

«Будьте теми, кто помогает каждому чувствовать себя значимым».

–Kid President



Улыбайтесь • слушайте • заботьтесь • делитесь

В чем заключается кампания «Будь тем, кто»?

Кампания «Будь тем, кто» привлекает внимание к вопросу о силе эмоциональной связи. Изменение жизни человека к лучшему может произойти благодаря одной положительной связи всего с одним человеком. В душе мы знаем об этом, и есть исследования, которые это доказывают. Цель кампании «Будь тем, кто» состоит в том, чтобы ангажировать сообщество к диалогу о влиянии неблагоприятного детского (и общественного) опыта (НДО) и к науке о стрессоустойчивости, а также побуждать всех нас к созданию более внимательных отношений. Каждый может сыграть свою роль в создании позитивных и благоприятных отношений. Улыбайтесь, слушайте, заботьтесь и общайтесь с кем-нибудь уже сегодня!

Почему социальные связи так важны?

Исследования показывают, что благоприятные, позитивные отношения поддерживают развитие здорового ребенка, способствуют адапционным реакциям на стресс и улучшают психическое и физическое здоровье. Мы можем чувствовать силу социальных связей в повседневной жизни. Мы переживаем меньший стресс, если нас обнимает друг или нам улыбается незнакомец, когда у нас плохой день. Мы становимся более стрессоустойчивыми, когда знаем, что в нашей жизни есть кто-то, кто поможет нам в трудную минуту, поддержит, когда нам понадобится сопереживание, или не оставит нас в сложной ситуации. Мы чувствуем силу душевной связи, когда чувствуем, что другие слушают и по-настоящему слышат нас. Внимательные отношения обладают способностью перезаряжать, вдохновлять, утешать и преобразовывать нас — и мы можем сделать то же самое для других, когда развиваем душевную связь.

Как я могу принять участие в кампании «Будь тем, кто»?

Ознакомьтесь с инструментарием «Будь тем, кто» и узнайте, как создать более осведомленное в отношении эмоциональной травмы и заботливое общество в вашей школе, районе и на работе.

- Поделитесь своей историей о том, как кто-то изменил вашу жизнь. Расскажите нам о людях, которые оказали положительное влияние на вашу жизнь!
- Посетите www.betheoneyolo.org

Где я могу получить дополнительную информацию?

Если вы хотите стать официальным партнером кампании «Будь тем, кто» в округе Йоло, напишите нам по адресу info@betheoneyolo.org.

- Если вы хотите узнать больше о повышении стрессоустойчивости и про осведомленность в отношении эмоциональной травмы, посетите:
 - Resilient Yolo (Стрессоустойчивый Йоло): <https://www.acesconnection.com/g/yolo-county-ca-aces>
 - Стратегии 2.0: <http://strategiesca.org/>



Спонсором этой кампании является Resilient Yolo, нефинансируемое общественное движение, направленное на создание более стрессоустойчивого общества, в котором каждый может достичь процветания. Узнайте больше: <https://www.acesconnection.com/g/yolo-county-ca-aces>

Что значит «Быть тем, кто» для других?



Улыбайтесь • слушайте • заботьтесь • делитесь

Есть много способов «стать тем, кто» с помощью приветствия жестом руки, улыбки или и того, и другого. Небольшие проявления доброты могут оказать сильное влияние. Защита тех, кто не в состоянии защитить себя, может изменить не только одну жизнь, но и целые общины. Готовность слушать и узнавать других с чувством восторга и без осуждений — это ключевой шаг в создании внимательного общества.

Вы можете «Быть тем, кто» для любого человека в любом месте. Вот несколько примеров:



В собственном доме

- Уделите время живому общению во время обеда
- Пригласите соседей
- Проведите время с ребенком
- Присутствуйте. Остановитесь, посмотрите и прислушайтесь друг к другу



На работе

- Покажите новым сотрудникам, где лежит кофе и как работает копировальная машина. Станьте наставником коллеге
- Относитесь к людям с уважением и добротой. Не сплетничайте. Внимательно слушайте, что они хотят сказать
- Если коллега сталкивается с личными трудностями, отправьте открытку, подайте еду или просто предложите свое внимание и выслушайте
- Относитесь к конфликту как к возможности для положительных перемен



В своем окружении

- Улыбайтесь и здоровайтесь с соседями
- Приготовьте еду для соседа или друга, который переживает трудные времена, отвезите его на прием к врачу, навестите в больнице
- Помогите с уходом за детьми
- Представьте своих (дружелюбных!) домашних питомцев соседям



Касательно себя самого

Заботьтесь о себе. Употребляйте питательную пищу, высыпайтесь, занимайтесь физической активностью, дышите, придайте себе изящество



В школе

- Говорите комплименты, находите что-то хорошее
- Заступайтесь за людей
- Станьте наставником для кого-то, кто переживает трудности
- Будьте свободны от предрассудков и приветствуйте новых студентов



В общинных группах

- Станьте волонтером, наставником, тренером для команды, жертвуйте нуждающимся
- Станьте адвокатом, специально назначенным судом
- Присоединитесь или создайте родительскую группу, например Family Hui
- Найдите то, чем вы увлекаетесь, и общайтесь с другими
- Изучите историю своей общины, выявите дискриминацию, станьте защитником



В социальных сетях

- Проявляйте доброту онлайн.
- Оставляйте положительные сообщения и комментарии
- Предложите помощь жертвам онлайн-преследования. Сообщайте о притеснениях
- Используйте сообщения, чтобы защитить принципы, повысить осведомленность о проблеме общины, или чтобы вдохновлять и поощрять других