

КАК ДА НАПРАВЯ ЖИВОТА СИ ПО-ДОБЪР

МОИТЕ НУЖДИ И МЕЧТИ

Работна тетрадка 1

Илюстрация на корицата - с писмено съгласие от Мария Фотева.
имейл: yantramf@abv.bg • Фейсбук: ЯнтраМФ/YantraMF

КАК ДА НАПРАВЯ ЖИВОТА СИ ПО-ДОБЪР

МОИТЕ НУЖДИ И МЕЧТИ

Работна тетрадка 1

За кого е тази работна тетрадка?

Тази работна тетрадка е за хора с интелектуални затруднения.

Можеш да попълваш тази работна тетрадка:

- ◆ сам;
- ◆ с приятел, член на семейството или социален работник;
- ◆ в група със самозастъпници.

За работната тетрадка

- ◆ Можеш да поискаш и ние ще ти изпратим работната тетрадка по електронна поща.
- ◆ Можеш да я изтеглиш и разпечаташ.
- ◆ Можеш да я попълваш на компютъра.

Колко работни тетрадки има?

Има 3 работни тетрадки в серията **Как да направя живота си по-добър!**

1. **Моите нужди и мечти** (тази работна тетрадка)
2. **Нещо да правя, някого да обичам и нещо, към което да се стремя в бъдеще**
3. **Могат ли парите и подкрепата да ми помогнат да направя живота си по-добър**

Ние предлагаме да се започне първо с номер 1, след това номер 2 и накрая номер 3.

Въведение

Тази работна тетрадка е за хора с интелектуални затруднения. Тя ще ти помогне да се подготвиш за промените в твоя живот.



В тази работна тетрадка се говори за:

- ◆ твоите нужди и мечти;
- ◆ какъв искаш да е животът ти;
- ◆ нещата, които би могъл да направиш, за да промениш живота си.

Тази работна тетрадка има 2 части:

Част 1: Защо говорим за по-добър живот?

Част 2: Помисли за твоите нужди и мечти!

Част 1

ЗАЩО ГОВОРИМ ЗА ПО-ДОБЪР ЖИВОТ?



Хората с интелектуални затруднения трябва да:

- ◆ бъдат част от местната общност;
- ◆ бъдат подкрепяни, за да живеят добър живот;
- ◆ имат едни и същи права и отговорности като другите хора в общността.



**За да се случат тези неща,
България се е присъединила към
Конвенцията за правата на хората с
увреждания КПХУ
на Организацията на Обединените
нации ООН**

Какво означава това за теб?

- ◆ Ти имаш едни и същи права и отговорности като другите хора.
- ◆ Ти имаш способности и мечти като другите хора без увреждане.
- ◆ Ти и твоето семейство трябва да получите подкрепа и услуги, за да посрещнете своите нужди и постигнете своите мечти и цели.
- ◆ Държавата и обществото носят отговорност, че ти и твоето семейство участвате в живота на местната общност.



Всеки трябва да мисли за хората с увреждания като за част от местната общност.

Време е да си задагеш въпросите:

- ◆ Какво ми е нужно?
- ◆ Какво искам да правя?
- ◆ Какво ще направи моя живот по-добър?



Част 2

Помисли за твоите нужди и мечти!



Какво мислиш, че прави по-добър живота на другите хора?

Напиши или нарисуйвай твоите идеи в пространството по-долу.



Ето някои идеи за начало:

- ◆ Да имаш достатъчно храна;
- ◆ Семейство и приятели;
- ◆ Да те уважават;
- ◆ Да имаш мечти;
- ◆ Да се чувстваш обичан;
- ◆ Да си включен;
- ◆ Да имаш мнение;
- ◆ Да работиш или да си доброволец;
- ◆ Да те изслушват;
- ◆ Да си здрав.

„Различните хора имат различни нужди.“

Ейбрахам Маслоу

Знаеш ли от какво имаш нужда?



Самоусъвършенстване

Мечти,
реализирани
и творчество



**Уважение
и самоуважение**

Увереност,
да бъдеш уважаван
и разпознаван



**Обич
и принадлежност**

Да имаш семейство,
приятели, партньор
и да принадлежиш
към общност



Сигурност

Да не чувстваш страх
и да бъдеш в безопасност



**Основни
нужди**

Да имаш храна,
подслон и вода

Във всяка част на пирамидата има различна група от нужди:

- ◆ **Основни** – Основни неща, от които имаме нужда, за да живеем.
Като въздух, храна, подслон, топлина, секс и сън.
- ◆ **Сигурност** – Неща, за да се чувстваме в безопасност.
Като да не чувстваш страх и да има закони.
- ◆ **Обич и принадлежност** – Това са нашите социални нужди.
Като да имаш семейство, приятели, интимни отношения с някого и да си част от общност.
- ◆ **Уважение и самоуважение** – Това означава да имаш самочувствие и да знаеш, че другите хора мислят добри неща за теб.
- ◆ **Самоусъвършенстване** – Нашите мечти и цели.
Това означава да имаш това, което искаш, и да трупаш опит от преживявания, които искаш да имаш.



По-году има таблица, разделена на пет части.

Помисли за твоите нужди и ги напиши или нарисуй в таблицата.



Не забравяй да напишеш или нарисуваш неща във всички части на таблицата. Когато попълваш своята таблица, помисли какво би направило живота ти по-добър.

Това означава да помислиш и напишеш за своите основни потребности – от храна и подслон, до мечти и цели.



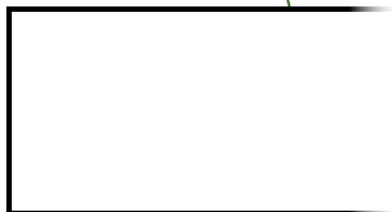
Моята „Пирамида на нуждите“



Самоусъвършенстване



**Уважение
и самоуважение**



**Обич
и принадлежност**



Сигурност



**Основни
нужди**



Всички ние трябва да задоволим нашите основни нужди преди да мислим за другите нужди.

А какви са твоите основни нужди?

Прегледай отново частта **основни** нужди в пирамидата.

Помисли:



◆ **Моите основни нужди задоволени ли са?**

Отбележи: **Да** или **Не**

Ако си отговорил с **не**, задай си въпроса:

◆ **Какво липсва в моя живот сега?**

Напиши или нарисуйвай твоите идеи.



Чувстваш ли се сигурен и в безопасност?

Виж частта **сигурност** в пирамидата.



Помисли:

- ◆ Къде живееш и с кого?
- ◆ Къде работиш и с кого?
- ◆ Каква е местната общност и кои са хората?



Помисли:

- ◆ Чувстваш ли се сигурен и в безопасност?
- ◆ Чувстваш ли се сигурен и в безопасност вкъщи, на работа и в общността?



Отбележи с: **Да** ✓ или **Не** ✗ отговора на тези въпроси в таблицата по-долу.

Напиши или нарисуйвай твоите идеи.

Вкъщи	На работа	В общността
<input type="checkbox"/> Да или <input type="checkbox"/> Не	<input type="checkbox"/> Да или <input type="checkbox"/> Не	<input type="checkbox"/> Да или <input type="checkbox"/> Не

Ти част ли си от местната общност?

Да си част означава:

- ◆ да се чувстваш включен, когато си с хора;
- ◆ да се чувстваш сигурен, когато си с тези хора;
- ◆ да чувстваш, че можеш да бъдеш себе си с тези хора.

Припомни си какво написа в частта **обич и принадлежност** в своята пирамида.



Помисли за хората в твоя живот:

- ◆ твоето семейство;
- ◆ твоите приятели;
- ◆ твоята общност.



Нещо липсва ли?

Има ли хора, които би искал да са част от твоя живот, но те не са?

Напиши или нарисуйвай твоите идеи.



А сега – уважение и самоуважение.

Самочувствие е твоето мнение за теб. Нашето самочувствие зависи от:

- ◆ дали правим нещо, което мислим, че е полезно;
- ◆ да сме успешни в нещо;
- ◆ мнението, което другите хора имат за нас.

Много от нас не са много добри в самооценката и не мислят положително за себе си.



Помисли за частта **уважение и самоуважение в твоята пирамидата на нуждите.**



Задай си въпроса:

Има ли нещо, което искам да се добави или промени?

Напиши или нарисуйвай твоите идеи в пространството по-долу.



Самоусъвършенстването е:

- ◆ мечти, които имаме за нашето бъдеще;
- ◆ цели, които искаме да постигнем;
- ◆ идеи за нас и реализиране на нашия потенциал.



Припомни си какво написа в част самоусъвършенстване в твоята пирамида.

- ◆ Какви са твоите мечти за бъдещето?
- ◆ Какви цели искаш да постигнеш?
- ◆ Трудно ли ти е да си представиш, че ще постигнеш тези цели?
- ◆ Тези мечти и цели твои ли са или някой друг взе решение за тях вместо теб?



Задай си въпроса:

Има ли нещо, което искам да се добави или промени в това, което е написано за самоусъвършенстването в моята пирамида?

Напиши или нарисуйвай твоите идеи:



Историята на Симо



Може би тази история ще ти помогне да помислиш за собствените си мечти и стъпките, които можеш да предприемеш, за да ги постигнеш.

Симо ще живее самостоятелно за пръв път. Пред него се появяват предизвикателства. Той не може да чете и пише. Той трябва да се научи да готви и да си прави бюджет – да разпределя парите си. Симо има говорни проблеми, което прави трудно за хората, които не го познават, да го разбират, когато говори.

Симо си прави план, който да му помогне, когато се премести. Неговият план съдържа основните му нужди, потребности по отношение на безопасност и да бъде част от местната общност.

Симо има мечта – какво иска да прави в бъдеще. Симо иска да стане министър-председател на България. Хората му казват, че това е трудна за постигане цел, най-вече защото Симо не може да чете и пише. Те му казват, че трябва да промени своята цел.

Но това е целта на Симо и никои не трябва да решава вместо него. Симо знае, че това не е лесна цел. Той знае, че може въобще да не я постигне. Но това не го спира да мечтае. Той иска да бъде министър-председател, за да може да помага на хората и да направи България една по-добра страна.

Симо има план, който да му помогне да постигне неговата цел. Неговите първи стъпки към това са:

- да се запише на курс, за да се научи да чете и пише;
- да стане част от самозастъпническа група (където хората се учат да изказват мнение и защитават правата си), за да се научи да говори пред групи хора;
- да стане доброволец, за да следва неговото желание да помага на хората.

Ще стане ли Симо министър-председател на България? Може би да, може би не.

Ние не знаем дали Симо ще стане министър-председател, но точно сега това не е от значение. Защото Симо прави това, което иска. Той се наслаждава на работата за постигане на неговата мечта.

Можете да прочетете повече за Симо и какво е направил за постигане на неговата мечта в **следващите работни тетрадки, които** са наречени:

- ◆ **Нещо да правя, някого да обичам и нещо, към което да се стремя в бъдеще**
- ◆ **Могат ли парите и подкрепата да ми помогнат да направя живота си по-добър**

Вече си в края на тази работна тетрадка



Какво научи от тази работна тетрадка?

Напиши или нарисуйвай твоите идеи:





Кои 2 неща ще направиш, за да направиш живота си по-добър?

Напиши или нарисуйвай твоите идеи:



1.

2.



Кога ще направиш тези 2 неща, за да направиш живота си по-добър?

Напиши или нарисуйвай твоите идеи:



Какво следва?

Защо не поработиш и по следващите работни тетрадки:



НЕЩО ДА ПРАВЯ,
НЯКОГО ДА ОБИЧАМ И
НЕЩО, КЪМ КОЕТО ДА СЕ
СТРЕМЯ В БЪДЕЩЕ



МОГАТ ЛИ ПАРИТЕ
И ПОДКРЕПАТА
ДА МИ ПОМОГНАТ ДА НАПРАВЯ
ЖИВОТА СИ ПО-ДОБЪР

Тази работна тетрадка е за хора с интелектуални затруднения. Тя ще ти помогне да се подготвиш за промените в твоя живот.

В тази работна тетрадка се говори за: твоите нужди и мечти; какъв искаш да е животът ти; нещата, които би могъл да направиш, за да промениш живота си.

Има още 2 работни тетрадки в серията
КАК ДА НАПРАВЯ ЖИВОТА СИ ПО-ДОБЪР



**НЕЩО ДА ПРАВЯ,
НЯКОГО ДА ОБИЧАМ
И НЕЩО, КЪМ КОЕТО
ДА СЕ СТРЕМЯ В
БЪДЕЩЕ**



**МОГАТ ЛИ ПАРИТЕ И
ПОДКРЕПАТА ДА МИ
ПОМОГНАТ ДА НАПРАВЯ
ЖИВОТА СИ ПО-ДОБЪР**



БАЛИЗ

Българска Асоциация за Лица с Интелектуални Затруднения