



**MATADALAN BA APOIU SAÚDE  
MENTAL NO PSIKOSOSIÁL (ASMPS)  
SENTRU AMIGAVEL BA LABARIK**

**Módulu  
Treinamentu ba Treinador**



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



**unicef**   
for every child





**MATADALAN BA APOIU SAÚDE  
MENTAL NO PSIKOSOSIÁL (ASMPS)  
SENTRU AMIGAVEL BA LABARIK**

## **Módulu Treinamentu ba Treinador**

MATADALAN BA APOIU SAÚDE MENTAL NO PSIKOSOSIÁL (ASMPS)  
SENTRU AMIGAVEL BA LABARIK  
MÓDULU TREINAMENTU BA TREINADOR

Autór: Loyda Santolaria Navarro and Lauriano Fernandes, UNICEF consultants  
Dezeñu no formatu: Med Ramos, Beetlebugs Communications, Inc.

# Konteúdu

AJENDA TREINAMENTU .....	1
INTRODUSAUN .....	5
1. TERMUS NO DEFINISAUN XAVE .....	7
2. ATIVIDADE BA APOIU SAÚDE MENTAL NO PSIKOSOSIÁL:.....	9
APOIU PSIKOSOSIÁL, MAK SAIDA:.....	9
2.1 KOMPRENDE LABARIK: iha estres hanesan dezastre naturais no COVID-19, no konfinamentu obrigatóriu.....	11
2.2 OBJETIVU .....	17
2.3 BENEFÍSIU INTERVENSAUN .....	17
2.4 PRINSÍPIU .....	19
3. VOLUNTÁRIU HUSI KOMUNIDADE SUPORTA LABARIK DEPOIS DEZASTRE NATURAIS NO EVENTU TRAUMÁTIKU TENKE KOMPRENDE PRIMEIRU KUIDADU PSIKOLÓJIKU NIA BÁZIKU .....	23
3.1 JUSTIFIKASAUN tansá tenke kreativu iha atividade arte no jogus.....	23
4. BA APOIU SAÚDE MENTAL NO PSIKOSOSIÁL: Sentru Amigavel ba Labarik .....	25
4.1 METODOLOJIA; PARTISIPATORIU NO APRENDE ATIVU .....	28
5. SENTRU AMIGAVEL BA LABARIK, TREINU BA TREINADOR .....	30
5.1 INTRODUSAUN KONA-BA SENTRU AMIGAVEL BA LABARIK .....	30
5.2 PRINSÍPIU XAVE BA SENTRU AMIGAVEL LABARIK .....	31
5.3 IMPLEMENTA ATIVIDADE PSIKOSOSIÁL: oinsá atu hala’o ho susesu jogus ho grupu: medida grupu, espasu, preparasaun no konfidensialidade .....	33
5.4 TIPS FASILITASAUN: VOLUNTÁRIU NIA ATITUDES NO HAHALOK: Disiplína Pozitivu.....	34
5.5 IDENTIFIKASAUN ISU NO AMEASAS NE’EBÉ LABARIK HASORU .....	37
5.6 SEGURU & ESTABILIDADE; hatuur seguru & estavel; prezensa, inkluzau, igualdade, refleksaun no la kompetitivu .....	38
5.7 HAFORSA KOMUNIDADE .....	40
5.8 APRENDIZAJEN INKLUZIVU NO ATIVU.....	41
6. OINSÁ KRIA ATIVIDADE PSIKOSOSIÁL, DEPOIS SEMANA 5 .....	42
7. SENTRU AMIGAVEL BA LABARIK HAFORSA LABARIK, KOMUNIDADE NIA REZILIÉNSIA.....	49
8. FAMÍLIA NO KOMUNIDADE SUPORTA BA ATIVIDADE SENTRU AMIGAVEL NIAN, ESTRATÉJIA INKLUZIVU NO EKOLÓJIA .....	52
9. ESTRATÉJIA MONITORIZASAUN NO AVALIASAUN.....	62

10. FÓ HANOIN KUIDADU AN BA VOLUNTÁRIU SIRA .....	66
11. KORDENADOR SUPORTA BA PEER SIRA: AJUDA ASISTENTE NO VOLUNTÁRIUS SIRA HODI ATUA NO REFLETE.....	67
BIBLIOGRAFIA .....	70
ANEKSU .....	71

# Foreword



I  
❤️  
UNICEF  
Futuru

UNICEF  
亮星光童路

# AJENDA TRAINAMENTU

Loron 1		
Materia	Objetivu	Tempu
<b>Introdusaun</b>	Ekipa: naran no profisaun Objetivu treinamentu Regras Ajenda	40'
<b>Ba apoiu saúde mental no Atividade Psikososial</b>	Saida maka saúde mental no atividade Psikososial? <ul style="list-style-type: none"> <li>Kreatividade Sosiál kompostu mós husi konsiénsia ba an no empatía.</li> <li>Foti desizaun no rezolve problema.</li> <li>Komunikasaun efetivu no relasaun interpesoál.</li> </ul> Ezersísiu.	30'
<b>Objetivu ba apoiu saúde mental no Atividade Psikososial</b>	Iha Psikososial ita halimar ho atividade ne'ebé kreativu hamutuk ho labarik no adolexentes sira. Jogus sira iha atividade Psikososial iha ida-idak ninia objetivu. Ezersísiu.	40'
<b>INTERVALU</b>		10'
<b>Benefísiu sira</b>	Nu'udar estratéjia dezvoltimentu comunidade: Estabelese ho seguru no suporta ba família ne'ebé iha situasaun vulnerabilidade nia laran. Ezersísiu	40'
<b>Eventu traumátiku.</b>	Voluntáriu husi comunidade suporta labarik no eventu traumátiku. Ezersísiu	30'
<b>Primeiru Kuidadu Psikolójiku</b>	Komprensaun Báziku Primeiru Kuidadu Psikolójiku: Tansá tenke kreativu iha atividade arte no jogus. Ezersísiu	40'
<b>HAN MEUDIA</b>		oras 1
<b>Protesaun no violénsia bazea ba jéneru no seksu husi UNICEF</b>	UNICEF Kódigu Konduta Salvaguarda Labarik no Prevensaun Abuzu Seksuál, Explorasaun no Asédiu Seksuál.	oras 3

Loron 1		
Materia	Objetivu	Tempu
<b>Sentru Amigavel ba labarik</b>	Komprensaun ho apresentasaun ho voluntáriu: Sentru Amigavel ba labarik mak saida ( Ezersísiu).	20'
<b>Metodolojia</b>	Partisipatoriu no aprende ativu. Ezersísiu	30'
<b>Perguntas no klarifikasaun</b>		10'
Loron 2		
Materia	Objetivu	Tempu
<b>Sentru amigavel labarik treinamentu ba treinador sira</b>	Prinsípiu xave Atitude Tips ba fasilitador ezersísiu	oras 1.5
<b>INTERVALU</b>		10'
<b>Sentru amigavel labarik treinamentu ba treinador sira</b>	Prinsípiu xave Atitude Tips ba fasilitador Ezersísiu	oras 1.5
<b>HAN MEUDIA</b>		oras 1
<b>Kriasaun atividade Ba apoiu saúde mental no Atividade Psikososiál</b>	Oinsá kria atividade ba apoiu saúde mental no Atividade Psikososiál  Ezersísiu	50'
<b>Família no Komunitade suporta ba atividade sentru amigavel</b>	Estratéjia inkluzivu no ekolojia. Hotu-hotu envolve. Ezersísiu	50'
<b>Monitorizasaun no Avaliasaun</b>	Estratéjia	40'

Loron 2		
Materia	Objetivu	Tempu
<b>Reziliéncia komunidade nian Perguntas no klarifikasaun</b>	Ezersísiu Atividade reziliéncia labarik, família no comunidade. Ezersísiu	50'
Loron 3		
Materia	Objetivu	Tempu
<b>Liña referal</b>	Komprende labarik, iha estres ho komprende oinsá atu esplika referénsia ba labarik ho família. Ezersísiu.	oras 2
<b>INTERVALU</b>		10'
<b>Identifikasaun isu no ameasas ne'ebé labarik hasoru.</b>	Atividade seguru no estabilidade. Ezersísiu	oras 1
<b>HAN MEUDIA</b>		oras 1
<b>Kuidadu an Implementa atividade psikososiál. Preparasaun prátika Treinamentu voluntáriu</b>	Kuidadu an no suporta peer. Implementa treinamento psikososiál Semana 1 Semana 2 Família no comunidade suporta ba atividade sentru amigavel.	30' oras 3'5
Loron 4		
Materia	Objetivu	Tempu
<b>Preparasaun prátika Treinamentu voluntáriu.</b>	Implementa treinamentu psikososiál Semana 3 Semana 4 Família no comunidade suporta ba atividade sentru amigavel.	oras 2

Loron 4		
Materia	Objetivu	Tempu
<b>INTERVALU</b>		10'
<b>Preparasaun prátika Treinamentu voluntáriu.</b>	Implementa treinamentu psikososiál Semana 3 Semana 4 Família no comunidade suporta ba atividade sentru amigavel.	oras 1
<b>HAN MEUDIA</b>		oras 1
<b>Preparasaun prátika Treinamentu voluntáriu.</b>	Implementa treinamentu psikososiál Semana 5 Semana 6 Família no comunidade suporta ba atividade sentru amigavel.	oras 3
Loron 5		
Materia	Objetivu	Tempu
<b>Preparasaun prátika Treinamentu voluntáriu.</b>	Implementa treinamentu psikososiál Semana 7 Semana 8 Família no comunidades suporta ba atividade sentru amigavel.	oras 1.5
<b>INTERVALU</b>		10'
<b>Preparasaun prátika Treinamentu voluntáriu.</b>	Implementa treinamentu psikososiál Semana 7 Semana 8 Família no comunidades suporta ba atividade sentru amigavel.	oras 1'5
<b>HAN MEUDIA</b>		oras 1
<b>Remata Atividade, lisaun aprendizajen</b>	Semana 9 Semana 10 Família no comunidades suporta ba atividade sentru amigavel.	oras 3
<b>Remata Treinamentu</b>		oras 1

# INTRODUSAUN

UNICEF relata katak labarik na'in 1 husi na'in 10 iha mundu moris iha área afetadu husi konflitu no 400 millaun labarik maka moris iha kiak nia laran.

Husi loran ba loran dezafius ne'ebé labarik sira hasoru hetok sai ameasa boot liu tan, hahú kedas husi konflitu boot, sai rejjiadu to'o problema kiak no hetan violénsia no explotausaun iha forma oin-oin.

Eskalasaun moras hanesan pandemia COVID-19, dezastre naturais ne'ebé kontinua no impaktu sira husi mudansas klimátika fó kontribuisaun ba dinámika mudansas ne'ebé fó ameasa ba labarik, família no comunidade.

Komunidade no família dala ruma menus seguransa ne'ebé adekuaadu, asesu ba apoiu psikososiál no atividade rekreasionál sira, inklui menus asesu ba eskola iha fulan barak nia laran to tinan. Liu tan ida ne'e, iha situasaun risku sira hanesan ne'e labarik sira bele sai mós alvu husi grupu violentu estremista sira no dala ruma sofre ba forma abuzu oin-oin, ka bele mós rekruta ho forsa ba ideolojia estremista sira.

Konvensaun direitu ba labarik iha artigu 3 hateten labarik hotu-hotu iha direitu ba protesausn no kuidadu hodi hetan tratamentu ne'ebé nesesáriu ba sira nia moris di'ak. Artigu 39 husi CRC asegura labarik ne'ebé enfrenta eventu traumátiku durante iha konflitu no destakamentu ka ne'ebé sai vítima ba abuzu, explotausaun, abandonadu, iha direitu ba rekuperasaun fíziku no psikolójiku hodi reintegra sira ba iha ambiente ne'ebé saudavel, dignu, no iha respeitu ba labarik sira. Direitu ne'ebé hanesan proteje husi konstituisaun Timor-Leste nian iha artigu 18 hateten katak labarik hotu-hotu iha direitu atu hetan protesausn husi forma abuzu oin-oin.

Tanba ne'e MSSI-UNICEF dezeñu no implementa Saúde mental no intervensaun suporta Psikososiál ba labarik no família iha sentru evakuasaun no ba comunidade afetadu sira.

Durante no depois emerjénsia hanesan inundasaun no serka sanitária tanba COVID-19, labarik no família sai vulneravel liu iha sira nia fator protetivu, individualmente, comunidade no iha nivel sosiedade dramatikamente aumenta sira nia vulnerabilidade.

Situasaun emerjénsia aumenta estraga liu tan problema hirak ne'ebé existe tiha ona, hanesan violénsia ba labarik no problema sosiál hanesan kiak.

Ida ne'e mós kauza ba disturbasaun rede sosiedade nian, estrutura comunidade, rekursu, no buat hirak ne'e fó impaktu ba inan-aman nia abilidade hodi fó atensaun ba sira nia oan, mezmu individual ida-idak hasoru eventu ne'ebé hanesan maibé dalan ne'ebé diferente hodi atua eventu hirak ne'e no depende mós ba karakteristik individual, rekursu, no abilidade hodi atua, no bele hare husi idade labarik nian mós, emerjénsia afeta tebes ba labarik sira nia Psikososiál no moris di'ak.

Saúde mental no suporta Psikososiál sai komponente ne'ebé kritiku iha Estratéjia Global Nasoins Unidas nian ba feto, labarik no adolexentes sira nia saúde ba 2016 - 2030. Ida ne'e nu'udar parte fundamental UNICEF nian foka ba Kompromisu Esensiais ba Labarik (KEL) ka Core Commitmens for Children (CCC) iha asaun umanitariu nian, ne'ebé publika iha 1998 no halo revizaun iha 2010. Guia ida ne'e foka ba kriaun fatin seguru ba labarik no família, dezenvolve sira nia abilidade ne'ebé bele ajuda sira atu atua situasaun foun ruma ho pozitivuamente.



# 1. TERMUS NO DEFINISAUN XAVE

**Labarik:** defini labarik no adolexente hahú husi idade 0-18 ( tuir konvensaun direitu labarik nian) termus ne inkluzivu ba labarik feto, mane no LGBTI; labarik hira ne'ebé risku ba protesaun ka hasoru eventu sériu: no mós labarik ho disabilidade ka defisiénsia mental, neurótiku no abuzu susbtánsia.

**Fó kuidadu:** refere ba sira ne'ebé responsavel atu kuidadu labarik, inklui mós inan no aman, avón, primo no prima, no relativamente família nian inklui mós sira ne'ebé hein labarik ne'ebé la'ós família rasik.

**Sentru amigavel labarik:** nu'udar fatin seguru ne'ebé instala iha situasaun emerjénsia hodi fó ajuda no suporta, inklui mós protesaun, nia intensaun maka atu hatuur filafali sentidu normalidade no kontinuasaun ba labarik hirak ne'ebé moris enfrenta tiha ona disturbasaun husi funu, dezastre naturais, ka situasaun emerjénsia sira seluk ruma.

**Komunidade:** Komunidade inklui mane no feto, labarik mane no labarik feto, no parseiru servisu ba labarik no família nia moris di'ak, hanesan mestre, servisu saúde, representante servisu legál, relijioza, no lider governu; comunidade bele defini nu'udar rede ba ema hirak ne'ebé fahe intensaun, valór, objetivu kultura, relijiaun no istória ne'ebé hanesan, inklui mós sente iha koneksaun no kuidadu ba membru ida-idak nian.

**Mobilizasaun comunidade:** mobilizasaun nu'udar esforsu ne'ebé halo tantu husi comunidade laran no mós husi liur hodi envolve membrus sira (grupu, família, kolega, viziño, ka sira seluk ne'ebé ho interese hanesan) iha diskusaun hotu-hotu, desizaun no asaun ne'ebé afeta ba sira no ba sira nia futuru.

**Partisipasaun comunidade:** nu'udar prosesu ne'ebé individual, família ka komuniade assume repsonsabilidade ba sira nia di'ak no dezenvolve kapasidade hodi kontribui ba sira nia dezenvolvimentu. Partisipasaun comunidade refere ba prosesu ativu ida ne'ebé benefisiáriu influénsia projetu nia diresaun no ezekusaun dукé simu no fahe nia benefisiu.

**Kultura:** nu'udar valores, fiar no norma ne'ebé iha sosiedade. Kultura ne'e dinámiku muda sosiedade hodi adapta ba informasaun foun ruma, bareira sira no mós sirkunstánsia ruma.

**Família:**

nu'udar konseptu estrutura sosiál ne'ebé inklui labarik hela hamutuk ho inan-aman ne'ebé kuidadu iha aranjamentu oin-oin hanesan hela hamutuk ho avón, membru família balun, primo/prima ka foin-sa'e ne'ebé sai xefe família ka kuidadu husi instituisaun ruma.

**Reziliénsia:**

nu'udar abilidade hodi atua difikuldade ho adaptaun pozitivu depois de hasoru difikuldade ruma. Labarik sira nia reziliénsia la'ós de'it mai husi sira nia kapasidade rasik hodi atua maibé mós mai husi modelu risku no sira nia fatóres protesau iha sira nia ambiente kulturál.

**Moris di'ak (Wellbeing):**

deskreve situaun ne'ebé pozitivu wainhira individu ida dezenvolve an entermus mental no servisu Psikososiál, moris di'ak bainbain komprende iha termus ho domíniu tolu:

1. Moris di'ak pesoál - hanoin pozitivu no emosaun hanesan iha esperansa, kalma, auto-estima no fiar an
2. Moris di'ak interpesoál - kuidadu no seguru hala'o relasional, sente na'in no iha abilidade besik ho ema seluk
3. Abilidade no koñesimentu - kapasidade aprende, foti desizaun pozitivu, responde ho efetivu ba moris nia barreira no espresa an ho di'ak.

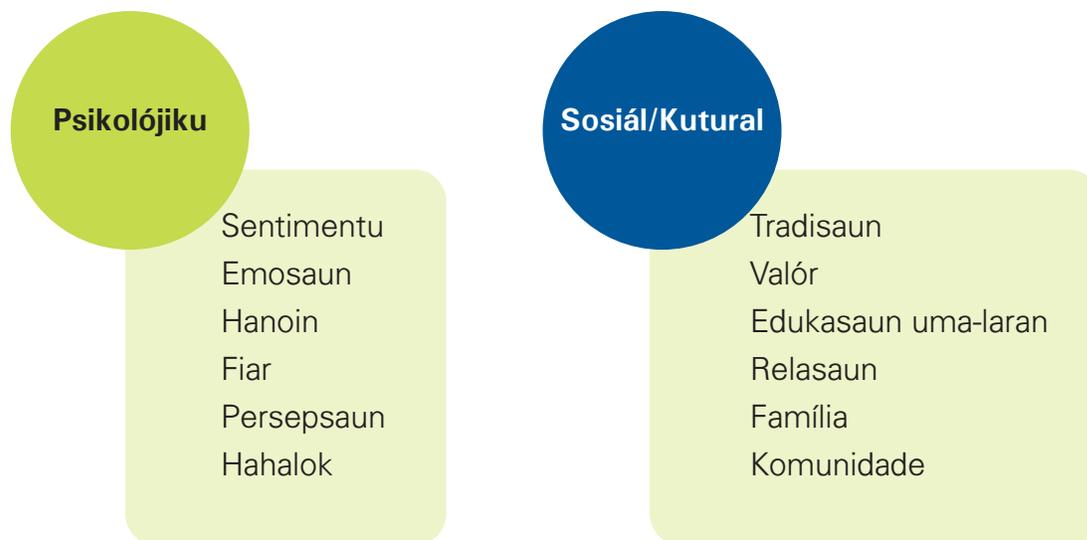


## 2. ATIVIDADE BA APOIU SAÚDE MENTAL NO PSIKOSOSIÁL:

### APOIU PSIKOSOSIÁL, MAK SAIDA:

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

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



Saúde mental maka kondisaun ne'ebé individu ida bele dezenvolve an en termus fíziku, mental, espirituál no sosiál ho nune'e individu konsiente ba nia kapasidade rasik hodi atua presau, no bele servisu ho produtivu hodi fó kontribusaun ba comunidade.

Kuidadu saúde mental ne'e importante atu ita bele kontrola 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 dezeńu.
- Envolve iha grupu arte, nst.

### 1. Kreatividade sosiál kompostu mós husi konsiénsia ba an no empatía.

**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.



Alvu dezenvolve kapasidade Psikososiál adolexente nian maka; **esplorasau 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 ita nia 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.

### 2. Foti desizaun no rezolve problema.

**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 loos.

Alvu 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 problema katak** kapasidade analiza problema hodi liga ba asuntu sira ne'ebé relevante ho problema, depois foti nia solusaun.

Dezenvolve planu hodi alkansa objetivu liu husi **koñese situaun/problema, hatuur meta sira, planu no kordena atividade, no hasa'e intensidade hodi atinji meta, koloka prioridade no utiliza poténsia.**

### 3. Hanoin krítiku & kreativu.

Atu rezolve problema no foti desizaun, presiza hanoin krítiku no kreativu.

**Hanoin krítiku katak** kapasidade intelektuál kompostu husi oinsá adolexente komprende no organiza informasaun no komprende ninia ambiente.

Husi hanoin krítiku presiza mós hanoin kreativu ne'ebé inklui hamosu ideia foun liu husi analiza informasaun no husi esperiénsia hodi bele hamosu buat foun ruma ne'ebé oin-seluk.

#### 4. Komunikasaun efetivu no relasaun interpesoál

Komunikasaun efetivu katak kapasidade hato'ó ideia no simu ema seluk nia opiniaun ho di'ak. Kapasidade ne'ebé bele hala'ó ho treina hahú husi rona ativu, no uza estratéjia komunikasaun, hala'ó komunikasaun verbal no hasa'e kapasidade persuazivu.

**Relasaun interpesoál katak** kapasidade harii relasaun ne'ebé kualidade no ativu iha grupu hodi atinji objetivu hanesan. Atu harii relasaun interpesoál hahú ho;

- Ativu ho kontaktu.
- Hatudu simu/aseita (Acceptance).
- Fó ajuda ka tulun.
- Hasa'e kualidade grupu nian.
- Hatudu vontade sosiáliza ho kolega.

### 2.1 KOMPRENDE LABARIK: iha stres hanesan dezastre naturais no COVID-19, no konfinamentu obrigatóriu



30 minutu

**Normal ba labarik hetan esperiénsia ba emosaun oin-oin hanesan reasaun stres hafoin esperiénsia ne'ebé hatauk no hakanek hanesan dezastre naturais. Wainhira labarik sira ta'uk, la seguru, no hirus, sira nia reasaun ne'e sei hatudu husi dalan ne'ebé la hanesan: intelektualmente, emosionalmente, fizikalmente no husi sira nia hahalok.**

Reasaun stres normal ba ameasas perigozu hanesan bee sa'e, iha influénsia ba ita nia hahalok imediatamente depois de hasoru situasaun perigozu ka depois eventu traumátiku. Traumátiku stres nia reasaun manifesta nia an husi dalan haat:

1. Hanoin (ezemplu "buat aat ruma bele akontese filafali" ha'u vulneravel-ha'u la seguru") ho razaun ne'e kada loron iha Sentru Amigavel ba Labarik ita partilla ita nia hanoin no ita aprende ba malu.
2. **Emosaun ka sentimentu** (ezemplu "ha'u ta'uk loos" ha'u ansiozu no nervus" "ha'u triste no laiha esperansa") Sentru Amigavel ba Labarik servisu kada loron ho dada iis, grounding no terapia arte, nu'udar ezersísiu báziku hodi kria seguru no fatin ne'ebé espresivu hodi partilla no komprende ita nia emosaun.

3. **Mudansa fisiolójiku ne'ebé iha isin-lolon** (hanesan hasa'e tensaun isin-lolon, labarik nia disturbasaun han no vontade toba) Sentru Amigavel ba Labarik uza jogus ne'ebé inkluzivu no la kompetetivu, no desportu ba labarik sira hodi hetan fiar an, liu husi halimar, hodi rekupera sira nia sentidu ne'ebé kle'an nu'udar na'in no sai fiar an liu tan.
4. Hahalok (ezemplu labarik la halimar ho labarik sira seluk ka izola an, ka hatudu nonok) voluntáriu sentru amigavel labarik nian treinadu ba primeiru kuidadu psikolójiku no sistema referal hodi komprende oinsá bele suporta ho di'ak liu ba labarik sira wainhira presiza.

Estres tanba eventu traumátiku ne'e difisil tebes atu ita hato'o ho verbal, ho razaun ne'e maka ita uza sentru amigavel liu husi arte, jogus, teatru, jogus tradisional, kanta, desportu hodi bele espresa sai.

Estres tanba eventu traumátiku nu'udar reasaun normal ne'ebé hatudu tanba iha situasaun ne'ebé abnormal. Reasaun ta'uk inklui mós ho emosaun no hanoin nu'udar esensial ba sobrevivente tanba ta'uk ne'e jeralmente nu'udar aktus mental ne'ebé mobiliza ita atu dezenvolve planu hodi responde nune'e bele hasa'e ita nia maneira enfrenta se wainhira ita deteta perigozu ruma no halo ita buka atu seguru.

Estres tanba eventu traumátiku ne'ebé prolongadu bele lori ita sente diferente no sente inseguru. Estres traumátiku prolongadu bele konsidera nu'udar sobrevivente nia reasaun ne'ebé kontinua ativu durante liu tiha loron 30. Ida ne'e bele fó ameasas ka bele dehan ameasas ba psikiku; favór hare aneksu 3 Liña referal.



### Aneksu 3: Liña referal

#### Preokupadu



Favór ajuda hakalma sira: dada iis ho kle'an (tékniku relaxamentu) no hatudu katak hamutuk ho sira, asegura sira seguru.

- karik labarik sente preokupadu loron-loron no labele hanoin ho di'ak, laiha konsentrasaun, toba la di'ak no sente la konfortavel. Favór halo referal.

#### Konfuzaun ka inserteza los



Depois hakalma sira, oferese ba sira informasaun hirak ne'ebé ita iha no konekta sira ba servisu liña referal ne'ebé iha.

### Ta'uk los



Favór ajuda sira liu husi aseguira sira ( hili fatin seguru, nafatin hamutuk ho sira, hare responde ba sira nia nesesidade emosional, presiza hare sira nia matan, fó liman, ajuda sira ho ropa no ajuda sira relaxa.

- Favór depois hakalma tiha sira, oferese ba sira informasaun ne'ebé ita-boot iha, no konekta sira ho servisu referal nian.

### Ansiedade: problema ho dada iis, sente dada iis susar, ta'uk para mate)



Favór ajuda sira, hakalma sira no ajuda sira ho dada iis hamutuk ho sira, neneik no dada is ho kle'an no uza mós tékniku relaxamentu.

- Karik labarik sente preokupadu loron-loron, no labele hanoin ho di'ak, laiha konsentrasaun, labele toba ho di'ak ka la konfortavel, favór halo referal.

### Sente mesak



Favór respeita sira nia silensiu no ajuda sira sente seguru liu husi asesu ba servisu apoiu sira.

- Karik labarik sente preokupadu loron-loron no labele hanoin ho di'ak, laiha konsentrasaun , labele toba ho di'ak ka la konfortavel favór halo referal.

### Haketak malu



Favór ajuda no aseguira sira katak sira seguru no ita bele ajuda sira wainhira sira presiza, karik posibel uza tékniku relaxasaun.

- Karik labarik sente preokupadu loron-loron no labele hanoin ho di'ak, la konsentrasaun no toba la di'ak ka la konfortavel favór halo referal.

### Problema ho toba



Favór ajuda hakalma sira no fahe sira nia laran susar, favór ajuda sira hodi sente seguru, foka ba buat ne'ebé posivel no buka ajuda, reza ba buat ne'ebé sira labele kontrola. Ajuda sira atu iha hanoin ne'ebé klaru no loos. Ida ne sira nia kuidadu an no koñese an ne'e importante loos. Toba nu'udar nesesidade báziku, nune'e ita presiza aprende atu kalma (liu husi dada iis ho kle'an, reza, kanta, lee livru depois relaxa No. toba).

- Karik labarik sente preokupadu loron-loron no labele hanoin ho di'ak, la iha konsentrasaun no toba la di'ak ka la konfortavel favór halo referal.

**Problema ho konsentrasaun**



Favór ajuda sira atu foka ba saida maka sira halo, ajuda sira kria estratéjia oinsá atu fokus: hamutuk ho sira alista buat saida de'it no lembra husi paragrafu biblia nian ruma.

- Karik labarik sente preokupadu lora-lora no labele hanoin ho di'ak, la konsentrasaun no toba la di'ak ka la konfortavel favór halo referal.

**Problema ho han (la han ka han barak liu tiha)**



Favór ajuda regula sira nia an ho konsiente hamutuk ho sira wainhira han no hemu bee wainhira sira han, ajuda sira prátika desportu (la'o, nani bee ka joga bola) dada iis molok han no depois han. Dada iis ho kle'an.

- Karik labarik sente preokupadu lora-lora no labele hanoin ho di'ak, la iha konsentrasaun no toba la di'ak ka la konfortavel favór halo referal.

**Problema ho ansiedade**



Favór ajuda sira atu kalma no asegura sira katak sira seguru, ko'alia kona-ba ansiedade no ajuda sira fokus ba sira ne'ebé sira bele halo, no husik ba maromak nia liman buat sira ne'ebé sira labele halo, ajuda sira rekopera sira nia fiar no sira sentimentu nu'udar na'in.

- Karik labarik sente preokupadu lora-lora no labele hanoin ho di'ak, la konsentrasaun no toba la di'ak ka la konfortavel favór halo referal.

**Ta'uk**



Ajuda sira sente kalma no asegura sira katak seguru ko'alia kona-ba sira nia ta'uk, ajuda sira foka ba buat ne'ebé sira bele halo no buat ne'ebé sira labele halo husik ba maromak nia liman. Ajuda sira hodi rekupera fali sira nia fiar no sentimentu nu'udar na'in.

- Karik labarik sente preokupadu lora-lora no labele hanoin ho di'ak, la iha konsentrasaun no toba la di'ak ka la konfortavel favór halo referal.

**Kolen demaziadu**



Favór ajuda sira atu sente kalma no dada iis hodi relaxa, no deskansa. Foti ka halo buat ne'ebé fasil deit.

- Karik labarik sente preokupadu lora-lora no labele hanoin ho di'ak, la iha konsentrasaun no toba la di'ak ka la konfortavel favór halo referal.

### Ulun moras



Favór ajuda sira atu kalma no hemu bee. Husik minutu balun hodi dada iis ho kle'an no relaxa, sira bele prátika lora-lora.

- Karik labarik sente preokupadu lora-lora no la bele hanoin ho di'ak, la iha konsentrasaun no toba la di'ak ka la konfortavel favór halo referal.

### Tristeza, triste



Ajuda sira hodi espresa sira nia sentimentu, karik sira tanis husik sira tanis, ko'alia ho sira hodi hamaus liu husi sira nia espresaun emosaun.

Favór ajuda sira liu husi respeita sira nia emosaun nu'udar asaun domin, ita mos triste tanba ita hadomi sira, komprende no favór respeita sira nia tristeza.

Nune'e mós asegura katak sira nia emosaun ne'e normal no sei menus, no ho neneik ba neneik sei rekupera filafali.

Ajuda sira hare ba estratéjia hodi atua; hanesan reza, lee biblia, hodi rekupera fiar no sira nia tristeza, haforsa sira hodi kuida ba sira nia an hodi hamutuk ho ema sira ne'ebé sira hadomi

Favór la bele obriga sira atu hatudu kontente, tanba triste ne prosesu ida no prezisa tempu hodi bele ultrapasa tristeza ne.

**Favór hanoin katak obriga ema atu la bele tanis ne'e la saudavel.**

- Karik labarik sente preokupadu lora-lora no la bele hanoin ho di'ak, la konsentrasaun no toba la di'ak ka la konfortavel favór halo referal.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Annex 6 or <http://www.unicef.org.uk/youthvoice/pdfs/uncrc.pdf>

Labarik sira bele esperiénsia hatudu faze wainhira sira difisil atu hatudu sira nia emosaun.

Labarik bele hatudu sai sira nia difikuldade liu husi sai agresivu no obrigasaun. Dala ruma sira koko atu domina sira nia maluk sira, kontra manorin sira, ka halo hahalok destrutivu ho forma la hanesan, foin-sa'e sira ne'e bele fó sala ba sira seluk tan de'it sira nia problema iha hahalok.

Nune'e mós labarik balun dala ruma esperiénsia ba faze ida wainhira sira sai pasivu, tuur nonok sira nian no hili liu atu sai dependente.

Labarik balun hatudu reasaun ta'uk liu no sente kanek tebes ho eventu ne'ebé sira esperiénsia ba, no sai nonok ka mesamesak ninian, pasivu no halai tama liu ba sira nia fantasia. Sente mesak no pasivu bele lori ita filafali ba dezvoltimentu antes nian nune'e labarik prezisa atensaun no kuidadu husi ema boot sira ka sira ne'ebé hein labarik sira.

Responde husi hahalok ba esperiénsia stres ita deskreve husi kmaan to'o todan. Favór kuandu situasaun la permite labarik atu hala'o moris ho normal no família preokupadu favór refere labarik no nia família

( **aneksu 4: hotline 12123**).

Labarik sira nia reasaun stres traumátiku konsidera todan wainhira sira hatudu ho intensivu ho tempu ne'ebé kleur no signifkante. Disturba sira nia funksionamentu loron-loron nian iha kazu hanesan ne'e labarik rekere ajuda ne'ebé espesializadu liu tan favór refere labarik no nia família ( **aneksu 4: hotline 12123**).

Mezmu nune'e labarik barak maka esperiénsia ona ba eventu traumátiku sei bele moris ho normal, importante maka ita fornese apoiu ne'ebé adekudu iha sira nia uma no iha eskola.

Ida ne'e importante atu harii filafali sentiment seguru no estabilidade molok husu labarik sira atu fila ba eskola no moris normal.



### Ezersísiu:



Halo ezersísiu: Minutu 40.

Favór fahe ekipa ba grupu 3 no prepara hatudu liña referal hodi hare oinsá sira sei ba apresenta ba lider no inan-aman sira.

Kada grupu prepara sira nia espozisaun apresenta liña referal.

## 2.2 OBJETIVU

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

1. **Relaxasaun;** Sente hakmatek no fuan hakmatek , Kontente hamutuk , oportunidade uza isin-lolon hodi redús tensaun no hetan filafali fiar an.
2. **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 agresivu.
3. **Hasa'e konsiénsia ba identidade pesoáll:** 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 situasaun foun.
4. **Hasa'e kapasidade komunikaun;** Hasa'e toleránsia kona-ba ita nia diferensa no hanesan entre individual (ita hanesan no ita la hanesan). Espresa hanoin no sentimentu ho dalan pozitivu. Dezenvolve kapasidade komunikaun sosiál, verbalmente inklui mós naun verbal.

## 2.3 BENEFÍSIU INTERVENSAUN

Liu husi atividade halimar no arte; rezultadu ne'ebé espeta.

### Tansá prezisa atividade Psikososiál ?

Tipikalmente krize disturba ema nia moris husi dalan ne'ebé la hanesan no oin-oin. Sira bele lakon: buat ne'ebé sira hadomi; sentidu kontrola ba nia moris rasik no nia futuru; esperansa, inisiativa no dignidade; infra-estrutura no instituisaun; asesu ba apoiu: kiak, prosperidade no sira nia servisu ne'ebé fó lukru.

Ema hotu ne'ebé esperiénsia ka hasoru ona krize sei afeta ba sira ho dalan ida ka dalan seluk ruma, reasaun bele hanesan shock (hakfodak) tanba eventu atual, reasaun tristeza tanba lakon ema ne'ebé hadomi, sente lakon fatin no sente stres tanba konsekuénsia balun husi krize, reasaun kontinuasaun diferente entre individu ida no comunidade sira, hanesan sira nia nesesidade atu halo intervensaun. Natureza no intensidade eventu krize inklui mós ezisténsia kapasidade husi sira ne'ebé afetadu sei hasoru difikuldade ho positivamente ida ne'e sei influénsia hodi determina PS nia impaktu ba ema sira ne'ebé afetadu. Ema nia kapasidade hodi atua sei dí'ak liu no redús husi sira nia esperiénsia rasik ne'ebé beibeik ona lakon buat lubuk depois de krize ruma.





### **Labarik hotu-hotu tenke iha esperiênsia no hetan benefísiu husi halimar**

- Labarik ho defisiênsia no ho diversidade oin-oin iha direitu ba partisipasaun ba atividade halimar iha âmbito 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 atividades kulturál no kreativos sira.
- Ida ne'e responsabilidade fasilitator hodi fornese ba labarik sira hotu atu hetan oportunidade hodi halimar ho adekua

Halimar psikososiál no atividade kreativu suporta ba labarik ho defisiênsia husi forma diversidade atu relaxa no hasa'e sira nia konsiênsia ba identidade pesoál, hasa'e sira nia abilidade no komprensaun hodi hasoru realidade foun no hadi'a sira nia abilidade komunikasaun

Atividade suporta psikososiál tenke iha planu ba komuidade hotu-hotu, foka ba nesesidade individual no komuidade, no rekursu seluk hodi atua no rekupera, hanesan atividade ne'ebé bele ajuda individu, família no komuidade hodi ultrapasa reasaun stres no adapta mekanizmu atusaun ho pozitivu.

1. Ita bele akumula hotu labarik sira mezmu ho número ne'ebé boot.
2. Labarik bele uza no dezenvolve sira nia espresaun rasik.
3. Labarik sira dezenvolve no hetan suporta emosionál.
4. Labarik sira hetan fatin no sente hola parte iha grupu ho hanesan.
5. Labarik sira hetan suporta hodi haforsa fali sira nia indentidade no estabilidade ba an rasik.
6. Atividade jogus ne'ebé edukativu no suporta hahalok ne'ebé pozitivu.
7. Labarik sira aprende husi sira nia esperiênsia kona-ba igualdade no respeito ba sira nia saseluk.
8. Labarik sira aprende ho di'ak hodi komprende situasaun atuál, pasadu no futuru.
9. Labarik sira aprende espresa emosaun ne'ebé difisil.
10. Labarik sira aprende kreativu iha sosiálmente no komunikasaun.
11. Ida ne'e inklui labarik sira ho defisiênsia ho fíziku, sensoria, kongnitivu, disabilidade psikososiál ( hare aneksu 11 kona-ba informasaun deficiente nian)

## 2.4 PRINSÍPIU

- La fó valor sala ka loos ba labarik sira nia performansia durante hala'ó atvidades jogus.
- Enkoraja sira atu kurioza, gosta aprende hodi hetan ka koñese buat barak no dezenvolve reziliénsia.
- Resultadu husi jogus hirak ne'e la importante no importante liu maka jogus hirak ne nia prosesu.
- Labarik presiza ita atu rona no observa ho ativu, ita presiza hatudu respeitu ba sira nia sentimentu no hahalok sira,
- Tenke fo oportunidade ba sira no labele obriga sira atu fahe sira esperiénsia no koñesimentu.
- Diferensia entre individu identifikadu ne presiza apresia, kada esperiénsia iha ninia valór no tenke respeitu. Ho adaptasaun no kria jogus ne'ebé inkluzivu ba labarik ho deficiente no ho diversidade, labarik sira hotu hetan oportunidade ba halimar no asesu ba suportasaun
- Ema boot sira presiza fó suporta, enkoraja no kria ambiente ne'ebé bele hetan fiar husi labarik sira.
- Voluntáriu sira fó motivasaun, no fó korajen ba labarik sira nia inisitiva no labele dirije ka hafraku labarik sira nia inisitiva.
- Ema boot sira presiza hatudu kontente wainhira labarik sira hatudu sira nia espresaun husu ka fahe kona-ba sira realizasaun ruma.
- Tenke hatudu respeitu 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 halo kedas refere wainhira presiza.

### **IASC: INTERNATIONAL AGENCY STANDING COMMITTEE (sigla inglés)**

Definisaun: etapa primeiru wainhira suporta ba labarik ne'ebé signifikante diestres depois infrenta ba eventu traumátiku sei bele estabelese ambiente ba labarik sira hodi bele sente seguru:



<sup>2</sup> IASC GUIDELINES COVID-19



## Ezersísiu



## Minutu 30

### Etapa 1: fahe grupu ki'ik.

1. Husu kada grupu atu reflète no prepara apresentasaun inan-aman nian kona-ba prinsípiu CFS nian.
2. Kada ekipa foti tempu atu prepara prinsípiu ne'e.

### Etapa 2: Apresentasaun grupu

Haforsa grupu atu apresenta no fó ezemplu oinsá sira bele apresenta ho di'ak prinsípiu ne'e ba lider no inan-aman sira.

## Mata dalan ko'alia ho labarik sira

1. Preparadu.
2. Tenke klaru ho ita nia objetivu no hetan aseitasaun konsentimentu: tenke klaru katak labarik hatene saida maka ita boot sei halo ho informasaun ne'ebé ita hetan husi konsentimentu ne'e (husi labarik, husi kuidadora sira ka husi ema ne'ebé hein sira) molok atu ko'alia ho sira.
3. Hetan lisensa husi labarik no sira ne'ebé hein labarik: hetan autorizasaun husi labarik no sira ne'ebé hein labarik hodi hala'o atividades, no foti fotografia. Autorizasaun tenke husi karta.
4. Asegura seguru no la halo labarik sira tama ba perigu nia laran: sempre asegura labarik sira seguru no ida ne'e sei la afeta ba diversidade sira.
5. Konversa estruturadu: konversa ne'ebé estruturadu sei kria foku komún no ajuda labarik sira ita bele tracking (ezemplu "loron ohin ami hakarak rona imi nia opiniaun kona-ba..") maibé sempre fleksivel nune'e ita-boot bele muda ita boot nia foku bazeia ba labarik sira nia interese. Labarik bele hahú ko'alia buat seluk ruma hodi bele hetan deskansa oituan. Fó fatin ko'alia oituan nune'e bele relaxa ba labarik sira no bele ajuda kria atmosfera ne'ebé di'ak wainhira ko'alia ho grupu labarik sira nian, ita-boot bele lori filafali konversa maibé nafatin hatudu respeitu ba labarik sira nia espasu rasik.



6. Kria ambiente ne'ebé pozitivu: atmosfera ambiente ne'ebé pozitivu no seguru ba labarik sira hodi asegura katak fatin físikalmente seguru, regula regulamentu báziku (ezemplu labarik iha direitu maibé wainhira ko'alia hotu-hotu tenke rona) hatudu oin-midar no interese, sai laran maus no rai atmosfera ne'ebé naroman.
7. Hatudu respeitu wainhira ko'alia kona-ba inan-aman no comunidade: hadook krítika, desvaloriza ka julga ema, wainhira ko'alia ho sira ne'ebé fó kuidadu ba labarik sira.
8. Fó validasaun no valoriza labarik sira nia perspetiva: ho validasaun no valorizasaun ba labarik sira nia perspetiva kona-ba isu no foti asaun ho sériu. Kria atmosfera ne'ebé partisipantes sira sente iha valór no simu sira nia esteitmentu, durante sei hatudu respeitu ba grupu sira seluk. Labarik barak maka iha difikuldade sirkunstánsia sente moe no fiar an menus. Rekoñese no valoriza sira nia perspetiva nu'udar importante ba sira nia moris di'ak (wellbeing).
9. Hasees perigozus husi labarik sira: Hasees perigozus husi labarik sira durante iha diskusaun grupu ka individual, ezemplu, labele kastigu labarik, hamnasa sira ka hateten aat sira, ka labarik sira labele sente hetan goja ka halo sira sente inferior. Hasees perguntas atitude ka komentáriu sira ne'ebé julga, no insentivu ba valores kulturál, ka reativa fali labarik sira nia kanek no sira nia tristeza tanba husi eventu traumátiku, ida ne'e importante atu la aplika presaan ruma ka intimidasaun ruma ba labarik sira nia resposta ba perguntas ruma.
10. Hatudu inkluzividade, no la halo diskriminasaun wainhira hili labarik sira atu entrevista kona-ba seksu, rasa, idade, relijiaun, estadu sivil, esperiénsia edukasionál, disabilidade ka disabilidade físiku.
11. Asegura labarik sira atu sente inklui, no simu sira. Ajuda labarik fó fatin ba sira ko'alia, husik grupu sente hanesan no tau interese ba hotu-hotu. Labarik balun presiza bolu ka konvida ko'alia no ita boot bele uza ezemplu konkretu hodi enkoraja labarik sira hodi envolve, husik labarik sira remata ko'alia labele halo interupsaun wainhira labarik sira ko'alia, ita-boot bele ajuda labarik sira foku no válida saida maka sira ko'alia; ezemplu "agora ita boot ko'alia ba ami kona-ba..."
12. Rekoñese wainhira labarik sira ko'alia kona-ba buat ruma ne'ebé difisil: redús problema emosional ruma ne'ebé labarik iha, simu no identifika sira nia sentimentu. (ezemplu "dala ruma ita boot sente triste kona-ba ida ne'e") lalenok emosaun bele ajuda ezemplu "ha'u haree ida ne'e halo ita boot triste loos" asegura katak hatudu respeitu ba kada baliza entre emosaun no físiku, no la halo presaan ba sira atu ko'alia kona-ba isu pesoál ne'ebé sira sente la konfortavel atu fahe ho ema seluk.
13. Uza linguajen ne'ebé apropiadu tuir idade no etapa dezvoltamentu labarik sira nian: ezemplu, ho labarik foin-sa'e sira, uza linguajen amigavel labarik nian ho termus ne'ebé simples. Hasees termu ne'ebé labar'ik sira la komprende, ko'alia ho labarik sira ne'ebé boot ona no adolexente sira ho dalan respeitu ba sira nia abilidade no sira nia kuñesimentu.





## Ezersísiu



## Minutu 30

Etapa 1: fahe ba grupu ki'ik.

1. Kada grupu refleto no prepara prezenta mata dalan (guideline) ba CFS nian.
2. Kada ekipa foti tempu prepara prinsípiu 4, sira presiza halo ezemplu no roleplay ba ezemplu ne'ebé prezenta.

Etapa 2: Aprezentasaun grupu

Haforsa grupu atu prezenta no fó ezemplu oinsá mak di'ak liu atu sira implementa Atividade CFS nian. Obrigadu.



### 3. VOLUNTÁRIU HUSI KOMUNIDADE SUPORTA LABARIK DEPOIS DEZASTRE NATURAIS NO EVENTU TRAUMÁTIKU TENKE KOMPRENDE PRIMEIRU KUIDADU PSIKOLÓJIKU NIA BÁZIKU



Minutu 10

Oinsá ita ko'alia ho ema seluk, iha nia efeitu réal ba kura. Ida ne'e mós livre no laiha efeitu sekundáriu ruma. Dalam atu ko'alia hodi ajuda sira atu atua no prevene perigus ne'e involve:

- Hatudu konfortabilidade. Ida ne'e hatudu maneira ko'alia amigavel ho ema.
- Hatudu empatia. Hatudu ita nia komprensaun kona-ba oinsá ema nia sente.
- Hatudu pozitivu. Ita nia sentidu trata ema ho respeitu, no suporta sira.

Buat tolu ne'e koñese nu'udar aliansa rekuperasaun, ida ne'e di'ak oinsá ita hatene katak sai konfortabilidade ne'ebé simples no suportivu ba ema ho problema mental. Ita boot ajuda sira atu sente di'ak.

#### 3.1 JUSTIFIKASAUN tansá tenke kreativu iha atividade arte no jogus.

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

- Konfuzsaun
- Tauk
- 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:

1. Konta istória ho silensiu; dezeńu imajen momentu iha eventu difikuldade nian laran.
2. Hakerek istória: kona-ba momentu iha eventu difikuldade nia laran no lee istória ne'e ba iha grupu.
3. Konta istória ka lee istória ka poezia ho lian maka'as iha grupu laran.



4. Kanta múzika favóritu ho lian maka'as iha grupu laran.
5. Halimar jogus ne'ebé halo sira book ho másimu.
6. Uza múzika, movimentu ka drama hodi konta istória kona-ba momentu difisil nia laran.
7. Halo atividade jogus ne'ebé fo obstákulu ba sira nia kapasidade fíziku; balansu, atensaun, forsa. Hanesan ezersísiu dada iis, ezersísiu relaxasaun, no la'os kompetisaun desportivu ida
8. Halo atividade jogus ne'ebé fo obstákulu ba sira nia kapasidade mental hodi rezolve problema ho alegria. Hanesan fahe ideia, hanoin, laran-susar, emosaun no perspetiva manán nian no hatudu respeito husi sira nia saseluk.

Dala wain durante iha tempu difisil no depois de tempu difisil ida nia laran labarik no adolexente la hatene 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; sira nafatin hakarak atu kontente no halimar 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 nia kolega sira iha grupu sente buat foun, fiar, komprensaun no hakmatek.

Labarik no joven sira ne'ebé ho difisiente partikularmente vulnerabel ba tratamentu moris ne'ebé ho esperensia difikuldade iha sirkumtansia ida nia laran, hare aneksu 11 ba informasaun adisional tansa nune. Ida ne'e bele halo sira sente konfusaun, tauk, & dala ruma muron, sira sei infrenta ida ne'e difisil uza liafuan hodi espresa saida maka sira esperensia ona, dala ruma mos sira lahatene oinsá atu fo reasaun no labarik inklui joven sira sei presiza atu hetan kontente no envolve iha halimar.

Maibé tanba deit bareira bele halo labarik no joven ho difisiente sira dala barak la asesu ba kreatividade, arte no atividade jogus. Hare aneksu 11 ba informasaun adisional kona-ba bareira sira. Ida ne'e importante atu asegura labarik no joven ho difisiente sira asesu ho igual ba oportunidade halimar, no etapa ida ne'e halo hodi hamos bareira hirak ne'ebé eziste ba sira atu nune sira bele envolve iha halimar psikososial no atitudes kreativu sira



## 4. BA APOIU SAÚDE MENTAL NO PSIKOSOSIÁL: Sentru Amigavel ba Labarik



Minutu 20

**Iha emerjénsia:** Sentru Amigavel ba Labarik: intervensaun dahuluk iha emerjénsia, fó ba labarik sira ho estruturadu no ambiente protetivu, konseitu ne'e simples no aplika filafali:

- Koloka fatin halimar.
- Identifika, orienta, no suporta comunidade sira ne'ebé servisu.
- Mobiliza grupu labarik sira ne'ebé afetadu.
- Hatún ka lansa halimar ne'ebé luan, atividade Psikososiál no atividade nia reasaun ho sedu.
- Estrutura atividade Psikososiál halimar no rekreiu hodi ajuda normaliza labarik sira nia hahalok wainhira sira presija loos.
- Programa espasu ne'ebé seguru mós fó suporta Psikososiál nune'e mós monitoriza ho estruturadu kona-ba protesaun loron-loron nian.

**Nu'udar estratéjia desenvolvimentu comunidade:** Sentru Amigavel ba Labarik importante atu estabelese ho seguru no fó suporta ba família ne'ebé iha situasaun vulneravel nia laran, ne'ebé eskola la eziste no ida ne'e hanesan etapa segundu atu normaliza labarik sira nia moris wainhira hahú fali eskola.

### Sentru Amigavel ba Labarik:

#### 1. DESPORTU SAUDAVEL NO LA KOMPETITIVU: dezeñu programa desportu hodi suporta ba labarik nia fiar an.

Tanba labarik no adolexente sira nia kakutak sei iha hela prosesu desenvolvimentu nune'e sira hotu partikularmente sai vulneravel ba neurolójiku tanba afeta husi trauma. Ba labarik ne'ebé afetadu trauma, ida ne'e bele halo internalizasaun responde ho "halai (flight)" "hasoru (fight)" ka "hakmatek/malirin (freeze)".

Desportu la kompetetivu, igualdade ba jéneru, seguru, no haforsa ho pozitivu, suporta pozitivamente ba peer no adolexente sira nia parentes. Ida ne'e livre, seguru, iguál, kontente, no esperiénsia ne'ebé alegria bele haketak tiha reasaun hirak ne'ebé iha.



## 2. HALIMAR

Halimar bele serve nu'udar forsa natural ne'ebé bele promove ba aprende hodi dezenvolve an "fó manipulasaun no fasilita domina iha valoriza an no dezenvolve kompeténsia báziku – inklui kompeténsia sosiál.

Halimar nu'udar atividade especial no importante ba foin-sa'e sira ne'ebé afetadu husi trauma no presija duni hodi asisti labarik sira atu domina emosaun traumátiku no nia disturbasaun sira.



Peskiza mós hatudu katak aumenta halimar ba labarik sira bele lori kompeténsia, ezekutivamente funsiona ho sentidu pozitivu ba an.

Hetan filafali abilidade no espasu atu halimar ne'e bele dignifika no enkoraja atu fila ba normalidade, hamoris filafali kreatividade no esperansa, ita ne'e bele lori fali kontente no vontade ne'ebé nu'udar fundasaun moris Psikososiál nian.

## 3. Atividades Psikososiál:

Psikososiál refere ba labarik sira nia mundu internal no nia relasiaun ho nia maluk sira iha ambiente.

Suporta Psikososiál ajuda mantein kontinuasaun família no baze comunidade nia atensaun no suporta durante no remata emerjénsia ruma. No mós nu'udar prevensaun problema mental imediata ka ba tempu naruk.

Suporta Psikososiál envolve intervensaun kuidadu no suporta oin-oin, ida ne'e inklui oferese kuidadu no suporta husi sira hirak ne'ebé kuidadu labarik, membru família, kolega, viziño, manorin sira, servisu saúde membru comunidade ne'ebé iha ne'ebá loron-loron. Ida ne'e mós aumenta ho suporta no kuidadu husi ema profisionál ka espesializadu iha psikológjiku no mós servisu sosiál sira.

Importante ida maka aproximasaun ne'ebé individuál foti iha fatin intervensaun Psikososiál, no agora foka ba halo aproximasaun liu ba comunidade ida ne'e bele hasa'e reziliénsia labarik no nia família nian.

Tansá presiza atividade Psikososiál ? Krize típikalmente disturba ema nia moris liu husi dalan oin-oin. Krize bele halo atu lakon:

- Ema ne'ebé ita besik no hadomi.
- Kontrola liu tiha ita nia moris no ita nia futuru.
- Sentidu kona-ba seguru.
- Esperansa no inisiativa.

- Dignidade.
- Infraestrutura sosiál no instituisaun.
- Asesu ba apoiu sira.

#### 4. Liña referal.

Sei iha tempu ne'ebé barak ba ita atu halo servisu hamutuk ho foin-sa'e sira maibé tempu ne'e sei la natoon, no sira sei hakarak di'ak liu tan husi saida maka ita bele oferese ona. Iha instansia ida ne'e, krítiku tebes ita bele ajuda sira hodi asesu nesesidade sira nian liu husi apoiu hirak ne'ebé iha. Dalan ida atu garante maka ita konsiente ba sira nia nesesidade nu'udar primeiru triajen (screening), halo akompañamentu regular hodi revee buat ne'ebé ita hetan.

**Kona-ba sistema referal: ida ne'e kria ona iha semana ida ne'ebé suporta husi UNICEF no MSSJ. FAVÓR HARE IHA ANEKSU 3.**

#### 5. Suporta no kontinuasaun treinamentu.

Ida ne'e importante tebes.

Hanoin katak voluntáriu ne'ebé suporta ba labarik sira presiza suporta no espasu hodi sira bele deal ho sira nia sentimentu. Servisu hamutuk iha modelu populasaun ida ne'e bele lori ita ba estres ne'ebé maka'as, baruk no jeralmente sente sai hanesan dezafiu ida.

Depende ba tipu trauma, ita-boot bele hasoru situasaun ida ne'ebé voluntáriu barak maka sei hetan sofre ba trauma ne'ebé hanesan ho foin-sa'e sira ne'ebé ita-boot atende ba. Karik voluntáriu ne'e hetan tulun iha nia prosesu, sira sei bele nafatin marka prezensa ho efetivu liu tan ba servisu ajuda ba labarik sira.

Foin-sa'e ne'ebé afetadu husi trauma bele hatudu hahalok no sintomas oin-oin no ida ne'e bele sai difikuldade ida ne'ebé liu tiha sira nia kapasidade nu'udar treinador liña frente nian.

Atensaun ba nesesidade treinamentu ba treinador sira: fó ba sira koñesimentu adisionál no nu'udar oportunidade atu hari sira nia abilidade.

#### 6. SUPORTA BA INAN-AMAN SIRA: Suporta ba /ativasaun dahuluk fó atensaun ba labarik sira.

Sentru amigavel labarik, bainhira apropriadu, no kreativu liu inkluidu ho sira ne'ebé hein labarik iha ita nia programa hodi integra suporta ba



<sup>3</sup> Do No Harm: Challenges in Organizing PsikososialsosialSupport to Displaced People in Emergency Setting

labarik sira liu husi sira nia família. Etapa tuir mai maka esplika mós kona-ba família, no oinsá maka di'ak liu atu fó apoiu ba labarik sira.

Etapa hirak ne'e hotu nu'udar primeiru no apoiu báziku ba labarik depois de eventu traumátiku ruma akontese, no atu suporta ba estratéjia ida ne'e, significa suporta ba prinsípiu la komete perigu no the international IASC Guidelines.<sup>3</sup>

## 4.1 METODOLOJIA; PARTISIPATORIU NO APRENDE ATIVU



**Minutu 10**

### **PARTISIPATORIU NO APRENDE ATIVU:**

Partisipatoriu 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 esperiénsia ne'ebé relevante no bele uza.

Labarik presiza iha mudansa hodi fahe, 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 hanesan foti fatin iha labarik sira nia esperiénsia nu'udar feto no mane.
- Fahe, espresa, dezeña, ko'alia, nu'udar sentru ba labarik hodi hetan koñesimentu foun.
- Atividade psikososiál ne'ebé partisipatoriu 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 deit maka psikolojikamente sira sente seguru atu esperimenta (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, no di'ak liu maka envolve labarik sira atu bele troka ideia no esperiênsia 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; primeiru husu sira saida maka la'o di'ak? No saida maka di'ak liu tan.
- Konvida sira ho perguntas no fó tempu atu sira halo klarifikasaun.
- Hatudu atitude nakloke ba sujestaun no ajusta tuir sira nia nesesidade.



## 5. SENTRU AMIGAVEL BA LABARIK, TREINU BA TREINADOR



Oras 3



**Objetivu treinamentu:** atu ajuda partisipante sira hodi komprende tanbasá sentru amigavel labarik estabesele iha situasaun emerjénsia no nia vantajen ba labarik no comunidade sira.

### 5.1 INTRODUSAUN KONA-BA SENTRU AMIGAVEL BA LABARIK

#### APRENDE ATIVU:



Ezersísiu



Minutu 20

Etapa 1: depois esplika tiha sentru amigavel nia xave obejtvu:

- Oferese ba labarik sira oportunidade atu dezenvolve, aprende, halimar no harii/ haforsa reziliénsia depois de emerjénsia ka krize ,ka durante iha esperiéncia naruk ida ne'e.
- Atu identifika no buka dalan hodi responde ba perigu partikular ruma ba labarik sira hotu ka ba grupu spesífiku ruma husi labarik sira hanesan sira ne'ebé partikularmente vulneravel liu depois emerjénsia/krize ka iha esperiéncia naruk ida ne'e.

Etapa 2: fahe group ba grupu ki'ik haat

Fó ba kada grupu servisu ne'ebé halo ho ezemplu iha minutu 5 tuir tópiku hirak tuir mai ne'e (tópiku b kada grupu):

- Oinsá labarik sira halimar.
- Oinsá labarik sira sosiáliza.
- Oinsá labarik sira aprende.
- Oinsá labarik sira espresa sira nia an.



**Notas:** Grupu ki'ik atu prezenta ba grupu boot kona-ba sira nia ideia liu husi flipchart uza liafuan no/ka imajen ka sira bele demonstra asaun.

**Etapa 3:** kada grupu fó komentáriu ba grupu boot - esplika saida maka sira aprende iha diskusaun.

**Etapa 4:** Fasilitator halo rekapitulasaun kona-ba importánsia labarik sira nia nesesidade. Fó oportunidade durante loron hala’o buat haat ne’e ( Halimar, Sosiáliza, Aprende, espresa sira nia an).

Haforsa katak durante workshop iha ne’ebá sei iha oportunidade atu aprende barak liu tan kona-ba oinsá labarik bele halo iha Sentru Amigavel ba Labarik.

#### Pontu diskusaun

- Sentru Amigavel ba Labarik tenke hare la’os de’it atividade ne’ebé ita hala’o iha emerjénsia hodi proteje ba labarik sira.
- Iha mekanizmu ne’ebé fó biban ba ita atu hahú imediata no rápidu hodi aproxima ba iha baze comunidade, durante fó tempu ba ita atu buka hatene ho kle’an nesesidade labarik no família nian.
- Planu tranzisaun ba Sentru Amigavel ba Labarik importante loos atu segura katak espasu ida ne’e adapta ba nesesidade tempu badak nian, hanesan informasaun kona-ba labarik sira nia halimar (eskola pre-primaria/kindegarten) ka depois atividade klube eskola nian ka atividades sira seluk
- Asesmentu kontinua hala’o.

## 5.2 PRINSÍPIU XAVE BA SENTRU AMIGAVEL LABARIK

### APRENDE ATIVU:



**Ezersísiu**



**Minutu 45**

**Etapa 1:** fahe ba grupu - halo grupu ki’ik  
Revee handout husi UN Convention on the Right of the Child (CRC). Iha flipchart kada grupu identifika ideia xave no prinsípiu ba labarik sira ne’ebé maka relevante wainhira hala’o Sentru Amigavel ba Labarik.



**Notas :** visita <http://www.unicef.org.uk/youthvoice/pdfs/uncrc.pdf>

Favór husu ekipa prezenta prinsípiu 53 ( ita-boot bele fahe ba ema na’in 10 ba kada grupu).

Ezemplu: labarik ne'ebé ho idade 0-18, direitu aplika ba hotu-hotu laiha esepaun ka diskriminasaun (Artigu 2) labarik sira nia interese maka sei konsidera uluk iha forma asaun oin-oin ne'ebé relasiona ba labarik (artigu 3) labarik hotu iha direitu diferente ba moris no nasaun hotu-hotu tenke asegura existencia no dezenvolvimentu ba kada labarik ho possibilidade ne'ebé másimu (artigu 6).

#### **Pontu Diskusaun:**

- Tanba sa ita-boot hanoin prinsípiu no mata dalan ne'e importante.
- Sira influénsia ita nia servisu ka lae?
- Oinsá ita respeitu ba labarik durante suporta labarik sira iha CFS ?
- Saida maka importante liu iha emerjénsia?
- Saida maka sai bareira liu iha timor no tanbasá?

#### **Etapa 2: apresenta protesaun labarik polítika UNICEF nian:<sup>5</sup> (aneksu 7)**

Favór apresenta ba ekipa Unicef nia polítika protesaun labarik, husu sira lee individualmente no karik sira konkorda no asina.

#### **Pontu diskusaun depois de asina:**

- Tanba sai ita boot hanoin prinsípiu no mata dalan ne'e importante loos?
- Oinsá nia influénsia ba ita nia servisu?
- Oinsá ita respeitu ba prinsípiu ne'e durante suporta labarik sira iha CFS?
- Saida maka importante liu wainhira iha emerjénsia?
- Saida maka sai barreira liu iha timor no tanbasá?

<sup>5</sup> UNICEF CHILD PROTECTION POLICIES- Annex 7.

### 5.3 IMPLEMENTA ATIVIDADE PSIKOSOSIÁL: oinsá atu hala'ó ho susesu jogus ho grupu: medida grupu, espasu, preparasaun no konfidensialidade



#### Minutu 20

- Medida grupu.
- Prepara aula ka fatin.

#### Konfidensialidade

Aprezentasaun Sentru Amigavel ba Labarik nia implementasaun: Favór apresenta implementasaun CFS:

#### **MEDIDA GRUPO:** **adultu/ labarik:**

- Taxa: voluntáriu 1 no asistente 2 iha sentru evakuasaun ida hodi organiza labarik na'in 10 to'o 14 no ida ne'e seguru liu ba adolexentes ne'ebé partisipa.
- Voluntáriu nu'udar lideransa grupu nian.
- 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 ne'ebé iha difikuldade mobiliza. Fatin ne'ebé labarik & 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.

Dí'ak liu tan uza fatin ne'ebé hanesan ba grupu hotu-hotu nune'e membru grupu hotu sente hanesan.

Favór labarik sira tenke uza maskara, asesu ba bee no fase liman.

#### **Konfidensiál:**

Lider grupu/voluntáriu no asistente lider do grupu hare ba regulamentu báziku no apresenta ho konfidensiál 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:

- 1) Se kuandu membru grupu fahe/ko'alia katak nia hakarak estraga nia an ho maneira ruma, ka;
- 2) Se kuandu membru grupu fahe/ko'alia katak nia hakarak estraga nia kolega ho maneira ruma.

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 seguru ba membru grupu ne'e ka seguransa ba ema seluk.

#### APRENDE ATIVU:



##### Ezersísiu

#### Etapa 1 fahe ba grupu ki'ik

Husu kada grupu foti surat tahan no dezenvolve ezemplu kona-ba agenda ba loron amigavel ba labarik.

Husu grupu fó ezemplu kona-ba atividade loron tomak ba labarik sira.

Ezemplu: jogus pinta, kanta, aprende hamutuk, dansa, konta istória.

#### Etapa 2: Aprezentasaun grupu:

Haforsa grupu atu apresenta no fó ezemplu kona-ba sira nia atitude oinsá sira sei apresenta no ko'alia ba labarik sira.

#### 5.4 TIPS FASILITASAUN: VOLUNTÁRIU NIA ATITUDE NO HAHALOK: disiplina pozitivu



Minutu 10



Tips Fasilitasaun: atitude no hahalok voluntáriu nian: Dixiplina ne'ebé pozitivu.

#### Guia hodi suporta labarik nia partisipasaun:

1. **Foku ba Labarik:** Kontaktu matan. Hateke ba labarik nia matan wainhira ko'alia ho sira.
2. **Fó motivasaun:** Espresa simu no apresia. Labarik sira presiza rekoñesimentu ba buat sira ne'ebé sira atinji ona.
3. **Hatudu boot, forsa, hasé door no laran di'ak:** ne'e importante kuandu hasa'e lian ka hakilar sei halo labarik sira atu la rona no la fó 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.

4. **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.
5. **Rona ho ativu:** fó ita-boot nia atensaun másimu ba labarik sira, no repete informasaun ne'ebé ita boot fó atu aseguira ba sira katak ita-boot rona no komprende mensajen hotu.

Atividade Psikososiál maka:

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



**Matan dalan ba la hakanek no fo atensaun ba voluntariu sira nia atetude no hahalok hasoru labarik ho difisiente sira.**

- Sekarik labarik ho defisiénsia , labele halo asumsaun kona-ba sira nia situasaun no sira nia presiza
- Labele hanoin katak sira nia difisiente nudar isu importante ba sira
- Labele hanoin katak ita boot bele ko'alia kona-ba sira nia difisiente ho meius hateke ba sira
- Labele hanoin katak sira labele foti desizaun ba sira nia aan rasik
- Labele hanoin katak sira presiza ka la presiza nivel suportasaun ba sira nia partisipasaun
- Labele hanoin sira vulnerabel ba wainhira participa iha atividade

*(Adapta husi Women refugee council & UNICEF, 2018, mata dalan suporta psikososiál ba disabilidade inkluzivu)*

**Guia ida ne'e ajuda atu CFS la halo aat ka la hakanek labarik ruma wainhira hala'o sesaun**

1. Husik labarik sira sente seguru wainhira tama iha fatin amigavel ba labarik (CFS). Hatudu oin-midar no hasé sira ho "boa tarde" ho lian ne'ebé kapás. Ajuda labarik sira atu harii koneksaun husi fó benvindu no halo sira sente katak ita-boot simu sira. Atividade no espasu ne'ebé asesivel ba labarik sira hotu, no dezeñu atu lori kontente no enerjia ba grupu.

2. Fasilita reza hamutuk, enkoraja labarik sira reza nu'udar guia 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 Psikososial ne'ebé participante hotu kontribui, no nu'udar valores ne'ebé jere ema individu ida-idak ninia hahalok respeito ba malu no kria relasaun ne'ebé armonia atu nune'e harii ambiente ne'ebé ida seguru entre labarik ho voluntáriu CFS nian.
4. Favór 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 HAMANSA NO SENTE ORGULLU.** Ida ne'e sei estabelese **KONFORTABILIDADE** no Amigavel, no labarik sira sente seguru ho nia maluk sira seluk.

Ezemplu jogus sira bele asesu no adapta ba labarik ho difisiente, 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>
6. Fó orientasaun ida-idak. Husik labarik sira komprende tiha instrusaun primeiru molok ontinu aba instrusaun seluk.
  7. **ROLE PLAYING:** ho instrusaun ajuda labarik sira komprende saida maka atu halo. Uza linguajen ne'ebé simples no liafuan ne'ebé loos hodi esplika. 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 atividades.
  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 sira ne'e. Ezemplu sente hanesan saida? Ida ne'e nia iis hanesan saida? Hare hanesan saida? Rona hanesan saida?
  10. **UZA PERGUNTAS NAKLOKE:** fasilita hodi hanoin kreativu hodi ajuda sira imajina no reflète. Ezemplu: bele hateten mai ha'u ninia ezemplu ruma? Saida maka ita-boot hanoin karik 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 hodi 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. Guia labarik sira halo revisaun kona-ba saida maka sira aprende ona no 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: depois de labarik sira fahe emosaun, opiniaun, no halo intervensaun.

## 5.5 IDENTIFIKASAUN ISU NO AMEASAS NE'EBÉ LABARIK HASORU



**Minutu 20**

Etapa 1: fahe ba grupu ki'ik.

- Husu grupu sira foti surat-tahan fahe kada surat-tahan ba rua.
- Husu ba grupu fó ezemplu kona-ba ameasas ka perigu ne'ebé sira hanoin bele akontese ba labarik sira ne'ebé partisipa iha Sentru Amigavel ba Labarik no perigu ne'ebé labarik sira hetan sekarik CFS la eziste.
- Iha surat-tahan nia rohan sorin hakerek asaun imediata – no surat nia rohan sorin seluk hakerek kona-ba ameasa ba labarik ne'ebé ba tempu naruk.

### **Ezemplu:**

Labarik la ko'alia ho nia maluk labarik sira seluk - labarik ne'ebé la halimar ka hatudu estres Psikososiál; labarik lahatene sira nia inan-aman iha ne'ebé? - labarik ne'ebé haketak husi inan-aman ka iha risku atu separadu ho inan-aman, ka husi ema ne'ebé hein sira; labarik lahatene oinsá atu fiar no se mak atu proteje sira – labarik ne'ebé iha risku rekruta forsadu (obriga) ba grupu forsa armada; inan-aman laiha ona labarik sira nia sorin nune'e nia maun/bin maka hein nia alin sira - labarik mak sai xefe família, inan foin-sa'e, ka ne'ebé kuidadu labarik sira-labarik la haruka fila ba eskola tanba ajuda atu hamoos uma depois de dezastre – labarik ne'ebé envolve iha servisu exploitasaun-labarik barak mak hetan kanek depois dezastre- labarik ho defisiénsia; labarik sira ne'ebé internalmente muda husi fatin seluk-labarik sira ne'ebé marjinalizadu no la asesu ba suporta ruma- inan-aman ne'ebé obriga oan sira kaben sedu hodi selu sira nia tusan-labarik sira ne'ebé iha risku ba exploitasaun sexual ka violénsia bazeia ba jéneru, ka sira ne'ebé risku ba kaben sedu.

**Etapa 2:** instrumentu saida mak ita uza hodi rekoñese periu ba labarik? Ita uza instrumentu hodi servisu hamutuk ho labarik no la julga.

Ezemplu:

Observa oinsá labarik komunika ho nia maluk, no dokumenta husi Sentru Amigavel ba Labarik nia formuláriu rejistrasaun iha ga la'e? labarik ne'ebé separa husi inan-aman no hela temporária ho sira ne'ebé hein labarik, observa labarik sira nia konversa, CFS nia liña referal, diskusaun hamutuk ho sira ne'ebé hein labarik kona-ba labarik sira nia moris no possibilidade mudans ruma iha sirkunstánsia ida nia laran .

**Pontu diskusaun:**

- CFS bele sai nu'udar intervensaun tempu badak ka nu'udar mekanizmu tranzisaun ba programa seluk ne'ebé ho tempu ne'ebé naruk depois de halo tiha avaliasaun kle'an ida.
- CFS labele troka servisu protesasaun labarik nia balun. Ida ne'e importante hodi haree ba isu ruma ne'ebé fó sai nu'udar servisu sekuénsia ba prevensaun.
- Kordenador tenke halo ka husu tuir durante monitorizasaun labarik sira oinsá sira iha comunidade no iha ka lae rumoris ruma husi comunidade ka buat ruma ne'ebé sira prezisa hatene.
- Parseiru sira mós tenke enkoraja atu inklina iha relatóriu semanal nian no sira nia komentáriu ba jestor kazu. Liña kontaktu 12123 no liña referal tenke mos konsiente karik iha isu perigozu ruma, sira tenke buka solusaun ne'ebé apropriadu ka halo referal karik iha isu.

## 5.6 SEGURU & ESTABILIDADE; hatuur seguru & estavel; prezensa, inkluzaan, igualdade, refleksaun no la kompetitivu



Minutu 10

**APREZENTA SEGURU NO ESTABILIDADE:**

- Halimar no fahe kona-ba hela iha fatin ida ne'e iha momentu ida ne'e, ba momentu ida ne'e fó esperiénsia ba labarik katak sai parte iha realidade furak ida ne'e no iha koneksaun ba moris.
- Halimar foti fatin nu'udar natural, nu'udar forsa hodi aprende no dezenvolve an, dezenvolve kompeténsia báziku no respeita an. Halimar maka espesiál no importante ba labarik sira ne'ebé afeta husi situasaun ne'ebé halo stres, nesésáriu tebes atu akompaña no ajuda labarik sira domina an liu-liu balansu iha sira nia emosaun.

- Inkluzivu, igualdade no la kompetitivu: benvidu ba ema hotu; nunca atu hasees labarik sira no labele halo sira sente la envolve.
- Inkluzivu; jogus no atividades envolve koperasaun enerjia, jogus ne'ebé dezeña lori labarik sira kontente no enerjetiku iha grupu laran, haforsa komunikasaun entre sira, harii ambiente iha grupu laran ne'ebé iha fiar no empatia.
- Lider grupu/voluntáriu tenke respeita opsaun sira ne'e, importante la fó ameasas ka perigu ruma ba individuál no ba seguransa grupu nian.
- La kompetitivu: jogus hirak ne'e la kompetitivu; hotu-hotu ativu no hotu-hotu manán. Laiha ida maka lakon iha jogu ne'e, importante mak partisipa no kontente hamutuk, no hatudu susesu hamutuk. Ida ne'e presiza esplika klaru ba kada partisipante atu nune'e la fó presau ba sira atu buka manán ka hatudu prestasaun.
- Iguál: dezeña 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 esperiénsia práttiku hanesan hodi atinji susesu hamutuk. Ho nune'e sira sente hanesan, 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 dignu iha an.
- Feto no mane hanesan, nune'e atividade hotu-hotu merese apresenta ba sira hotu atu hili.
- Atividades tenke inkluzivu no la diskrimina ba jéneru, fiar, no sira nia kapasidade.
- 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 difikuladade.**

Voluntáriu bele husu ba labarik sira kona-ba perguntas sira iha kraik ne'e no nia resposta hakerek iha sira ida-idak ninia jurnal/livru diáriu.

- Iha buat foun ruma ka buat balun diferente ne'ebé ita-boot aprende kona-ba ita nia an iha lora ohin?
- Saida maka ita-boot hatene kona-ba agora no bele ajuda ita-boot iha futuru?
- 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?
- Ita-boot nia laran la hakmatek ne presiza ema ruma para suporta ita boot? Saida de'it no ba sé maka ita-boot presiza husu ajuda ba?

- Buat 3 saida maka ita-boot apresia ka agrdese ba loron ohin?
- Iha ema ruma maka ita-boot hakarak husu obrigado ba? Saida mak ita-boot hakarak ko'alia?

Depois minutu 10 to 20 husi hakerek no pinta iha diáriu, agora oras atu fahe ho grupu. Bele konvida labarik tuur iha kabuar, lee no fahe pintura ba nia maluk sira kona-ba saida maka sira espresa.

## 5.7 HAFORSA KOMUNIDADE

### APRENDE ATIVU:



**Ezersísiu grupu**



**Minutu 20**

**Etapa 1:** fahe grupu boot sai grupu ki'ik tolu: fahe surat tahan ba kada partisipantes sira pinta rekursu hotu ne'ebé iha comunidade: lider, grupu, fatin, katak sira hakarak hatene iha comunidade ka ema ne'ebé sei haforsa husi CFS.

**Etapa 2:** kada grupu iha ida-idak nia surat-tahan ne'ebé taka iha didin lolon, husik partisipantes sira haree kona-ba rekursus ne'ebé iha kada comunidade.

**Etapa 3:** halo brainstorm kona-ba benefísiu ne'ebé ita bele hetan husi membru comunidade nia envolvimentu iha ita nia programa:

Ezemplu: Komunitade sente na'in no simu programa nia dezeña no ho hasa'e. konsiderasaun/oportunidade ba grupu vulneravel sira, no hasa'e seguransa ba envolvimentu atividade kultura lokal ho apropriadu, no oportunidade ba servisu mós.

**Etapa 4:** harii abilidade membru comunidade ne'ebé bele mós ajuda hodi koloka comunidade nia asuntu nu'udar xave no hare ba tranzisaun programa tempu naruk nian.

#### Pontu diskusaun:

- Envolvimentu comunidade nian la'ós opsaun. Husi hahú avaliasaun liu husi siklu projetu, ita tenke hare dalan atu haforsa comunidade no hasa'e sira nia ablidade hodi proteje labarik.
- Labarik sira nia partisipasaun tenke mós harii durante iha atividades sentru amigavel labarik nian.

## 5.8 APRENDIZAJEN INKLUZIVU NO ATIVU

### APRENDE ATIVU:



#### Ezersísiu grupu



#### Minutu 20

**Etapa 1:** Esplika katak Sentru Amigavel ba Labarik dezeña atu antinji ba labarik lubuk boot ne'ebé afetadu.

**Etapa 2:** Halo brainstorm nu'udar grupu vulneravel - katak grupu sira ne'e mós sai nu'udar alvu wainhira estabelese Sentru Amigavel ba Labarik. Ezemplu husu depois aumenta.

Inan foin-sa'e husi uma kain ne'ebé labarik mak sai xefe família.

Labarik ne'ebé responsavel kuidadu nia alin sira.

Labarik ho defisiénsia.

Labarik kiak sira, feto no mane.

Labarik husi grupu minoridade.

Labarik husi grupu relijiaun ne'ebé diferente.

**Etapa 3:** halo brainstorm kona-ba dalan ne'ebé voluntáriu bele asesu ba grupu hodi koko inklui iha partisipasaun ba iha sentru amigavel labarik husi membru hirak ne'ebé identifika nu'udar grupu vulneravel.

Ezemplu: labarik bele informa ba labarik feto no mane sira seluk iha sira nia comunidade hodi halo koneksaun ba suporta –programa dezvoltimentu sedu ba labarik, asesu ba kadeira roda ne'ebé iha sentru amigavel labarik, informasaun kona-ba sentru amigavel nian ne'ebé fó sai ho verbalmente no mós husi media ruma no servisu outreach sira nian.

#### Pontu diskusaun:

- Esperíensia hatudu katak labarik ne'ebé inisiu atende ona Sentru Amigavel ba Labarik sira maka di'ak liu iha comunidade- ida ne'e importante atu sempre buka hodi identifika grupu vulneravel sira seluk ka dezeñu atividade alternativa hodi koresponde ba sira nia nesesidade.?
- Oinsá maka Sentru Amigavel ba Labarik halo hodi asesivel liu tan no relevante ho sira nia moris. Ezemplu oras saida maka Sentru Amigavel ba Labarik hahú loke ?
- Modelu atividades saida maka Sentru Amigavel ba Labarik tenke iha?

## 6. OINSÁ KRIA ATIVIDADE PSIKOSOSIÁL, DEPOIS SEMANA 5



Minutu 60

Saida maka ita bele halo hodi kria atividade Psikososial?<sup>6</sup>

### KREATIVIDADE

#### Ezemplu atividade

**Pinta:** ita nia sentimentu, espresaun ita nia lian, ita nia abilidade, no 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, sé mak ha'u, saida mak importante, saida mak la importante, ha'u nia fiar, saida maka iha ha'u nia fuan.

**Pintura:** ita nia sentimentu, espresaun ita nia lian, ita nia abilidade, no buat sira ne'ebé la fasil, buat ne'ebé ha'u aprende ona, ha'u nia aan, 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 fatin seguru, sé mak ha'u, saida mak importante, saida mak la importante, ha'u nia fiar, saida maka iha ha'u nia fuan.

**Rai Tahu:** eskulta ita nia an, ita nia sentimentu, ha'u nia família, ha'u nia eskola, ha'u nia uma, ha'u nia moris, ha'u nia nasaun, ha'u nia valór, ha'u nia fiar.

**Kolase:** Se maka ha'u, se maka la'ós ha'u, saida maka importante, saida maka la importante, ha'u nia fiar, saida maka iha ha'u nia fuan, ha'u nia sentimentu, espresa ami nia lian, ami nia abilidade, buat ne'ebé la fasil, buat ne'ebé ha'u

#### Objetivu - oinsá ida ne ajuda labarik sira:

- Ajuda labarik sira hodi espresa sira nia sentimentu no ideia sira.
- Externaliza emosaun, promove no komprende valoriza an, no empatia.
- Promove esperimenta-saun.
- Promove kreatividade no respeitu ba rekursu ne'ebé iha, liu husi uza material lokál ka material ne'ebé husi natureza.

#### Oinsa bele halo:

- Guia labarik sira.
- Enkoraja labarik sira atu nafatin hanoin pozitivu, suporta malu no kuidadu ba malu.
- Organiza esposisaun/pameran hodi konvida inan-aman no comunidade atu haree.

<sup>6</sup> Elkind, David (2007). The Power of Play: How Spontaneous, Imaginative Activities Lead to Happier, Healthier Children. Cambridge, MA: Da Capo Press. 16 WHO defines life skills as abilities for adaptive and positive behavior that enable individuals to deal effectively with the demands and challenges of everyday life. For INEE's good practice guide Life Skills and Complementary Education Programs, please see <http://www.ineesite.org/page.asp?pid=1137>.

aprende ona, ha'u nia an, ha'u nia familia, buat ne'ebé ha'u hadomi, buat ne'ebé ha'u la gosta, ha'u nia mundu, ha'u nia favoritu, ha'u nia fatin seguru.

Halo Poster: Sé maka ha'u, sé maka la'ós ha'u, saida maka importante, saida maka la importante, ha'u nia fiar, saida maka iha ha'u nia fuan, ha'u nia sentimentu, espresa ami nia lian, ami nia abilidade, buat ne'ebé la fasil, buat ne'ebé ha'u aprende ona, ha'u nia an, ha'u nia familia, buat ne'ebé ha'u hadomi, buat ne'ebé ha'u la gosta, ha'u nia mundu, ha'u nia favóritu, ha'u nia fatin seguru.



## IMAJINASAUN

### Ezemplu atividade

Dansa, teatru/drama, múzika, kanta, apresentasaun: tradisionál, ritual kultural, esperiénsia, istória kona-ba oinsá atu atua, espresa saida maka akontese, no saida maka ita aprende ona husi ne'e, ita nia hela fatin, ita nia pasadu, ita nia futuru, ita nia istória, istória biblia nian, istória tradisionál.



### Objetivu - oinsá ida ne ajuda labarik sira:

- Dezenvolve kreatividade & habilidade sosiál, habilidade oinsá atu atua, valoriza an.
- Ajuda labarik sira hodi komprende saida mak akontese ona ka akontese iha sira nia moris, hodi hatudu sai sira nia esperiénsia.
- Kria kontente, relaxa, no promove espirtu ekipa, ativu.

### Oinsa bele halo:

- Konvida membru komunidadade sira hodi organiza workkshop hamutuk ho labarik sira.
- Organiza hatudu apresentasaun ruma ba komunidadade sira.

## KOMUNIKAVEL

### Ezemplu atividade

**Konta istória:** tradisionál, ritual kultural, role play, esperiénsia kle'an, istória oinsá atu atua, espresa saida maka akontese & saida maka ita aprende ona, ita nia hela fatin, ita nia pasadu, ita nia futuru, ita nia istória, istória biblia nian, istória tradisional

Lee livru/oral, hodi kria ita nia livru rasik, ita nia istória.

lee no tempo konta istória

**Tempo ba konversa:** Se maka ha'u, sé mak la'ós ha'u, saida mak importante, saida maka la importante, ha'u nia fiar, saida maka iha ha'u nia fuan, ita nia sentimentu, espresa ita nia lian, ita nia habilidade, buat ne'ebé la fasil, buat ne'ebé ha'u aprende ona, ha'u nia aan, ha'u nia família,

### Objetivu - oinsá ida ne ajuda labarik sira:

- Ajuda labarik sira espresa sentimentu iha mundu la ho personalizasaun.
- Apresia ba kultura lokal, & tradisaun.
- Dezenvolve imajinasaun
- Husik sira atu diskute ka diskusaun kona-ba isu ne'ebé importante ba sira.

### Oinsa bele halo:

- Iha ka fó tempu konta istória, enkoraja labarik sira hodi halo istória.
- Hahú istória ho liafuan ida

buat ne'ebé ha'u hadomi, buat ne'ebé ha'u lagosta, ha'u nia mundu, buat ne'ebé ha'u nia favoritu, ha'u fatin seguru.

**Grupu diskusaun:** Sé maka ha'u, sé mak la'ós ha'u, saida mak importante, saida maka la importante, ha'u nia fiar, saida maka iha ha'u nia fuan, ita nia sentimentu, espresa ita nia lian, ita nia abilidade, buat ne'ebé la fasil, buat ne'ebé ha'u aprende ona, ha'u nia aan, 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 favóritu, ha'u fatin seguru.



no husu sira atu aumenta hodi sai istória ida.

- Uza istória hodi hahú ho diskusaun.
- Fasilita diskusaun iha grupu ho labarik sira, tuir sira nia area ne'ebé sira interese ba no guia sira ho tema, hanesan risiko ruma ne'ebé sira ka sira nia kolega hasoru.
- Enkoraja labarik sira dezenvolve mensajen xavi ba nia maluk sira iha comunidade, ba figura autoridade, no atores sira seluk, fasilita komunikaun kona-ba mensajen ne ba audiénsia ne'ebé halo husi labarik sira ezemplu hatudu liu husi: apresentasaun, diskusaun, enkontru, liu husi pamfletu, poster ka liu husi media visual ka hakerek.

## JOGUS NO DESPORTU:

La kompetitivu no benvindu ba hotu-hotu

### Ezemplu atividade

- Tebe bola.
- Voli bola.
- Ekipa jogus (jogus).
- So'e bola
- Jogus lokál ka tradisional labarik sira nian



### Objetivu - oinsá ida ne ajuda labarik sira:

- Dezenvolve fiar an.
- Hari relasaun, no hari abilidade ekipa servisu hamutuk, interasaun, ho nia kolega sira, regras, no koperasaun.
- Dezenvolve abilidade motorika, muskulu, no korde-nasaun.

### Oinsa bele halo:

- Dezeña area espesífika ne'ebé seguru ba desportu no jogus.

- Kria sistema rotasaun ba desportu no ekipamentu sira.
- Kria Ekipa.
- Kria tournamentu.
- Kria oráriu ba labarik mane no feto, karik presiza.
- Bolu inan no aman hali-mar hamutuk no haree ka asiste sira.
- Husu lider sira envolve mós.

## MANIPULATIVU

### Ezemplu atividade

- Puzzel
- Harii blok
- Papan Jogus

### Objetivu - oinsá ida ne ajuda labarik sira:

- Hasa'e abilidade rezolve problemas.
- Hari valór an no koperasaun.

### Oinsa bele halo:

- Labarik bele servisu mesak ka iha grupu.
- Kria fatin ne'ebé hakmatek oituan.
- Envolve inan-aman sira.
- Envolve grupu feto sira.



## KULTURAL/ TRADISAUN

### Ezemplu atividade

- Dansa tradisionál
- Kanta
- Konta istória
- Poezia
- Selebra ferias tradisionál

### Objetivu - oinsá ida ne ajuda labarik sira:

- Harii valor an, respeita an, no respeita ba saseluk (kolega, família, & komuni-dade).

### Oinsa bele halo:

- Integra ho família.
- Bolu inan no aman no Lider sira.

## LITERASIA ABILIDADE MORIS

### Ezemplu atividade

- Konsiente ba COVID 19.
- Ba liña referal.
- Konsiente ba inundasaun.
- Edukasaun saúde.
- Abilidade rezolve problema.
- Abilidade komunikasaun.

### Objetivu - oinsá ida ne ajuda labarik sira:

- Hasa'e reziliénsia.
- Fó hatene ba labarik sentidu misteriu.
- Serteza rekuperasaun & dezenvolve funsaun kognitivu

Serteza iha sistema suporta ba labarik sira no envolve mós ho sira ne'ebé hein labarik sira (pengasuh).

### Oinsa bele halo:

- Organiza jogus ka halimar ho objetivu envolve kapasidade lokal no sesaun ba konsiénsia.
- Hanorin kona-ba rezolusaun konfliktu liu husi jogus estruturadu no liu husi aula informal.
- Asegura atua problema ho pozitivu liu husi alvu atividades.
- Promove suporta entre kolegas, konsiente ba seguransa nu'udar instrumentu protesaun ne'ebé efisiénsia.

## HALIMAR LIVRE

### Ezemplu atividade:

Enkoraja labarik no adolexente sira liu husi partisipasaun.

Promove reziliénsia no adaptasaun saúde liu husi relaxasaun no kontente.

### Objetivu - oinsá ida ne ajuda labarik sira:

- Jogos la estruturadu maibé suprevizor asegura iha ambiente ne'ebé pozitivu

### Oinsa bele halo:

- Hotu-hotu envolve.
- Husik labarik sira livre & proteje sira atu seguru.
- Inklui mós inan-aman hali-mar ho livre mós

- Inklui hotu-hotu.
- Jogos la estruturadu maibé suprevizor asegura iha am

no hasa'e validasaun, inkluzividade, no seguru ho disiplina ne'ebé pozitivu.

biente ne'ebé pozitivu no hasa'e validasaun, inkluzivu, no fatin ne'ebé seguru liu husi disiplina.

## KONSIENTE BA PÚBLIKU

### Ezemplu atividade:

- Enkontru.
- Eventu Komunitade.
- Loron loke Sentru Amigavel ba Labarik.
- Espozisaun.

### Objetivu - oinsá ida ne ajuda labarik sira:

- Kopera ho lider komunitade hodi organiza inisativu ne'ebé relevante.
- Kopera ho família.
- Kopera ho organizaasaun sira seluk.

### Oinsa bele halo:

- Planu ba advokasia no disemina informasaun hahú kedas husi inisiu.
- Promove/suporta atividade lidera labarik sira.
- Fasilita planu enkontru ho família (ne inklui atividade estruturadu, estudu kazu, servisu ekipa hodi identifika labarik no família nia isu, hodi fahe esperiênsia no diskute kona-ba possibilidade asaun.
- Tenke asegura la fó espetasaun ruma ka halo promesa ruma.

## APRENDE ATIVU



### Ezersísiu grupu



### Minutu 45

#### Etapa 1: Fahe ba grupu ki'ik

- Husu kada grupu foti surat tahan no dezenvolve ezemplu semanal sentru amigavel nia agenda semanal
- Husu grupu fó ezemplu atividade semanal ba labarik

Ezemplu: jogus, desportu, pinta, kanta, aprende múzika, dansa, konta istória, esprika objetivu Psikososial ne'ebé sira hili foku suporta ba labarik.

#### Etapa 2: Apresentasaun Grupu

Enkoraja, grupu apresenta no fó ezemplu atitude oinsá sira sei apresenta no ko'alia ho labarik nune'e mos relaciona ba labarik nia nesiedade, ho atividade Psikososial fó suporta no dezenvolve sentimentu

## 7. SENTRU AMIGAVEL BA LABARIK HAFORSA LABARIK, KOMUNIDADE NIA REZILIÉNSIA



Minutu 45

### Saida maka reziliénsia ?

Reziliénsia maka deskreve ema nia kapasidade hodi atua hasoru mudansa no difikuldade no hader filafali durante iha tempu difisil ida nia laran, ema hatudu korajen no forsa maka sira sei liu tempu difisil ho di'ak, no sei rekupera husi sira nia esperiénsia difisil no trauma.

- Reziliénsia nu'udar xave ba fatór protesaun no promove saúde mental ne'ebé di'ak.
- Ida ne'e nu'udar kualidade ida hodi bele hasoru moris ne'ebé dala ruma ita sente tun no sa'e.
- Nu'udar foin-sa'e no ema idade sira hotu nia abilidade reziliente bele depende ba iha situaun sirkunstánsia oin-oin.

### Saida maka la'ós reziliénsia.

Reziliénsia la'ós de'it atu nonok no sai forte no tau poténsia sira hodi hasoru situaun perigozu ruma.

### Kualidade ne'ebé relevanste ba reziliénsia.

Iha kualidade oin-oin ne'ebé fó efeito no impaktu ba reziliénsia, - ida prinsipál liu bele sumariza hanesan tuir mai ne'e:

- **Valora an:** simu ema hirak ne'ebé iha valór hanesan ho ita nia valór no kompleta servisu ne'ebé ita fó valór ba.
- **Efikásia an:** iha kualidade optimismu; "dependente" no fiar katak ita nia esforsu bele halo diferensa
- **Fiar:** ema nia esperiénsia ne konfiavel, valoriza esperiénsia no espera katak sira la trai ita boot nia fiar an.
- **Baze seguru:** fatin hela ne'ebé konsistente no estavel bele fó kontinuasaun hario relasaun no fó oportunidade hodi kuidadu ka dezenvolve relasaun
- **Sentidu Responsabilidade:** fó sentidu indentidade ne'ebé pozitivu, no rekursu ba valór an inklui rekursu ne'ebé ita goza no mos disturbasaun ruma.
- **Autonomu:** foti desizaun no hatene ida ne'e laiha buat ida atu halo sala ruma, No. sira bele aprende husi sala.

- **Identidade:** ema joven presiza hatenNo.no komprende se maka sira, sira hamutuk ho b aseseses' de'it maka sira ne'e importante.
- **Humor:** bele ajuda joven sira hodi hadook sira nia an no redús emosaun ne'ebé hakanek sira no mós bele ajuda sira hodi halo garantia relasional.

**Oinsá ita bele dezenvolve reziliénsia: favór oferese ezemplu:**

- Simu ita-boot nia an. Ezemplu: fahe buat ne'ebé fasil no buat ne'ebé la fasil kona-ba ita-boot ninia an.
- Buka dalan hodi dezenvolve ita-boot nia valór an: saida maka di'ak liu iha ita-boot nia an, hateten ba ha'u buat 3 ne'e.
- Simu komentáriu pozitivu husi saseluk, mensajen ne'ebé di'ak ita-boot simu iha semana ida ne'e maka saida?
- Labele hatodan ita-boot nia an. Oinsá ita-boot koko atu komprende no sai suportivu ba an no mos labele krítika ita-boot nia an.
- Halo buat ne'ebé ita-boot sente di'ak ba ita-boot nia an, ita-boot nia favoritu iha semana ne'e maka saida?
- Nafatin iha koneksaun ho ita-boot nia família no kolega sira, ita-boot nia dalan di'ak liu atu nafatin konekta ho família maka oinsá?
- Konekta ba fatin ne'ebé ita-boot nia comunidade sente valoriza no simu atividade saida maka ita-boot gosta liu atu halo hamutuk ho ita-boot nia kolega sira?
- Asegura katak ita-boot iha adultu ida iha ita-boot nia moris ne'ebé ita-boot fiar no bele fila ba fó suporta.



- Buka hetan ajuda wainhira ita-boot presiza. Se maka bele ajuda ita-boot?
- Buka envolve ba buat ne'ebé maka ita-boot tau atensaun ba. Sé maka bele ajuda ita-boot hodi fó atensaun di'ak liu?
- Buka dalan hodi ajuda ema seluk iha ita-boot nia moris. "Se maka presiza ha'u nia ajuda?"
- Buka dalan hodi uza ita-boot nia talentu. "Se maka bele dezenvolve ha'u nia talentu?"
- Ofere se suporta ba saseluk.
- Toba ho di'ak; oras 9 no labele estraga toba iha tempu kalan.
- Foti tempu sai no aprende dalan atu halo relaxa.
- Anota oinsá ita-boot nia hanoin afeta ba ita-boot nia sentimentu.
- Buka dalan atu nafatin halo balansu ba kritiku no hanoin negativu sira liu husi dalan hanoin ne'ebé ajuda ita.
- Nafatin ho hanoin nakloke.

## APRENDE HO ATIVU



### Ezersísiu grupu



### Minutu 30

#### **Etapa 1:** Fahe ba grupu ki'ik.

- Husu grupu foti surat tahan no dezenvolve atividade semanal CFS nian no nia agenda. foku ba dezenvolve labarik sira nia reziliénsia.
- Husu grupu fó ezemplu atividade semanal ba labarik sira nia reziliénsia.

Ezemplu: jogus deskobre kapasidade, desportu hodi kontente pinta ha'u nia abilidade, hananu: hanoin múzika favoritu.

#### **Etapa 2:** Diskusaun grupu

Haforsa grupu atu apresenta no fó ezemplu atitude oinsá sira atu apresenta no ko'alia ba labarik sira no mós buat hirak ne'ebé relaciona ho labarik nia nesidade, ho atividade Psikososiál dezenvolve no suporta labarik sira nia reziliénsia. Obrigadu.

## 8. FAMÍLIA NO KOMUNIDADE SUPORTA BA ATIVIDADE SENTRU AMIGAVEL NIAN, ESTRATÉJIA INKLUZIVU NO EKOLÓJIA.

### HOTU-HOTU ENVOLVE



#### Minutu 45

- Fó informasaun kona-ba programa parental no mós servisu hirak ne'ebé bele suporta ba inan no aman sira.
- Família ne'ebé reziliente no funsaun ho di'ak sei fó ba foin-sa'e sira identidade ne'ebé pozitivu, sente iha dependénsia no konekta nafatin ho ambiente ne'ebé sira bele dezenvolve an.
- Envolve foin-sa'e sira iha atividade atu identifika família, valór kultura, forsa no rituais.
- Enkoraja labarik no nia família hodi envolve iha organizasaun comunidade no oportunidade ba voluntáriu sira.
- Envolve foin-sa'e sira iha advokasia ba nesiedade rekursus hirak ne'ebé iha sira nia comunidade.
- Servisu hamutuk ho parseiru comunidade sira hodi ajuda dezenvolve labarik no foin-sa'e sira no seguru ba comunidade.
- Komunitade ne'ebé forte tanba sente na'in no mós konekta hodi envolve iha atividade konstrutivu ne'ebé fó benefisiu ba sira no ba saseluk, oinsá:
  - o Inklui sira iha atividades;
  - o Fahe atividades;
  - o Simu sira nia ajuda;
  - o Ajuda sira;
  - o Fahe ka fó hatene kona-ba liña referal.
- Família ne'ebé forte no indentidade kultural nu'udar parte importante ba foin-sa'e sira atu haree no valoriza sira nia an.
- Fó oportunidade atu hola parte iha família , selebra tradisaun no kultura.
- Fó oportunidade ba labarik , foin-sa'e sira no família sira atu aprende kona-ba estigma ka marka sosiál no diskriminasaun, no refleto ho krítiku oinsá ida ne'e fó impaktu ba sira nia moris.

- Saida maka ita bele fahe ho inan-aman, lider no foin-sa'e sira:
  - o Rona no hatudu prezensa (tantu nu'udar inan-aman, nu'udar ema ne'ebé tau matan ba labarik, nu'udar foin-sa'e, nu'udar treinador ka voluntáriu) labele espekta labarik no foin-sa'e sira atu halo saida maka ko'alia: sira presiza hatene katak ita-boot komprende sira; respeito ba labarik no foin-sa'e sira: rona ativu; labele julga, husu perguntas ne'ebé presiza hanoin; hatudu empatia ba foin-sa'e sira: haree solusaun no oportunidade; hatudu fleksibilidade no nakloke ba sira.

## Adolexente iha situasaun emerjénsia

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



### Ho situasaun ne sinál ne'ebé hatudu mak 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 mezmú servisu ne la apár ho labarik sira nia idade.
- Istori malu hela iha uma ne'ebé hafahe tiha labarik ho nia inan-aman.
- La fó suporta ne'ebé adekúadu wainhira labarik feto no mane moras, ka laiha sentimentu atu suporta emosionalmente.
- Tenta atu hatún labarik feto no mane físicamente ka seksuálmente.
- La ko'alia ho labarik.
- Tanis hela de'it no fiar katak laiha solusaun ba sira nia problema.

Hahalok sira ne 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 difikuldades.
- 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.

#### **Oinsa 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, rona no komprende sira.

## **Tristeza no sentimentu agresivu:**

### **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 tebe-tebes 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 ko'alia oinsá atu komprende no ajuda labarik sira ne'ebé ho idade ne'ebé lahanesan wainhira sira sente lakon buat hirak ne'ebé sira hadomi no halo sira sai triste.

### **Labarik sira sente tristeza ka lae?**

Sin, maibé sira nia reasaun trizteza bazeia tuir sira ida –idak nia idade; bazeia mós ba sira nia esperiênsia 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 hare 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 fó tristeza ne'ebé maka'as ba labarik nune'e labarik sira iha tendénsia ba tanis hela de'it, dada an ka hirus bebeik 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 liu tan 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 ladauk 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 ka alin ka maun labele ona ko'alia, dada iis ka labele ona book an. Dala ruma 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 kuida ka tau matan ba sira ne'ebé sei moris hela, no 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 ida.



### **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 kuriozidade hakarak hatene kauza no efektu husi mate nune'e halo sira husu beibeik, ho nune'e reasaun hanesan sira sente moras, ka isin moras hanesan mós reasaun husi hirus ni'an 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)**

Adolexentes 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 nee sira esforsu enfrenta konfliktus 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 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 variedades, 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 foó sala an, tanba sente ladauk halo buat ne'ebé natoon. Adolexentes 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 indika katak sira hatudu emosaun liu husi hahalok katak sira iha tristeza hela, reasaun labarik sira nian hatudu ho oin-oin depende ba sira ida-idak nia idade,

No ita bele hare mudansa 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, nervozu, dúvidas, 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 apatiku (lakohi halo buat ruma) karik sira bele hatudu dada an no izola an, ka dala ruma sira kontinua sira nia atividades ho baibain no sente katak la akontese buat ruma, ka sira bele envolve iha hahalok baku malu, fíziku, verbal, hatudu atitude nakar no sira finje atu halo atitude provokativu, ka dala ruma mós sira hatudu hahalok hanesan labarik ne'ebé kí'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 mudansa ne'ebé lalais liu iha loron ida nia laran, to'o pontus balun labarik preokupa de'it ba nia atividades loron-loron nian no iha momentu balun labarik hahú hatudu tanis ka sai hirus door, no ida ne bele akontese fila-fila.

Tristeza ne'e bele akontese kleur iha labarik nia an 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 loron-loron 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 profesionál 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 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 domin 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 ka kariño ne'ebé konsistente husi inan no 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 haku'ak sira ho kariño, kous 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 sosiál ne'ebé nia hela ba no mós fó hatene mestre no mestra sira kona-ba labarik hirak ne'e nia situasaun atu nune'e wainhira sira fila ba bele hetan nafatin suporta ba sira nia an.
- Fó oportunidade ba labarik sira atu ajuda ita maibé labele obriga sira atu halo servisu ema boot sira nian ka responsabilidade ne'ebé la apár ho labarik nia kapasidade.
- Ita mos prezisa kuidadu ita nia saúde 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 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 fo perigozus.



## Saida maka Hirus?

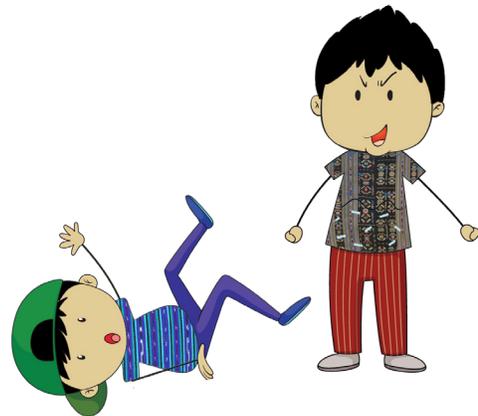
Hirus nu'udar emosaun la permanente, ne'ebé inklui husi ita nia emosaun no fisiolojia hirus ne'ebé saudavel akontese wainhira intensidade sentimentu apár ba akontesimentu ruma. Hirus iha komponente tolu maka fíziku, kognitivu no hahalok.

1. Fíziku: liga ba oinsá ita nia fíziku preparadu atu hasoru situasaun ne'e ka atu halai husi situasaun ne'e (hanesan provoka ita nia adrenalina hodi hasa'e batementu fuan).
2. Kognitivu: oinsá ita hatuur ita nia persepsaun no hanoin kona-ba saida maka halo ita hirus (hanesan; hanoin kona-ba buat injustisa ruma, buat la loos ruma, ka la serve) hanoin hirak ne'e maka hamosu no hasa'e ita nia hirus (hanesan traisaun ruma).
3. Hahalok: liga ba oinsá ita espresa ita nia hirus (hanesan; taka odamatan ho maka'as, hasa'e ita nia lian (tone), baku ema seluk, hatudu oin-buis ka oin-suar).

Oras ida ne'e 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 hare oinsá?

- Kumu liman hodi tuku.
- Liman-ain nakdedar.
- Verbalmente hakilar ho maka'as.
- Hatudu husi espresaun 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 sente 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.

### Sinál 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.
- Hatudu hela de'it hirus hanesan sempre lori hirus hanesan iha tanki ida nia laran no prontu fakar sai sira nia hirus.

- Labarik sira ne'ebé idade tinan 2 ba leten sempre hatudu hahalok kontra regularmente, la bele rezolve problemas ho konstrutivu.
- Frekuentemente lakon nia amizade no sempre hamosu konflitu no sira preokupa liu atu hatudu hahalok sira ne'e filafali.
- Sira hatudu ka halo hahalok ameasa 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 deit 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 ne'ebé hatudu sira nia hirus;

- **Estresor (buat ne'ebé halo estres):** ne'e bele inklui konflitu ho nia kolega, nia manorin sira, ka liafuan maltrata, presaun 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 no 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 frustrasaun no bele halo sira sai hirus teen.
- **Disabilidade iha estuda:** frustrasaun tanba labele estuda ho di'ak nune'e bele hamosu hirus.
- **Temperamentu:** temperamentu ne'e determina mais ka menus 50% husi jenétiku, labarik balun naturalmente iha temperamentu ne'ebé halo sira frustradu lalais, no sensitivu liu.
- **Disfunsaun iha sira nia integrasaun sensoria:** labarik hirak ne'ebé ho disfunsaun sensoria sei hatudu asaun ne'ebé demaziadu hasoru estimulasaun 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 bele sai hirus teen.

- **Problema ho Mood:** labarik hirak ne'ebé bipolar, ansiedade no depresaun bele hamosu sira nia hirus
- **ADHD (Attention Deficit Hiperactivity Disorder):** kombinasauñ hahalok impulsivu no frustrasaun ne'ebé beibeik bele hamosu hirus ne'ebé maka'as.
- **Abuzu (fíziku, seksuál no emosional):** labarik hirak ne'ebé hetan abuzu dala ruma dezenvolve hahalok 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 presauñ 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 lolos no ho 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 relaciona ba hirus ninian, no meius afirmasaun hodi atua sira nia hirus.
- Hasa'e sira nia abilidade hodi regula sira nia hahalok no jere sira nia hirus liu husi hatuur objetivu no abilidade atu organiza sira nia an.
- Foti sira nia perspetiva no sira nia abilidade rezolve problemas sosiais no mós hatudu oinsá atu hari amizade no halo negosiasaun ho sira nia saseluk (peer).
- Halo tékniku relaxasaun liu husi dada iis no sura 1,2,3,4 dada iis tama husi inus, 12345 tahan is iha kabun no 1234 huu sai iis husi ibun ho neineik.
- Fó 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 situaun 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.
- Hare wainhira labarik hahú hatudu sinál hirus nian fó hanoin ba labarik no adolexente ho neineik, ida ne'e nu'udar sinal katak ita fó atensaun ba sira nune'e hanesan oportunidade ida hodi halo estratéjia hodi hakalma sira.

## APRENDE HO ATIVU



### Ezersísiu grupu

**Etapa 1:** Fahe ba grupu ki'ik.

- Husu kada grupu hodi foti surat tahan balun no dezenvolve ezemplu kona-ba sentru amigavel labarik loron família nian no agenda kada loron ne'ebé foka ba dezenvolve no haforsa labarik sira ho pozitivu.
- Husu grupu fó ezemplu kona-ba atividade semanal kona-ba labarik nia reziliénsia.

Ezemplu: labarik nia espozisaun, teatru ba labarik, labarik nia valores, jogos entre labarik no inan-aman....jogos hodi deskobre labarik nia kompeténsia, desportu hodi fahe kontente, pinta ha'u nia kapasidade, no kanta ami nia múzika favoritu.

**Etapa 2:** Apresentasaun grupu.

Enkoraja grupu atu apresenta no fó ezemplu atitude oinsá sira sei ba apresenta no ko'alia ba labarik no inan-aman nune'e mós buat hirak ne'ebé relasiona ba labarik nia nesidade, ho atividade Psikososiál atu suporta no dezenvolve família no labarik nia koneksaun no sira nia relasaun. Obrigadu.



## 9. ESTRATÉJIA MONITORIZASAUN NO AVALIASAUN



Minutu 40

### Tanbasá monitorizasaun no avaliasaun (M&E)?

M&E nu'udar instrumentu jestaun ne'ebé importante loos, uza hodi cek aspetu responde PS, hodi aseguira ba aprendizajen no akuntabilidade. Hodi haree mós implementasaun atividades tuir ona hakarak hodi hasa'e PS sira nia moris di'ak.

Formatu M&E nu'udar baze ne'ebé klaru no loos (akurat) hodi relata kona-ba rezultadu ne'ebé atinji ona husi projetu PS ka programa.

Iha dalan ida ne'e informasaun ne'ebé relata nu'udar oportunidade ida hodi aprende husi ita nia programa, hodi informa desizaun no asesu impaktu ba saida maka ita halo. M&E koloka perguntas hirak ne'e wainhira ita implementa programa PS nian.

- Saida maka projetu ne'e nia intensaun atu muda?
- Ida ne'ebé benefisiu ka lae?
- Oinsá ha'u hatene katak iha ne'ebá buat balun lalo'os ona iha ha'u nia projetu? Saida maka ha'u presiza hodi ajusta no hasa'e di'ak liu tan ida ne'e?



Monitorizasaun nu'udar prosesu kontinuidade hodi kolekta no analiza informasaun atu kompara oinsá projetu ka programa nia implementasaun responde ba rezultadu ne'ebé espeta. Jeralmente ida ne'e envolve kolekta no analiza dados husi prosesu implementasaun, estratéjia no rezultadu, no rekomendasaun korektivu ne'ebé bele sukat.

- Númeru labarik, idade, jéneru.
- Númeru atividades kada semana no foto.

**Avaliasaun:** avaliasaun determina relevánsia no objetivu, efisiénsia, efetividade, impaktu no sustentabilidade. Avaliasaun tenke fó informasaun ne'ebé kredibel no util hodi halo koperasaun husi lisaun aprendizajen ba iha prosesu foti desizaun no ba iha benefisiáriu no doador sira.

- Grupu diskusaun: loron-loron ho labarik sira iha kada atividade remata, favór reflète ba semanal instrumentu supervizaun kordenador nian (Aneksu 1).

Instrumentu labarik sira nia partisipasaun: vota atividade oin nian.

- Enkontru inan-aman: kada semanal iha sesta favór reflète ba semanal instrumentu supervizaun kordenador nian (aneksu 1).

## Instrumentu monitorizasaun no avaliasaun

### MONITORIZASAUN NO AVALIASAUN

**PARTISIPATIVU MONITORIZASAUN NO AVALIASAUN ESTRATÉJIA SENTRU AMIGAVEL BA LABARIK:** relata komentáriu husi papel relatóriu Sentru Amigavel ba Labarik.

Objetivu maka aplika sentidu seguru ba partisipasaun labarik nian iha kada loron no semana. Labarik nia partisipasaun nu'udar prinsípiu direitu baze programa nian, ho objetivu hodi responde ho apropriadu ba emerjénsia, efisiénsia no efetivu, seguru husi vulnerabilidade iha sira nia família.

**TABELA PARTISITASAUN LABARIK:** Oin Kontente – Neutru ka bain-bain de'it - Triste (la gosta): instrumentu

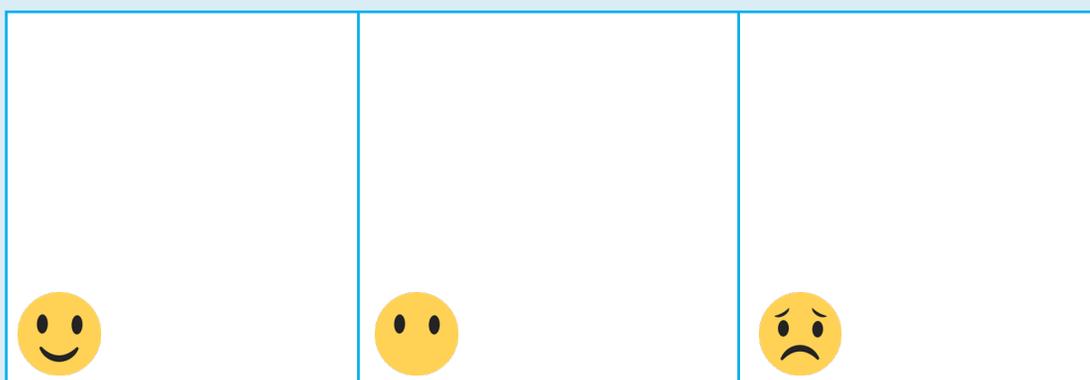
Atividade ida ne'e sei implementa husi voluntáriu Espasu Amigavel ba Labarik dala rua kada semana no ida ne'e parte ida husi prosesu evaluasaun, no nia intensaun atu halibur labarik no joven sira nia hanoin relasiona ho aspetu pozitivu no negativu husi Espasu Amigavel ba Labarik.

Nia uza métodu vizual 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? Favór uza surat-tahan ida no labarik sira pinta tipu oin ho emosaun no rona sira ho di'ak tebes.

Konsidera atu inklui ba opsaun diferente iha atividade: maka hanesan oin ne'ebe pinta ona ho emosaun nune'e labarik sira bele siik, antisipa se karik sira labele pinta, pinta taktikal ruma, nune'e bele guia ba emosaun labarik sira ho nune'e sira bele hili no sente



- **Etapa 2:** Sura oin no rai rezolusaun iha surat tahan evaluasaun iha fatin seguru, obrigadu.

### **Organiza labarik sira:**

Kada loron CFS remata ho assembleia nune'e labarik sira bele partilla no haforsa atu partilla sira nia pontu de vista, sira nia nesesidade, no sira nia eskolla, favór foti notas no partilla ba voluntáriu no kordenador hodi tau hamutuk labarik sira nia komentáriu.

1. Atividade saida maka sira gosta liu?
2. Atividade saida maka ita la gosta no hakarak atu muda?
3. Atividade saida maka sira prefere atu hala'o barak liu tan
4. Saida maka sira aprende?
5. Saida maka difisil liu no tanbasá?
6. Saida maka favóritu no tanbasá?
7. Saida maka bele halo di'ak no oin-seluk iha tempu tuir mai?
8. Saida maka ita hakarak atu halo barak liu tan ?
9. Saida maka ita aprende?
10. Saida maka ita gosta atu aprende liu tan?

### **Grupu diskusaun inan-aman**

Kada semana, iha sesta nu'udar loron inan-aman, ita konvida inan-aman atu partisipa no fahe sira nia difikuldade, abilidade, situausaun no opiniaun

Favór iha kada remata sesaun, fo espasu ba grupu diskusaun:

1. Oinsá ho ita nia labarik sira nia sentimentu iha CFS?
2. Saida maka muda ona, mudansa pozitivu ne'ebé ita bele haree iha labarik sira?
3. Saida maka sira gosta liu?
4. Saida maka sira la gosta?
5. Posibilidade negativu saida maka muda ona husi labarik?
6. Oinsá ita sente wainhira labarik sira atende iha CFS? Ita sente kontente, bainbain deit ka preokupadu?

7. Oinsá ita sente kona-ba atividade inan-aman nian, util ba ita?
8. Saida maka tenke halo dí'ak liu tan ?
9. Labarik sira nia nesesidade saida?
10. Saida maka inan-aman sira nia nesesidade?

### **Prinsipu xave étiku nian kona-ba foti dadus, inklui:**

1. La halo perigu: Salvaguarda atu la halo buat saida de'it ne'ebé maka sei fó perigu ba partisipante sira.
2. Anónimu no Privacidade: La inklui informasaun ne'ebé identifikadu wainhira relata M&E
3. Konfidensialidade: rai informasaun ne'ebé ita-boot hetan husi M&E nu'udar konfidensiál.
4. Prinsípiu partisipasaun voluntáriu: ida ne'e signífika la obriga individu ida atu partisipa.
5. Konsentimentu: asegura partisipante sira informadu, possibilidade ekstensaun, kona-ba natureza foti dadus no hato'o konsentimentu ba sira nia partisipasaun, hato'o informasaun kompletu ho dí'ak.
6. Hatudu profesionalidade: sempre amigavel, pasiénsia, la julga no hatudu respeitu. Asegura la foti espetasaun ne'ebé ita labele atu atinji .

### **Padraun Iklima ba protesaun**

Padraun 1 - hasees ema husi ameasas nu'udar rezultadu husi interasaun

Padraun 2 – Asegura ema asesu ba asisténsia ho imparcial

Padraun 3 – proteje ema husi ameasas fíziku no psikolójiku

Padraun 4 - Asiste ema atu asesu ba sira nia direitu, asesu ba rekursu ne'ebé eziste no rekupera husi eventu traumátiku

Involvimentu lokál iha M&E<sup>7</sup> ( inklui konsultasaun ho parseiru servisu) ajuda atu kria kapasidade lokál no hasa'e lejitimasaun M&E ho informasaun ne'ebé util. Ida ne'e promove apoiu no koperasaun sai na'in ba prosesu



#### **Atividade:**

Ekipa apresenta sira nia komprensaun kona-ba M&E no uza instrumentu ne'e

<sup>7</sup> The IFRC M&E Framework Toolbox

# 10. FÓ HANOIN KUIDADU AN BA VOLUNTÁRIU SIRA



## Minutu 45

Wainhira ita-boot sente atrazadu ho situasaun iha ita-boot nia servisu, koko atu foka oituan ba responsabilidade rutina ne'ebé simples, fó hatene ba supervisor no kolegas voluntáriu sira kona-ba ita-boot nia sentimentu no pasiénsia ba ita-boot nia an:

- Karik ita hasoru situasaun estresado favór ko'alia ho ema ruma kona-ba ita-boot nia hanoin no sentimentu nune'e bele ajuda ita-boot prosesa ba dame ho esperiénsia deskontente ne'e.
- Reasaun balun normal no labele sees wainhira iha difikuldade servisu iha sirkunstánsia ida
- Kuidadu ba ita-boot nia an no hanoin.
- Foti deskansa no toba ho di'ak.
- Limita konsume alkol no tabaku.
- Karik ita-boot difisil atu toba ka sente ansiedade, hasees an husi kafeina espesialmente molok atu toba.
- Ezersísiu hodi hatuun tensaun, enjoy no kontente.
- Han ai-han nutritivu, no nafatin regular ho tempu han.
- Nafatin iha ligasaun ho ema ne'ebé ita hadomi.
- Ko'alia kona-ba esperiénsia no sentimentu ba kolega no ema ne'ebé ita fiar (mezmu haree katak estrañu no hatauk ita).
- Rona ba saida maka saseluk ko'alia kona-ba oinsá eventu ne afeta ba sira no oinsá sira atua, sira bele fahe buat ne'ebé ita-boot bele utiliza.
- Espresa ita-boot nia sentimentu liu husi atividade kreativu hanesan pinta, hakerek ka halimar múzika.
- Reza no foti tempu hodi haburas fiar no fe.
- Konsiénsia koko atu relaxa no halo buat ne'ebé ita-boot sente gosta no dada iis.

# 11. KORDENADOR SUPORTA BA PEER SIRA: AJUDA ASISTENTE NO VOLUNTÁRIUS SIRA HODI ATUA NO REFLETE<sup>8</sup>



## Minutu 50

- Depois hamutuk ka haree no servisu iha situasaun ne'ebé krize, voluntáriu sira labele espekta katak sira atu fila ba sira nia moris loron-loron hanesan bain-bain.
- Favór organiza enkontru ekipa no enkontru individual:
  - o Reflesaun ekipa no individual.
  - o Apresiasaun ba voluntáriu sira.
  - o Hetan no fó apoiu malu, no refere depois de krize.
- Saida maka atu halo iha enkontru ho ekipa no individual:
  1. Enkoraja sira foti tempu ba deskansa, rekonekta ho ema sira ne'ebé sira hadomi no muda neinek ba rutina bain-bain ho posivelmente.
  2. Ema balu sei prosesa sira nia esperiénsia ho tempu no liu husi reflesaun ba saida maka sira aprende ona, moral ka étika dilema ne'ebé sira hasoru no mós sofrimentu ema nian ne'ebé sira haree.
  3. Ajuda voluntáriu sira hodi komprende no simu sira nia esperiénsia iha situasaun emerjénsia liu husi fó tempu hodi halo reflesaun.
  4. Durante enkontru individual no enkontru ekipa, voluntáriu bele fahe sira nia sentimentu, fó no simu komentáriu ba sira nia servisu no sira nia knaar ne'ebé tenke rekoñes, no mós apresia ba servisu ne'ebé sira halo tiha ona.
  5. Fó tempu hodi rona no apresia ba sira nia ideia, ajuda hodi halo sira sente motiva no envolve ajuda sira iha futuru. Ida ne'e mós oportunidade organizaun no voluntáriu sira ko'alia kona-ba lisaun ne'ebé aprende ona kona-ba responde no suporta ne'ebé sira simu ho nune'e bele hadi'a di'ak liu tan iha futuru.

Prosesu ba rekupersaun bele diferente ba kada voluntáriu, no ida ne'e la marka tempu kona-ba rekupersaun, situsaun krize ne'ebé prolonga nune'e situasaun pesoál voluntáriu nian mós.

- o kontinua nu'udar obstákulu ida, no adisionalmente balun luta hasoru nesesidade boot ne'ebé sira hasoru ho buat ne'ebé sira bele halo no labele halo hodi fó tulun ba ema seluk iha situasaun ne'ebé aat liu.
- o Sira ne'ebé afetadu partikularmente ho trauma ka esperiénsia difisil ne'e, dala ruma prezisa suporta adisionál hodi rekupera atu nune'e halo sira bele hadame ho sira nia esperiénsia ne'e.
- o Profisionais nia ajuda ne'ebé disponivel iha Dili no munisipiu sira, koloka iha fatin referal nu'udar suporta extra wainhira prezisa.

<sup>8</sup> Caring for Voluntariu: a psikososialsosialsupport toolkit IFRC. [www.ifrc.org](http://www.ifrc.org)

## SUPORTA ENTRE SASELUK (PEER SUPPORT):

1. Suporta entre saseluk importante loos hodi aproxima ba ajuda voluntáriu hodi atua situasaun ne'ebé estresadu, no uza rekursus ho dí'ak entre organizaun no entre voluntáriu sira ne'ebé hanaran Peer Support signifika oferece asisténsia ba sira balun ne'ebé iha nivel hanesan nu'udar suportasaun.
2. Suporta entre saseluk nu'udar prosesu ativu hodi rekere saseluk atu suporta malu hodi kria tempu no fatin atu ko'alia ba malu kona-ba reasaun, sentimentu, no oinsá atu atua, tuir mai ne nu'udar elementu xave suporta entre saseluk:
  - o Empatia, respeitu, fiar no atensaun sira.
  - o Rona no komunika ho efetivu.
  - o Knaar ka responsabilidade ne'ebé klaru.
  - o Servisu ekipa, koperasaun no rezolve problema.
  - o Diskusaun kona-ba esperiéncia servisu.
3. Suporta entre saseluk bain-bain akontese lalais de'it, wainhira sistema suportasaun kolokadu ona.
4. Mezmu suporta entre saseluk ne natoon atu prevene voluntáriu sira ne'ebé stres hela atu la dezenvolve tan problema seluk, no sira bele aprende husi malu oinsá atu atua no mós bele dezenvolve rasik sira nia meius hodi atua hodi ajuda ba malu.
5. Suporta entre saseluk, hodi fahe esperiéncia hodi tulun malu iha tempu badak, no sira la'ós *counselor ka ema ne'ebé fó akonselamentu* (akonsellador) no objetivu ne'e la'ós atu troka profisionál sira nia tulun.
6. Profisionál Psikososiál bele hala'o nia funsaun nu'udar treinador & supervisor ba voluntáriu sira no ajuda sira atua sira nia problema no halo referal ba profisionál seluk wainhira voluntáriu sira presiza.
7. Wainhira uza liña referal, asegura sira iha koñesimentu kle'an kona-ba sosiedade no mós hatene servisu voluntáriu nian ne'ebé voluntáriu sira halo.



### Iha dalan barak hodi fó suporta ba malu, apoiu sira informal inklui mós:

- Voluntáriu na'in rua ka voluntáriu ho membru staf ida bele sai parseria atu kuidadu malu no suporta ba malu.
- Sira bele servisu tulun malu iha baze, hasa'e seguru no bele hare ka cek ba malu, oinsá nia kolega seluk nia meius hodi atua nia situasaun.
- Hanesan kolega bele sujere ba voluntáriu bele foti deskansa wainhira nia haree ba nia kolega hahú hatudu sinal stres ka bele rekomenda atu para oituan husi servisu wainhira stres haree ba sériu liu ona. Nu'udar kolega bele ba nia wainhira situasaun emerjénsia ne'e remata atu nune'e ho sira nia hamutuk bele halo reflesaun kona-ba sira nia esperiéncia.

### Husu no fó treinamentu.

- Halo supervizaun regular ba voluntáriu, hodi ko'alia no aprende hamutuk.
- Organiza voluntáriu ne'ebé pronto atu fó suporta ba ekipa voluntáriu hodi hasa'e konsiénsia. katak iha suporta no iha asisténsia ne'ebé bele fó hodi tulun malu.
- Organiza grupu suporta malu entre sira.

### KORDENADOR MAKÁ TENKE SAI SUPORTER:

Servisu iha situasaun ne'ebé halo estresadu, membru ekipa presija iha atitude suportivu ba malu:

1. Sempre iha: Wainhira husu ita-boot atu fó suporta, koko atu iha maski ema hotu la hakarak atu ko'alia, maibé ema ne'ebé sofre dadaun hela estres bain-bain sira apresia iha ema ruma ne'ebé mak iha ba sira.
2. Aloka rekursu no jere situasaun: wainhira presiza ajuda asegura katak ema ne'e seguru, protejidu, iha privacidade no iha asesu ba ajuda wainhira sira presiza, ezemplu; doutor karik sira hetan kanek ruma.
3. Fó informasaun: wainhira ita-boot iha informasaun fó ba ema informasaun ne'ebé loos, hodi nune'e bele koloka sira nia situasaun ho orientadu no jere tuir perspetiva.
4. Asiste hodi harii kontrolu pesoál: respeita ba sira nia abilidade hodi foti desizaun no jere situasaun, rona no suporta sira ho iguál hodi foti desizaun. Husik sira bele espresa sira nia sentimentu la ho julga.
5. Fó enkorajamentu: ema balun fó sala ba an no lakon sira nia valór an durante iha situasaun estres, enkoraja sira hodi iha pontu de vista ne'ebé pozitivu, liu husi oferese objetivu no esplika hanoin alternativu.
6. Mantein konfidensialidade: konfidensialidade maka baze ba konfiansa ba suporta malu, ida ne'e esensiál ba integridade husi prosesu tomak, labele fahe ita-boot nia kolega nia istória ba ema seluk, no iha buat balun voluntáriu sira husu perguntas sujere sira ko'alia direta ba ema ne'e.
7. Halo follow-up: dala ruma apropriadu atu halo follow-up ba ema ne'ebé ita ajuda ba, liu husi telefone sira ka cek direktamente ho sira. Hatudu haraik an no la halo interompe waihira halo follow-up, maibé mós presiza atu kompleta buat ne'ebé ita promesa wainhira hasoru malu.



### Ezersísiu:

Fahe ekipa ba grupu

Prepara sesaun suporta peer

Implementa sesaun peer, la'ós apresentasaun de'it

# BIBLIOGRAFIA

- Mental Health and Psychosocial Support Guidelines 2019; UNICEF
- MHPSS Covid-19 Toolkit, MHPSS.net
- Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Rentan Kehidupan; Elisabeth B.Hurlock
- Buku Paduan Dukungan psikososial bagi anak korban bencana alam; Kementerian pemberdayaan perempuan dan perlindungan anak. Republik Indonesia
- Art Based Therapy for survivors of Trauma and abuse. Save the Children.
- Mindful Art program: using mindfulness and focusing-oriented art therapy with children and adolescent to decrease stress and increase Self-compassion. Emily Tara.
- When something terrible happen, children coping with grief. Marge Heegaard.
- Basic Psychosocial Skills, a guide for Covid-19 responders.
- Nuevo sol para el bienestar comunitario, UNICEF psychosocial intervention in Bolivia.
- Communicating With Children About Death,And Helping Children Cope With Grief, This leaflet was prepared by Lynne Jones for the MHPSS Collaborative, upon request of the Child Protection Area of Responsibility
- <https://manhattanpsychologygroup.com/anger-children-teens/> accsses on may 17, 2021

## Pre-test – ToT CFS

Organization: \_\_\_\_\_

		Sim, Los	Lae, Lalos	Lahatene
1	Suporta psikosocial nudar regras hodi tau labarik sira seguru			
2	Labarik barak presija halimar ho rutina hodi atua sira nia stres no desenvolve sira nia resilensia			
3	Populasaun afetadu barak maka hetan fila fali sira nia funsaun wainhira sira nia familia no komunidadade stabel fila fali			
4	Labarik ho reasaun stres presija iha uma deit no la presija halimar ho nia kolega sira			
5	Labarik hotu hotu serve atu halimar no serve asesu ba CFS ho igual			
6	Provisoriu atividade psikosocial hanesan CFS iha nia impaktu positivu ba psikosocial /labarik no familia sira nia moris diak			
7	Lider familia no komunidadade bele halimar nudar dalan importante hodi fornese suportasaun psikosocial			
8	Labarik iha risku no vulnerabel iha rekursu nebe bele utiliza ba suportasaun psikosocial			
9	Labarik vulnerabel hotu hotu presija refere ba individual counseling			
10	Jogus nebe iha neba tenke kompetetivu ba mane deit no jogus la kompetetivu maka ba feto sira			

I. favor deskreve ituan saida maka ita boot aprende ona iha trainamentu TOT ne

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Thank you so much.

## Pre-test – ToT CFS

Organization: \_\_\_\_\_

		Sim, Los	Lae, Lalos	Lahatene
1	Suporta psikosocial nudar regras hodi tau labarik sira seguru			
2	Labarik barak presija halimar ho rutina hodi atua sira nia stres no desenvolve sira nia resilensia			
3	Populasaun afetadu barak maka hetan fila fali sira nia funsaun wainhira sira nia familia no komunidadade stabel fila fali			
4	Labarik ho reasaun stres presija iha uma deit no la presija halimar ho nia kolega sira			
5	Labarik hotu hotu serve atu halimar no serve asesu ba CFS ho igual			
6	Provisoriu atividade psikosocial hanesan CFS iha nia impaktu positivu ba psikosocial /labarik no familia sira nia moris diak			
7	Lider familia no komunidadade bele halimar nudar dalam importante hodi fornese suportasaun psikosocial			
8	Labarik iha risku no vulnerabel iha rekursu nebe bele utiliza ba suportasaun psikosocial			
9	Labarik vulnerabel hotu hotu presija refere ba individual counseling			
10	Jogus nebe iha neba tenke kompetetivu ba mane deit no jogus la kompetetivu maka ba feto sira			

II. favor deskreve ituan saida maka ita boot aprende ona iha trainamentu TOT ne

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Thank you so much.



**MATADALAN BA APOIU SAÚDE  
MENTAL NO PSIKOSOSIÁL (ASMPS)  
SENTRU AMIGAVEL BA LABARIK**

## **Módulu Treinamentu ba Treinador**

