo hahalok ne'ebe la apropriadu ka halo la konfortavel, Iha maneira oioin hodi hapara hahalok ne'e, maneira balun mak:

Sobrevivente bele:

1. Temi sai saida mak itaboot sente iha liafuan bainhira ema halo hahalol la apropriadu ruma.
i.e. HAU HANOIN hahalok ne'e LA APROPRIADU (kuandu esperiensia ema koalia liafuan ladiak, kaer isin lolon ne'ebe halo ita sente la konfortavel)

HAU SENTE _____ husi hahalok ka koalia ne'e
HAU LAKOI _____ HAU HAKARAK ITA _____.

Sasin bele:

1. DIRETU: Se ema kontá istória ofensivu, sasin iha direitu dehan “Ne’e la’ós kómiku ida; ne’e la apropriadu”
2. DISTRASAUN (karik asaun ida lao namanas hela): Halo barullu ne’ebé dezvia ema nia konsentrasaun (Dere didin, halo lapijeira monu, taka loke ahi; hatete “husik nia, hahalok nune’e ladi’ak”...)
3. DELEGA: Informa ba supervizór ka ema rekursu umanu nian/halo keixa segredu
4. DEPOIS: Buka atu ko’alia ho vítima depois, hodi dehan ita katak haree saida mak mosu no oferece apoiu.

Importante: KETA gossip ka lori lian kona-ba vítima ka momosuk sira-ne’e!!!!

Oinsa responde?

Organizasaun:

- Establese ona mekanismu keixa ka relata kazu nian liuhusi numeru telefone saude mental 12123;
- Lista numeru telefone Oficial Protesaun Labarik atu hato’o hetan apoiu
- Iha lista numeru referal husi parseiru sira hodi refere vitima ba hetan assistensia apropriadu.
- Labarik no inan aman bele mos telefone atu koalía ho Xefe Misaun UNICEF nian ka oficial programa UNICEF nian.
- Sei halo investigasaun no foti sansaun klean ba autor
- Sei asegura sobrevivente hetan apoiu apropriadu ttomak

Funsinariu no asosiadu sira

- Establese ona mekanismu keixa ka relata kazu nian liuhusi numeru telefone saude mental 12123;
- Lista numeru telefone Oficial Protesaun Labarik atu hato’o hetan apoiu
- Iha lista numeru referal husi parseiru sira hodi refere vitima ba hetan assistensia apropriadu.
- Labarik no inan aman bele mos telefone atu koalía ho Xefe Misaun UNICEF nian ka oficial programa UNICEF nian.
- Sei halo investigasaun no foti sansaun klean ba autor

- Sei asegura sobrevivente hetan apoiu apropiadu tomak
- Bainhira hatene kolega ida halo abuzu, xama atensaun atu prevene kedas bainhira mosu
- Relata malkonduta autor nian ba supervisor ka ba Xefe Misaun UNICEF, Oficial programa UNICEF nian, Oficial programa ba Futuro nian.
- Bainhira halo relatoriu keixa autor, hato'ó informasaun tuirmai:
 - Volunrtaiu/pesoal nia naran kompletu
 - Fatin halo atividade
 - Hahalok malkonduta ne'ebe halo; halo ba se, sa data

Fahe folla informasaun BELE no LABELLE halo bainhira simu informasaun konaba abuzu husi labarik. Lao tuir folla ne'e hamutuk kuandu oras sei to'ó.

Simulasaun koalia ho labarik bainhira labarik hato'ó katak nia hetan abuzu:

Simulasaun oinsa koalia ho labarik ne'ebe hato'ó informasaun katak nia hetan abuzu:

- Grupu 1:
Simulasaun kona-ba oinsa Voluntariu koalia ho Nina ne'ebe hato'ó ninia preukupasaun
- Grupu 2:
Simulasaun kona-ba oinsa Voluntariu koalia ho Rita ne'ebe hato'ó nia preukupasaun?

Dezafius no solusaun relasiona ho relata kazu

Diskusaun Grupu:

Group A: Saida mak jeralmente prevene kolega servisu relata katak sira haree ka diskonfia sira nia kolega halo abuzu ba labarik?

Group B: saida mak prevene labarik ida atu koalia sai katak sira hetan abuzu ka violensia husi servisu-nain kuidadu labarik ida ka funsinariu ida?

Hafoin tiha partisipante sira hato'ó sira nia resposta, husu sira atu troka fali sira nia flipchart. Grupu ne'ebe ohin halo ezersisiu A, agora simu fali grupu Servisu B nian. Kada grupu depois buka solusaun ba rejolve kada bareira ne'ebe iha. Nune'e labarikno familia sira sente konfortavel atu hato'ó opiniaun.

Iks liu, asina kodigu konduta sekarik seidauk.

Kodigu Konduta Salvaguarda Labarik no Prevensaun Abuzu Seksual, Eplorasaun no Asediu Seksual

Hanesan Asosiadu organizasaun ba UNICEF Timor-Leste, voluntariu ka membru organizasaun program UNICEF:

Hau sei:

- Conduct myself in a manner that is consistent with the values of UNICEF and the UN Convention on the Rights of the Child (CRC), the UN Convention on the Elimination of all Forms of Discrimination Against Women (CEDAW) and all other UN Conventions and protocols.

Halo tuir maneira ne'ebé konsistente ho valores UNICEF nian no Konvensaun Nasoens Unidas nian kona-ba direitus labarik nian (CRC), Konvensaun Nasoens Unidas nian kona-ba eliminasaun kontra fetu (CEDAW) no Nasoens Unidas nia Konvensaun sira seluk no protokolu sira.

- Treat all stakeholders (including children and vulnerable populations) with respect regardless of their race, colour, gender, language, religion, tribe, opinions, nationality, ethnicity, social origin, property, disability or other status.

Trata parte interesadas hotu-hotu (inklui labarik sira no populasaun vulneravel sira) ho respeito sira nia rasa, kór, jéneru, lian, relijiaun, tribu, opiniaun, nasionalidade, orijen social, propriedade, defisensia no status sira seluk.

- Not use language or behaviour towards children or adults that is inappropriate, harassing, abusive, sexually provocative, humiliating, demeaning or culturally inappropriate.

La uza linguajen ka komportamentu ne'ebé la serve hasoru labarik ka adultu sira, hanesan, ofensivu, abuzu, provoka seksuálmente, umildade ka kulturalmente la serve.

- Not act in a sexually provocative manner or engage children or adult beneficiaries in any form of sexual activity, including paying for sexual services or acts, regardless of perception of age or development of a child, or consent by an adult beneficiary (since the relation with an adult beneficiary is based on an inherently unequal power dynamics and may undermine the credibility and integrity of UNICEF's work).

La halo asaun ho maneira provokativu seksual ka involve labarik ka adultu benefisiarius iha kualker forma atividade seksual, inklui selu ba seksual ka halo asaun seksual, indepedentemente presepsaun idade ka dezenvolvimentu ba labarik ida, ka konsentimentu adultu benefisiariu ida (dezde relasaun ho benefisiariu adultu ida basea ba dinámika hosi poder desigual bele estraga kredibilidade no integridade UNICEF ninia servisu

- Not visit alone the home of a child or adult beneficiary involved or associated with UNICEF (or IP) work, or invite him/her into my home or accommodation, unless he/she is at immediate risk of injury or harm.

La ba vizita mesak labarik nia uma ka involve adultu benefisiariu ka asosiadu ho servisu UNICEF (ka IP), ka konvida nia mai hau nia uma ka alojamentu, anaunsér nia iha risku imediata hosi kanek.

- Ensure, whenever possible, that another adult is present when working in proximity of a child or adult beneficiary, engaging with a child or adult beneficiary, or when finding myself un-expectedly alone with a child or a vulnerable adult in a community.

Asegura, bainhira deit posivel, katak adultu seluk iha bainhira servisu besik ba labarik ida ka benefisiariu adultu, involve ho labarik ida ka adultu benefisiariu, ka bainhira hetan hau nia aan ho la espera hau mesak ho labarik ida ka adultu vulneravel ida iha komunidadade.
- Not use social media to contact or communicate with a child or adult beneficiary for purposes beyond my work duties, and when contacting/communicating with a child or adult beneficiary as part of my work duties, I will endeavour not to do so on a one-on-one or private basis. If circumstances do not make this possible, I will inform my supervisor of the interaction/communication and share the thread/text with him/her.

La usa media social hodi kontaktu ka komunika ho labarik ida ka adultu benefisiariu ba objetivu laos ho hau nia oras servisu, no bainhira kontaktu/komunika ho labaraik ida ka adultu benefisiariu hanesan parte ho hau nia servisu, hau sei esforsu aan la halo hanesan ne'e ida por ida baze individu ka privadu. Karik sirkumtansia labele hau sei informa ba hau nia superior kona-ba interasaun/komunikasaun no fahe ameasa/testu ho nia.
- Not hold, kiss, cuddle, fondle or touch children or adult beneficiaries, in an inappropriate or culturally insensitive way.

La kaer, rei, kous, dudu ka book labarik sira ka adultu benefisiariu, la adekuadu ka kulturalmente ho dalan insensitivu.
- Not physically punish or intentionally harm children in any manner.

La kastigu fizikamente ka ho intensaun atu hakanek labarik sira ho kualker maneira.
- Not abuse my position to withhold professional assistance or services, or give preferential treatment, gifts or payment of any kind to a child or adult beneficiary, in order to solicit or exchange any form of advantage or sexual favour.

La abusa hau nia pozisaun hodi mantein assistensia professional ka servisu, ka foo tratamentu preferensial, prezente ka pagamentu saida deit ba labarik ida ka adultu benefisiariu, hodi solisita ka troka kualker forma vantajen ka favór seksual.
- Not provide gifts of any sort (including money or in-kind) to children, parents/caregivers, beneficiaries or any other individual associated to UNICEF's work or encountered during field visits or work.

La foo kualker tipu prezente (inklui osan ka sasaan) ba labarik sira, inan-aman/kuidadu nain, benefisiarius ka kualker individu seluk asosiadu ho servisu UNICEF ka enkontradu durante vizita kampu ka servisu.
- Ensure children/young people and adult beneficiaries who are involved in research, evaluations, data collection or consultations with UNICEF and partners participate in these activities voluntarily, are well informed of the process and have provided informed consent (in line with UNICEF's Procedures for Ethical Standards in Research, Evaluation, Data Collection and Analysis)

Garantia labarik sira/joven no adultu benefisiariu ne'ebé involve iha peskiza, avaliasaun, kolekta data ka konsultasaun ho UNICEF no parseiru partisipa iha atividade ho voluntariu ne'e, informa diak prosesu no fornese informa aprovadu (akordu ho UNICEF nia prosedimentus ba standarte etika iha peskiza, evaluasaun, kolekta data no análize.

- Not consume alcohol or use any form of drugs or illegal substances when on the workplace or in any work-related context; or offer, procure, provide or encourage a child or a young person to use or consume any of these substances in any circumstance.

La konsumu alkohol ka kualker forma droga ka substansia illegal bainhira iha servisu fatin ka relevante ho kontextu servisu; ka oferese, hetan, fornese ka enkoraja labarik ka joven ida atu uza ka konsumu kualker substansia ne'e iha kualker sirkumstansia.

- Follow relevant local and national laws, customs and traditions of countries I work in or visit. In cases where the laws, customs or traditions contravene the CRC, CEDAW or other UN Conventions, the latter shall prevail.

Halo tuir lei lokal no nasional, kostume no tradisaun nasaun nian ne'ebé hau vizita ka serbisu ba. Iha kazu ne'e iha ne'ebé lei, costume ka kontravene tradisaun CRC, CEDAW ka Konvensaun seluk ONU nian, ikus sei manan.

- Report any suspicion, allegation or witness of child abuse or sexual abuse and exploitation of adults, any breaches of the global Child Safeguarding Policy or this Code of Conduct by staff, non-staff personnel or associates of UNICEF Timor-Leste, its partners or contractors/suppliers/vendors, in line with UNICEF Timor-Leste's Incident Reporting Procedures.

Relata kualker suspeitu, alegasaun ka testimonha hosi abusu labarik ka abusu seksual no explorasaun seksual adultu, kualker violasaun politika salvaguarda ba labarik global ka desde kodigo ne'e konduta hosi funsionariu sira, laos funsionariu ka asociadus UNICEF Timor-Leste nian. Nia parseiru ka kontratadus/fornesedores, linha ho Prosedimentos Notifikasaun Insidente ho UNICEF Timor-Leste.

- Keep confidential all information that I am party to regarding child safeguarding or SEA cases, only disclosing or discussing information with those responsible for investigating incidents or other parties as designated by them and according to the Incident Reporting Procedures.

Mantein konfidensialidade informasaun hotu-hotu ne'ebé parte ho relasaun protesau salvaguarda ba labarik ka SEA kazu, apenas divulga ka diskuti informasaun ho responsavel sira ba investigasaun insidente ka parte designada seluk hosi sira no tuir Prosedimentu Relatu Insidente.

When photographing or filming a child or adult beneficiary, or using their images, I must:

Bainhira hasai fotografia ka halo filmajen labarik ka adultu ida ka uza sira nia foto, hau tenki:

- Assess and endeavour to comply with local traditions or restrictions for reproducing personal images.

Halo avaliasaun no hakaas aan hodi kumpri ho tradisaun lokal ka restrisoens reproduasaun imajen pesoal.

- Obtain informed consent from the child and his/her guardian or parent, or from the beneficiary adult, before taking the photo or film, ensuring that they understand how the images will be used and possible repercussions (using UNICEF's Consent Form template).

Hetan konsentimentu informadu labarik no ninia salva guarda ka inan-aman, ka hosi adultu benefisiariu, antes hasai foto ka halo filme, garantia katak sira komprende foto sira ne'e karik sei uza ba (uza ba modelu dokumentasaun konsentimentu UNICEF nian

- Ensure that images and associated information are honest representations of the context and facts, and are strictly relevant to the work of UNICEF.

Garantia katak foto sira ne'e asiadu ho informasaun onestu representasaun hosi kontekstu no faktu, no ho rigoroju levante servisu UNICEF nian.

- Ensure photographs, films, videos and DVDs present children and adult beneficiaries in a dignified and respectful manner and not in a vulnerable or submissive manner. Children and adult beneficiaries should be adequately clothed and not in poses that could be seen as sexually suggestive.

Garantia fotografia, filme, video no DVD apresenta labarik no adultu benefisiaru sira dignifika no ho maneira respeitoju no laos maneira vulneravel. Labarik no adultu benefisiaru sira tenki hatais ho ropa ho adekadu no laos hatais hanesan konsidera seksual sugestiva

- Ensure file labels, meta data or text descriptions do not reveal identifying information about a child when sending images electronically or publishing images in any form.

Garantia arsip, meta dadus ka deskrisaun testu la bele deskobre identifika informasaun kona-ba labarik ida bainhira haruka foto ho elektronikamente ka publika foto iha kualker formatu.

I, _____, acknowledge that I have read and understand UNICEF Timor-Leste's Child Safeguarding and PSEA Code of Conduct, and will comply with all its provisions at all times.

I understand that if I breach this Code of Conduct, this will be considered as an act of misconduct, possibly resulting in administrative or disciplinary measures, including dismissal and reporting to relevant authorities.

Hau, _____, rekoñese katak hau lee ona no komprende UNICEF Timor-Leste nia Kodigo konduta Salvaguarda Labarik no PSEA hodi hala'o, no sei halo tuir ho nia abastesimentu hotu iha tempu hotu-hotu.

Hau komprende katak karik hau kontra kodigo konduta ne'e, ne'e sei konsidera hanesan asaun hosi komportamentu ladiak, posivelmente rezultadu medida iha administrasaun ka disiplinar, inklui demisaun no denuncia ba autoridade relevante sira

Aneksu 8:

Numeru referal and mensagem sabe ba inan aman sira



COVID-19: MENSAJEN BA INAN-AMAN

Mantein kalma no jere estrese

Tau matan ba ita-nia an nune'e ita bele suporta ita-nia oan sira.

MANTEIN POZITIVU

- Uza liafuan pozitivu no ko'alia mamar ho ita-nia oan, tamba hakilar aumenta de'it ita no ita-nia oan nia nervozu.
- Lebele uza violénsia tamba bele estraga labarik nia dezenvolvimentu mental no fiziku.
- Gaba ita-nia oan bainhira nia hatudu hahalok di'ak.

HAHALOK LA-DI'AK

Ida ne'e normal se labarik hahalok la-di'ak

- Deskobre sedu no dada ita-nia oan nia atensaun husi hahalok la-di'ak ba hahalok ne'ebé di'ak.
- Se ita sente hakarak hakilar, koko dada no soe iis dala lima. Depois hatán ho kalma.
- Hanorin ita-nia oan responsabiliza ba hahalok ne'ebe sira halo, hodi dixiplina sira. Ida ne'e efetivu liu duke hakilar ka baku.

HAREE MÓS ITA-NIA AN

Ita la mesak

Emá barak mak dadaun ne'e sente tauk hanesan ita.

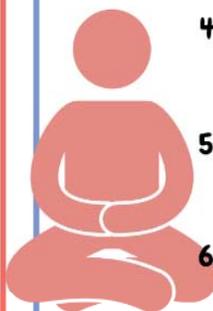
Deskansa

Baihira ita-nia oan toba, halo buat ruma ne'ebé halo ita-nia an kontente ka kalma.



Atividade minutu 1 hodi ha-kalma an

1. Tuur ho pozisaun ne'ebé halo ita komfortavel no taka ita-nia matan.
2. Buka hatene. Agora ita hanoin pozitivu ka negativu? Ita sente haksolok ka lae? Sente iha moras ka tensaun ruma iha ita-nia isin?
3. Foku no rona didi'ak ita dada no soe iis nia lian iha tempu balun, rona lian sira ne'ebé iha ita-nia kuartu.
4. Dehan ba ita-nia an, "Di'ak hela, saida de'it mak akontese, hau sei di'ak hela".
5. Buka hetene, sente iha buat ruma diferente husi atividade ne'e?
6. Bainhira ita sente prontu, loke ita-nia matan.





COVID-19: MENSAJEN BA INAN-AMAN

Ko'alia kona-ba Moras COVID-19 ho ita-nia oan

Halo ita-nia an iha vontade atu ko'alia kona-ba Moras Virus Corona (COVID-19) ho ita-nia oan.

RONA NO BUKA HATENE

Ita-nia oan hatene kona-ba moras COVID-19? Sira karik rona ona husi fatin ka ema ruma. Koko husu sira no husik sira ko'alia ho livre.

HATAN PERGUNTA HO ONESTU

- Esplika moras COVID-19 ba ita-nia oan sei karik sira bele komprende no sira hakarak hatene.
- Di'ak hela se ita la hatene nia resposta. Uza oportunidade ida ne'e hodi aprende hamutuk ho ita-nia oan.

KRIA ATIVIDADE NE'EBÉ HALO KONTENTE BA PREVENSAUN MORAS NE'E

- Halo knananuk ka kanta kona-ba fase liman
- Halo jogu labele ka'er oin
- Halo jogu kona-ba distânsia ne'ebé seguru (metru 1.5 to'o 2)



MONITORIZA ITA-NIA OAN NIA SAÚDE

Sintoma husi moras COVID-19 inklui isin-manas, me'ar, no susar dada iis.

KONTAKTU NÚMERU IDA NE'E

119 GRATUITA
ORAS 24
LORON 7

1. Hodi buka hatene informasaun kona-ba moras COVID-19.
2. Se karik ita-nia membru família iha sintomas moras ne'e.



SAI HEROI LA'ÓS DISKRIMINA EMA

Konta istória ba ita-nia oan kona-ba ema sira ne'ebé serbisu hodi hapara moras ida ne'e no fô-laran hodi haree ema ne'ebé moras.





COVID-19: MENSAJEN BA INAN-AMAN

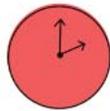
Pasa tempu kualidade ho ita-nia oan

Eskola taka hanesan tempu di'ak ida hodi halo relasaun di'ak liután ho ita nia-oan sira, inklui foin-sa'e.

KRIA RUTINA NE'EBÉ FLEKSIVEL MAIBÉ KONSISTENTE

Kria rutina bele ajuda labarik sira sente seguru liu no sira-nia hahalok mós sei di'ak liu.

- Kria rutina ho ita-nia oan ba atividade ne'ebé iha nia oráriu no atividade ba tempu livre.



- Inklui ezersísiu rutina loron-loron, ida ne'e sei ajuda los hamenus estres.

FAHE TEMPU HO LABARIK IDA-IDAK

Pasa tempu ho labarik sira bele halo iha tempu ne'ebé hanesan iha loron ida, nune'e labarik ka ita-nia oan foin-sa'e bele hetan tempu ida ne'e.

HUSU BA ITA-NIA OAN, SAIDA MAK SIRA HAKARAK HALO

Hili rasik saida mak sira hakarak halo bele ajuda aumenta sira-nia fiar-an.



Ideia ba atividade

HO BEBÉ

- Kopia nia espresaun oin no lian
- Kanta ho nia, halo lian/múzika husi kanuru no sanan
- Taka subar (*peek a boo*) ka halimar ho boneka
- Konta istória, lee livru, ka haree ilas

HO LABARIK KI'IK

- Lee livru ka haree ilas
- La'o halimar – ba li'ur no besik uma
- Dansa no kanta
- Halo serbisu uma hamutuk, halo jogus ba hamoos urna no le'in
- Ajuda sira halo trabalho para casa (TPC)

HO FOIN-SA'E

- Ko'alia kona-ba saida mak sira gosta: desportu, múzika, artista, kolega
- Ezersísiu uza múzika ne'ebé sira gosta

Ajuda ita-nia oan foin-sa'e hodi sira bele komunika nafatin ho sira-nia kolega ho distánsia ne'ebé seguru.



LISTA NÚMERU REFERRAL IHA MUNISIPIU HOTU-HOTU NO NÚMERU IMPORTANTE SELUK

MINISTÉRIU SOLIDARIEDADE SOSIÁL NO INKLUAUN (MSSI)

Ofisial Protesaun Labarik (OPL)		Pontu Fokal Violénsia Bazeia ba Jêneru (VBJ)
7731 6975 - 7705 0964	Dili	7725 7439
7724 4040 - 7705 0970	Aileu	7845 9547
7705 0963	Ainaro	7842 4052
7705 0950	Baucau	7847 4870
7733 5267 - 7705 0966	Bobonaro	7847 4869
7835 4727 - 7860 2816	Covalima	7847 4867
7742 5550 - 7781 7214	Ermera	7818 8904
7778 1901	Lautem	7710 9298
7838 4756 - 7797 6096	Liquica	7847 4853
7799 6931 - 7735 5191	Manatuto	7747 4852
7859 8628 - 7776 4823	Manufahi	7847 4865
7587 3998 - 7734 6134	Oecusse	7637 8068
7723 8446 - 7537 6174	Viqueque	7723 8446

PNL - VPU Unidade Ema Vulneral

Dili	7734 1607
Aileu	7734 0100
Ainaro	7734 4018
Baucau	7712 7186
Bobonaro	7749 0507
Covalima	7609 2963
Ermera	7735 0984
Lautem	7726 1849
Liquica	7726 5681
Manatuto	7749 0516
Manufahi	7596 0338
Oecusse	7596 0966
Viqueque	7771 0848

LISTA UMA MAHON

FOKUPERS Dili	332 1534 / 7847 2598
FOKUPERS	7847 2598
Uma Entrada Dili	
FFCJ Dili	7796 9826
Casa Vida Dili	7735 2345
PRADET	7842 8385 /
Uma Entrada Baucau	7539 4551
Uma Paz Baucau	7709 5270
FOKUPERS Suai	7803 6085
FOKUPERS Maliana	7746 3907
Uma Mahon Salele	7798 1391 / 7537 2549
Uma Mahon Lospalos	7747 4055
Uma Pas Viqueque	7735 2424
Uma Pas Manufahi	7705 8045 / 7794 8711
Forum Peduli Wanita	7600 7693
Oecusse	

ALFeLa

Assisténsia Legál ba Feto no Labarik

Dili	7743 2103
Aileu	7743 2117
Baucau	7743 2132 / 7743 2113
Covalima	7743 2149 / 7744 3215
Ermera	7743 2154
Liquica	7743 2116
Oecusse	77432129



PRADET Fatin Hakmatek & Assisténsia Akonsolamentu

Dili	332 1562 / 7725 4597
Baucau	7735 7099 / 7587 2257 / 7736 4809
Suai	7800 0907
Maliana	7808 8591
Oecusse	7736 6909 / 7548 3788 / 7800 9861



HOTLINE SAUDE MENTAL

12123

Atende husi tuku: 08:00 - 17:30
Loron Segunda to'o Sesta

GRATUITA

Se ita ka ita-nia familia ka
komunidade iha sintoma
COVID-19 hanesan flu, me'ar,
isin manas, no susar dada iis,
buka assisténsia médiku ka
kontaktu ba numeru 119.



COVID-19 Helpline +670 7556-0000
WhatsApp Chatbot 'hello'

ATENSAUN MÉDIKU

Númeru Ambulánsia

110



Númeru Hospital
Nasional Guido

310541 / 850008



Download apikasaun
'hamahon.tl', karik ita
presiza númeru hirak
ne'e iha ita-nia
telefone no bele mos
asesu ba website
<https://hamahon.tl>

Kontaktu kualker númeru tur
mai iha ita-nia munisipiu hodi
hetan apoiu se ita sente triste,
tauk, hirus lalais, konfuzoan
tamba situasaun pandemia,
tauk hetan sintomas COVID-19,
presiza assisténsia
médiku, no bainhira
ita-boot ka karik
ita-boot harea feto
no labarik ruma iha risiko
ka esperiensa violénsia
ruma.



unicef
for every child

Australian
AID 

Aneksu 9:

Suporta MHPSS ba labarik no inan-aman sira

Saúde Mental

A. Saida maka saúde mental?

Saúde mental maka kondisaun ne'ebé individu ida bele dezenvolve an entermus fíziku, mental, espirituál no sosiál ho nune'e individu konsiente ba nia kapasidade rasik hodi atua presoun, no bele servisu ho produtivu hodi fó kontribusaun ba comunidade

Kuidadu saúde mental ne'e importante atu ita bele kontrolu ita nia sentimentu, utiliza ita nia poténsia hodi hasoru dezafius iha kondisaun moris nian ho nune'e ita bele saudavel, kontente, kreativu, no iha vontade hodi atinji ita nia mehi.

Mai ita buka hatene oinsá adolexente ida bele kuida ninia saúde mental? Meius hodi kuidadu adolexente nia saúde mental maka **hasa'e kreatividade sosiál**.

Ezemplu kreatividade sosiál;

- Envolve iha grupu múzika
- Envolve iha grupu desportu
- Envolve iha grupu deseño
- Envolve iha grupu arte, nst

Kreatividade Sosiál kompostu mós husi konsiénsia ba an no empatia

Saida maka konsiénsia ba an? Konsiénsia ba an katak kapasidade koñese ita nia forsa no frakeza, hatene ita nia hakarak no la hakarak, ita nia karakter, ita fiar hodi simu an rasik, ho nune'e adolexente ida bele buka hatene kona-ba an rasik no fó valores ba an rasik.

Tarjetu dezenvolve kapasidade psikososiál adolexente nian maka; eksplorasoun no fó valores ba an rasik dezenvolve kompeténsia ida ne'e atu hatuur independente no integridade

Saida maka empatia? Empatia katak kapasidade komprende no hatuur sentimentu ba ema seluk nia problema ba an no bele dezenvolve emosaun

Empatia ita foku ba ema seluk nia nesesidade no esforsu atu ajuda ema seluk hodi kria ambiente hakmatek, no fó atensaun individualmente hodi hamosu sentimentu ne'ebé amigavel

Foti desizaun no rezolve problemas

Foti desizaun katak kapasidade ke'e no dezenvolve opsaun no koñese sentimentu no valores ne'ebé iha ligasaun ba desizaun ne'ebé ita atu foti hodi hatuur prioridade atu hili pasu ne'ebé serteza.

Tarjetu husi dezenvolve kompeténsia psikososiál ida ne'e ba adolexente sira hodi foti desizaun ne'ebé loos, hodi tetu ninia impaktu no **konsekuénsia desizaun sira ne'ebé hili no hatuur prioridade hodi hili pasu ne'ebé loos ba atusaun dilemátiku sira iha nia moris lora-lora nian.**

Rezolve problemas katak kapasidade analiza problemas hodi liga ba asuntos sira ne'ebé relevante ho problema, depois foti nia solusaun

Dezenvolve planu hodi alkansa objetivu liu husi koñese situasaun/problema, hatuur tarjetu, planu no kordena atividade, no hasa'e intensidade hodi atinji tarjetu, koloka prioridade no utiliza poténsia

Hanoín kítiku no kreativu

Atu rezolve problema no foti desizaun, presiza hanoín kítiku no kreativu

Hanoín kítiku katak kapasidade intelektual kompostu husi oinsá adolexente komprende no organiza informasaun no komprende ninia ambiente.

Husi hanoín kítiku presiza mós hanoín kreativu ne'ebé inklui hamosu ideia foun liu husi analiza informasaun no husi esperiénsia hodi bele hamosu buat foun ruma ne'ebé diferente.

Komunikasaun efetivu no relasaun interpesoál

Komunikasaun efetivu katak kapasidade hato'o ideia no simu ema seluk nia opiniaun ho di'ak. Kapasidade ne'ebé bele hala'o ho treina hahú husi rona ativu, no uza estratéjia komunikasaun, hala'o komunikasaun verbal no hasa'e kapasidade persuasivu.

Relasaun interpesoál katak kapasidade harii relasaun ne'ebé kualidade no ativu iha grupu hodi atinji objetivu mutua. Atu harii relasaun interpesoál hahú ho;

- Ativu ho kontaktu
- Hatudu simu (Acceptance)
- Fó ajuda ka tulun
- Hasa'e kualidade grupu nian
- Hatudu vontade sosializasaun ho kolega.

Kontrolu emosaun no organiza estres

Kontrolu emosaun katak kapasidade koñese ita nia emosaun no ema seluk nia emosaun ho nune'e ita bele kontrolu emosaun ho di'ak no ida ne'e importante mak treina beibeik hatudu emosaun pozitivu.

Organiza estres katak kapasidade koñese estresor (buat ne'ebé halo ita estres) ninia efektu no nia meius kontrolu hodi nune'e ita iha kapasidade ultrapasa estres ne'e rasik ho di'ak.

Problemas Psikososiál ba labarik tanba eventu krize (Inundasaun, COVID-19, Funu, nst.)

Labarik no nia família sai vulneravel liu la'ós de'it impaktu husi akontesimentu eventu krize ruma maibé mós sofre ba etapa responde ba eventu krize. Labarik sai vulneravel liu atu hetan problema iha sira nia aspetu moris oin-oin tanba kauza husi eventu krize ruma hanesan inundasaun, COVID-19, ka funu.

Problema hirak ne'ebé halo labarik sai vulneravel iha situasaun eventu krize ruma maka hanesan tuir mai ne'e:

- Tanba labarik sei dependénsia maka'as liu ba ema boot sira atu hala'o atividades loron-loron nian hodi asegura sira nia moris
- Labarik sira laiha esforsu atu eziji sira nia direitu tanba sira la hatene
- Sira nia kapasidade kognitivu ou sira nia koñesimentu ba informasaun hodi asesu ba sira nia direitu sei iha limitasaun
- Sira nia kapasidade analiza no kapasidade komunikasaun ne'ebé seidak másimu nune'e labarik sira ladún envolve iha asaun responde ba eventu krize ne'e rasik
- Informasaun ne'ebé hato'o ona ba labarik sira maibé nia meius informa la tuir labarik sira nia kapasidade hodi komprende, nune'e nia impaktu maka wainhira iha eventu krize ruma labarik sira lahatene atu salva an ka la hatene atu foti asaun ne'ebé sertu.

Ho nune'e wainhira akontese eventu krize ruma labarik sira bele sai vítima ba manipulasaun tanba seidak komprende didi'ak sira nia direitu nu'udar labarik. Ikus mai sira bele sai vítima ba ema iresponsabilidade sira hodi halo explotaun, adopsaun ilegál, abuzu seksuál, kaben sedu, objetu negósiu hodi bele hetan lukru, ho razaun katak fó salvaun ba labarik sira.

Ho hanoin hirak ne'e importante loos atu envolve labarik sira nu'udar parte sistema ekolojia atu nune'e labarik sira bele hetan suporta no tulun ne'ebé di'ak no labarik sira rasik bele inklui ativu iha sistema ho nune'e bele redús vulnerabilidade no bele haforsa labarik sira nia reziliénsia.

Impaktu eventu krize ba labarik sira nia etapa dezvoltimentu

Tuir Elisabet B.Hurlock katak kada etapa dezvoltimentu iha ninia risku, ne'ebé ligadu ho risku dezvoltimentu ne'ebé mai husi fíziku, psikolójiku no ambiente. Nune'e wainhira iha eventu krize ruma hanesan inundasaun, funu bele baralla labarik sira nia aspetu dezvoltimentu fíziku hanesan, hetan moras, mal nutrisaun, aspetu ambiente hanesan estragus uma, eskola, igreja no seluk-seluk tan, inklui mós labarik sira nia aspetu psikolójiku hanesan ta'uk, estres, frustrasaun, trauma

Problemas ne'ebé ligadu ho protesau labarik

Eventu krize hanesan inundasaun, COVID-19, no funu bele hamosu estragus iha ambiente hanesan lakon uma, fatin eskola estragus inklui mós atividade aprendizajen la hala'o, nune'e bele kontribui hodi hamosu tan problema sira seluk relasiona ho seguru no labarik sira nia moris di'ak. Modelu problema ne'ebé bele mosu tan maka hanesan, labarik fahe malu ho família, violénsia hasoru labarik, adopsaun ilegál, asédiu no abuzu seksuál hasoru labarik no feto, problema seluk-seluk tan. Problema hirak ne'e bele akontese tanba kauza família krize ruma, ne'ebé obriga labarik no família tenke evakua ba iha sentru evakuasaun ruma ne'ebé, dala ruma la seguru ba sira, maka hanesan laiha haris fatin ne'ebé apropriadu, fatin toba ne'ebé

nakloke, nune'e bele sai momentu hodi bele akontese violéncia hasoru labarik no fetu ne'ebé halo husi ema irresponsabilidade sira tanba sistema seguransa ne'ebé ladauk estabesidu ho di'ak.

Labarik sira nia moris di'ak (welbeing) & Reziliénsia

Moris di'ak deskreve kondisaun pozitivu ema ida nian hodi dezenvolve an, enkuantu haree husi labarik sira ida ne'e rezultadu interasaun husi fíziku, aspetu psikolójiku, kognitivu, emocionál, sosiál no espirituál. Ne'ebé maka influénsia kapasidade labarik sira nian hodi aprende, prosesa nia dezenvolvimentu, ba dezenvolve an ho nia poténsia tomak

Iha saúde mental no suporta psikososiál labarik sira nia moris di'ak bele akontese liu husi komprensaun ba domain tolu maka hanesan:

- **Moris di'ak pesoál (personal welbeing):** hanoin pozitivu, emosaun pozitivu, hanesan sira nia esperansa, sira nia hakmatek, sira nia valorizasaun an no sira nia fiar an.
- **Moris di'ak interpesoál (Interpersonal Welbeing):** kuidadu sira nia relasaun, sentidu nu'udar na'in, iha kapasidade hakbesik an ba ema seluk
- **Abilidade no koñesimentu (Skills & Knowledge):** kapasidade atu aprende, foti desizaun ho pozitivu, responde ba moris nia difikuldades ho efetivu no bele espresa an.

Labarik sira nia reziliénsia nu'udar kapasidade hodi atua difikuldades no adapta depois de liu tiha esperiénsia difisil ruma, labarik sira nia reziliénsia iha emerjénsia mai husi sira nia forsa rasik no sira nia kapasidade hodi halo atuaun mai husi fatores risku no protesaun ne'ebé iha ona sira nia sociedade no sira nia ambiente kulturál. No ida ne'e mós bele inklui ho fatores pesoál Hanesan Personalidade, jenétiku, no sira nia kondisaun fíziku, aleinde ida ne'e iha mós sira nia fatores sociais hanesan ambiente familiar ne'ebé pozitivu ka negativu, manorin sira nia suporta, no sira nia amizade ne'ebé pozitivu, no fatores ambiente maka hanesan asesu ba servisu no protesaun ne'ebé esensiál, ambiente ne'ebé seguru, inkluzivu no hamutuk iha sociedade.

Labarik sira sei sai vulneravel liu wainhira menus iha fatór seguru hanesan: la seguru atu rezolve problemas, laiha ema ne'ebé maka fó atensaun ba sira, ka la asesu ba apoiu báziku sira inklui la garante sira nia seguransa Estratéjia husi Intervensaun Saúde mental no suporta psikososiál atu redús risku no haforsa fatór protesaun ida ne'e inkluidu harii labarik sira nia kapasidade atuaun no suporta sosiál iha sira ninia ambiente.

Ida ne'e envolve mós atu fó ba labarik sira hodi sente seguru, estavel no atensaun:

- **Seguru:** labarik sira sente seguru no livre husi sentimentu ta'uk, no livre husi ameasas no perigu ho fízicamente no psikológicamente iha sira nia relasaun no iha sira nia ambiente
- **Estavel:** nivel prediksaun no konsisténcia iha sira nia sociedade sira nia emocionál no sira nia ambiente ne'e rasik
- **Atensaun:** inan no aman sira nia tau matan no prontidaun atu fó atensaun ba labarik sira no ba adolexente sira ho sensível no konsistente.

B. Estres no Jestaun Estres

Saida maka Estres?

Estres nu'udar reasaun normal ka natural husi tempu ba tempu wainhira individu sira enfrenta situasaun ruma ne'ebé halo sira sente iha presaun, ameasas, ka mudansas ruma. No estres akontese ba ita ema tanba situasaun ruma ne'ebé ita hasoru la balansu ho ita nia kapasidade hodi atua situasaun refere.

Reasaun setres ne'e mós bele ajuda ita konsiente ba situasaun ruma ne'ebé f ameasa ba ita nia ezisténsia, no mós bele halo ita esforsu an hodi sai husi situasaun ne'e.

Estres ne'ebé forsa ka kleur bele hamosu ita nia reasaun emosionál hanesan; sente triste, hirus, ta'uk, ansiedade no depresaun.

Estres mós bele afeta ba ita nia reasaun hahalok hanesan: lakon motivasaun, laiha vontade atu halo atividades, sai violentu no seluk-seluk tan.

Estres mós bele afeta ba ita nia reasaun fíziku hanesan:ulun moras, isin moras, isin kolen lalais, difisil loos atu toba, no mós afeta ba ita ema nia vontade han no seluk tan.

Kauza komún ne'ebé bain bain halo ema estres maka hanesan tuir mai ne'e;

- Iha hela presaun ida nia laran
- Enfrenta hela mudansas ruma ne'ebé boot hanesan; funu, inundasaun, no seluk tan.
- Preokupa ho buat ruma
- Laiha kbiit ka kapasidade hodi atua buat ruma
- Simu knaar ou responsabilidade ba buat boot ruma
- Laiha servisu ou laiha atividades
- Tempu sira ne'ebé laiha serteza, ezemplu hanesan COVID-19
- Problema finansial
- Okupadu demaziadu
- Espetativa ne'ebé la realistiku
- Problemas emosionál hanesan tristeza, sente kulpadu, sente an la vale.

Oinsá kategoriza individu ida estres hela:

- Sente kolen demaziadu
- Difisil atu konsentrasaun
- Hirus lalais ka hirus arbiru ba ema seluk
- Sente ta'uk, ansiedade, preokupadu
- Difisil toba
- Pesimista
- Sempre haree ba buat hotu ne'e sala
- La enerjetiku
- Sente an laiha ona valór.

Wainhira hasoru ema ruma ne'ebé sofre estres sériu

Siniais estres ne'ebé temi ona nu'udar siniais ne'ebé normalmente akontese no mós bele iha mudansas tuir tempu no ema balun reasaun sira bele akontese kleur iha sira nia an no bele intensivu liután. Kuandu akontese nune'e parese sira sente presaun ne'ebé maka'as liu mós nu'udar reasaun normal ne'ebé akontese tanba hasoru situaun sirkunstáncias ne'ebé maka'as tebetebes, maibé mós reasaun ne'e bele hapara ema nia funsionamentu psikolójiku ho reasaun nune'e ita presiza halo referal ba ema ne'ebé hatudu reasaun maka'as sira nune'e hodi bele hetan atuaun espesífiku liután; siniais ema ne'ebé sofre estres ho sériu maka hanesan tuir mai ne'e;

- Triste demaziadu to'o labele kuidadu nia an no kuidadu ho ema seluk
- Sai ansiedade liu no ta'uk loos
- Ko'alia kona-ba hakarak hakanek an no oho-an
- Tanis hela de'it
- Lahatene nia naran, lahatene nia husi ne'ebé no lahatene saida maka akontese
- Hakilar
- Nakdedar
- Sente konfuzau no la realistiku
- Sai hirus no hakanek ema seluk
- Sai nonok liu

Saida maka ita atu halo wainhira hasoru ka hetan ema ruma ne'ebé hatudu siniais sériu sira hanesan ne'e? Presiza koñese no hatene etapa hirak tuir mai ne'e nune'e bele aplika no fó tulun ba ema ruma ne'ebé ita haree hatudu siniais sériu. Etapa ne'e maka hanesan tuir mai ne'e;

1. **Garante seguru;** asegura katak ita nia an no ema seluk seguru husi perigu ruma. Karik ita sente la seguru maka deside husik no buka ajuda. Se karik ita hanoin katak ema ne'e dala ruma bele hakanek an, imediatamente buka ajuda (husu kolega, halo referal imediata)
2. **Fó koñese ita an ba nia sé maka ita;** introduz ita nia an ho klaru no hatudu respeitu. Hateten ita nia naran no ita nia knaar ho klaru, no hateten katak ita iha ne'e atu fó tulun, no husu sira nia naran atu nune'e ita bele organiza sira.
3. **Mantein Kalma;** labele ko'alia ho hakilar ba ema ne'e ou detein ema ne'e ninia an físikamente
4. **Rona;** uza ita nia abilidade komunikasaun, labele fó presaun ba ema ne'e atu ko'alia, hatudu pasiénsia no asegura katak ita nia prezensa atu ajuda no rona nia.
5. **Ofere se konfortabilidade no informasaun;** kuandu posivel haree fatin hakmatek ruma hodi ko'alia ho nia individualmente, jestu konfortavel ne'ebé hatudu sei ajuda nia sente hakmatek, no husu nia saida maka nia presiza, no anota labele hatudu katak ita maka hatene liu buat hotu-hotu
6. **Ajuda ema hodi hetan fali kontrola aan:** karik ema ne'e ansiedade maka'as loos, suporta nia foti/ dada iis ho neineik. No karik nia la konsiente ba nia realidade ne'ebé dadaun haleu hela nia maka fó hanoin ba nia kona-ba, nia iha ne'ebé? Sé maka nia? Loron ohin iha semana ida ne'e nia laran, hateten ba nia atu anota imediatamente buat ne'ebé iha nia ambiente (ezemplu; buat ne'ebé nia

haree no rona) ajuda sira atu uza sira nia estratéjia ne'ebé di'ak liu hodi hetan suporta iha sira nia moris.

7. **Fó informasaun ho loloos;** fó informasaun ne'ebé klaru no konfiavel nune'e ajuda ema komprende no intende situasaun no apoiu saida maka iha. Asegura katak ita uza liafuan ne'ebé bele halo sira komprende ho lais (la'ós liafuan ne'ebé halo komplikadu) tau mensajen ho klaru no halo klaru liután ho repete ka hakerek wainhira ne'e presiza, husu sira komprende ona no iha perguntas ruma.
8. **Nafatin hamutuk ho ema ne'e:** koko atu labele husik ema ne'e mesak, se karik ita labele hamutuk nafatin ho ema ne'e entaun buka ema ruma (hanesan kolega) atu hamutuk ho ema ne'e to'o ita buka hetan tulun ou to'o sira sente kalma
9. **Refere ba especialista;** labele kontinua de'it ho limitasaun koñesimentu ne'ebé ita iha nune'e husik nia ba ema ho abilidade espesialista sira atu kontinua hanesan; médiku, konseleiru, profesionál saúde mental (psikiatria, psikólogo) sira toma medida, refere ema ne'e direktamente ho suporta, ka asegura katak sira iha detallu kontaktu no instrusaun klaru hodi hetan tulun liután.

Jestaun Estres

Fó suporta ba ema ne'ebé sente hela dadaun stres iha nia an liu husi ita nia abilidade komunikaun hodi f ajuda ba ema ruma atu nune'e nia bele sente di'ak

Ekonraja ba ema ne'e atu hanoin kona-ba buat ruma ne'ebé nia bele halo hodi bele halo nia sente di'ak

iha ona buat balun ne'ebé ema ne'e halo hodi ajuda nia an iha situasaun ne'ebé halo nia stresadu, fo suportasaun ba nia konesimentu no husu ba nia saida maka ajuda nia antes ne'e wainhira nia sente stres iha momentu ne'ebá, no saida maka nia halo agora dadaun nune'e ajuda nia bele sente di'ak? Ita bele fó hanoin ba nia karik nia labele hanoin hetan ho di'ak no bele mós sujere atu ema ne'e atu aplika hodi bele tulun nia sente di'ak maka hanesan tuir mai ne'e;

- Alista buat ne'ebé nia agradese ba (bele alista husi nia hanoin ou bele hakerek iha diáriu).
- Koko buka tempu hodi halo atividades ne'ebé nia sente enjoy ba. Ezemplu: nia hobi, ka buat ne'ebé kada loron iha valór.
- Halo ezersísiu, la'o, ou dansa ruma.
- Halo buat kreativu ruma hanesan, pinta, kanta, ka hakerek
- Rona múzika ka rádiu.
- Ko'alia ho kolega ka membru família ruma.
- Lee livru ka rona audio ruma.

Aplika hamutuk tékniku relaxasaun

Wainhira ema ruma hatudu ansiedade no stres tékniku dada iis dala ruma bele ajuda nia. Hateten ba nia ha'u iha tékniku ida bele ajuda atu halo bele sente kalma wainhira ita sente stresadu, tékniku ne'e mak métodu dada iis, ne'e di'ak ba ita atu bele koko halo hamutuk. Wainhira ema ne'e konkorda maka ita bele hahú halo hamutuk tékniku ne'e

Karik nia la konfortavel imediatamente hapara ita nia iniativu atu halo tékniku dada iis ida ne'e.
Karik nia konfortavel no aseita maka ita bele hahú aplika tékniku ida ne'e;

Mai ita halo hamutuk, dada iis husi inus akompanha sura 1,2,3,4 dada iis husi inus hatún ita nia kabaas oituan no husik iis tama iha kabun, depois huu sai neineik iis husi ibun akompaña ho sura 1,2,3,4,5,6. Mai ita aplika tékniku ne'e dala tolu (3)

Maneira hodi jere stres

1. Atua ita nia stres;
 - a) Atuasaun foku ba emosaun: halo esforsu ba ita nia emosaun atu nune'e redús stres nia efeitu ho meius nega tiha estresor ne'e
 - b) Atuasaun foku ba problema: modifika ka halo tiha buat ruma hodi nune'e hamenus tiha stres ninia afeitu.
2. Fo esperansa ba efisiénsia an:
Liu husi identifika no alista ita nia poténsia sira atu nune'e ita konsiente katak ita iha poténsia lubuk ida ne'ebé iha ita nia an. Ho poténsia hirak ne'e ita bele utiliza ho ita nia kreatividade nune'e bele halo mudansa ba ita nia moris ho pozitivu liután.
3. Hatudu optimismu: fó fiar no korajen ba ita ita nia an katak buat hotu akontese ho nia tempu no bele remata mós ho nia tempu. Nune'e ita nafatin fiar ba ita nia an katak ita sei ultrapasa situasaun hirak ne'e.
4. Suporta sosiál: rekoñese katak sei iha ema individuál, grupu voluntáriu sira, organizaun umanitaria no mós ita nia governu nafatin iha ba ita no sempre tulun ita iha situasaun krize ida ne'e nia laran.
5. Fó tempu deskansa ba ita nia an (fíziku no hanoin); iha situasaun saida de'it ita presiza foti tempu ba ita nia an atu fó espasu ba ita hodi deskansa ho dí'ak nune'e bele rekupera ita nia fíziku no hanoin, atu nune'e ita bele iha enerjia no hanoin ne'ebé dí'ak hodi hasoru ka enfrenta situasaun ne'ebé ita hasoru ho kalma no dí'ak liután.

C. Tristeza

Saida maka Tristeza?

Tristeza nu'udar sente iha emosaun ne'ebé mosu hakanek tebes ita nia an tanba akontese mate ka lakon ba iha buat ruma ka ema ruma ne'ebé ita hadomi tebes

ita ema mós sente triste tebetebes wainhira ita lakon buat ruma hanesan; haketak malu husi kolega ka família, lakon animal sira ne'ebé ita hadomi, lakon uma, lakon ka labele asesu ba fatin sira ne'ebé ita koñese ona hanesan; eskola, fatin servisu, igreja no seluk-seluk tan no ita mós sente tristeza liu wainhira ita sente la seguru, ita lakon esperansa, lakon ita nia fiar no mós ita nia futuru iha inserteza.

Iha ne'e ita sei kolia oinsá atu komprende no ajuda labarik sira ne'ebé ho tinan ne'ebe la hanesan wainhira sira sente lakon buat hirak ne'ebé sira hadomi no halo sira sai tristeza

Labarik sira sente triste ka lae?

Sin, maibé sira nia reasaun trizteza bazeia tuir sira ida –idak nia idade, bazeia mós ba sira nia esperiénsia moris anterior nian. Bazeia ba sira nia personalidade, oinsá sira nia meius haree ba mate ka lakon buat ruma tuir sira nia komprensaun kustume kulturál nian.

Tuir mai ita haree hamutuk labarik sira nia reasaun tristeza tuir sira ida-idak nia idade;

- **Tristeza ne'ebé hatudu husi labarik idade 0-2**

Haketak malun ba tempu ne'ebé naruk ho ema hirak ne'ebé labarik sira hadomi ne'e fó tristeza ne'ebé maka'as ba labarik nune'e labarik sira iha tendénsia ba tanis hela de'it, dada an ou hirus beibeik sira la komprende katak haketak malu ida hanesan mate ne'e la'ós buat ne'ebé final ona. Wainhira haketak malu kleur ba beibeik sira mós sente triste ba beibeik nune'e halo sira insiste beibeik no hakbesik liután ba ema hirak ne'ebé tau matan ba sira.

- **Tristeza ne'ebé hatudu husi labarik idade 3-5**

labarik sira ne'ebé ki'ik liu sira seidak komprende katak haketak malun hanesan mate ne'e haketak malun ne'ebé permanente ona. Nune'e halo sira husu ho repete beibeik katak ema ne'ebé sira hadomi ne'e sei mai fali. No sira hahú komprende ba esplikaun simples sira hanesan; ama ka apa ou alin ka maun labele ona ko'alia no dada iis ka labele ona book an. Dalaruma sira iha hanoin májiku hanesan buat ida haketak malu hanesan mate ne'e akontese tanba sira nia hahalok, ezemplu; dala ruma mate ne'e tanba sira nia hahalok nakar, no labarik ne'ebé ki'ik liu sira lakohi atu dook ka haketak husi ema ne'ebé kuidadu ka tau matan ba sira ne'ebé sei moris hela. Dala ruma nu'udar alternativu sira mii an ka tee an, no labarik balun kontinua sente hanesan la akontese buat ruma, no sente hanesan bain-bain de'it ka la preokupa

- **Tristeza ne'ebé hatudu husi labarik idade 6-11**

Labarik konsiente ona katak haketak malu liu husi mate ne'e buat ne'ebé permanente katak ema ne'ebé ita hadomi nia sei la fila tan ona mai, no buat ida mate akontese ba sé de'it. Nune'e dala ruma sira preokupadu ho sira nia família ka kolega ne'ebé sira hadomi sei mate. Labarik sira hatudu kuriosidade hakarak hatene kauza no efeitu husi mate nune'e halo sira husu beibeik, ho nune'e reasaun hanesan sira sente moras, ka isin moras hanesan mós reasaun husi hirus nian bele akontese ba sira. No ida ne'e sira espresa nu'udar obstákulu ida ba sira nia hahalok. Iha kontestu kulturál balun labarik mane sira sempre subar sira nia sentimentu ne'e.

- **Tristeza ne'ebé hatudu husi idade 12 (adolexente)**

Adolexente sira konsiente katak buat ida mate ne'e ita labele muda, no bele akontese ba ema hotu-hotu no mós bele akontese ba sira nia an. Sira iha vontade atu buka komprende tansá bele akontese mate, hahú mosu hakarak atu hatene kona-ba buat hirak ne'ebé abstratu, hanesan justisa no injustisa, sira foku mós ba inkonsisténsia husi informasaun ruma ne'ebé fó ba sira. Iha idade ida ne'e sira esforsu enfrenta konflitu atu sai an rasik no harii amizade ho nia kolega no iha hakarak atu nafatin hamutuk ho ema hirak ne'ebé sira hadomi, sira nia amizade ho sira nia kolega sira sai importante tebetebes no wainhira akontese haketak malu entre/ho nia kolega sira mós fó influénsia maka'as ba sira nia an, sira nia reasaun mosu ho variedade, hahú husi la preokupa to'o hirus no bele to'o tristeza ne'ebé maka'as, konsentrasaun ladi'ak, lakon vontade ba atividades loron-loron nian, no sira mós sente fó sala ba an, tanba sente seidak halo buat ne'ebé natoon. Adolexente balun sente

iha responsabilidade hakarak atu foti knaar ema boot nian iha nia família depois de sira nia inan ka aman mate.

Oinsá labarik sira hatudu reasaun tristeza;

Laiha dalan loloos ne'ebé labarik sira hatudu nia tristeza, no laiha sekuénsia klaru ne'ebé hodi indika katak sira hatudu emosaun liu husi hahalok katak sira triste hela. Reasaun labarik sira nian hatudu ho variedade, depende ba sira ida-idak nia idade,

No ita bele haree mudansas ruma ne'ebé hatudu husi labarik sira katak sira triste hela maka hanesan tuir mai ne'e:

- **Sentimentu:** dala ruma sira hatudu triste, hirus, lakon sentidu, ta'uk, sente mesak, sente sala, nervus, duvida, no hatudu saudades ba tempu pasadu. Sira bele enfrenta sentimentu rua dala ida ho tempu ne'ebé hanesan, ka hatudu la sente buat ruma ho tempu ne'ebé naruk oituan, no derepente sira preokupadu husi emosaun oin-oin.
- **Hahalok:** labarik bele hatudu hahalok apati (lakohi halo buat ruma) talvez sira bele hatudu dada an no izola an, ka dala ruma sira kontinua sira nia atividades ho bainbain no sente katak la akontese buat ruma. Sira bele envolve iha hahalok baku malu: fziku no verbal, hatudu atitude nakar no sira finje atu halo atitude provokativu, ka dala ruma mós sira hatudu hahalok hanesan labarik ne'ebé ki'ik liu; supa liman fuan, tee an, no ida ne'e eziji atu ita nafatin hamutuk ho sira, ka sira bele envolve iha halimar repetitivu kona-ba esperiéncia tristeza nian.
- **Kondisaun ne'ebé hatudu husi isin-lolon:** labarik sira hatudu laiha vontade han ka han menus liu (han oituan de'it) no difisil toba ka atu toba difisil, bele akontese mehi aat, dala ruma sira bele sofre moras ne'ebé difisil atu esplika.

Reasaun sira ne'e mosu ho variedade entre labarik sira, dala ruma akontese mudansas ne'ebé lalais liu iha loran ida nia laran, to'o pontus balun labarik preokupa de'it ba nia atividades loran-loran nian no iha momentu balun labarik hahú hatudu tanis ou sai hirus door, no ida ne'e bele akontese fila-fila.

Tristeza ne'e bele akontese kleur iha labarik nia aan wainhira moris iha dezafius nia laran, reasaun hirak normal maibé ba iha labarik balun reasaun sira ne'e bele intensivu no bele baralla labarik nia moris loran-loran nian no dala ruma labarik bele hato'o hanoin atu oho-an, ka hatudu hahalok bele estraga nia an no estraga ema seluk. Kuandu iha kazu ne'e, maka lalika duvida tan atu buka tulun husi profisionál saúde sira hodi bele fó tulun ba labarik hirak ne'e.

Oinsá ajuda labarik sira hodi bele atua sira nia tristeza?

- Hakbesik an ba sira atu ko'alia ho sira no husu sira nia kondisaun
- Koko envolve sira hahú halo atividades ne'ebé nu'udar sira nia favoritu
- Envolve no lori sira hamutuk ho ita halo atividades ruma nune'e bele dezafia sira nia tristeza
- Koko hatudu pasiénsia nafatin no labele julga ba sira nia hahalok balun ne'ebé sira hatudu
- Esplika ho maneira empatia ka kariño kona-ba lalaok moris nian.

Asaun Importante atu halo nune'e labarik sira bele sente di'ak maka hanesan tuir mai ne'e;

- Hatudu domin ou kariño ne'ebé konsistente husi inan-aman, kolegas ka ema ne'ebé hein labarik sira ne'e.
- Labarik bebé no labarik tinan 2 ba kraik fó konfortabilidade liu husi kontaktu fíziku hanesan hako'ak sira ho kariño, ko'us no hamaus sira ho domin.
- Mantein sira nia rutina ho didi'ak no mós hatuur oráriu ho didi'ak no envolve sira iha kriaun oráriu rutina nian.
- Responde ba sira nia hahalok agresivu la ho liafuan aat ka kastigu ruma ba sira
- Fó hatene ba nia kolega iha ambiente ne'ebé nia hela ba no mós fó hatene manorin sira kona-ba labarik hirak ne'e nia situaun atu nune'e wainhira sira fila ba bele hetan nafatin suporta ba sira nian
- Fó oportunidade ba labarik sira atu ajuda ita maibé la obriga sira atu halo servisu ema boot sira nian ka responsabilidade ne'ebé la apár ho labarik nia kapasidade.
- Ita mós prezisa kuidadu ita nia saude fíziku no mental tanba difisil tebes wainhira ita la kuidadu an maka ita mós difisil atu fó suporta ba labarik sira, ita prezisa foti tempu ba ita nia an (toba ho di'ak, han ho di'ak, fó espasu halo rekreiu ba an ho di'ak no iha ema ruma ne'ebé ita bele kontaktu hodi hato'o ita nia emosaun sira no koko atu hadook an husi prátika sira ne'ebé bele fó perigu

D. Hirus no Jestaun Hirus

Saida maka Hirus?

Hirus nu'udar emosaun la permanente, ne'ebé inklui husi ita nia emosaun no fisiolojia hirus ne'ebé saudavel akontese wainhira intensidade sentimentu apár ba akontesimentu ruma, hirus iha komponente tolu maka: fíziku, kognitivu no hahalok

1. **Fíziku:** ligadu ba oinsá ita nia fíziku prepara atu hasoru situaun ne'e ka atu halai husi situaun ne'e (hanesan provoka ita nia adrenalina hodi hasa'e batementu korasaun)
2. **Kognitivu:** oinsá ita hatuur ita nia persepsaun no hanoin kona-ba saida maka halo ita hirus (hanesan; hanoin kona-ba injustisa ruma, buat laloos ruma, ka la serve) hanoin hirak ne'e maka hamosu no hasa'e ita nia hirus (hanesan traisaun ruma)
3. **Hahalok:** ligadu ba oinsá ita ekspresa ita nia hirus (hanesan taka odamatan ho maka'as, hasa'e ita nia voice (tone) baku ema seluk, hatudu oin-buis ka oin-suar)

Neste momentu laiha diagnóstiku ba labarik no adolexente sira nia hirus, labarik no adolexente sira hatudu hirus dala ruma mós iha ligasaun ba iha sira nia problema mental.

Hirus ne'e ita haree oinsá?

- Kumu liman hodi tuku
- Liman ain nakdedar
- Verbalmente hakilar ho maka'as

- Hatudu husi epresaun oin (oin-suar, oin-buis)
- Agresaun fíziku (tuku, basa, tebe, dudu, dada, nst)

Intensidade no frekuénsia hirus bele iha variedade husi labarik ida ho labarik sira seluk, depende ba iha saida maka halo sira nia sentimentu hirus ne'e mosu. Labarik balun hatudu hirus ne'ebé maka'as, labarik hirak ne'e hatudu intensidade hakilar, tebe, tuku, ka tata no ida ne'e bele mosu durante iha oras ida nia laran, no labarik balun bele sente filafali kalma no koperativu, no sira balun hatudu sira nia hirus ho continuidade.

Sinal hirus ne'ebé labarik hatudu no presiza ita nia tulun maka hanesan tuir mai ne'e:

- Labarik sira la bele kontrola sira nia agresaun no hatudu asaun fíziku hanesan tuku, ka hakanek labarik seluk no ida ne'e kontinua to'o tinan 5
- Si'ak ka hakilar ne'ebé beibeik
- Sempre hatudu hirus, sempre lori hirus hanesan iha tanki ida nia laran no prontu fakar sai sira nia hirus
- Labarik sira ne'ebé tinan 2 ba leten sempre hatudu hahalok kontra regularmente la bele rezolve problemas ho konstrutivu.
- Frekuentemente lakon nia amizade no sempre hamosu konfliktu no sira preokupa liu atu hatudu hahalok sira ne'e filafali
- Sira hatudu ka halo hahalok ameasas hakanek an
- Hatudu hahalok estraga sasan
- Sira hatudu hahalok ódiu ne'ebé beibeik ba sira nia an no ba nia kolega sira seluk
- Hatudu hahalok kastigu ba labarik ne'ebé ki'ik liu sira ka kastigu animal ruma.

Saida de'it maka kauza hodi hamosu hirus iha labarik no adolexente sira

Hirus bele mosu tanba kauza oin-oin tuir mai ne'e razaun balun ne'ebé sai fundamentu ba labarik no adolexente sira hatudu sira nia hirus;

- **Estresor (buat ne'ebé halo estres):** ne'e bele inklui konfliktu ho nia kolega, nia manorin sira, ka liafuan maltrata, presau husi inan-aman sira, falla iha sira nia mundu akadémiku ka situsau emergjénsia ruma hanesan (inundasaun, funu, COVID-19, nst)
- **Parentais (husi inan-aman);** inan n aman ne'ebé hatuur regulamentu forte tebe-tebes, inan no aman ne'ebé sempre uza kastigu envolve fíziku ne'e dezenvolve labarik nia auto-estima ne'ebé menus, inan-aman ne'ebé hatudu hahalok hirus ne'ebé la kontroladu bele kria labarik mós hatudu hirus ne'ebé ladi'ak mós.
- **Tristeza:** labarik balun konfuzau (terjebak) iha prosesu tristeza ne'e rasik
- **Abilidade sosiál ne'ebé menus;** labarik sira ne'ebé menus iha abilidade sosiál sente difisil atu harii relasaun amigavel ho ema seluk, no ida ne'e halo sira frustradu no bele halo sira sai hirus teen.
- **Disabilidade iha estuda:** frustrasaun tanba la bele estuda ho di'ak nune'e bele hamosu hirus
- **Temperamentu:** temperamentu ne'e determina mais ou menus 50% husi jenétiku, labarik balun naturalment iha temperamentu ne'ebé halo sira frustradu lalais, sensitivu liu.
- **Disfunsaun iha sira nia integrasaun sensoria:** labarik hirak ne'ebé ho disfunsaun sensoria sei hatudu asaun ne'ebé demaziadu hasoru estimulasau ruma iha kada loron no ida ne'e bele hamosu hirus

- **Problema prosesa linguajen:** labarik hirak ne'ebé labele espresa sira nia sentimentu liu husi liafuan sai hirus teen
- **Problema ho Mood:** labarik hirak ne'ebé bipolar, ansiedade no depresaun bele hamosu sira nia hirus
- **ADHD (Attention Deficit Hiperactivity Disorder):** kombinasau hahalok implusivu no frustrasaun ne'ebé bebeik bele hamosu hirus ne'ebé maka'as
- **Abuzu (fíziku, seksuál & Emosionál):** labarik hirak ne'ebé hetan abuzu dala ruma dezenvolve agresivu no hahalok ne'ebé la apropiadu.

Hirus ne'ebé la kontroladu, bele fó impaktu negativu ba labarik sira nia relasaun amizade no iha eskola, ho nune'e ita ajuda labarik sira atu atua sira nia hirus ho meius ne'ebé saudavel iha ninia benefísiu ne'ebé barak. Benefísiu kurtu prazu: bele redús presau ba labarik no nia família sira

Benefísiu longu prazu: bele ajuda sira hodi rezolve problemas no atua sira nia emosaun liu husi ita nia ajuda ne'ebé saudavel maka labarik sira bele komunika sira nia sentimentu frustrasaun ho loloos no serteza. Nune'e sira sei hili liu atu buka solusaun no bele halo kompromisu, no wainhira sira boot sira bele atua rasik sira nia hirus ho lalais no bele rezolve konfliktus ruma ho di'ak.

Saida maka bele halo atu nune'e bele atua hirus ne'ebé hatudu husi labarik no adolexente sira?

- Fó koñesimentu kona-ba abilidade rezolve problemas ne'ebé relasiona ba hirus ninian, no meius esteitementu hodi atua sira nia hirus
- Hasa'e sira nia abilidade hodi regula sira nia hahalok no maneja sira nia hirus liu husi hatuur objetivu no abilidade atu organiza
- Foti sira nia prespetiva no sira nia abilidade atu rezolve problemas sosiais no mós hatudu oinsá atu harii amizade no halo negosiasaun ho sira nia saseluk (peer)
- Halo tékniku relaxasaun liu husi dada iis ho sura 1-2-3-4 dada iis tama husi inus, 1-2-3-4-5 tahan iis iha kabun no 1-2-3-4 huu sai iis husi ibun ho neineik
- Fo komentáriu ne'ebé di'ak hodi hasa'e sira nia koñesimentu oinsá atu jere sira nia frustrasaun.

Meius balun liu husi inan no aman bele ajuda labarik no adolexente sira hodi atua no jere sira nia hirus

- Labele julga sira tanba hatudu sira nia hirus, fó hatene ba sira katak sira bele hatudu sentimentu hirak ne'ebé sira sente, hanesan sente hirus maibé presiza limita sira nia asaun (hanesan tuku, tebe, dada, tuda, rasta, nst)
- Ita nia meius responde ba labarik nia hirus bele fó influénsia ba labarik oinsá atu hatudu nia hirus, hatudu kalma iha situasaun hirus nia laran, no labele hatudu hakilar ba labarik no adolexente sira.
- Negosia ho labarik no adolexente hodi buka hatene saida loos mak kauza ka halo sira hirus
- Haree wainhira labarik hahú hatudu sinaál hirus nian, fó hanoin ba labarik no adolexente ho neineik nu'udar sinál katak ita fó atensaun ba sira. nune'e hanesan oportunidade hodi halo estratéjia hodi hakalma sira.

E. Perigus ne'ebé ligadu ho alkol no usa substánsia ruma

Konflitu no dezastre naturais kria situasaun ida ne'ebé ema bele esperiénsia ba problema oin-oin ne'ebé relaciona mós ba alkol no uza substánsia ruma ida ne'e akontese tanba inklui susar atu asesu ba protesaun, psikososiál, saúde mental, asesu saúde no problema sosio ekonómika.

- Usa alkol no substánsia ruma bele aumenta as tanba populasaun afetadu ho situasaun emerjénsia ne'ebé nu'udar meius hodi atua ninia stres no ida ne'ebé bele estraga nia an ou bele sai dependente.
- Komunidade iha difikuldades atu rekupera husi efeitu emerjénsia wainhira:
 - o alkool no abuzu substánsia sei difikulta individual no komuniadade atu atua sira nia problema
 - o Rekursu iha família no comunidade ne'ebé natoon sei uza estraga tiha de'it ba alkol no abuzu substánsia
 - o Alkol no abuzu substánsia sempre asosiadu ho violénsia, eksploitasaun, abandonadu labarik no ameasas ba asuntu protesaun
- Alkol no abuzu substánsia sempre relaciona ho risku ho hahalok hanesan halo relasaun seksuál la seguru wainhira lanu, no ida ne'e promove ba transmisaun HIV, Moras hada'et husi relasaun seksuál, uza injeksaun troka malu no bele kria mós transmisaun virus ruma ne'ebé liu husi raan.

Fasilita Intervensaun redús Perigu (harm) iha comunidade

- Halo advokasia ba autoridade ne'ebé responsavel no grupu comunidade hodi realoka tiha fatin sira ne'ebé fa'an alkol
- Fó informasaun kona-ba risku no nia redusaun ba tarjetu grupu (kona-ba injeksaun droga, usa alkol no seksuál la seguru)
- Halo sesaun kona-ba konsensializa ba redusaun uzu alkol no uza substánsia ba feto no mane, lideransa lokál, no ba comunidade sira

F. Psikoedukassaun ba Inan no Aman, no ba sira ne'ebé hein labarik

Wainhira iha eventu krize ruma hanesan Inundasaun, konflitu armas ruma hamosu mudansa iha hahalok ba inan no aman sira inklui mós ba oan sira. Mudansa hahalok hirak ne'e nu'udar reasaun ne'ebé mosu tanba presaun psikolójiku ne'ebé akontese iha inan-aman sira nia laran inklui mós labarik sira, presaun psikolójiku normalmente hamosu reasaun hodi responde ba kondisaun ne'ebé akontese no reasaun ne'e maka fight (enfrenta), Flight (Halai) no freeze (nonok hakmatek iha fatin).

Kondisaun ho antisipadamente kontinua beibeik iha sira nia an, mezmuz que ultrapasa ona situasaun krize ne'e. No wainhira ema iha eventu krize sira hanesan dezastre naturais, bele hamosu hahalok sira ne'ebé la adaptivu hanesan hahalok agresivu (Hirus lalais, sensitivu), hahalok depresivu (dada an, lakohi halo buat ruma, ta'uk demaziadu, no dependénsia liu ba ema seluk), inan-aman sira presiza konsiente katak kondisaun sira hanesan ne'e nu'udar normal, no ho atusaun ne'ebé suntu maka hahalok sira ne'ebé la adaptivu bele prosesa fali sai hahalok ne'ebé bele di'ak filafali. Nune'e presiza atividades ne'ebé ita halo ba labarik sira hodi ajuda atu sira bele sente filafali ba kondisaun ne'ebé bain-bain ka normal.

G. Labarik nu'udar baze importante hodi dezenvolve adaptasaun an no adaptasaun sosiál

Sientista sira tau atensaun sientifiku ba labarik sira nu'udar baze importante hanesan Sigmund Freud; hateten katak individu ida nia adaptasaun an ne'ebé ladún dí'ak iha tempu adolexente tanba kauza husi esperiéncia iha tempu labarik ne'ebé ladún dí'ak.

Eric Erickson mós hateten katak tempu labarik maka nu'udar espellu ba ema hodi funsiona hanesan umanu, no mós buat dí'ak no buat aat hahú dezenvolve ho neineik maibé serteza hahalok hirak ne'e sei sai réal iha individu ida nia moris.

Eric Erickson, dehan meius ne'ebé ita halo ka trata ba labarik sei determina labarik nia vizaun kona-ba fiar ou la fiar ba iha mundu nu'udar fatin seguru ka inseguru

White hateten labarik tinan 0-2 nu'udar tempu krítiku hodi hatuur modelu adaptasaun an no mós adaptasaun sosiál. No atu asegura labarik sira nia hanoin dí'ak, liu-liu ba labarik sira ho idade 12 to'o 15 maka tenki fó ka hatudu buat dí'ak iha sira nia moris sosiál.

Ho hanoin hirak ne'e maka inan no aman prezisa ajuda sira nia oan hodi fila ba kondisaun ne'ebé adaptivu liu husi meius sira hanesan tuir mai ne'e:

<p>Bebé (Idade 0-2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kuidadu sira atu nafatin sente seguru • Hadoop sira husi lian barullu • Hako'ak sira • Fó hahan ba sira tuir oras no asegura sira toba tuir oras • Ko'alia ho sira ho lian ne'ebé neineik no ho laran maus • Hatudu espresaun oin ne'ebé di'ak • Evita atu labele hakilar malu iha labarik nia oin
<p>Labarik Idade 2-12 (to'o Puberdade)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fó tempu no atensaun másimu ba sira • Fó hanoin beibeik ba sira katak sira seguru hela • Esplika ba sira katak la'ós sira nia sala maka eventu krize ne'e akontese • Evita atu labele haketak labarik ho ema sira ne'ebé labarik hadomi, hanesan inan no aman, maun no alin ka ema ruma ne'ebé labarik hadomi • Esforsu atu nafatin ativu iha labarik ninia rutina • Fó resposta ne'ebé simples kona-ba eventu krize ruma ne'ebé akontese no labele fó informasaun ne'ebé halo ta'uk labarik sira • Autoriza sira nafatin besik ho ema hirak ne'ebé kuidadu sira wainhira sira sente ta'uk • Fó espasu ba sira hodi halimar ho kontente
<p>Labarik Idade 12-18 (to'o adolexente)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fó atensaun no tempu barak ba sira • Ajuda sira nafatin halo atividade ho rutina • Prepara faktus kona-ba eventu krize ne'ebé akontese • Rona sira nia hanoin no sira nia ta'uk la ho julgamentu • Jere regulamentu no ko'alia kona-ba esperansa ho klaru, liu-liu kona-ba mudansas iha situasaun no kondisaun tanba kauza husi eventu krize ruma; ezemplu hanesan inundasaun, no seluk tan. • Koliaa kona-ba perigu ne'ebé sira hasoru, fó suportasaun no halo diskusaun kona-ba meius di'ak liu ne'ebé bele halo hodi hasees an • Enkoraja sira no fó oportunidade hodi ajuda ema seluk • Fó hanoin beibeik ba sira katak familia sei ultrapasa situasaun ne'e hamutuk. • Fó oportunidade ba sira hodi rona saida maka inan-aman nia hanoin no nia sentimentu (fahe sentimentu ba malu)

Tips hodi atende labarik sira ne'ebé hatudu hahalok difisil

Mudansas situasaun ne'ebé kauza husi eventu krize ruma bele fó impaktu ba labarik sira nia kondisaun psikolójiku ne'ebé bele hatudu hahalok sira ne'ebé konsideradu nu'udar mal-adaptivu no hahalok sira ne'e maka hanesan (hirus lalais no agresivu, ta'uk no moe door, no la hakmatek)

Labarik Hirus Lalais ka Agresivu

- Labarik hetan difikuldade kontrola ninia emosaun, buat ki'ik ruma hanesan forma antrian bele halo nia hirus no hakilar tanba nia la gosta hein kleur, espresaun hirus nia hatudu liu husi hahalok agresivu hanesan baku, tuda no seluk-seluk tan.
- Labarik seidak hatene atu espresa saida maka nia hasoru no sente ho loloos meius ne'ebé nia hatene maka liu husi hatudu nia hahalok espertu no agresivu de'it hodi hetan saida maka nia hakarak atu hetan
- Labarik sira hirus teen bele mós mai husi labarik sira ne'ebé toma responsabilidade ne'ebé boot no la tuir sira nia idade, sira la konsege kontrola presaan ne'ebé sira sente ka enfrenta, hanesan tenke (tein, fase ropa, haruka ba mai no sente laiha tempu atu deskansa, kuidadu ema katuas no ferik ne'ebé moras hela, kuidadu ninia alin sira).
- Bele mós labarik sira ne'ebé ninia hakarak sempre responde hela de'it husi inan-aman sira no iha akontesimentu ruma buat hirak ne'e iha mudansas
- Hahalok hirus teen ne'ebé nia hatudu fó impaktu negativu ba nia an rasik tanba nia la hetan oportunidade atu dezenvolve nia kompeténsia sosiál

Meius psikolójiku ne'ebé uza hodi atende ba labarik sira ne'ebé maka hatudu hahalok hirus lalais ka hirus teen maka hanesan tuir mai ne'e:

- Hasees nia husi labrik sira seluk to'o nia sente kalma, la'ós atu kastigu ka hamoe nia maibé wainhira nia hakmatek, hamutuk ho nia buka hatene tansá nia hirus no saida mak halo nia hatudu hirus
- Buka informasaun relasiona ba labarik ne'e liu husi nia manorin, inan-aman no nia kolega sira
- Hanorin ba labarik atu halo komunikasaun la ho violénsia hanesan ho meius hakerek iha surat-tahan (ha'u hirus tanba hatún ka hamoe ha'u)
- Hanorin ba labarik atu espresa nia hirus liu husi riska surat-tahan ka ba hamriik iha tasi ibun hodi hakilar sai hotu nia hirus sira
- Hanorin labarik atu kontrola nia hirus liu husi rona múzika intrumental ruma, dezeña ou hadook an husi situasaun ne'ebé halo nia hirus to nia sente hakmatek no bele komunika fila fali
- Fó oprtunidade ba labarik hodi fo nia hanoin no sujestaun ruma
- Haburas amizade entre labarik
- Sai modelu ba labarik hodi hatudu la fasil hirus no la hatudu hahalok kasar

Labarik ne'ebé ta'uk no moe door

- Hahalok moe halo labarik la barani atu hatudu nia kompeténsia no nia abilidade iha oin
- Nia difisil atu hatudu ninia hanoin rasik maibé tendénsia tuir de'it saida maka nia kolega sira hanoin
- Wanhira fó perguntas ba nia la hatan no responde ho koi an, inklui fihir de'it no nia labele espresa ninia an tomak
- Iha balun difisil atu hatan ba nia kolega ruma wainhira sira hahú ko'alia ba nia

- Buat ne'ebé halo sira sai ta'uk no moe door tanba nunka hetan ka simu apresiasaun ruma husi esforsu ki'ik ruma ne'ebé sira halo ona nune'e halo sira sente la fiar an ba saida maka sira ko'alia
- Ka sira iha esperiénsia diferente ne'ebé la hanesan baibain no bele kompara ho nia kolega sira ne'ebé idade hanesan; ezemplu hanesan esperiénsia abuzu seksuál, família divorsiadu (berantakan) nst..
- Sentimentu ta'uk no moe halo ema sente henesan izoladu no nia so iha de'it kolega spesífiku balun no nia difisil atu kria amizade ho ema seluk ruma no dala ruma nia sente atu nafatin iha kolega maka nia mós halo tuir buat ladi'ak ruma ne'ebé ninia kolega halo
- Kuandu laiha kolega ne'ebé nia bele konta nia esperiénsia sira no problema ne'ebé nia hasoru sente todan nune'e iha possibilidade nia bele halai ba usa droga no ransu ne'ebé laloos

Meius ne'ebé bele halo hodi atende ba labarik sira ne'ebé hatudu hahalok ta'uk no moe door maka hanesan tuir mai ne'e:

- Fó oportunidade ba nia hodi dezenvolve an
- Atu hamosu nia fiar an, fó responsabilidade ne'ebé nia bele finaliza
- Fó apresiasaun ba esforsu sira ne'ebé nia halo ona
- Hanorin abilidade sosiál oinsá hahú kria amizade, ko'alia iha kolega sira nia oin,
- Fó komentáriu pozitivu ba nia esforsu sira ne'ebé nia halo ona
- Halo aproximasau ho labarik atu nune'e nia sente konfortavel hodi ko'alia nakloke kona-ba nia an

Labarik ne'ebé La hakmatek no Estraga door (Pengacau)

- Labarik ne'ebé la hakmatek/pengacau gosta buka atensaun ho maneira book nia kolega sira seluk
- Labarik ne'ebé gosta atrapalla no estraga nia kolega sira seluk
- Labarik ho hahalok ida ne'e tanba menus atensaun husi inan-aman ka família ne'ebé besik liu nia
- Laiha regulamentu ne'ebé konsisten nune'e labarik lahatene ida ne'ebé maik bele no labele
- Menus apresiasaun ba nia hahalok di'ak sira nune'e labarik sente laiha buat di'ak ne'ebé nia halo
- Menus atensaun no envolvimentu iha atividade ruma halo labarik ne'e aumenta tan de'it nia hahalok ne'e
- Labarik ho hahalok ne'e sei aumenta tan wainhira ninia kolega sira suporta nia ho liafuan katak nia maka'as

Oinsá bele atende labarik ho modelu hahalok hanesan ne'e:

- Mantein kalma nafatin
- Hateke ba nia mezmua la ko'alia ho liafuan ruma
- Hamriik besik ba labarik refere
- Fó atensaun no apresiasaun wainhira nia hatudu hahalok ne'ebé ita hakarak
- Nafatin pasiénsia no kontrola emosaun wainhira hasoru labarik ho modelu hanesan ne'e

Psikoedukasaun kona-ba kura trauma ba labarik no adolexente sira

Saida maka Trauma?

Trauma nu'udar respons ba iha akontesimentu ruma ne'ebé hamosu tristeza no baralha kapasidade individu ida nian nune'e hamosu sentimentu lakon kbiit hodi infreta moris loron-loron nian.

Ema ida-idak iha ninia responde kona-ba trauma ho diferente, depende ba iha fatores hanesan, idade, tipu personalidade, esperiéncia moris, suportasaun husi família no mós reponde husi comunidades.

Individu ne'ebé trauma ninia reasaun normal ne'ebé mosu maka hanesan tuir mai ne'e:

- Ta'uk
- Susar toba
- Mehi aat
- Pániku
- Laran susar
- Fuan tuku-tuku
- Isin malirin
- Antisipada demaziadu
- Konfuzsaun

Impaktu esperiéncia traumátiku maka hanesan tuir mai ne'e;

- Mudansas ne'ebé drastiku iha individu nia moris, liu-liu kona-ba mudansas persepsaun individu ida ninian kona-ba moris no mós mudansas iha hahalok no emosaun
- Susar atu halo adaptaun no bele dezenvolve sai nu'udar problema mental, no kuandu trauma mosu liu ona fulan ida nia laran ita bele konsidera nu'udar problema estres pasca trauma (depois de trauma).

Problema estres pasca trauma ninia sintomas prinsipál maka;

- o **Reexperiencing (esperiéncia fila fali);** hatudu hanesan hasoru filafali akontesimentu traumátiku ne'ebé akontese tiha ona antes ne'e. Bainbain kondisaun ne'e mosu wainhira tuur bilan ka haree akontesimentu ruma ne'ebé hanesan ho nia esperiéncia traumátiku ne'ebé akontese tiha ona ba nia.

Individu ne'ebé sofre ida ne'e bele hatudu hahalok;

- Hakfodak
- Derepente hakilar
- Tanis
- Halai ho ta'uk
- Ta'uk toba (Tanba wainhira nia toba akontesimentu traumátiku ne'e mosu filafali) (ezemplu: Inundasaun, violénsia seksuál, homesidui iha oin)

- o **Hyperarousal (antesipada demaziadu):** nu'udar kondisaun antesipada demais hanesan hakfodak beibeik, ta'uk, deskonfia, buat ruma ne'ebé monu sente hanesan bomba ida maka monu, no toba sempre hader beibeik.
- o **Avoidance (hasees an):** individu ne'e sempre hasees an beibeik husi situaun sira atu hanesan ne'ebé fó hanoin ba nia kona-ba eventu traumátiku ne'ebé uluk nia sofre ba

Mezmu labarik no adolexente sira sofre hanesan ho ema boot sira ba eventu traumátiku ruma, maibé nia manifesta ba problema psikolójiku diferente ho ema boot sira nian, tanba labarik sira iha karakteristiku espesífiku nune'e atensaun no tipu atuaun tenke espesífiku mós. Idade ne'ebé la hanesan, nia sintomas mós la hanesan, tanba labarik sira nia kapasidade espresaun sentimentu no hanoin sei limitadu.

Jeralmente sintomas trauma ne'ebé mosu ba labarik sira maka hanesan tuir mai ne'e:

- Sentimentu ta'uk atu haketak malu
- Sente ta'uk ba ema seluk
- Ta'uk ba animal balun
- Labarik hatudu beibeik difisil atu toba
- Labarik lakohi han
- Repetetivu iha nia halimar ne'ebé atu hanesan ba eventu inundasaun
- Filafali ba hahalok supa liman no mii ka tee an
- Tanis beibeik
- Gosta hakilar beibeik
- Sente ta'uk ba buat ne'ebé atu hanesan ho inundasaun
- Sai agresivu (gusta ataka) no nakar
- Sai hirus teen
- Sai deskonfia door
- Triste no dala ruma la hakmatek
- Dala ruma hatudu moras fíziku hanesan, ulun moras, kabun moras,
- Problema ho nia eskola, lakohi ba eskola, difisil konsentrasaun no difisil estuda
- Gosta liu mesak no lakohi atu halimar ho nia kolega sira
- Sai moe door
- Lakon vontade ba nia hobi ne'ebé antes ne'e nia gusta hala'ó

Sintomas sira ne'e bele mosu depois de eventu krize ruma, no sintomas hirak ne'e mós bele mosu hahú ho kmaan no bele to'o sintomas ne'ebé grave liu nune'e ho sintomas hirak ne'e labarik sira presiza atuaun ne'ebé loos no urjentemente atu labarik sira bele filafali ba sira nia atividades lora-lora nian ho normal.

Atu ajuda labarik la dezenvolve problema psikolójiku ne'ebé sériu liu tánba kauza husi eventu traumátiku maka hetan suporta, liu-liu husi inan-aman nian importante loos.

Tuir mai etapa tolu hodi ajuda individu ne'ebé esperiénsia eventu traumátiku. Etapa tolu ne'e nu'udar baze fundamentu hodi ajuda rekupera husi trauma maka hanesan;

1. **Safety(seguru):** harii sentimentu seguru iha sira nia ambiente.

2. **Acknowledgment (rekoñese):** fó fiar katak akontesimentu traumátiku nu'udar parte ida husi prosesu moris nian no dezafius hirak ne'e sei hamosu no hametin ita nia fiar ne'ebé foun atu bele hader filafali (liu husi story telling/konta istória ne'ebé kle'an no detallu)
3. **Reconnection (Rekonekta):** hadi'a filafali relasaun sosiál no harii filafali konfiansa, esperansa no intende malu

Atu halo rekuperasaun ba trauma instrumentu ideál ne'ebé uza maka ita ema nia fuan, rekuperasaun trauma nu'udar interasaun husi fuan ba fuan.

Meius prevene labarik sira labele sofre ba trauma maka hanesan tuir mai ne'e:

1. Ko'alia ho labarik sira
 - Konvida labarik sira atu ko'alia kona-ba sira nia sentimentu la ho julga
 - Fó oportunidade ba labarik atu tanis no sente triste
 - Labele obriga labarik atu nafatin forsa hodi enfrenta trauma ne'ebé sira sente
 - Hato'o ita inan-aman nia sentimentu ba labarik sira atu nune'e sira mós hatene katak ita iha sentimentu ne'ebé hanesan
 - Estimula labarik sira atu hato'o sira nia sentimentu liu husi pinta, poezia, múzika, nst.
2. Fó informasaun ne'ebé simples no klaru ba labarik sira
 - Prepara informasaun kona-ba saida de'it maka akontese ona no sei akontese ba labarik
 - Ko'alia ho liafuan sira ne'ebé simples ne'ebé sira bele komprende lalais
 - Hasees labarik sira husi informasaun falsu sira
 - Hadi'a wanhira labarik iha koñesimentu ne'ebé sala kona-ba trauma ne'ebé sira enfreta
3. Akompaña Labarik sira
 - Akompaña labarik atu nune'e sira tau konfiansa katak sira seguru
 - Fó hakuak ba labarik sira ho domin atu nune'e sente seguru
 - Aranja tempu atu akompaña labarik sira liu-liu iha oras sira ne'ebé sira atu toba
 - Labarik balun sente hakmatek wainhira ita hein no kumu sira nia kanuruk no kotuk laran
4. Simu labarik sira nia reasaun oin-oin ho pasiénsia
 - Simu karik labarik hatudu hahalok ne'ebé fila ba tempu sira sei bebé hanesan, tata liman, mii ka tee an ida ne'e hatudu katak labarik presiza akompañamentu no presiza animasaun to'o sira tau konfiansa katak sira seguru
 - Labele hamoe labarik iha ema seluk nia oin wainhira sira hatudu mudansa hahalok
 - Pasiénsia hodi hadi'a labarik nia hahalok tanba atu hadi'a presiza tuir etapa ida-ida.
5. Hakbesik ba labarik labele haketak husi inan-aman (liu-liu trauma ba inundasaun)
 - Labele haketak labarik sira husi sira nia inan-aman tanba labarik sensitivu liu ba sentimentu husik hela mesak-mesak
 - Hases husi esforsu aseguara labarik sira, liu husi evakua labarik sira ba fatin seguru ne'ebé haketak tiha husi inan-aman.

6. Fó atividades ba labarik sira

- Atividades ne'ebé rutina no estruturadu sei ajuda labarik sira hodi atua sira nia sentimentu.
- Mantein estrutura família nian
- Depois kondisaun normaliza lalais ativa labarik sira ba eskola no esforsu atu labarik sira ativu ba eskola

7. Fó atensaun ba labarik sira

- Koñese sinál reasaun sintomas inisiu ka reasaun psikolójiku kauza husi trauma ne'ebé hatudu husu labarik sira, no imediatamente halo kedas konsulta ba peritus sira
- Antisipa ideias husi labarik sira kona-ba oho-an nian, imediatamente halo kedas konsultasaun
- Konvida labarik sira atu halo kómiku hamutuk nune'e bele halo labarik kontente no hamnasa
- Akompañamentu hodi fó sentimentu seguru, hakmatek no fó kuidadu tuir nesiedade labarik nian

Inan no aman nu'udar ema ne'ebé besik liu ho labarik sira no ho inan no aman maka labarik sira pasa sira nia tempu barak liu. Nune'e esforsu atu halo akompañamentu ne'ebé efektivu liu ba labarik sira maka inan no aman. Iha ne'e bele inklui mós ho ema sira ne'ebé hein labarik sira. Depois de ida ne'e prezisa mós servisu hamutuk entre parte sira hotu ne'ebé iha ambiente refere hanesan, manorin sira, voluntáriu sira, no organizaun sira ne'ebé tau matan ba labarik no sira ninia prezensa mós importante los.

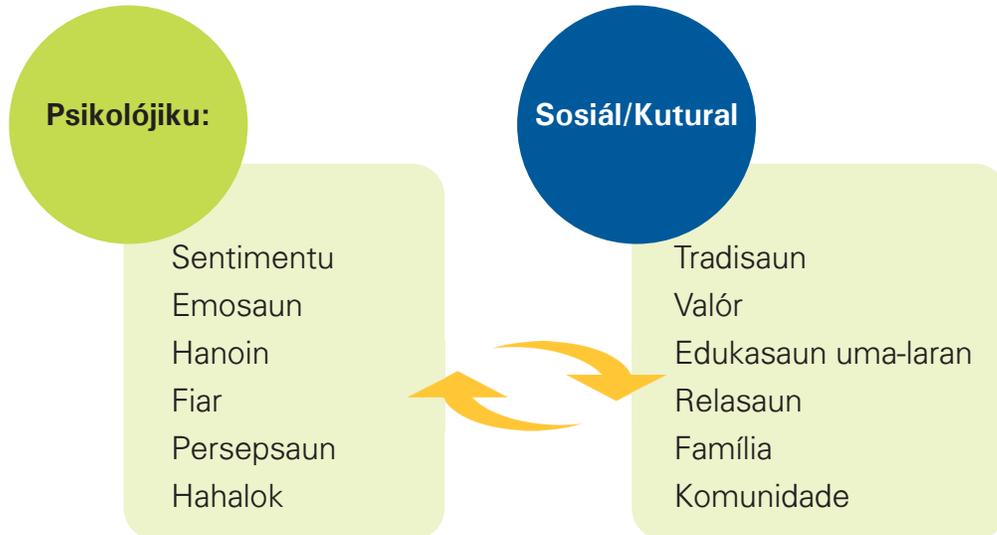
Kuidadu an (Self Care)

A. Saida maka Kuidadu An (Self Care)

Kuidadu an nu'udar asaun kuidadu fíziku, emosional no espiritual ne'ebé prezisa halo no konsiente atu nune'e nafatin iha balansu entermus emocionálmente no sosiálmente. Ida ne'e prezisa tanba durante hala'o servisu hamutuk ho labarik sira iha fatin evakuasaun no/ka iha situasaun emerjénsia ida nia laran ekipa sira ne'ebé servisu bele mós sofre ba estres, tanba sira nia servisu ne'ebé barak entaun halo sira laiha tempu atu deskansa, ikus mai voluntáriu sira mós bele sente kolen emocionálmente, ho nune'e maka prezisa atu kuidadu an.

B. Saida maka suporta psikososiál no importánsia suporta psikososiál ba voluntáriu sira.

Suporta Psikososiál refere ba asaun ne'ebé responde ba nesesidade sosiál no psikolójiku individu, família no comunidade.



iha konsekuénsia balun ne'ebé mosu se wainhira la tau atensaun atu fó suporta psikososiál ba voluntáriu no asistente sira maka sei hamosu;

- Falta no troka beibeik voluntáriu sira
- Menus motivasaun no hatudu performansia ne'ebé ladi'ak
- Aumenta konfliktus entre membru grupu voluntáriu sira
- Hasa'e tan problema relasiona ba saúde
- Aumenta asidente no insedénsia iha relatóriu

Iha risku ba voluntáriu no asistente sira nia an

1. Risku relasiona ho pesoál

- Sente fó sala an wainhira ema ne'ebé sira fó ajuda ba ne'e mate
- Sente tenke iha ema ruma rezolve hotu ema sira ne'ebé voluntáriu no asistente sira fó ajuda ba ne'e nia problema
- Sente fó sala ba an kona-ba tau atensaun ba ema ida nia an spesífikamente nesesidade hanesan deskansa no mós suporta
- Hetan dilamátiku iha aspetu moral no étika

2. Risku relasiona ho interpesoál

- Sente laiha suporta husi nia kolega ka nia supervisor
- Servisu hamutuk ho membru ekipa ne'ebé sofre mós ba stres

3. Risku ne'ebé Relasiona ho kondisaun servisu

- Halo knaar ne'ebé fizikamente difisil, no dala ruma iha risku no kolen. Ka iha espetasaun (espekta ba sira nia an) atu servisu ho oras ne'ebé naruk iha difikuldade husi sirkunstánsia ida.
- Ho preokupasaun servisu sira husik tiha sira nia moris no família nia moris
- Sente laiha kbiit atu hala'o knaar ka sente difisil atu responde ba nesesidade husi ema ne'ebé sira koko ajuda.
- Sai sasin ba eventu traumátiku ka rona istória vitima ne'ebé hetan trauma no lakon.

4. Risku ne'ebé relasiona ho organizasaun

- Termu referénsia ne'ebé la klaru, no laiha deskrisaun servisu ka ekipa seidak klaru ho sira nia knaar
- Menus fahe informasaun
- Preparasaun la másimu inklui la másimu halo orientasaun knaar
- Laiha limitasaun ba oras denkansa no oras servisu
- Atmosfera fatin servisu ne'ebé maka la valoriza voluntáriu sira nia an no wainhira sira esforsu maibé la apresia no laiha rekoñesimentu.

Oinsá atu simu Komentáriu (feedback)

Wainhira atu simu komentáriu (feedback) ruma ita presiza atu tau hanoin ba buat hirak hanesan tuir mai ne'e;

- Prátika rona ativu: koloka jestu isin-lolon nian (body language) ne'ebé hatudu simu no mantein ita nia kontaktu matan, lalika hanoin kona-ba oinsá atu hatan ba komentáriu maibé koko rona de'it.
- La presiza refila – husu klarifikasaun karik nesesáriu: dala ruma ita hakarak husu klarifikasaun, maibé ita la presiza hahú ho debate ho ema ne'ebé fó komentáriu. No ita bele dehan, ezemplu; ha'u nia komprende di'ak wainhira ha'u halo.....ita esperiénsia mós ho ida ne'e...?

Oinsá atu fó Komentáriu (feedback)

atu fó komentáriu (feedback) ruma presiza tau buat hirak ne'e iha hanoin

- Husik ema hatene saida mak la'o di'ak ona. Ezemplu dehan "ida ne'e di'ak loos bainhira ita-boot halo" "halo buat di'ak loos" dalan hodi hetan atensaun grupu nian, meius ne'ebé ita-boot halo kapás loos
- Husik ema hatene saida maka atu halo di'ak liután ezemplu dehan kontinua hala'o,, "tuir dalan ne'ebé ita-boot haree katak servisu di'ak" kontinua halo nafatin ida ne'e
- Hatudu spesífiku no klaru, hasees husi komentáriu jerál sira maka hanesan: "ne'ebá di'ak loos" ida ne'e di'ak wainhira ita-boot.... Tanba ida ne'e hatudu ita-boot prepara ho di'ak"

C. Ezersísiu ba kuidadu an

- Tempu halo reflexaun
- Aplika ezersísiu dada iis
- Hakerek notas
- Dada iis normal
- Reflete oinsá ha'u nia sentimentu ne'ebé ha'u sente agora dadaun: hakerek
- Dada iis ho kle'an tuir ita nia kbiit huu sai iis husi ibun; Minutu rua (2)
- Oinsá ho ha'u nia sentimentu ne'ebé ha'u sente depois de aplika dada iis ho kle'an; Bele Hekerek
- Favor mai ita dada iis reflete ba estres; halo kmaan ita nia kabaas
- Múzika Instrumental

D. Komprensaun kona-ba reziliénsia

Reziliénsia nu'udar abilidade hodi hatudu reasaun no adapta ba difikuldade no dezafius ho pozitivamente. Ida ne'e bain-bain koñese ho abilidade "atu hader filafali" wainhira iha difikuldades ruma akontese ka hodi enfrenta difikuldades hotu ho dalan pozitivu.

Atu harii reziliénsia tenke hatene kona-ba fatores protetivu sira atu nune'e bele redús efektu psikolójiku wainhira enfrenta dezafius no sofrimentu ruma. No fatores protetivu maka hanesan;

- Sai parte ba kuidadu família no comunidade
- Mantein tradisaun no kultura
- Iha fiar espiritual ne'ebé maka'as no ideolojia polítika hirak ne'ebé iha nu'udar mós parte protetivu ida.

Ba voluntáriu sira, fatores protetivu seluk ne'ebé inklui maka:

- Fó motivaun hodi ajuda malu
- Iha suporta sosiál ne'ebé di'ak maka bele husik hela servisu
- Bele foti tempu deskansa
- Iha abilidade atu fó no simu suporta husi membru ekipa sira

Sai suportivu ba voluntáriu no ba asistente sira nia an hodi asegura mós sira nia an ka moris di'ak (Welbeing) maka:

- Dalan ida hodi hasa'e reziliénsia ba voluntáriu sira nia an no ekipa voluntáriu nia responde maka asegura katak hotu-hotu komprende:
 - o Saida maka sira sei hasoru
 - o Oinsá ida ne'e bele afeta ba sira nia psikolójiku
- Atu hasees baruk, hotu-hotu ne'ebé envolve iha servisu tenke:
 - o Respeitu ba pesoál no nia limitasaun prátika sira
 - o Foti responsabilidade hodi trata malu ho respeitu
- Hotu-hotu hala'o nia knaar hodi koloka sira nia ekipa no ba sira nia an ho saudavel no funsiona hamutuk ho di'ak.

Ezersísiu

- Saida maka atu hanesan ho ha'u iha fulan 3 kotuk liu ba? Favor koko atu hakerek ida ne'e; Minutu 10. Pinta ita nia sentimentu
- Favor hakerek notas ba ita-boot nia an no hateten obrigadu
- Surat-tahan, lapis, livru.
- Múzika
- Oinsá ita-boot nia sentimentu, saida maka ita-boot aprende husi ezersísiu ida ne'e: pinta

E. Maneira kuidadu an hanesan tuir mai ne'e

- Wainhira sente preokupadu ho servisu ne'ebé barak koko atu foka ba servisu sira ne'ebé simples no fó hatene ba ita-boot nia supervisor kona-ba ita-boot nia sentimentu ne'e
- Konsiente katak reasaun balun ne'ebé mosu, ne'e normal tanba ita servisu hela iha situaun sirkunstánsia ida nia laran
- Kuidadu ho ita nia an liu-liu kuidadu ba ita nia hanoin

- Foti tempu deskansa no toba ho di'ak
- Limita konsume alkol no tabaku
- Karik sente difisil atu toba presiza hasees an husi kafeina no halo tiha tékniku relaxasaun ruma no akompa a ho múzika instrumental ruma molok atu toba
- Halo ezersísiu hodi hamenus tensaun no konsume ai-han nutritivu no han tuir oras
- Koko nafatin atu iha ligasaun no kontaktu nafatin ho ema hirak ne'ebé ita hadomi
- Ko'alia ka hateten sai ita nia sentimentu ba kolega no ba ema ruma ne'ebé maka ita fiar
- Husu no rona kolega servisu hamutuk nia esperiénsia no nia maneira atua ninia tensaun emosional hanesan estres
- Espresa ita-boot nia sentimentu liu husi pinta, kanta ka rona múzika
- Fó tempu minutu balun hodi hasa'e orasaun ba maromak nu'udar hametin fiar no fé

F. Suporta ba Saseluk (Peer)

- Signifika oferese asisténsia ba ema ruma ne'ebé ho pozisaun hanesan nu'udar supporter
- Ida ne'e estratéjia di'ak ne'ebé uza hodi jere no atua estres
- Halo no uza didi'ak rekursu ne'ebé iha organizasaun no entre voluntáriu sira
- Hanesan prosesu ativu ne'ebé rekere ba peer sira hodi envolve atu suporta ba malu hodi kria tempu no espasu atu ko'alia hamutuk kona-ba reasaun, sentimentu no mós mekanizmu atua estres

Vantajen husi suporta ba saseluk (peer)

- Bele implementa ho lalais kuandu nia sistema apropiadu
- Normalmente suporta husi peer prevene voluntáriu sira ne'ebé estres hela atu la dezenvolve tan problema seluk
- Fahe difikuldades entre peer sira, sei redús komprensaun ne'ebé sala no hahalok ne'ebé sala, nst
- Voluntáriu sira bele aprende dalan atu atua estres ba malu, nune'e mós bele dezenvolve rasik sira nia abilidade hodi atua ba estres
- Enkontru ho grupu bele hamenus ta'uk ka estigma ruma kona-ba espresaun emosaun no buka tulun ruma.

Instala sistema suporta ba saseluk (peer)

- Iha ne'ebá iha dala oin-oin atu fornese suporta ba saseluk, inklui:
- Sistema amizade
- Enkontru grupu suporta peer
- Suporta ba peer ne'ebé treinadu

Dezenvolve sistema suportasaun

Tuir mai perguntas tolu ne'ebé di'ak atu hatudu oinsá dezenvolve estratejia suporta psikososiál ba voluntáriu sira:

- Saida- Suporta modelu saida maka ami bele fornese?
- Sé- Sé mak fornese suporta, sé mak elijivel atu simu suporta?
- Bainhira- iha sirkunstánsia ida oinsá maka tenke fornese bebeik suporta

Tips Suporta ba Saseluk (Peer Support)

- Sempre aplika
- Aloka rekursu no maneja situasaun
- Fornese informasaun
- Asiste pesoál ne'ebé ita-boot suporta ba hodi estabelese kontrolu pesoál
- Fó enkorajamentu
- Mantein konfidensialidade
- fornese follow up

Koordenador nia papél suportasaun ba membru ekipa ne'ebé servisu

Hamutuk hala'o servisu iha situasaun emerjénsia ida nia laran, presiza konsidera katak sira sei la fila ba sira nia moris hanesan bain-bain, tanba ne'e nu'udar kordendor presiza organiza no kria enkontru ho ekipa no enkontru individualmente

- Hodi halo reflesaun hamutuk no reflesaun individuál
- Fó apresiasaun ba voluntáriu sira ka ekipa sira
- Atu ekipa sira bele hetan suporta no apoia malu
- Motiva no enkoraja sira atu foti tempu ba deskansa no halo rekoneksaun ho ema sira ne'ebé sira hadomi nune'e sira bele muda neineik ba sira nia rutina ho neineik no posivelmente
- Ekipa balun presiza tempu prosesa sira nia esperiénsia nune'e liu husi reflesaun atu sira bele fahe no konta sai saida maka sira aprende ona, liu-liu kona-ba morál, étikal, dilema no sofrimentu ne'ebé sira haree
- Ajuda ekipa ka voluntáriu sira komprende no simu sira nia esperiénsia ne'ebé sira hetan iha situasaun emerjénsia liu husi reflesaun
- Durante hala'o enkontru, husik sira atu fahe sira nia sentimentu no fó komentáriu apresiasaun ba sira nia servisu ne'ebé sira hala'o tiha ona.
- Fó tempu hodi rona no apresia sira nia ideia no ida ne'e hanesan lisaun aprendizajen ida ne'ebé utiliza hodi hadi'a di'ak liután iha futuru
- Sira ne'ebé partikuralmente afetadu husi evento traumátiku husi sira nia esperiénsia difisil ne'e, dala ruma presiza suporta adisionál hodi rekupera, ho nune'e bele hadame ho sira nia esperiénsia ne'e
- Pesoais profisionais nia ajuda ne'ebé disponivel koloka iha liña referal nu'udar suporta extra wainhira ekipa presiza.

Primeiru Kuidadu Psicolójiku ba voluntáriu sira

Primeriu Kuidadu Psicolójiku (PKP); nu'udar atensaun atu oferese no fó suporta ba voluntáriu ida ne'ebé enfrenta ba situaun ka eventu presau oin-oin. Ida ne'e envolve atu hatudu empatia no rona sira inklui mós halo sira sente seguru no ajuda sira atu hasoru problema no prátika nesidades oin-oin

Ezersíiu Psicolójiku;

- Liafuan ida ne'ebé ita-boot gosta ba
- Buat ida ne'ebé ita-boot hakarak atu hatete obrigadu ba:
- Buat ida ne'ebé ita-boot hakarak hato'o:

Komunikasaun suportivu

- Inklui hatudu empatia, kuidadu no konsiente; rona ho didi'ak no la julga; no mantein konfidensialidade
- Nu'udar abilidade ne'ebé rekere konsentimentu espesial ba liafuan ida no jestu isin-lolon nian nune'e mós atitude ida no atensaun ba ema ida ne'ebé iha presau

Elementu xave haat (4) husi Primeiru Kuidadu Psicolójiku

- Nafatin hakbesik
- Rona ho atentivu
- Simu sentimentu
- Fornese no prátika ajuda no mós fó kuidadu

G. Oinsá no bainhira maka halo referal

Voluntáriu sira ne'ebé sente presau dala ruma presiza refere ba profesionál atu hetan kuidadu ne'ebé espesífiku liu. Karik;

- Sira sofre presau maka'as ne'ebé halo sira lebele funsiona iha sira nia moris lora-lora nian
- Sira iha ona risku atu hakanek sira nia an
- Sira sai ona perigu ba ema seluk

Aneksu 10: Pre no post test treinamentu CFS.

Pre-test Treinamentu CFS

Organizasaun: _____

	Sim, Loos	Lae, laloos	Lahatene
1 Suporta psikososiál nu'udar regulamentu ida atu labarik sira nafatin sente seguru			
2 Labarik sira presiza halimar ho rutina hodi atua sira nia stres no dezenvolve sira nia reziliénsia			
3 Maioria populasaun afetadu sei hetan filafali sira nia abilidade hodi funsiona wainhira sira nia família no comunidade estavel filafali			
4 Labarik ne'ebé ho reasaun stres presiza iha uma de'it no labele halimar ho nia maluk sira			
5 Labarik hotu-hotu iha direitu atu halimar ho iguál no direitu asesu ba sentru amigavel ba labarik			
6 Iha atividade psikososiál hanesan CFS fó impaktu pozitivu ba labarik no família sira nia psikososiál			
7 Família no lider comunidade bele hala'o regulamentu importante hodi fó suporta psikososiál			
8 Labarik hirak ne'ebé iha risku no vulneravel iha rekursu ne'ebé bele utiliza ba suporta psikososiál			
9 Labarik sira ne'ebé vulneravel presiza refere hodi halo akonsellamentu individuál			
10 Jogus kompetitivu ba de'it labarik mane sira no ba labarik feto sira laiha jogus kompetitivu			

Obrigado/a Barak

Post-test Treinamentu CFS

Organizasaun: _____

	Sim, Loos	Lae, laloos	Lahatene
1 Suporta psikososiál nu'udar regulamentu ida atu labarik sira nafatin sente seguru			
2 Labarik sira presiza halimar ho rutina hodi atua sira nia stres no dezenvolve sira nia reziliénsia			
3 Maioria populasaun afetadu sei hetan filafali sira nia abilidade hodi funsiona wainhira sira nia família no comunidade estavel filafali			
4 Labarik ne'ebé ho reasaun stres presiza iha uma de'it no labele halimar ho nia maluk sira			
5 Labarik hotu-hotu iha direitu atu halimar ho iguál no direitu asesu ba sentru amigavel ba labarik			
6 Iha atividade psikososiál hanesan CFS fó impaktu pozitivu ba labarik no família sira nia psikososiál			
7 Família no lider comunidade bele hala'o regulamentu importante hodi fó suporta psikososiál			
8 Labarik hirak ne'ebé iha risku no vulneravel iha rekursu ne'ebé bele utiliza ba suporta psikososiál			
9 Labarik sira ne'ebé vulneravel presiza refere hodi halo akonsellamentu individuál			
10 Jogos kompetitivu ba de'it labarik mane sira no ba labarik feto sira laiha jogos kompetitivu			

Favor deskreve oituan saida maka ita-boot aprende iha treinamentu CFS ne'e

Obrigado/a Barak

Aneksu 11:

Disabilidade inkluzivu reeve ba mata dalan Apoiu Saúde Mental no Suporta psikososiál (ASMPS)

Gia ba oinsá aseguira mata dalan no nia atividade inkluzivu ba labarik ho defisiénsia

UNICEF Timor-Lese husu ba CBM Australia Inclusion Advisory Group (IAG) fó ona assisténsia tékniku ba mata dalan sentru amigavel ba labarik hodi responde ba COVID-19 no inundasaun iha Abril 2021, dokumentu ne'e inkluzivu ba ema deficiente.

Rekomendasaun Xave

Halo ona aproximasaun rua hodi fornese rekomendasaun ne'e.

1. Komentáriu probasaun ba matan dalan ne'e spes-fikamente ba artikulasaun oinsá atividades tenke inkluzivu ba labarik inklui mós sira defisiénsia, dokumentu ne'ebé komenta ona bele asesu iha aneksu email
2. Probasaun ba aneksu adisionál (aneksu 11 iha mata dalan ninian) ida ne'e fornese informasaun adisionál antesedente hodi suporta ba prátika inkluzivu ho ema defisiénsia

Defini deficiente

Konvensaun Nasoins Unidas kona-ba direitu ema ho defisiénsia, defini difisiénsia maka hanesan:

“ konseitu ida ne'ebé rezulta hosi interasaun entre ema ho defisiénsia no atitude ne'ebé hasoru barreira hosi ambiente hodi halakon sira nia funsionamentu partisipasaun ho efetivu iha sosiedade, ho efeitu baze ba iguál ho ema seluk-seluk.

Simplifika defisiénsia bele defini hanesan relasaun entre ema ho deficiente no sira nia ambiente

Deficiente + Barreira iguál ba discapacidad

ou di'ak liu:

Deficiente + ambiente asesivel ne'ebé iguál inkluzivu

Ho deficiente ne'ebé iha la lidera ba defisiénsia ho nune'e maka tenke kompletamente inkluzivu no komprensivu ba ambiente ne'ebé asesivel

Ida ne'e importante atu bele halo klaru kona-ba diferensa entre saida maka deficiente no saida maka discapacidad. Dalan di'ak hodi halo ida ne'e refleto ba saida maka kauza iha baze kona-ba deficiente no discapacidad, ba deficiente balun kauza tanba asidente, funu, dezastre naturais, jénétiku jerasional, hahú kedas moris mai, ou tanba negligénsia medikál, nst. Kauza defisiénsia iha baze bele relasiona ba kiak,

ambiente ne'ebé la asesivel, menus iha edukasaun no oportunidade asesu saúde no prátika diskriminasaun entre sira seluk.

Deficiente balun ho tempu naruk no bele suporta hosi reabilitasaun; ida ne'ebé kauza ba defisiénsia tanba kondisaun moris, no ida ne'e bele atua liu hosi identifikasaun no halakon barreira ba partisipasaun, iha sira nia atitude, sosiál, política no ekonómika¹

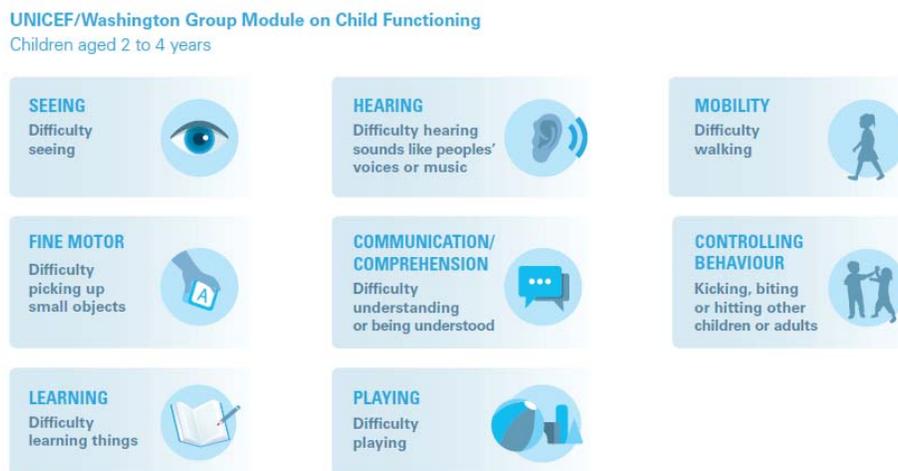
Deficiente bele hosi fíziku, inteletual, psikososiál no sensoria

- **Deficiente fíziku:** ida ne'e inklui ba individu sira ne'ebé iha difikuldade book an, individu balun ho deficiente fíziku, sei uza instrumentu asistivu sira hanesan, kadeira roda ka ai tonka hodi hala'o atividades loron-loron nian.
- **Deficiente sensoria:** ida ne'e inklui individu sira ne'ebé difikuldade rona, no difikuldade haree mezmu sira uza ókulu maibé susar atu haree
- **Kognitivu (ou defisiénsia inteletual)** ida ne'e inklui individu hirak ne'ebé iha difikuldade komprende, aprende no lembra buat foun ruma. Ezemplu ema ho kognitivu ou disabilidade dezvoltamentu
- **Deficiente psikososiál:** inklui individu ne'ebé difikuldade no ho problema mental ne'ebé iha interasaun ho diskriminasaun no barreira sosiál, ne'ebé prevene sira nia partisipasaun iha comunidade la ho baze iguál ho sira seluk

Asesmentu kona-ba deficiente

Unicef/ Módulu grupu washington ba labarik nia funksionamentu, difikuldade oin-oin iha funksionamentu domain ne'ebé kobre ba labarik no adolexente entre idade 2 to'o 17

Area xave ne'ebé kobre iha módulu funksionamentu labarik idade 2-4 maka:²



¹ CBM Disability Inclusive Toolkit, 2017. <https://www.cbm.org/article/downloads/54741/CBM-DID-TOOLKIT-accessible.pdf>

² UNICEF (2021) Seen, Counted, Included, p.13 <https://data.unicef.org/resources/children-with-disabilities-report-2021/>

- Haree; difikuldade haree
- Motoriku: difikuldade foti objetu ki'ik ruma
- Aprendizajen: difikuldade aprende buat ruma
- Rona: difikuldade rona lian sira hanesan ema nia lian ou múzika ruma
- Komunikaun/komprensaun : Difikuldade atu ema seluk bele komprende
- Halimar: difikuldade halimar
- Movimentu: difikuldade la'o
- Kontrola hahalok: tebe, ku'u, baku nia maluk labarik sira ou joven ruma.

Área xave ne'ebé kobre iha CFM labarik idade 5-17 maka hanesan:³



- Matan : Difikuldade Haree
- Kuidadu an : Difikuldade han rasik no hatais rasik ropa
- Lembransa : Difikuldade hanoin kona buat ruma
- Atua mudansa: Difikuldade simu mudansa iha sira nia rutinaria
- Kontrola hahalok: Difikuldade ba konrola sira nia hahalok
- Rona: Difikuldade rona ema nia lian ka múzika
- Komunikaun/komprensaun: Difikuldade atu ema seluk bele komprende
- Atensaun & Konsentrasaun : Difikuldade ba konsentrasaun ba atividade ne'ebé sira kontente atu halo
- Movimentu: Difikuldade atu halo movimentu ba mai

³ UNICEF (2021) Seen, Counted, Included. p.13. <https://data.unicef.org/resources/children-with-disabilities-report-2021/>

- Aprende: Difikuldade atu aprende buat ruma
- Relasionál : Difikuldade atu halo kolega ka belun

Afek (Emosaun)

- Ansiendade: Haree preokupadu loos neon susar loron-loron
- Depresaun: Haree triste liu ou depresaun loron-loron

Barreira sira seluk

Disabilidade la'ós de'it problema saúde ka defisiénsia. Atitude sosiál no ema nia ambiente fó impaktu ba sira hirak ne'ebé esperiénsia hosi defisiénsia no sira nia asesu ba atividades

- **Barreira iha attitude:** estereótipu negativa, estigma sosiál no diskriminasaun hosi funsióariu , família no membru komunidadade sira afeta ba ema ho defisiénsia nia asesu no nia inkluzauin iha sosiedade
- **Barreira ho komunikasaun;** informasaun ne'ebé ható'o iha forma la asesivel ba ema ho defisiénsia inklui sira hirak ne'ebé iha defisiénsia matan, defisiénsia ba rona no defisiénsia inteletual /psikososiál
- **Barreira fíziku no ambiente:** harii estrada no transporte ne'ebé la asesivel ba ema ho defisiénsia
- **Barreira administrativa no regulamentu:** regulamentu, polítika, sistema no normas sira seluk bele sai desvantajen ba ema ho defisiénsia, partikularmente feto no labarik

Hasa'e asesu no inkluzauin ba ema ho defisiénsia rekere intervensaun hodi hamoos tipu oioin, barreira hirak ne'e iha ita nia atividade ASMPS

Modelu defisiente

Iha ne'ebá dalan ne'ebé diferente iha sosiedade nia haree no interasaun ho ema moris ho defisiénsia bele rezulta ba sira nia inkluzauin ou eskluzaun iha sosiedade, iha aproximasaun diferente haat (4) ka modelu ne'ebé deskreve oinsá membru sosiedade nia interasaun no haree ba ema ho defisiénsia:

Aproximasaun direitus umanus ne'ebé reflète iha CRPD

- Apoiu sira (foku ba ajuda ema ho defisiénsia tanba sira fraku no vulneravel tanba ne'e sira preziza atensaun no kuidadu; foku ne'e ba natureza apoiu la'ós ba ema sira ne'ebé la ho defisiénsia no
- Aproximasaun medikál (foku ba hadi'a no kura defisiente no la hadi'a sosiedade nia aproximasaun ba defisiénsia

No hasa'e liu ba

Aproximasaun sosiál- liu-liu kona-ba oinsá sosiedade nia funsaun, halakon barreira nst (maibé asaun ne'e la konsagra iha lei ruma- no bazeia de'it ba regulamentu hirak ne'ebé fasil atu muda).

Aproximasaun direitus umanu konsagra iha lei direitu fundamental - ho nune'e maka asaun sosiál permanente kuda metin iha sociedade no la hakru'uk ba desizaun sira ne'ebé bele muda. Atu asesu liután ba iha situs tuir mai ne'e:

https://www.ohchr.org/Documents/Issues/Disability/CRPDTool/Module1_WhatDisability.pptx

Direitu labarik ho defisiénsia

Konvensaun direitu ema ho defisiénsia (CRPD) no Konvensaun Direitu Labarik (CRC) hateten partisipasaun ativu hosi labarik ho defisiénsia iha comunidade. Labarik ho defisiénsia tenke hetan asesu ba apoiu hotu no tenke sensitivu ba idade, jéneru, no deficiente. " programa no atividade ne'ebé eziste esklui labarik ho defisiénsia ne'e nu'udar forma diskriminasaun. Programa ASMPS nia membru tenke rekoñese diversidade nune'e populasaun hotu-hotu tenke akomoda nune'e mós labarik feto no mane ne'ebé ho oin la hanesan tanba tipu defisiénsia iha etapa moris ne'ebé diferente. No mós sira ne'ebé moris iha família ema ho defisiénsia, inkluzau labarik no adolexente ho defisiénsia no hirak ne'ebé defisiénsia , atividade ASMPS halo hodi suporta sira nia saúde mental no redús risku iha sira nia psikososiál, inkluzau ba labarik ho defisiénsia iha programa ASMPS nu'udar dimensaun valores programa nian, - la'ós buat espesial ou separadu⁴

Labarik ho defisiénsia vulneravel ba tratamentu moris iha sira nia esperiénsia no difikuldade iha sirkunstánsia ida.

Estudu hatudu katak labarik ho defisiénsia iha esperiénsia risku as ba violénsia fíziku no seksuál duké labarik sira ne'ebé la ho defisiénsia,⁵ sira dala ruma subar iha comunidade nia leet tanba estigma no diskriminasaun no sira esklui tiha hosi eskola no oportunidade edukasionál sira seluk. Adolexente feto no mane ho defisiénsia, partikularmente sira ne'ebé ho defisiénsia inteletual esklui hosi atividade ne'ebé hasa'e sira nia koñesimentu kona-ba violénsia seksuál no relasaun saudavel nune'e mós esklui hosi rede hirak ne'ebé fó protesau hosi violénsia⁶

Rekoñese kapasidade no kontribuisaun ema ho defisiénsia

Labarik no adolexente hirak ne'ebé ho defisiénsia sira la'ós grupu ne'ebé homologu, maibé sira ho diferença kapasidade no nesidade, no kontribui ho dalan ne'ebé diferente ba sira nia família, sira nia uma kain no comunidade, relasiona ba aprosimasaun bazeia ba direitu ida ne'e krítiku hodi deskreve sira nia kapasidade no kontribusaun ema ho defisiénsia iha programa ASMPS

Organizasaun ba ema ho defisiénsia ne'ebé kompostu hosi individu iha abilidade hodi uza ba hasa'e konsiénsia comunidade nian. Defisiénsia inkluzau iha atividade (Apoiu saúde mental no suporta psikososiál (ASMPS). Iha Timor Leste Ra'es Hadomi Timor oan (RHTO) nu'udar organizasaun nasional ba ema ho defisiénsia ne'ebé iha nia membru hamutuk 600 resin ne'ebé kompostu hosi ema ho defisiénsia oin-

⁴ Adapted from Womens Refugee Council and UNICEF (2017) PSS Guidance on Disability Inclusion, 2017, p. 8

⁵ UNICEF (2021) Seen, Counted, Included. <https://data.unicef.org/resources/children-with-disabilities-report-2021/>

⁶ UNICEF (2013) State of the World's Children: Children with Disabilities. <https://www.unicef.org.uk/publications/sowc-report-2013-children-with-disabilities/>

⁷ Womens Refugee Council and UNICEF (2017) PSS Guidance on Disability Inclusion, 2017, p. 11

oin. RHTO servisu iha 13 munisipiu iha Timor-Leste hodi halo advokasia efetivamente ba direitu ema ho defisiénsia no fasilita inkluziun ba ema ho defisiénsia iha sociedade

Iha nivel individual, ida ne'e importante ba fasilidador hodi haree ba abilidade no kapasidade espesíficamente entre labarik sira ne'ebé profundamente ho defisiénsia fíziku no komunikasaun, partisipasaun sei haree diferente hosi kada individual, no diferente loos tuir sira ida-idak nia diferenza no preferénsia pesoál, kona-ba tipu atividades no oinsá sira nia familiar ho funsióriu programa nian no peer sira. Funsióriu programa tenke foti tempu hodi haree, rona, ko'alia no hala'ó interasaun individual hodi aprende kle'an liután kona-ba sira, kona-ba sira nia preferénsia, no kona-ba sira nia abilidade no kapasidade. Ida ne'e mós importante hodi hasees tiha estandar partisipasaun nune'e ema hotu iha buat ruma hodi kontribui - no ida ne'e bele ho fotografia jestu ruma ka diskusaun detallu,- buat hotu tenke valoriza no rekoñese no esforsu atu envolve signifikantes ho labarik no adolexente defisiénsia sira-identifika oinsá sira balun komunika, tansá sira gosta no la gosta, saida maka sira bele no labele, bele ajuda ita-boot hodi identifika stratejia ba inkluziun iha atividade ASMPS nian

Instrumentu ba programa inkluzivu

Gia apoiu psikososiál ba defisiénsia inkluzivu (2017) Ne'ebé co-autór hosi Womens Refugee Council no UNICEF fornese kapitulu komprensivu ho estratéjia inklui labarik sira ho defisiénsia iha atividade Apoio saúde mental no suporta psikososiál nian.

Tópiku hirak ne'e inklui:

- Estratéjia komunikasaun
- identifika no koloka barreira ne'ebé iha ba ita nia atividade apoiu psikososiál nian
- Identifika kapasidade no abilidade hosi labarik ho defisiénsia
- Asegura ambiente seguru ba labarik defisiénsia sira

Ba matan dalan komunikasaun nian bele inklui:

Pinta no servisu arte – grupu bele halo pintura uza lapis, surat-tahan no material sira seluk, inklui stiker ho testura no modelu oin-oin nune'e labarik ho defisiénsia matan bele rekoñese parte diferentes hosi pintura ne'ebé iha.

Biblioteca no foto- imajen no fotografia bele uza hodi fasilita ba diskusaun. Sira bele fahe ba grupu ki'ik no koloka sira tuir sinál hirak ne'ebé tau iha parede, sinal hirak ne'e bele inklui ho espresaun oin ka representa fatin ruma ne'ebé sira gosta/la gosta ou sente seguru/inseguru

Biblioteca no lian- kolesaun audio ne'ebé grava ona ho lian lokál no interasaun entre ema. Labarik bele rona gravasaun no hili ida ne'ebé sira gosta atu uza ba diskusaun

Fotografia; labarik bele empresta kamera no hasai foto. ida ne'e sei ajuda sira atu fahe sira nia konsentimentu kona-ba mane no feto ne'ebé ho defisiénsia. Sira bele hasai foto ka fatin ne'ebé sira gosta ka la gosta, sente

seguru ka inseguru, sira bele hasai foto ho ema ka fatin sira ne'ebé sira fiar no hatene, sira bele ba ajuda; buat hirak ne'e bele halo sira sente kontente no triste: no dalan ne'ebé sira hasoru ho difikuldade emosaun

Matan dalan - labarik ho defisiénsia bele foti ita-boot no sira seluk ne'ebé besik iha comunidade hodi dokumenta fatin ne'ebé sira gosta/ la gosta, sente seguru/ inseguru, sira bele hasai sira nia foto wainhira sira la'o iha comunidade nia leet nune'e bele ajuda hodi esplika

Istória ho pasta- fó ba labarik pasta enxe ho sasan hirak ne'ebé nia koñese nune'e sira bele uza hodi konta istória, sasan hirak ne'e maka hanesan, kopu, sasan halimar, bola, lapizeira, kadernu, sasan hirak ne'e bele reprezenta objetu oioin ka fatin oioin ka atividade ne'ebé labarik gosta ka la gosta iha comunidade. Ida ne'e bele ajuda sira hodi komunika kona-ba tópiku sira no labarik mós bele aumenta sira nia sasan rasik ba iha pasta laran

Anexsu 12:

VIDEO https://www.youtube.com/playlist?list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RPiQH1D

- **VIDEO 1,2,3,4,5,6,7:**

https://www.youtube.com/watch?v=ECabmchgnuA&list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RPiQH1D&index=1

INTRODUCTION MHPSS INTERVENTION : MHPSS Covid-19 response to natural disasters on April 4th. What is MHPSS? MHPSS Partners.

- **VIDEO 8 and 9:**

https://www.youtube.com/watch?v=l5vQ8UFV_vs&list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RPiQH1D&index=9

ACTIVITY participatory and actively learning. Participatory method and active learning. Tips for participation, values, sharing, volunteer creating activities to facilitate children's voices and their experiences. Page 19.

- **VIDEO 10 ACTIVITY VALUE CHILDREN:**

https://www.youtube.com/watch?v=NOF_O49lIOE&list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RPiQH1D&index=10

Value children, motivate, expressing acceptance and appreciation, children need to be recognized of what they have achieved. Page 21.

- **VIDEO 11 ACTIVITY using appropriate language**

https://www.youtube.com/watch?v=SilWS0Bb6Y&list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RPiQH1D&index=11

Volunteers, using appropriate languages, strength, likes to greet people, and has a good heart: it is important when raising voices or screams will make the children to not listen or be attentive. To develop a good tone of voice. Page 21.

- **VIDEO 12 ACTIVITY TIPS FOR VOLUNTEERS**

https://www.youtube.com/watch?v=k3YdSm4Cypk&list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RPiQH1D&index=12

Facilitation tips, attitudes and volunteers behaviors, positive discipline. What is psychosocial activities. Page 21 and 22.

- **VIDEO 13, 14, 15, 16: CHILD FRIENDLY SPACE ACTIVITIES**

https://www.youtube.com/watch?v=5Nhifr6PToA&list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RPiQH1D&index=13

In psychosocial we play creative activities with the children and adolescents. The games in the psychosocial activities has its own objectives: relaxatin, increasing the ability and creativity, and understanding in order to face a new reality.

- **VIDEO 17 ACTIVITY CHILD FRIENDLY SPACE 1**

https://www.youtube.com/watch?v=Q19Abe2XZgQ&list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RPiQH1D&index=17

Week 1, Activity 1, 2, 3, 4, 5: methodologies, psychosocial, understand emotions, daily reflection, evaluation, wahing hands. Day 5, participatory day, family day. Page 29-43

- **VIDEO 18 ACTIVITY CHILD FRIENDLY SPACE WEEK 4**

https://www.youtube.com/watch?v=_ZFdzNTZqTE&list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RPiQH1D&index=18

Week 4, Aactivity 16, 17, 18, 19, 20: methodologies, psychosocial, understand emotions, daily reflection, evaluation, wahing hands. Day 5, participatory day, family day Page 81-88

- **VIDEO 19 ACTIVITY CHILD FRIENDLY SPACE**

https://www.youtube.com/watch?v=3ApGwaShYsI&list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RPiQH1D&index=19

Principles, does not give right or wrong value to the children's presentatin or achievements during the activities and games. Page 9

- **VIDEO 20, 21, 22, 23 ACTIVITY CHILD FRIENDLY SPACE WEEK 3**

https://www.youtube.com/watch?v=sCfcvo0IV0s&list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RPiQH1D&index=20

Week 3, Activity 11, 12, 13, 14, 15: methodologies, psychosocial, understand emotions, daily reflection, evaluation, wahing hands. Day 5, participatory day, family day Page 65-81

- **VIDEO 24 ACTIVITY Presenting referral pathway**

https://www.youtube.com/watch?v=Ow7BxidIzTg&list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RPiQH1D&index=24

Annex 3 refrerrak pathway- 12123, hotline. Stress due to traumatic event that are long may make us feel different and unsafe. Children may show their difficulties by being aggressive and forcible. Please see annex 3 – referral pathway.

- **VIDEO 24 ACTIVITY CHILD FRIENDLY SPACE WEEK 8**

https://www.youtube.com/watch?v=u6VMxwhe2c8&list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RPiQH1D&index=25

Week 8 : methodologies, psychosocial, understand emotions, daily reflection, evaluation, waging hands. Day 5, participatory day, family day Page 94-95

- **VIDEO 25, 26, 27, 28, 29: ACTIVITY FRIDAY- FAMILY DAY**

https://www.youtube.com/watch?v=7JLnfCXf9EQ&list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RPiQH1D&index=26

Every Friday the assistants and volunteers invite the parents and local leaders to join the activities. Every Friday assistants and volunteers share the referral pathway and share their creativity with solidarity through playing with children. The community and families. Welcome and make the children happy. Page 28.

- **VIDEO 31, 32, 33, ACTIVITY – FRIDAY FAMILY DAY - DRAMA, Page 28**

https://www.youtube.com/watch?v=7r6i5ONPg5k&list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RPiQH1D&index=31

- **VIDEO 34 FRIDAY FAMILY DAY – EXAMPLE DRAMA, Page 28**

https://www.youtube.com/watch?v=7vyUYDsvvvA&list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RPiQH1D&index=35

- **VIDEO 35 FREE ACTIVITY WITH CHILDREN**

https://www.youtube.com/watch?v=xoxSta7GKAc&list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RPiQH1D&index=36

Games. 1 hour. Depending on the child's age, what they want to do today? Pick an activity from the list of activities to play with them. Annex 1.

- **VIDEO 36 ACTIVITY the children feeling safe**

https://www.youtube.com/watch?v=Q7hA3Dsro6c&list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RPiQH1D&index=37

Secure and stable, set safety and stability, presence, inclusion, equality, reflection and non-competitive, play and looking at the living condition in that momento, Page 23, 24

- **VIDEO 37 ACTIVITY – POSITIVE COMMUNICATION**

https://www.youtube.com/watch?v=bdcWd9MopKo&list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RPiQH1D&index=38

Learn and use the children's name. Use games to involve the children. Limit telling them what to do and it is better to involve the children. Page 19

- **VIDEO 38, 39, 40 , 41 ACTIVITY – NON-COMPETITIVE GAMES**
https://www.youtube.com/watch?v=YJ23Z_eVEAE&list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RPiQH1D&index=39

Methodologies, participatory and active learning, tips to encourage participation. Page 19.

- **VIDEO 42, 43, 66, 67 ACTIVITY Increase the ability and creativity and understanding facing a new reality, Annex 9**
https://www.youtube.com/watch?v=ZIs4sjDUo5U&list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RPiQH1D&index=43

MHPSS Support to children and parents. Social creativity, consisted of self-awareness and empathy. Page 140

- **VIDEO 44, 45, 49 ACTIVITY – GROUNDING EXERCISE page 26-27**
https://www.youtube.com/watch?v=BsqbbfCFMa4&list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RPiQH1D&index=45

Breathing exercise, grounding exercise.

- **VIDEO 46, 47, 48 ACTIVITY give positive comments**
https://www.youtube.com/watch?v=P7aYPVAPsgY&list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RPiQH1D&index=47

This guide will help CFS to not harm any children during the session. Page 22, 23

- **VIDEO 50 ACTIVITY prevention of Covid-19 prevensaun page 20**
https://www.youtube.com/watch?v=WVQUOEaPyV4&list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RPiQH1D&index=51

Preparing safe place from Covid-19

- **VIDEO 51, 52, SING**
https://www.youtube.com/watch?v=_aXEWY-45ds&list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RPiQH1D&index=52

Activity encouraging children. Participatory and active learning. Page 19

- **VIDEO 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59 ACTIVITY – presenting safety and stability with children. Page 23**
https://www.youtube.com/watch?v=BP_7NZ_-IXg&list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RPiQH1D&index=54

- **VIDEO 60, 61 ACTIVITY – Empowering children page 21**
https://www.youtube.com/watch?v=BP_7NZ_-IXg&list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RPiQH1D&index=54

Listen actively, give your maximum attention to the children and repeat the information that you give.

- **VIDEO 62 , 63, 64, 65 ANNEX 6 CHILD RIGHTS**
https://www.youtube.com/watch?v=qJgNHjeGfEY&list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RPiQH1D&index=63

Annex 6 Child Rights, presentation examples.

- **VIDEO 67 ACTIVITY WEEK 10, CLOSING ACTIVITIES**
https://www.youtube.com/watch?v=QuBBQljzQQ&list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RPiQH1D&index=68

Annex 4: Strategies of closing activities is necessary use in any moment, parents, leaders, and closing activities with the children. Everyone plays.

- **VIDEO 68, 69, 70 SELF CARE ACTIVITY**
https://www.youtube.com/watch?v=a00KOe4KqBk&list=PLAKZpR_6tz5-GbwPkQymJdAtw1RPiQH1D&index=70

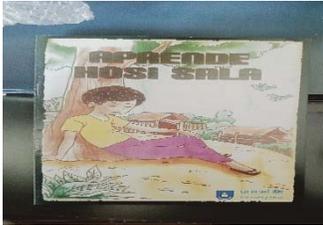
Voluntary self-care, code of conduct.

Anexsu 13:

Back Pack Materials

No.	Back Pack (Total 150 Back Pack)	Each Toolbox	Unit	Image
1	Big one- 50 to 60 cm high) 30-35 liters, 2 external pockets, 1 lateral pocket, 2 inside division	1	Unit	
2	Scissor (Square tip) medium size	5	Unit	
3	Packing tape	2	Unit	
4	Flip charts	50	Sheet	
5	Dozens of thick markers (blue, green, red, black)	1	Dozen	

No.	Back Pack (Total 150 Back Pack)	Each Toolbox	Unit	Image
6	Masking tape 2 cm	1	Unit	
7	Dozens of colored pencil	3	Dozen	
8	Sharpeners (big size)	2	Unit	
9	A pack of 500 sheets of letter sized bond paper	1	Pack	
10	Dozens of crayons (different colors)	3	Dozen	

No.	Back Pack (Total 150 Back Pack)	Each Toolbox	Unit	Image
11	Set of 4 painting brushes	1	Pack	
12	Story books for children (3-6 years)	2	Unit	
13	Story books for children (6-8 years)	2	Unit	
14	Story books for children (8-12 years)	2	Unit	
15	Rubber stamps with figurines (happy face, star, sun, moon and flower)	5	Unit	

No.	Back Pack (Total 150 Back Pack)	Each Toolbox	Unit	Image
16	Meta Plain Paper / Cardboard (14 x 8 cm)	100	Unit	 33 Colors
17	Niki Clay / Dozens of clay (different colors)	3	Dozen	
18	Kids tickness Rubber sheets (red, yellow, green, blue, white, lilac, orange and pink)	10	Sheet	
19	Scissor with design (wavy, zig-zag)	2	Unit	
20	UHU glue tubes	2	Unit	

No.	Back Pack (Total 150 Back Pack)	Each Toolbox	Unit	Image
21	Dozen watercolors /washable finger paint with 6 different colors	1	Unit	
22	Finger paint boxes	1	Unit	
23	Face mask for kids	4	Each	
24	Minyak Telon	1	Each	
25	Water bottles	1	Each	

List of Toys and Crafts for Psychosocial

No.	Description	Specification	Packing Quantity
1	Reuseable Mask for Children aged 12 and below non- disposeable	For children aged 12 and below; consist of 4 each per pack/box. <ul style="list-style-type: none"> • 2 layers • Material: cotton 100% • Strings made elastics 	4
2	Hand Sanitizer	Gel, bottle of 210 ml with pump	
3	Crayon or oil pastel (dozen)	Small, box of 12 colors - pack	1
4	Reusable masks for adults	Pack of 6 – <ul style="list-style-type: none"> • 2 layers • Material: cotton 100% • Strings made elastics 	1
5	Coloring book for children 3 – 8 years old, Unisex	Each with 20 - 30 pages	1
6	Coloring book for children aged 9 - 14 years old, unisex	Each 20 – 30 pages	1
7	Drawing book	Each 20 – 50 pages	1
8	Refill Pencil	Pack of 12 pencils	1
9	Stress ball / soft ball	Each	1
10	Play-doh kit	Pack of 6 colors	1
11	Assorted colour paper origami	Multi colours, 15x15cm	1
12	UHU Glue stick	Stick 10 – 12g	1
13	Glitter glue	Pack of 5 or 6 colours	1
14	Jigsaw Puzzle for toddler	A4 paper size	1

List of Toys and Crafts for Psychosocial

No.	Description	Specification	Packing Quantity
15	Jigsaw puzzle for children up to 14 years old	A4 paper size	1
16	Rubic cube	3 x 3 puzzle 2.2 x 2.2. x 2.2 inches	1
17	Small paper scissor	Scissor for children with safety	1
18	Simple backpack	Small size	1
19	MSSI Logo	Medium size	1
20	UNICEF Logo	Medium size	1

List of Packed Items in the Duffel Bag

No.	Description	Quantity	Unit	Image
1	Soccer ball (size 4 or 5,63-66 cm or 68-71 diameter)	1	Unit	
2	Soft color ball (63-66 cm diameter)	1	Unit	
3	Jump rope	4	Unit	
4	Ball inflator	1	Unit	
5	25 meters 5 ml rope	1	Unit	

No.	Description	Quantity	Unit	Image
6	3x6 meters waterproof canvas with 6 rings	2	Unit	
7	White or yellow security tape	1	Unit	
8	Ula Ula	2	Unit	
9	Toy trumpet (resistant Material)	1	Unit	
10	Wooden hut / Rallye wooden spring top	1	Unit	

No.	Description	Quantity	Unit	Image
11	Soft Small ball (6-10 cm)	2	Unit	
12	Pata Pata / Ankle skip ball	2	Unit	
13	Large size ballons (different colors)	15	Unit	
14	Duffel Bag	1	Unit	

Bibliografia: leitura tuir mai

- Arte Bazeia ba sobrevivente husi Trauma no abuzu. Save the Children
- Programa Arte Multilaterál: uza terapia orientadu ba arte foka ba labarik no adolexente sira atu hamenus estrese no aumenta self-compassion. Emily Tara.
- Bainhira buat aat ruma akontese, labarik sira hasoru sira-nia triste. Marge Heegaard.
- MHPSS.net. Rekursu Preveensaun Covid-19 (MHPSS) .
- Abilidade Báziku, matadalan ba resposabilidade Covid-19.
- Nuesolvo, intervensaun psikososiál UNICEF iha Bolivia.

**Apoiu Saúde Mental no Psicososial
no Sentru Amigavel ba Labarik
Timor-Leste**

Matadalan Atividade

