

ایده های محور خانواده طرح همت



بسم الله الرحمن الرحيم

مدرسه نوآوری نوپدید

جلسه ایده پردازی در رابطه با طرح همت،
محور خانواده

کاری از مدرسه نوآوری نوپدید و جمعی از
رابطین استانی مرکز رشد و توانمندسازی
فرهنگی

بیش از ۵۰ ایده کاربردی قابل اجرا توسط
هسته‌های محلی

ایده‌های کاربردی قابل اجرا توسط هسته‌های محلی

« آموزش کمک‌های اولیه و امداد رسانی به خانواده‌ها برای مواقع ضروری در مکان‌هایی مثل مسجد محله در قالب‌های تئوری و عملی »
آموزش راه‌های محافظت در برابر حملات هوایی و شیمیایی در صورت وجود تهدید در قالب‌های تئوری و عملی

« تشکیل حلقه‌های دعا، قرآن‌خوانی و مراسم‌های مذهبی برای تقویت امید و روحیه بخشی به خانواده‌ها »

« آموزش روش‌های مقابله با استرس و اضطراب به خانواده‌ها برای کاهش استرس خود و اطرافیان‌شان »

« حضور دسته جمعی مردم محله در منزل خانواده‌های آسیب‌دیده و شهدا و سرکشی به آن‌ها، همچنین در صورت نیاز برطرف کردن بخشی از نیازهای آن خانواده »

« ارتباط‌گیری با مادران، تشکیل گروهی از آن‌ها، ارائه مباحث آموزشی کاربردی از شرایط عادی تا شرایط بحرانی و جنگی، در بستر مجازی و حضوری، و همچنین ایجاد بستری برای شبکه سازی و انتقال تجربیات به یکدیگر. این کار قابلیت اجرا در سطح کشوری را دارد ولی در گام اول بهتر است در سطح منطقه ای اجرا شود.

« آموزش به والدین در مورد چگونگی رفتار و گفتگو با کودکان و پاسخ دادن به سوالاتشان پیرامون جنگ و شرایط کشور فعلی. ترکیبی از مباحث تربیتی، روانشناسی، تغذیه و همچنین آماده سازی و انتشار تعدادی از سوالات رایجی که کودکان در این شرایط می پرسند و پاسخ این سوالات در قالب قصه، سوال، معما و... که علاوه بر سرگرمی و آموزش، حس استرس به او منتقل نشود.

« تهیه بازی های فکری و حرکتی با هدف

ایده‌های کاربردی قابل اجرا توسط هسته‌های محلی

سرگرمی، آشنایی با قهرمان‌های ملی و تقویت شجاعت. هسته‌های مردمی می‌توانند این بازی‌ها را به خانواده‌ها برسانند تا در اوقاتی در منزل با کودکان بازی کنند، یا این بازی‌ها با حضور یک مربی بازی در زمان مشخص (مثلاً بعد از غروب) و یک مکان مشخص (مثلاً مسجد محله) اجرا شود.

« ایجاد «شهربازی‌های محلی» کوچک، در یک مکان ثابت در محله یا به صورت سیار شبیه چرخ و فلک‌های قدیمی، با هدف افزایش شور و نشاط و دور کردن کودکان از فضای استرس‌زای جنگ

« تشکیل گروه‌های «آرام‌ساز اجتماعی» در محلات با استفاده از شبکه مادران که وظیفه‌شان در وهله اول، آرامش بخشی به خانواده خودشان در شرایط عادی و بحرانی است و در وهله بعد به همسایه‌ها، اقوام و

مردم محله.

« تشکیل جلسات و دورهمی‌های محله‌ای در مساجد (دورهمی‌های غیررسمی و صمیمانه) با هدف تبیینی، انتقال تجربه، آرامش بخشی به یکدیگر و هماهنگی امور محله.

« هماهنگی اساتید امداد و نجات، روانشناس، پزشک، متخصص خانواده و کودک و... و حضور این اساتید هر روز در یک مسجد برای ارائه آموزش‌های کوتاه و کاربردی و مشاوره. با توجه به نزدیک شدن ماه محرم میتوان از سخنرانی این اساتید در هیئت‌ها یا مشاوره‌ی آن‌ها در غرفه‌های هیئت بهره برد.

« برپایی موکب‌های بازی و نقاشی کودکان در محلات

« پس از شناسایی پرستارها، پزشک‌ها و بهیارها در هر محله، هریک از آن‌ها به صورت مشخص

ایده‌های کاربردی قابل اجرا توسط هسته‌های محلی

با چند نفر از مادران باردار، معلولین و سالمندان در ارتباط باشد و به صورت دوره‌ای به این اقشار آسیب پذیر سرکشی کند.

« تبیین با زبان کودکان و ایجاد روحیه مقاومت و شجاعت با استفاده از نمایش، بازی، قصه و ...

« آموزش تهیه کیف های اضطراری برای هر خانواده. هر خانواده یک کیف شامل موارد اضطراری (مثل لباس ضروری، داروهای ضروری و ...) را جایی در کنار درب خروجی منزل و در دسترس قرار دهد تا در مواقع بحرانی که نیاز به ترک منزل هست، آن را همراه خود ببرند.

« رژیم اطلاعاتی: خانواده‌ها سعی کنند حتی الامکان خود و اعضای خانواده را در معرض اخبار و بمباران اطلاعاتی - مخصوصا اطلاعات غیرموثق و ناامیدکننده - قرار ندهند. برنامه ریزی برای استفاده از گوشی ها و شنیدن اخبار در ساعاتی خاص و همچنین پرکردن ساعات روز با فعالیت

هایی مثل بازی، فیلم و مستند و انیمیشن، گردش، مسئولیت دادن به کودکان و... به این کار کمک می‌کند.

« ۱۸. رسانه چی: یکی از اعضای خانواده، مسئول انتشار و بازگویی اخبار در منزل شود. به این صورت که با بررسی تعداد محدودی از کانال‌های خبری، خبرهای امیدوارکننده و مثبت و یا حتی خبرهای منفی و ناراحت‌کننده را با ادبیاتی بهتر و امیدوارانه تر منتشر کند. سایر اعضای خانواده هم متعهد شوند که اخبار را فقط از این رسانه دنبال کنند.

« می‌توان این کار را با نصب یک «برد» به دیوار منزل یا چسباندن برچسب‌های رنگی به درب یخچال انجام داد. روی هر برچسب، یک خبر امیدوارکننده...

« ۱۹. هر محله یک کانال مجازی اختصاصی داشته باشد. این کانال هم پایگاهی برای

انتشار اخبار موثق از محله و شهر است (که بخشی از اخبار را خود مردم محله تهیه می‌کنند) و هم بستری برای انتشار محتواهای کاربردی در شرایط خاص، اطلاع‌رسانی رویدادها و اتفاقات محله.

« بهتر است این کانال علاوه بر محتوای آموزشی و خبری، یک بانک از محتوای طنز و داستان‌ها (با هدف افزایش نشاط و تقویت روحیه مردم) نیز داشته باشد و منتشر کند.

« راه‌اندازی هرچه سریع‌تر کلاس‌های تقویتی و تابستانه توسط مدارس، معلم‌ها و کانون‌های فرهنگی در محله. این کلاس‌ها علاوه بر کاربرد سرگرمی و آموزشی، می‌تواند رنگ و بوی میهن‌پرستی و دفاع از دین و کشور را نیز داشته باشد.

« پویش درست کردن مقلوبه با خانواده و انتشار عکس و فیلم در فضای مجازی (یا ایجاد نمادی مثل مقلوبه که منحصر به مردم ایران

باشد)

« دعوت هسته ها به صورت خانه به خانه از خانواده ها برای شرکت درپویش نصب «پرچم ایران»، با اهدای پرچم به آن ها

« همه اعضای خانواده راس یک ساعت خاص (مثلا ۸ شب) که ادعیه و سوره های سفارش شده، از تلویزیون پخش می شود، دور هم جمع بشوند و با صدای بلند آن دعای خاص را بخوانند. برای تشویق کودکان به این کار می توان قبل و بعد خواندن دعا، فعالیت های جذابی مثل بازی یا خوردن یک خوراکی خاص را نیز در برنامه داشته باشید.

« ۲۴. مثل مانور زلزله که هر ساله در مدارس برگزار میشد، در خانه ها نیز مانور جنگ برگزار بشود. به این صورت که تصور کنند به منزل آن ها حمله شده و باید با رعایت اصول و قواعدی که به آن ها آموزش داده شده از خانه

خارج بشوند. خانواده‌ها باید هر روز یکبار این شبیه‌سازی را انجام بدهند که بهتر است همراه با بازی و امتیاز دادن به یکدیگر باشد تا ترس و دلهره این کار کمتر شود.

« خانواده‌ها هر روز کمک و امداد رسانی به یکدیگر را شبیه‌سازی کنند. به این صورت که فرض کنند یکی از اعضای خانواده آسیب دیده و باید با توجه به آموزش‌هایی که از قبل دیده‌اند به او کمک کنند. خانواده‌ها باید هر روز یکبار این تمرین را انجام بدهند که بهتر است همراه با بازی و امتیاز دادن به یکدیگر باشد تا ترس و دلهره این کار کمتر شود.

« انتشار پوستر/اینفوگرافی با موضوع «آرامش در سنگر (خانه) من» و انتقال مفاهیم کلیدی برای حفظ آرامش خانواده، در شرایط عادی و بحرانی، بصورت مختصر و مفید

« ۲۷. تهیه نذری به نیت پیروزی و سلامت

رزمندگان. مادر و دختر در پخت نذری، و پدر و پسر در توزیع آن می‌توانند نقش آفرینی کنند.

« ۲۸. چون مادر حافظ امنیت روانی خانواده است و نقش تاثیرگذاری در این امر دارد، در سلسله جلسات خانگی یا دورهمی مادرانه با عنوان «سنگر کوچک ما...»، در مورد راهکارهای حفظ آرامش خانه مباحثه شود.

« آموزش مدیریت منابع مصرفی مثل غذا و لوازم بهداشتی به خانواده‌ها، در قالب کلاس‌های حضوری و مجازی، تا در صورت بحرانی شدن شرایط و کمبود اقلام حیاتی، خانواده‌ها بتوانند منابع را بهتر مدیریت کنند.

« برگزاری کلاس، تولید جزوه و انتشار کلیپ آموزشی با هدف آموزش کنترل احساسات پس از اتفاقاتی مثل حمله دشمن به منطقه‌ای نزدیک خانه ما و پس از زخمی شدن یا فوت یکی از اعضای خانواده

« آموزش تشخیص رفتارهای خطرناک مانند افسردگی، پرخاشگری، یاس و ناامیدی و راه‌های مقابله با آن در خانواده یا جمع دوستانه در قالب کلاس‌ها و مجازی و حضوری

« راه‌اندازی پویش «کمتر بخر، همیشه بخر!» در شرایط بحرانی. علاوه بر انتشار در کانال‌های مجازی محلی، سوپرمارکت‌ها و پوسترهای مربوط به این پویش را به دیوار یا شیشه مغازه بچسبانند.

« پیوستن به پویش «زندگی جاریست...». برخی از مادران یا پدران یا نوجوان‌ها که می‌توانند روایتگری بکنند، از روزمرگی‌هاشون در خانه و در کنار خانواده، بنویسند یا در قالب ولاگ منتشر کنند و به این صورت عدم اختلال در زندگی روزمره را نشان دهند تا هم موجب روحیه دادن به هم‌وطنان بشود و هم موجب تضعیف دشمن.

« آموزش اصول ورزش‌های رزمی و دفاع شخصی به نوجوانان در مسجد یا در پارک محله، با هدف دفاع از خود در برابر سودجویان در شرایط بحرانی

« گعده کتابخوانی خانودگی: خواندن کتاب‌های تاریخی که محتوای آن زندگی قهرمان‌های ملی و دینی است، روحیه سلحشوری را در مخاطب تقویت می‌کند و یادرس‌هایی از تاریخ دارد که به کار شرایط امروز می‌آید. یا گاهی اوقات کتاب‌هایی با محتوای طنز صرفاً برای تثبیت آرامش و روحیه خانواده. هسته‌ها این کتاب‌ها را شناسایی و معرفی کنند و پیگیر برگزاری جلسات بشوند. (همین کار را با فیلم و انیمیشن و مستند هم می‌توان انجام داد.)

« تهیه یک جزوه یا موشن گرافی کوتاه آموزشی برای پاسخ به این سوال که مردم در شرایط بحرانی و هنگام ترک منزل خود، چه وسایل

ضروری را همراه با خود ببرند و وسائل ارزشمند مثل طلا و... را چه بکنند؟

« تشکیل تیم‌هایی برای اجرای نقالی و پرده خوانی از شاهنامه به صورت شبانه، برای خانواده‌ها و کودکان در پارک یا مسجد محله و زنده نگه داشتن نام قهرمان‌های ایران زمین و یادآوری از خودگذشتگی مردم در طول تاریخ این سرزمین، به صورتی که هم برای کودکان و هم برای بزرگسالان جذاب باشد.

« روایتگری «منطقه ما» برای خانواده‌ها در معابر و مکان‌های عمومی

« ایجاد فضای شاد نظیر جُنگ شادی در محله برای گذراندن اوقاتی بدون فکرکردن به جنگ

« فهرستی از پناهگاه‌های امن و نزدیک در محله، مثل پارکینگ‌هایی طبقاتی، زیرزمین‌ها و... در اختیار خانواده‌ها قرار بگیرد.

« شرکت در پویش رجزخوانی به صورت خانوادگی و انتشار کلیپ رجزخوانی

« لب خوانی یا دابسمش آهنگ «علاج» محسن چاوشی به صورت خانوادگی

« جمله سازی با اسرائیل: یکی از بازی هایی که می توان در خانه انجام داد این است که با کلماتی مثل اسرائیل، سجیل، فتاح، پهباد، و ... جمله بسازیم و به خلاقانه ترین و طنزترین جمله امتیاز و جایزه بدهیم.

« پویش کتابخوانی یا کتاب داستان هایی مثل «نرمو» که با موضوع جنگ های اسرائیل است. این کتاب را در دوره می های شبانه خانواده نیز می توان خواند، به این صورت که مثلاً کودکان بخوانند و شب برای سایر اعضای خانواده توضیح دهند.

« ترویج هیئت و روضه خانگی با توجه به

فرارسیدن ماه محرم

« سمفونی قابلمه‌ها: پویش ارسال کلیپ موسیقی، به این صورت که اعضای خانواده با وسایل دم‌دستی در منزل مثل قابلمه، ملاقه و قاشق و... سعی کنند موسیقی‌های پرشورو حماسی معروف را اجرا کنند یا خودشان ملودی‌هایی را خلق کنند.

« کیف نجات: در هر خانه یک کیف شامل وسایل مورد نیاز و ضروری مثل لباس، آب، پول نقد، شارژر و... در کنار درب خروج و جایی که دسترسی خوبی داشته باشد جایگذاری شود.

« در شرایط بحرانی در صورتیکه که بین اعضای خانواده به هر دلیلی فاصله افتاد و امکان برقراری تماس هم نبود، یک یا چند مکان برای قرارهای حضوری خانوادگی تعیین شود تا بتوانند آنجا یکدیگر را پیدا و ملاقات کنند.

« بانک ظرفیت‌ها: شناسایی و جمع‌آوری فهرستی از توانایی‌ها و تخصص افراد (پزشک، خیاط، راننده و ...) یا دارایی‌ها و ابزارها و ماشین‌الات (تنورگازی، هیلتی، کامیون، مکان فیزیکی و ...) موجود در محله تا در صورتی که نیازی احساس شد هر محله بتواند به سرعت با استفاده از ظرفیت‌های داخلی خودش، به مسئله خود پاسخ دهد.

« هر خونه یه پیمونه: شبیه پوشش هر خانه یک آشپزخانه، هر خانم خانه داریک یا چند پرس غذای اضافه پیزد تا جمع‌آوری بشود و به دست ساکنین محلات جنگ زده، تیم گشت‌های شبانه، رزمندگان و ... برسد. این کار را میتوان با مواد اولیه نیز انجام داد. به این صورت که به جای پختن مواد اولیه مثل برنج و حبوبات و ... ارائه بدهند تا به صورت یکپارچه در مسجد محله بتوانند غذا درست کنند.

« همه اعضای خانواده با هم و به صورت دسته جمعی، در حالیکه روی دوش شان چفیه یا پرچم ایران انداخته اند (که نماد مقاومت و نماد ملی هستند) در هیئت محله شرکت کنند.

« چسباندن پرچم اسرائیل روی سطل زباله های منزل یا مجتمع یا هرکوجه

« نقاشی پرچم اسرائیل یا چسباندن برچسب اسرائیل کف کفش اعضای خانواده توسط کودکان

« شناسایی و معرفی خانواده های فعال هر محله، بیان تجربیات آن ها برای سایرین، تقدیر از آن ها و تبدیل شدن شان به الگو

همین کار را میتوان برای محلات و شهرستان ها هم انجام داد. شناسایی و معرفی محلاتی که می توانند برای سایر محلات الگو باشند.

« دورافتخار: راه اندازی کارناوال دوچرخه ها

توسط نوجوانان همراه با حمل پرچم ایران و پخش سرود حماسی و دورزدن (گشت زدن) در محله. (هر نوجوانی که دوچرخه دارد به این کارناوال دعوت شود، پرچم ایران بین آن‌ها تقسیم شود تا به دوچرخه هایشان نصب کنند. هر نوجوانی که اسپیکر دارد با خود بیاورد و یکی دیگر از نوجوانان هم مسئول جمع‌آوری سرودها و موسیقی‌های پرشور و حماسی در یک فلش شود)

همین کار را می‌توان بعد از هر عملیات پیروزمندانه نیروهای مسلح، با اتومبیل‌ها و به صورت خانوادگی انجام داد.

« در مواردی خانواده‌ها (به ویژه بانوان و کودکان) در مواجهه با تیم‌های ایست و بازرسی دچار ترس و دلهره می‌شوند. افراد حاضر در این تیم‌ها می‌توانند با دادن یک هدیه کوچک یا خوراکی یا حتی یک لبخند ساده، آرامش را به

این خانواده‌ها هدیه بدهند.

« کیف کودک: جمع آوری وسایل ضروری نوزادان شامل لباس، شیرخشک، دارو و... در یک کیف و جایگذاری آن در یک نقطه قابل دسترس از منزل و اطلاع رسانی به همه اعضای خانواده، تا در شرایط بحرانی که نیاز به خروج سریع از منزل بود این کیف را نیز با خود ببرند.



صفحه رسمی مرکز در
شبکه‌های اجتماعی:
@NetRoshd
سایت:
NetRoshd.com