



لبخند بزن • گوش کن • توجه کن • به

والدین عزیز، معلمان، ارائه دهندگان خدمات، صاحبان کسب و کار و انجمن،

کمپین «کسی باش» اولین گام عملی برای تبدیل شدن به یک مدرسه، سازمان یا شخص آگاه به ضربه روحی (تروما) را ارائه می دهد. بر اساس تحقیقات جهت بهبود پذیری، این کمپین باعث افزایش آگاهی می شود در مورد اینکه آنچه که ما می گوئیم و انجام می دهیم دارای اهمیت است و اینکه هرکسی در ایجاد فضاها و مکانهای مثبت و پرورش دهنده نقش دارد.

«کسی باش» به ایده آگاه شدن از تروما (ضربه روحی) که هدف نیست، بلکه یک سفر است افتخار می کند. تروما می تواند ساختاری، تاریخی، سازمانی و فردی باشد که پیچیده می شود. بنابراین، پیدا کردن یک نقطه شروع در سفر آگاهی پیدا کردن از تروما (ضربه روحی) می تواند دلهره آور باشد. کمپین «کسی باش» پیچیدگی تروما (ضربه روحی) را با سادگی در نظر می گیرد و یک نقطه شروع فراگیر، قابل دسترسی و انعطاف پذیر را ارائه می دهد. این کمپین به راحتی برای رفع نیازهای خانواده/مدرسه/سازمان/انجمن شما طراحی شده است. شما و کسانی که در انجمن شما هستند، می توانید آیتم های اقدامی «کسی باش» را ایجاد کنید، آنها را به اصول آگاهی از تروما (ضربه روحی) مرتبط کنید، اهداف مورد نظر و زمان رسیدن به آنها را برای خود را مشخص کنید، از طریق اقدامات و تعاملات روزانه، جهت رسیدن به آن اهداف فعالیت کنید.

لینک زیر دستورالعمل هایی در مورد نحوه استفاده از کمپین «کسی باش» جهت فراهم کردن یک آموزش، ارائه می دهد. لینک شامل این موارد از «کسی باش» می باشد: پاورپوینت آگاهی یافتن نسبت به تروما (ضربه روحی) و متحول شدن، «راهنمای کسی باش»، یک برگه فعالیت «کسی باش» و یک قالب (template) شروع، توقف، و ادامه دادن است. دستورالعمل های مربوط به نحوه استفاده از این ابزارها برای ایجاد آموزش پیشرفت کارکنان زیر مجموعه سرفصل «ابزار کسی باش» است.

اطلاعات را می توانید در اینجا پیدا کنید: www.betheoneyolo.org

مسئولیت جمعی ما این است که قدمی به سوی یکی برای دیگران بودن و ایجاد جوامع سالمتر و با انعطاف پذیری بیشتر برای همه برداریم.

ما برای شما در مسیر آگاهی یافتن نسبت به تروما (ضربه روحی) و متحول شدن آرزوی خیر داریم. لطفا جهت بروز رسانی ها و سؤالات، ایده ها، پیشنهادات به ما ایمیل بزنید.

برای شما بهترین ها را آرزو داریم،

Resilient Yolo (یولوی بهبود پذیر)/Be the One «کسی باش»
info@betheoneyolo.org



نحوه استفاده «راهنمای کسی باش»

لبخند بزن • گوش کن • توجه کن • به اشتراک بگذار

به عنوان یک گروه:

1 وارد Be the One شوید: پاورپوینت آگاهی یافتن نسبت به تروما (ضربه روحی) و متحول شدن

2 از هر نفر بخواهید که راهنمای BTO را بخواند (این را می توان به صورت فردی انجام داد یا به عنوان یک گروه انجام شود).

3 از هر شخص بخواهید نمونه هایی از اینکه چگونه او/آنها می توانند در خانه، در محل کار، در محله/ انجمن خود/خودشان Be the One «کسی باش» باشند، فهرست کنند.

4 ایده ها را با شخص دیگری مطرح کرده و به اشتراک بگذارید. هر فرد به نوبه خود ایده هایش/ایده هایشان را به اشتراک گذاشته و یا به ایده های دیگران گوش می دهد.

5 هر مثال کاری را به یک آیتم اقدامی تبدیل کنید. هر یک از جفت ها یک لیست مشترک از آیتم های اقدامی مرتبط با کار ایجاد کنید

6 کاربردگ #2 را با تفکر درباره تاثیراتی که می خواهید ایجاد کنید و نتایجی که می خواهید ببینید تکمیل کنید.

7 به طور مرتب با هر گروه بزرگتر هر یک از ایده های گروه های جفتی/کوچک را به اشتراک بگذارید.

8 ایده ها را بر کاغذ نصب شده بر روی سه پایه یادداشت کنید.

9 لیست گروه ها را با صدای بلند خوانده و از شرکت کنندگان دعوت کنید تا پنج آیتم اقدامی برتر Be the One «کسی باش» را انتخاب کنند. پنج برچسب را به هر شرکت کننده بدهید و از آنها بخواهید برچسب های خود را بر روی آیتم های اقدامی مورد علاقه خود قرار دهند. مواردی که اکثر برچسب ها را دریافت کرده اند یادداشت کنید. پنج ایده برتر، آیتمهای اقدامی گروه های Be the One «کسی باش» شما هستند.

10 شروع، توقف، ادامه. فهرست 7 BTOی بالا را بخوانید و از هر شخصی بخواهید که موارد زیر را بنویسد (کاربرگ #5) آنها برای تحقق بخشیدن به ایده ها چه کاری را شروع می کنند، انجام چه چیزی را متوقف می کنند (چیزهایی که ممکن است مانع پیشرفت شوند)، و آنچه را که آنها از قبل انجام می دادند و برای ادامه آنها برنامه ریزی دارند.

11 به عنوان پیگیری این جلسه، یک تراکت/پوستر/سند با BTOهای مشترک درست کرده و آن را به گروه ارسال کنید، آن را در فضاهای مشترک بین اعضای گروه ارسال کنید، از آن به عنوان یک ماتریس برای اندازه گیری پیشرفت در زمینه آگاهی پیدا کردن نسبت به تروما (ضربه روحی) استفاده کنید. تجدید نظر سالانه آن را به این جهت که مدرسه/سازمان شما در حال رشد است در نظر بگیرید. دایره تاثیر BTO را از کار به جامعه گسترش دهید. برای پیشرفت ارزش قائل شده و آن را جشن بگیرید.



کاربرگ #1 راهنمای Be the One

لبخند بزن • گوش کن • توجه کن • به اشتراک بگذار

قسمت 1

خودتان

خانه

کار/مدرسه

همسایگی

اجتماع

آنلاین

قسمت 1

یک آیتم اقدامی Be the One را با یک یا تعدادی از اصول آگاهی به تروما (ضربه روحی) مرتبط کنید. به لیست اصول آگاهی به تروما (ضربه روحی) و لیستی از آیتم های اقدامی نگاه کرده و آنها را مطابقت دهید. حروف ابتدایی اصلی که بیشترین تطابق را با آیتم اقدامی شما دارد، بنویسید. هر آیتم اقدامی ممکن است یک یا چند اصل مرتبط شده به آن داشته باشد.



شش اصل کلیدی از
رویکرد آگاهی به تروما (ضربه روحی)
(منبع: SAMHSA) (لبخند بز، گوش کن، توجه کن، به اشتراک بگذار)

لبخند بز • گوش کن • توجه کن • به اشتراک بگذار

ایمنی (S)

1

اعتماد
& شفافیت (T&T)

2

پشتیبانی از هم (PS)

3

همکاری
& تقابل (C&M)

4

توانمند سازی
& صدا و انتخاب (EV&c)

5

مشکلات فرهنگی، تاریخی & جنسیتی
(CHGI)

6



راهنمای Be the One

کاربرگ #3

شروع | توقف | ادامه

لبخند بزن • گوش کن • توجه کن • به اشتراک بگذار

در مورد جامعه مراقبتی که میخواهید ایجاد کنید فکر کرده و به سوالات زیر پاسخ دهید:

شروع

چه اقداماتی را متعهد شده اید که شروع کنید؟

توقف

چه اقداماتی را می خواهید متوقف کنید؟

ادامه

چه اقداماتی را شما قبلا برای ایجاد یک جامعه مراقبتی انجام داده اید و میخواهید ادامه دهید؟