



Уважаемые родители, преподаватели, поставщики услуг, бизнес-лидеры и местные активисты,

**Кампания «Будь тем, кто» предлагает первый практический шаг для школы, организации или отдельного человека стать осведомленным в отношении эмоциональной травмы.** Основываясь на исследованиях стрессоустойчивости, кампания повышает осведомленность о том, что все наши слова и поступки имеют значение, и **КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК** играет роль в создании позитивной, благоприятной атмосферы.

«Будь тем, кто» поддерживает идею о том, что осведомленность в отношении эмоциональной травмы — это не пункт назначения, а целое путешествие. Травма может быть структурной, исторической, коллективной и индивидуальной, что делает ее сложной в обнаружении. Следовательно, поиск отправной точки на пути к осведомленности в отношении эмоциональной травмы может быть пугающим. Кампания «Будь тем, кто» рассказывает о сложности травмы простым языком и предлагает универсальную, доступную и гибкую отправную точку. Кампания легко адаптируется к потребностям вашей семьи/школы/организации/общины. Вы и члены вашей общины можете организовывать мероприятия в рамках кампании «Будь тем, кто», подкреплять их принципами, основанными на осведомленности в отношении эмоциональной травмы, определять результаты, которых вы хотите достичь, и затем работать над достижением этих целей посредством ежедневных действий и взаимодействий.

Следующая ссылка содержит инструкции о том, как с помощью кампании «Будь тем, кто» создавать тренинг. Ссылка включает в себя: презентацию PowerPoint «Будь тем, кто: осведомленность в отношении эмоциональной травмы и преобразование», руководство «Будь тем, кто», бланки с заданиями для «Будь тем, кто» и шаблон документа «Старт, стоп и продолжение». Указания о том, как использовать эти ресурсы для создания тренинга по повышению квалификации персонала, включены в рубрику «Ресурсы для "Будь тем, кто"».

**Информацию можно найти на: [www.betheoneyolo.org](http://www.betheoneyolo.org)**

**Мы несем коллективную ответственность за то, чтобы сделать шаг навстречу другим и создать более здоровое и стрессоустойчивое общество для каждого человека.**

Мы желаем вам всего наилучшего на пути к преобразованиям и осведомленности в отношении эмоциональной травмы. Пожалуйста, сообщите нам об изменениях и проблемах, идеях и предложениях.

Желаем вам всего самого наилучшего,

Resilient Yolo/Будь тем, кто  
[info@betheoneyolo.org](mailto:info@betheoneyolo.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-ace>

## Как пользоваться руководством к «Будь тем, кто»



улыбайтесь • слушайте • заботьтесь • делитесь

### В качестве группы:

- 1 Ознакомьтесь с презентацией PowerPoint «Будь тем, кто: осведомленность в отношении эмоциональной травмы и преобразование»
- 2 Попросите каждого участника прочитать руководство к «Будь тем, кто» (Это можно сделать самостоятельно или по очереди в группе.)
- 3 Попросите каждого участника перечислить примеры того, как он/она/они могут «Быть тем, кто» дома, на работе, в своем окружении/общине.
- 4 Разбейтесь на пары и поделитесь идеями друг с другом. Каждый участник по очереди делится своими идеями и слушает другого человека.
- 5 Преобразуйте каждый рабочий пример в мероприятие. Пусть каждая пара создаст общий список мероприятий, связанных с работой
- 6 Заполните бланк № 2 , размышляя о том, на что вы хотите повлиять и каких результатов стремитесь достичь.
- 7 По очереди делитесь идеями каждой пары/небольшой группы с большой группой.
- 8 Записывайте идеи на флипчарте.
- 9 Прочитайте вслух список от группы и предложите участникам выбрать лучшие пять мероприятий для «Будь тем, кто». Раздайте каждому участнику по пять стикеров и попросите их разместить на своих любимых мероприятиях. Запишите мероприятия, которые получили наибольшее количество стикеров. Топ пять идей будут мероприятиями для «Будь тем, кто» в вашей группе.
- 10 Старт, стоп, продолжение. Прочитайте 5-ку лучших идей для «Будь тем, кто» и попросите каждого участника записать то (Бланк № 3), что они планируют начать делать, чтобы претворить идеи в жизнь, что они собираются прекратить делать (привычки, которые могут препятствовать прогрессу), и что они уже делают и планируют продолжать делать.
- 11 После встречи сделайте флаер/плакат/документ с общими идеями для «Будь тем, кто» и отправьте его группе, разместите в общих помещениях и используйте в качестве матрицы для измерения прогресса осведомленности в отношении эмоциональной травмы. Пересматривайте его ежегодно, так как ваша школа/организация продолжает расти. Выводите зону влияния «Будь тем, кто» за пределы работы. Используйте свои навыки в общине. Празднуйте и цените прогресс.

## Бланк №1 руководства для «Будь тем, кто»



улыбайтесь • слушайте • заботьтесь • делитесь

### Част

**ДЛЯ**

**ДОМ**

**РАБОТА/ШКОЛА**

**БЛИЗКОЕ ОКРУЖЕНИЕ**

**ОБЩИНА**

**ОНЛАЙ**

### Част

Напишите примеры того, как вы можете «Быть тем, кто» в каждой категории

Соедините «Будь тем, кто» с одним или несколькими принципами, основанными на осведомленности в отношении эмоциональных травм. Посмотрите на список принципов, основанных на осведомленности в отношении эмоциональной травмы, и ваш список с мероприятиями и соедините их. Напишите начальные буквы принципов, которые лучше всего подходят для вашего мероприятия. С каждым мероприятием может быть связан один или несколько принципов.

Шесть ключевых принципов  
подхода к осведомленности в  
отношении эмоциональной травмы  
(Источник: SAMHSA)



улыбайтесь • слушайте • заботьтесь • делитесь

- 1 БЕЗОПАСНОСТЬ**
- 2 СТЕПЕНЬ ДОВЕРИЯ И ОТКРЫТОСТЬ (СТИО)**
- 3 ПОМОЩЬ БЛИЗКИХ (ПБ)**
- 4 СОТРУДНИЧЕСТВО И ВЗАИМНОСТЬ (СИВ)**
- 5 РАСШИРЕНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ И СВОБОДА СЛОВА И ВЫБОРА (РВССВ)**
- 6 КУЛЬТУРНЫЕ, ИСТОРИЧЕСКИЕ И ГЕНДЕРНЫЕ ВОПРОСЫ (КИГВ)**

**Бланк №2**  
руководства для  
«Будь тем, кто»



улыбайтесь • слушайте • заботьтесь • делитесь

**Список мероприятий для «Будь тем, кто»**

**На кого вы надеетесь повлиять благодаря этому мероприятию?**

**Почему вы пытаетесь оказать положительное влияние?**

**Какой результат вы ожидаете увидеть? Когда?**


Руководство к  
«Будь тем, кто»  
Бланк № 3



улыбайтесь • слушайте • заботьтесь • делитесь

СТАРТ | СТОП | ПРОДОЛЖЕНИЕ

Подумайте о внимательном обществе, которое вы хотите создать, и ответьте на следующие вопросы:

## СТАРТ

Что вы хотите начать делать?

## СТОП

Что вы хотите перестать делать?

## ПРОДОЛЖЕНИЕ

Какие действия вы уже предприняли для создания внимательного общества и что планируете продолжать делать?