



АНО "Мама Череповца рекомендуют"
Руководитель: Воронова Ольга Сергеевна, 89212560746
Координатор проекта "Семейное ДоброХобби":
Цветкова Елизавета, Алёна Игоревна, 89115054452

*Методические рекомендации
проекта
«Семейное ДоброХобби»*

Методические рекомендации разработаны на средства субсидии Правительства Вологодской области АНО "Мама Череповца рекомендуют" в рамках реализации проекта "Семейное ДоброХобби".

100 экз.

Череповец
2022 год

Идеи добровольчества стали популярными в регионах России недавно, но уже сейчас по официальной статистике в стране зарегистрировано более 2 млн. волонтеров. В основном это студенты от 18 до 23 лет.

Гораздо больше в России людей более старшего возраста от 23 лет, которые обзавелись семьями, но все также активны и помогают или хотят помочь нуждающимся. Практически в каждом населенном пункте мы сможем найти семью, которая делает добрые дела каждый день, считая это нормой жизни.

Стремительно меняющаяся ситуация с пандемией показала, что семейные ценности – это основа, стержень, который помогает выжить даже в кризисный период. И для того, чтобы идеи волонтерства и благотворительности развивались и крепились, важно, чтобы они становились доброй традицией или хобби для всей семьи и передавались по наследству.

Добровольческая деятельность с участием всех членов семьи приносит пользу не только такой семье, но и обществу в целом. Совместное волонтерство связывает членов семьи, дает возможность больше узнать друг о друге. Практика показывает, что в семье, испытавшей хоть раз радость оказания помощи людям, подобная деятельность становится доброй семейной традицией. Проект "Семейное ДоброХобби" направлен на развитие семейного добровольчества на территории города Череповца.

Акция «МЫ В МЕСТЕ»

Инициаторы: **семья Беляевых, Степановых.**
Проведение праздника 15 мая в Международный день семьи в парке имени Ленинского Комсомола для детей, прибывших из ДНР и ЛНР и всех горожан города.

Для ребят были подготовлены различные активности: веселые старты, танцы с ростовым медведем-пандой, мыльные пузыри и сладости, конкурс рисунков на асфальте. В мероприятии приняло участие около **200 горожан.**



Акция «Подарок ветерану»

Инициаторы: семьи Маркарян и Шихириных.
В рамках акции собрано **50 подарков** для ветеранов Дома одиноких престарелых.
В акции приняло участие около **70 человек**. Собраны сладости и открытки, сделанные своими руками.



Советы по теме «Эффективные коммуникации»

от Ирины Темирханян – тренера, преподавателя и организатора Международных, Всероссийских школ, семинаров и форумов, г. Калининград.

- Помните, что коммуникация – целенаправленный процесс общения, обмен информацией
- Эффективность коммуникации – соотношение ресурсов затраченных к приобретённым
- Ответь себе на вопросы: Чего хочу? За какой срок?
- Говори в 2 раза меньше, чем слушаешь, задавай вопросы
- Если дело закончилось конфликтом ≠ эффективная коммуникация
- И помните, молодец тот, кто добился своей цели, уважая и не нарушая правил делового общения

Советы по теме: «Как волонтеру эмоционально не выгореть?»

от Елизаветы Глибиной – методиста–психолога благотворительного фонда "Дорога к дому", педагога–психолога Центра "Наши дети", преподавателя Школы приемных родителей, дипломированного арт-терапевта, г. Череповец.

Точка Лао–Гун

Найти эту точку просто: она находится в самом центре ладони, согните пальцы, и она окажется под ногтем среднего пальца. Дословно название Лао–Гун обозначает "Дворец труда" или "Приют после трудов". Название говорит само за себя, т.е. получается, что воздействие на эту точку помогает восполнить силы после напряженного труда, восполнить Ци и кровь. Массаж точки Лао Гун помогает унять сердечную боль, улучшить настроение. Эта точка поможет при усталости поднять жизненные силы, а также улучшить энергетику всего организма.



Цветотерапия

Обязательно приобретите что-то яркое – сумку, туфли, шейный платочек, шарфик, браслет, перчатки – что угодно! Например, желтый и оранжевый цвет способен оживить чувства, организм, а также пробудить интерес окружающих. Как и цитрусовые фрукты, эти цвета поднимают настроение и заставляют сердца биться быстрее.

Как вариант, устройте так, чтобы каждые 10–15 минут ваш взгляд наткнулся на что-то разноцветное. В офисе можно поставить на стол яркие письменные принадлежности, цветную рамку для фотографий, завести яркие папки. А дома устроить сезонные инсталляции – свечи, скатерти, вазы. Многие овощи и фрукты очень живописны (черешня, лимон, яблоки, осенняя тыква и др) и легко станут основой ваших "съестных" композиций.

Акция «Подарок ребенку»

Инициаторы: **семьи Пшеничниковых, Бароевых, Беловых.**

В рамках акции проведен детский праздник в Специализированном доме ребенка для **19 детей.**

В мероприятии помогли **13 волонтеров.** Собрано горожанами порядка **150 игрушек, канцелярских товаров и книг.**

Данная акция станет традиционной.



Акция «Подари улыбку детям»

Инициаторы: **семья Салимовых.**

В рамках акции проведен творческий праздник "В гостях у сказки" для **45 воспитанников** БУ СО ВО "Череповецкий центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей "НАШИ ДЕТИ".

Привлечено **12 артистов и волонтеров.**

Собрано около **200 канцелярских товаров, игр, игрушек.**

К проекту присоединились и другие организации – меценаты.



Красные вещи

Интересный факт: ученые обнаружили, что красный цвет приводит к снижению уровня кортизола (гормона стресса) в крови. Чем меньше этого гормона в крови, тем спокойнее и уютнее мы себя ощущаем. К тому же люди, носящие красную одежду, подсознательно воспринимаются как уверенные и сильные.

Апельсиновое или грушевое варенье

Всю работу здесь делает не столько цвет, сколько аромат. Запах этих фруктов позволит набраться сил и энергии. А когда вечерами вы будете пить чай с собственноручно сделанным вареньем, от "вкусных" ощущений будет становиться на душе тепло и хорошо.

"Стресс – в рамки!"

Хандра и стресс ужас как боятся дисциплины и планирования. Этим можно воспользоваться! Хандра часто кажется нам чем-то бесконечным, темным пятном, которое будет "всегда" или "долго". Отведем этому определенный промежуток времени – например, неделю или несколько дней. Как только мы заключили внешнюю угрозу (хандру, стресс) в границы, этим можно начать управлять.

Чтобы не было возможности "соскочить", заводим тетрадку, в которой каждый день отмечаем, что сегодня сделано ДЛЯ СЕБЯ. Должно быть не меньше 3 пунктов – ведь "враги" так просто не сдаются. Каждый день зачеркиваем выполненное, чувство контроля добавит уверенности.

Важно контролировать уровень личной энергии – в начале дня отмечайте уровень энергии, по шкале 1–10, где 0 – низкий уровень, а 10 – высокий. Делать это стоит каждый день, потому что только так можно заметить положительные изменения, а они точно будут(!), это придаст дополнительные силы.

Вкусная еда и продукты–антидепрессанты:

- индейка (богата аминокислотами, повышающими антистрессовую сопротивляемость организма);
- бананы, цельнозерновой хлеб и кисломолочные продукты (содержат аминокислоту триптофан – предшественник гормона хорошего настроения серотонина);
- шпинат (хороший источник фолиевой кислоты, дефицит которой обнаруживается примерно у трети страдающих депрессией);
- курага (она богата магнием, помогающим нам бороться со стрессом);
- шоколад и какао (они также способствуют выработке серотонина);
- грейпфрут снижает уровень гормона стресса – кортизола;
- чай из мяты помогает расслабиться после нагрузки, стресса и улучшает сон;
- достаточное количество жидкости: страдающий от недостатка влаги организм не может быть в тонусе.

Советы по теме: «Как включить всю семью в «добрые дела»»

от Людмилы Белоусовой, сертифицированного системного терапевта, травмотерапевта, психолога, координатора службы "Млада" благотворительного фонда "Дорога к дому", г. Череповец

"Относись ко всем с добром и уважением, даже к тем, кто с тобой груб. Не потому, что они достойные люди, а потому, что ты – достойный человек".

(Конфуций)

Если имеешь хоть небольшую частичку тепла в сердце, то им можно поделиться с окружающими, и может тогда мир станет добрее.

Акция

«Здоровое питание семьи»

Инициаторы: **семья Носковых.**

В рамках акции проведено **7 занятий** на территории ЧГОО "Я мозгу" по правильному питанию с практическими примерами.

В мероприятиях акции приняло участие порядка **50 человек.**

Участники научились готовить лобио, ленивые голубцы, ризотто и многое другое.

Проект стал востребован и будет продолжен.



Акция «Дыхание весны»

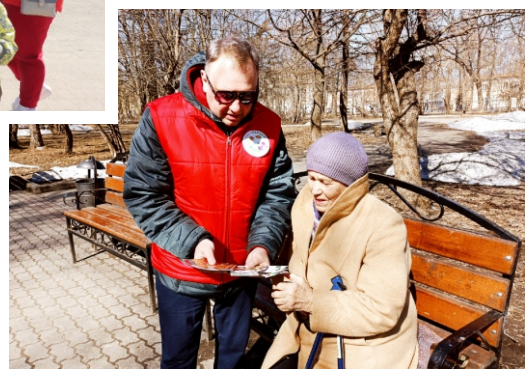
Инициаторы: семьи Лаврениевых, Ерыкаловых, Кузьминых.

Период проведения:

10 марта – 16 апреля 2022 г.

В рамках акции собрано **765** пакетиков семян от почти **500** горожан.

В парке имени Ленинского Комсомола 16 апреля семена однолетних цветов раздавали **11** волонтеров.



Люди с большей охотой делают что-то доброе и полезное для других, когда знают, что плоды их трудов будут замечены. Это не значит, что все человечество корыстно, – просто где-то глубоко внутри нас спрятаны эволюционные механизмы адаптации в обществе, которые мотивируют искать одобрение в группе и продемонстрировать свои лучшие стороны ближайшему окружению.

Замечать важно самые маленькие добрые дела, сделанные домашними и давать обратную связь:

- сын сам, без просьбы родителей, помог младшей сестре застегнуть куртку, когда утром всё торопились: "я горжусь, что мой сын растёт настоящим мужчиной, когда вижу, как ты помогаешь своей маленькой сестренке"
- муж убрал со стола после ужина: "Мне очень приятно, что ты помог мне с уборкой, – я так устала после работы"
- дочь бросила в урну фантик от конфеты: "Мне очень приятно, что благодаря тебе в нашем городе станет чище"

Ввести в семейные традиции ритуал – делиться тем, чем радовался сегодня (маленькие наблюдения, открытия, события, дела). Это сплочивает семью, даёт ресурс, помогает верить в то, что вокруг много хорошего, помогает формированию рационального мышления.

"Копилочка добрых дел".

У каждого члена семьи есть коробочка, куда он бросает записочки, в которых он фиксирует то, что сделал хорошего сегодня (по собственному мнению). И доставать оттуда записочку, когда грустно, плохо.

Какие дела мы делаем и часто даже не замечаем?

Из ответов участников м-класса:

- перекрыть кран, из которого канала вода
- улыбнуться случайному прохожему
- поздороваться с соседом по подъезду
- поинтересоваться жизнью одинокой бабушки-соседки

- помочь открыть дверь в подъезде маме, у которой руки заняты сумками, несёт в руках младшего братишку
- развести цветы в подъезде и ухаживать за ними
- помочь кому-то подняться по лестнице или опуститься с нее (особенно в снежную погоду, когда множество ступенек скользкие).

Что вам помогает увлечь детей делать добрые дела вместе с вами:

- Начните с себя. Важно делать добро самим: вовлекаться, быть неравнодушными. "Можно заразить только тем, чем сам болеешь".

Покажите детям разные возможности: посади дерево, убери мусор, покорми котика на улице. Приучайте детей быть ответственными: не покупай лишний пластиковый пакет, не произноси плохие слова.

Поощряйте. Объясните, что делать добро – круто. Говорите детям, что они – герои, молодцы. Придавайте их деятельности смысл и важность.

Делайте добро вместе с ребенком. Ходите на благотворительные спектакли и выставки, участвуйте в благотворительных флешмобах. Пеките сладости для благотворительных ярмарок или делайте поделки. Такой подход гораздо лучше работает, чем серьезные монологи о детях Африки.

Старайтесь быть терпимыми по отношению к ошибкам и промахам ребенка. Нередко мы так стремимся к идеальным результатам, что ждем того же и от детей. Но для того чтобы ребенок вырос добрым, важно, чтобы он знал: даже если он совершит что-то не очень хорошее, его обязательно примут дома и помогут исправить ошибки.

Разрешите ребенку проявлять негативные эмоции. "Быть хорошей девочкой и хорошим мальчиком" – это слишком тяжело и вряд ли

Акция «Дорожная Лэдука»

Инициаторы: семьи Крахмовых и Елизаровых.

В рамках акции на территории города Череповца роздано 500 ярких памяток для пешеходов и водителей, разработанных семьями-участницами.

Проведено 10 рейдов с участием ОГИБДД УМВД России г.Череповца



Акция «Спорт объединяет»

Инициаторы: семья Рафилович.

Проведены в рамках акции 4 зарядки в 4 районах города.

Приняло участие 148 горожан.

Разыграно 8 комплектов медалей среди мальчишек и девчонок в легкоатлетическом забеге.

Проект имеет продолжение – зарядки на территории 6 округа станут традиционными.



можно выдержать долго. Негативные эмоции тоже можно и нужно проявлять – важно учиться делать это вместе.

Никогда не говорите детям: "Сейчас я отведу тебя в детский дом, посмотришь, как там дети живут, у которых нет ни папы, ни мамы". Дети в детских домах внешне прекрасно живут, и наши дети не поймут, что они в чем-то нуждаются. Если у них глаза не горят, это не значит, что у них нет хорошей одежды и хороших телефонов. А дети видят только внешние факторы. Внутренние они в силу возраста не могут принять. Поэтому первый совет – не ходите сами и не (ред.).

вовлекайте детей в благотворительность с негативом.

–Вместе с детьми садитесь и рассказывайте им, зачем вы это делаете. Зачем, к примеру, дочка должны отдать свои книжки? Кому отдать? И разбирать вещи надо вместе ребенком. При этом спросить: "Если бы тебе прислали сломанные игрушки – ты был бы рад?" Поэтому дети должны отдавать не то, что не нужно им, а то, что может пригодиться другим. И это нужно делать вместе со взрослым, который объясняет. Ни в коем случае не так, что "быстро приди и собери мне пакет игрушек, я отвезу в фонд". Тогда фонд будет выглядеть неприглядно.

Обязательно нужна обратная связь – рассказать ребенку о том, куда были отправлены его вещи. Такой завершённый круг поможет ребенку с позитивом отдавать, делиться своими вещами. И когда ребенок придет с вами в магазин, он скажет маме: "Помнишь, мы отдавали мальчику мои игрушки? Давай теперь купим не один подарок, а два. И один отправим ему". Эта история действует. И она помогает нам вырастить неравнодушных детей, которые не только могут позаботиться о ком-то из чувства долга, но и понять, что есть еще кто-то, кому в данный момент они могут эту помощь оказать.

Советы по теме: «Комьюнити-менеджмент»

от Веры Матвеевой, руководителя городской сети клубов "Счастливая семья", г. Вологда.

- Для того, чтобы страница в вк была интересной, мало иметь контент-план, ресурс нужно наполнить душой.
- На старте нужно чётко понимать ответы на вопросы ЗАЧЕМ вы это делаете и ДЛЯ КОГО.
- Периодически нужно проводить аналитику происходящего, чтобы понимать, в правильном ли направлении вы двигаетесь и отвечаете ли на свои первоначальные вопросы.
- Для поддержания активности в группе нужно помнить про свою целевую аудиторию, их запросы и интересы.
- Используйте разные способы для повышения активности – открытые вопросы, требующие ответа в комментариях, опросы и обсуждения. При этом нужно помнить про то, что "котик всегда выигрывает".
- Настроение и репутация вашего ресурса – в ваших руках, поэтому нельзя их опускать!

Советы по теме: «От акции до большого форума»

от Алены Симаковой, руководителя городской сети клубов "Счастливая семья", г. Вологда.

- Идти от простого к сложному.
- Делать первый шаг уверенно и продолжать к цели.
- Уметь работать в команде и делегировать полномочия.
- Объединять единомышленников, партнёров, друзей и спонсоров.
- Верить в свой проект.
- Если делать – то делать с любовью и от чистого сердца.
- Использовать ресурсы:
 - информационные,
 - административные,
 - творческие.
- Главное – это команда и люди.