

КАК ДА НАПРАВЯ ЖИВОТА СИ ПО-ДОБЪР

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

Работна тетрадка 2

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

КАК ДА НАПРАВЯ ЖИВОТА СИ ПО-ДОБЪР

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

Работна тетрадка 2

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**
2. **Нещо да правя, някого да обичам и нещо, към което да се стремя в бъдеще** (тази работна тетрадка)
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 помислиш какво харесваш и какво не в твоя живот. Също какво можеш да промениш в живота си, за да го направиш по-добър.



В тази работна тетрадка се говори за:

- ◆ неща, които искаш да правиш;
- ◆ хората, които познаваш и обичаш;
- ◆ хората, които знаеш, че те обичат;
- ◆ твоите мечти и цели.

В тази работна тетрадка има 3 части:

Част 1: Нещо, което да правиш

Част 2: Някого, когото да обичаш

Част 3: Нещо, към което да се стремиш в бъдеще

Част 1

НЕЩО, КОЕТО ДА ПРАВИШ



Имануел Кант е философ – човек, който обмисля нещата. Той казва, че за да бъдат щастливи хората, те трябва да имат **„Нещо, което да правят, някого да обичат и нещо, към което да се стремят в бъдеще“**.

Ние ще използваме неговата идея, за да помислим какво прави по-добър живота ни.

Нещо, което да правиш, което е важно за теб

Има неща, които ние хората правим всеки ден. Неща като:

- ◆ ставане сутрин;
- ◆ миене на зъбите;
- ◆ закуска.

За някои хора е трудно да правят редовно тези неща. Някои хора имат нужда от помощ. Но независимо дали тези неща са лесни или трудни, това не са нещата, които ние имаме предвид, когато говорим за **нещо, което да правим**.

Когато говорим за **нещо, което да правим**, говорим за **нещо, което е важно за нас**. Други гumi за важно са:

- смислено;
- голямо;
- нещо, което ни вълнува.

Нещо, което е важно за теб, може да не е важно за някой друг. Това, което е важно за човек, е много лично нещо. Трудно можем да си представим, че двама души по едно и също време ще смятат за важно едно и също нещо.

Историята на Емил



Емил споделя неговия житейски опит и идеи. Той разказва, че е имало време, когато не е правил неща, които са били важни за него.

Споделя за време, когато някой всеки ден му е помагал да стане от леглото и да се измие и облече. След като се измие и облече, той не е имало къде да отиде.

Не е имало какво да прави като се събуди сутрин. Ден след ден той си седял вкъщи и не ходил никъде.

После решил да стане доброволец в местния общински център. След като започнал доброволческа работа в центъра, той почувствал, че има причина да става сутрин, да се облича и приготвя.

Правейки редовно тези неща, те стават важни в живота му. Те стават важни защото му дават възможност да прави това, което иска.



Кои са нещата, които правиш по време на една обикновена седмица?

Напиши или нарисуйвай твоите идеи:



Ето някои идеи за начало:

- ◆ плуване;
- ◆ фотография;
- ◆ градинарство;
- ◆ занаяти;
- ◆ доброволчество;
- ◆ футбол;
- ◆ работа;
- ◆ фитнес;
- ◆ готварство;
- ◆ гостуване на роднини;
- ◆ разговори с приятели;
- ◆ гледане на телевизия.

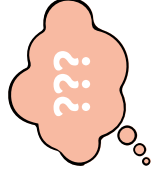
Примерен седмичен график

В този график се вижда какво прави човек, наречен Митко, всяка седмица

	Понеделник	Вторник	Сряда	Четвъртък	Петък	Събота	Неделя
Сутрин	Ставане 8 ч. Работа	Ставане 8 ч. Работа	Ставане 7 ч. Фитнес Пазар	Ставане 8 ч. Работа	Ставане 8 ч. Работа	Ставане 9 ч. Почистване на гома	Ставане 10 ч. Прање Гладене
Следобед	Работа	Работа	Доброволец в приют за кучета	Работа	Работа	На гости при родителите	Почивка
Вечер	Клуб по фо- тография	Излизане с приятел	Гостуват му родителите	Изхвърляне на боклука	На кино с приятели		Телевизия

Какъв е твоят седмичен график?

Помисли за нещата, които правиш всяка седмица. Кога ги правиш?
В кой ден какво правиш?



Напиши или нарисуйвай твоите идеи:



	Понеделник	Вторник	Сряда	Четвъртък	Петък	Събота	Неделя
Сутрин							
Следобед							
Вечер							



Говори с някого за нещата, които си правил миналата седмица и седмицата преди нея. Забрави ли да напишеш или нарисуваш нещо в твоя график?

Напиши или нарисуй твoите идеи:



От всички неща, които правиш през седмицата, има ли неща, които са важни за теб? Кои са нещата, които са важни за теб?

В примерния седмичен график на Митко по-горе едно от нещата, които той прави, е да се приготви за гостуването на родителите му в събота следобед.

Той трябва да купи храна и да я приготви за седмичното семейно събиране в събота. Той обича събирането на семейството в събота, затова е важно да се подготви за него.



Прегледай графика си и напиши трите неща, които правиш всяка седмица и които са най-важни за теб.



Прегледай графика си пак и помисли по тези въпроси:

- 1.** Щастлив ли съм с това, което се случва всяка седмица?
- 2.** Има ли достатъчно неща, които да правя и които са важни за мен?
- 3.** Бих ли искал да се добави нещо?
- 4.** Искам ли да спра да правя нещо?

Напиши или нарисуй твоите идеи:



1. Щастлив ли съм с това, което се случва всяка седмица?

2. Има ли достатъчно неща, които да правя и които са важни за мен?

3. Бих ли искал да се добави нещо?

4. Искам ли да спра да правя нещо?



Може да знаеш какво ти харесва и какво искаш да се промени.

Може да искаш да опиташ нови неща преди да помислиш какво искаш да правиш през седмицата.

Може да не знаеш какво да се направи първо. Това е нормално.

Част 2

Някого, когото да обичаш

За да бъдат щастливи хората трябва да имат **някого, когото да обичат**.

В тази работна тетрадка нямаме предвид романтични отношения като гадже или приятелка.

Романтичната любов може да е важна за теб, но когато говорим за някого, когото да обичаш, по-скоро говорим за **принадлежност**.

Принадлежност означава:

- ◆ да си част от нещо;
- ◆ да се чувстваш в безопасност, когато си с някого;
- ◆ да правиш това, което харесваш;
- ◆ да участваш в някои дейности и да се чувстваш включен;
- ◆ когато отсъстваш, хората да забележат.

Когато казваме, че е важно да имаш **някого, когото да обичаш**, ние наистина имаме предвид, че е важно да **има хора, за които си загрижен и те са загрижени за теб**.



Помисли за хората, които познаваш. Кои са те?



Напиши или нарисуй твoите идеи:



Когато мислиш за хората, които познаваш, вероятно някои от тях са по-важни за теб от другите.

На следващата страница има графика с три кръга, с рисунка на човек в средата. Този човек си ти.

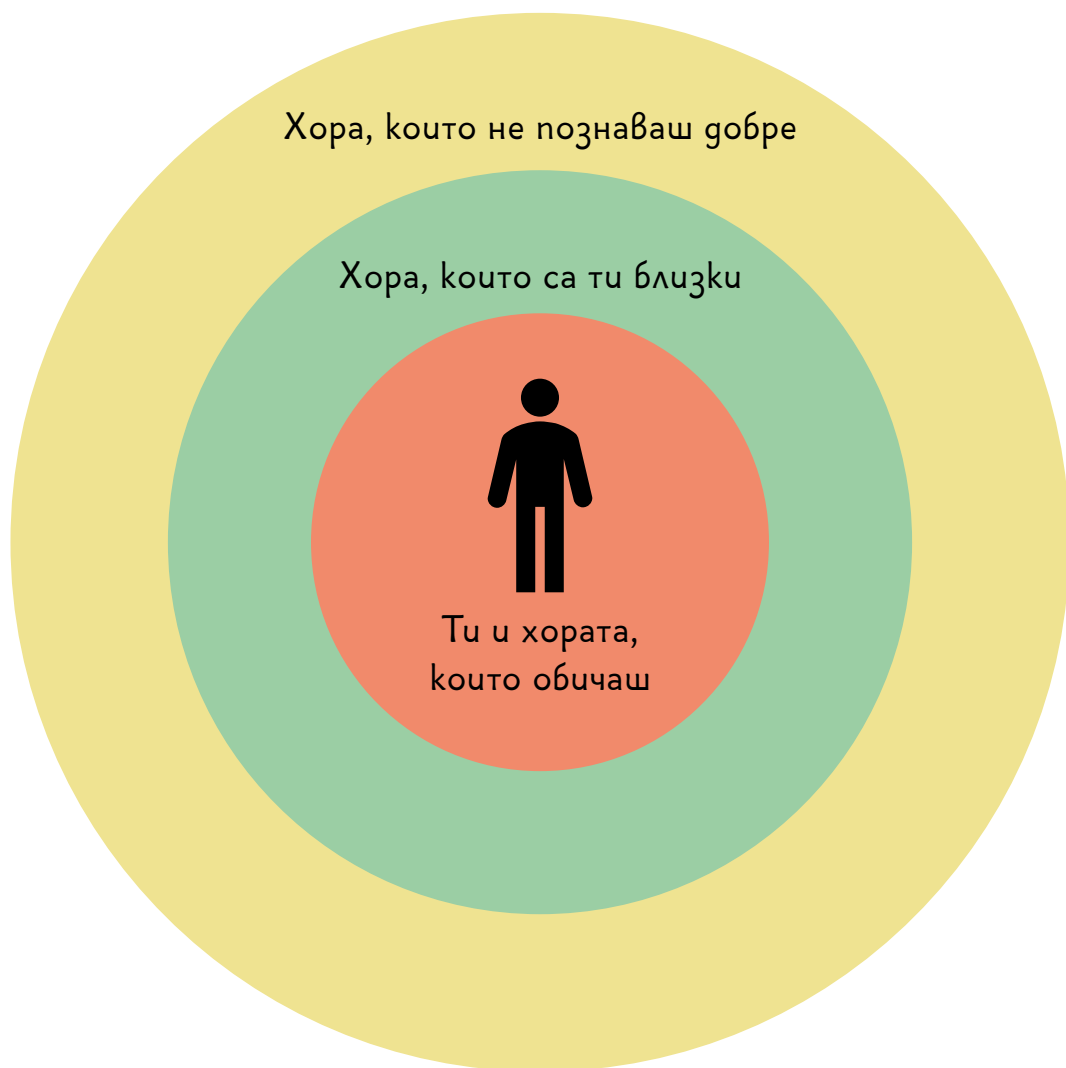
Червеният кръг е в центъра. Червеният кръг е за хората, които познаваш и са много близо до сърцето ти. Напиши техните имена или ги нарисуй в червения кръг.

Следващият кръг е **зеленият кръг**. Напиши имената или нарисуй хората, на които имаш доверие. Тези хора не са ти толкова близки като хората в центъра.

Жълтият кръг е за хората, които не познаваш много добре. Може би ги виждаш всеки ден и знаеш имената им, но те не са толкова важни за теб като хората в другите кръгове. Напиши имената им или ги нарисуй в жълтия кръг.

Хора, които познаваш

Напиши имената или нарисуйвай хората, които познаваш, в кръговете:



Всеки човек ще има различни хора в неговите кръгове. Някои имат много хора, които са им близки.

Червен кръг



Повечето хора слагат членове на семейството в червения кръг. Също гадже или приятелка. Понякога хората няма кого да сложат в червения кръг защото:

- техните родители са починали или нямат контакти с други близки членове на семейството;
- нямат братя и сестри или нямат контакти с тях;
- нямат гадже или приятелка;
- нямат много близък приятел.

Зелен кръг



Повечето хора слагат добри приятели и членове на разширеното семейство (лели, чичовци, братовчеди, баби и дядовци) в зеления кръг. Но някои хора нямат добри приятели или идват от малко семейство. Понякога хората слагат платен персонал в този кръг – хора от центъра, който посещават – социални работници, психолози, логопеди или други.

Ако сложиш платен персонал в кръга на хората, близки до теб, помисли дали платеният персонал би отделил време, което да прекара с теб, ако не му се плаща за това. Ако мислиш, че платеният персонал не би участвал в твоя живот ако не му се плаща, тогава не би трябвало да е в зеления кръг. Ако мислиш, че платеният персонал би участвал в твоя живот дори да не му се плаща, тогава може да го поставиш в зеления кръг.

Жълт кръг

Жълтият кръг е за хората, с които имаш контакт или виждаш от време на време. Това може да е някой, когото виждаш в близкия магазин или портюерът на блока, който разговоря с теб.

Повечето хора слагат в жълтия кръг хората, на които се заплаща, за да ги подкрепят. Тези хора може да са важни в твоя живот, но те не са наистина близки за теб.



Хората, които Дана познава

На следващата страница Дана е написала хората, които познава.

Хората, които обича и познава най-добре, са в **червения кръг** в центъра. Това са нейната майка, сестра и гаджето ѝ.

Хората, които познава и е загрижена за тях, са в **зеления кръг**. Тя не е толкова загрижена за тези хора, колкото за хората в червения кръг. Хората в зеления кръг са чичо ѝ, нейната най-добра приятелка, племенницата ѝ и нейна колежка.

Хората, които Дана познава, но не е близка с тях, са в **жълтия кръг**. Тези хора са нейните (платени) подкрепящи, личният ѝ лекар, фитнес треньор и някои хора, с които се е запознала на почивката.

Хората, които Дана познава и са ѝ близки, може да се променят. Също е възможно нещата да се променят за теб. Ако разгледаш отново своята графика с кръгове след 6 месеца, нещата може да са различни.



Хората, които познаваш и си чувствал близки, може да са различни защото:

- ◆ преместил си се на друго място;
- ◆ някой е починал;
- ◆ повече не говориш с някого, който ти е бил приятел;
- ◆ имаш нови приятели;
- ◆ нов човек работи в близкия магазин.



**Помисли как са се променили нещата
за теб през последните 12 месеца.
Какви са промените?**

Напиши или нарисуй твoите идеи:



Когато правиш това упражнение, би могъл да се почувстваш:

- ◆ развълнуван, като помислиш колко много хора има в твоя живот;
- ◆ тъжен, защото вече не говориш с някого, с когото си бил близък;
- ◆ благодарен, че има хора, които са загрижени за теб;
- ◆ самотен, защото няма достатъчно хора, близки до теб.

Помисли:

1. Имаш ли достатъчно хора във всеки кръг?

2. Би ли искал повече хора в някой кръг?



Напиши или нарисуй твoите идеи:



1. Имаш ли достатъчно хора във всеки кръг?

2. Би ли искал повече хора в някой кръг?



Ако искаш да имаш повече хора в твоя живот, които са близки до теб, трябва да помислиш къде би могъл да срещнеш нови хора.

Също можеш да помислиш как би могъл да станеш по-близък с хората, които вече познаваш, но не си толкова близък с тях.

Можеш също **да разгледаш Работна тетрадка 3** със заглавие **Могат ли парите и подкрепата да ми помогнат да направя живота си по-добър.**

В Работна тетрадка 3 се говори как парите и подкрепата могат да ти помогнат да се запознаеш с повече хора и да имаш повече хора в живота си.

Част 3

Нещо, към което да се стремиш в бъдеще

За да бъдат щастливи хората, те трябва да имат **нещо, на което да се надяват в бъдеще.**

Надеждата е вяра, че добри неща ще се случат в бъдещето. Когато вярваме, че добри неща ще се случат в бъдещето, ние имаме **нещо, към което да се стремим в бъдеще.**

Да имаш нещо, към което да се стремиш в бъдеще, означава да имаш:

- ◇ мечти;
- ◇ неща, които искаш да постигнеш;
- ◇ идеи за себе си и за своя живот;
- ◇ желаня;
- ◇ цели;
- ◇ стремежи.

Да имаш нещо, към което да се стремиш в бъдеще, е много важно за всеки човек. Всички ние имаме нужда от нещо в нашия живот, към което да се стремим.

Нещата, към които се стремим, са нещата, които ни карат да се чувстваме щастливи и може би развълнувани и нервни.

Ти може вече да знаеш какво те прави щастлив и какво да направиш, за да се случи това.

Но може и да не знаеш какво те прави щастлив. Това е нормално.



Историята на Лъчо

Лъчезар е човек, който знае какво го прави щастлив.

Лъчо казва, че обича да говори пред хора. Той иска да се ожени и да има деца. Той иска да се застъпва за хората с интелектуални затруднения, за да им помогне да имат по-добър живот.

Застъпникът говори в защита на други хора.

Лъчо се присъединява към самозастъпническа група (където хората се учат да изказват мнение и защитават правата си), за да подобри уменията си да говори пред други хора. Той все още работи по въпроса за женитбата и децата.

Лъчо прави видео, в което той говори за това, което харесва и за своите надежди за бъдещето. Той ще използва това видео когато се застъпва за другите и ще го разпространи в социалните мрежи.

Към какво се стремиш в бъдеще? Какви са твоите мечти?

На другата страница има рисунка на облак.

Напиши или нарисуй това, което се надяваш да се случи в бъдеще. Помечтай, ако можеш.

Твоите мечти могат да бъдат:

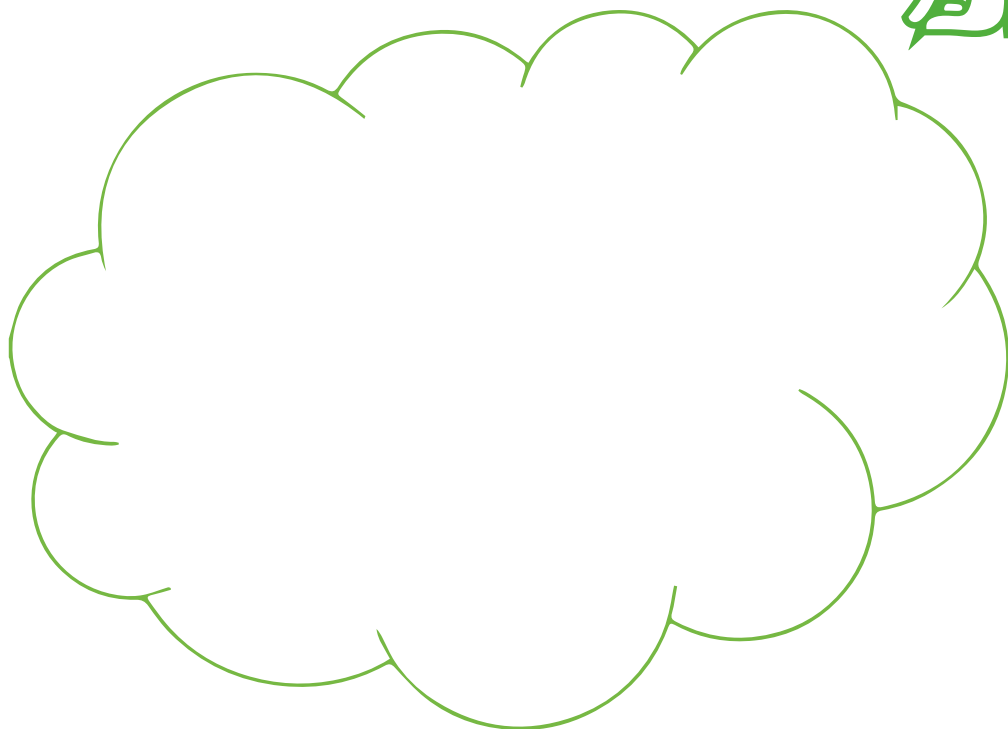
- ◆ големи или малки;
- ◆ нещо, което се случва само веднъж;
- ◆ нещо, което се случва често.

Ти може би:

- ◆ знаеш как да се постигне това или
- ◆ може би не знаеш как да се постигне

Моите мечти за бъдещето

Напиши или нарисуй твоите мечти за бъдещето в облака.



Ако не знаеш как да постигнеш мечтите си, не се притеснявай. Не е проблем ако мислиш, че е невъзможно да постигнеш мечтите си.

Ако наистина искаш нещо да се случи, понякога и невъзможните неща стават реални.

Дори ако не знаеш какво да направиш, за да постигнеш твоите мечти, можеш да започнеш като:

- ◆ помолиш за помощ някого, за да си направиш план;
- ◆ говориш с някого, когото познаваш;
- ◆ потърсиш в интернет нещата, които искаш да направиш.

Хубаво е да имаш мечти.

За да се реализират мечтите ти, трябва да се направи нещо за това.



Има ли нещо, което можеш да направиш, за да постигнеш мечтите си? Напиши три неща, които можеш да правиш още сега.

Напиши или нарисуй твoите идеи:



1.

2.

3.



Историята на Симо, който има мечти. Говорихме за Симо в Работна тетрадка 1.

Той има някои идеи как да постигне мечтите си.

Симо прави стъпки да постигне неговите мечти

Симо мечтае да се премести да живее самостоятелно. Той мечтае да помага на другите хора. Симо също мечтае да стане министър-председател на България.

Симо слага снимки на тези мечти в облака на предишната страница.

3-те стъпки на Симо, за да постигне мечтите си са:

1. Да се запише на курс, за да се научи да чете и пише
2. Да стане част от самозастъпническа група (където хората се учат да изказват мнение и защитават правата си), за да се научи да говори пред други хора
3. Да стане доброволец, за да помага на хората

Можеш да прочетеш повече за Симо и какво прави той, за да постигне неговите мечти в **Работна тетрадка 3: 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 нарисуй твoите 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:





Има ли други неща, за които искаш да научиш повече, но не са в тази работна тетрадка?

Напиши или нарисуйвай твоите идеи:



Какво следва?

Защо не порботиш и по следващата работна тетрадка.

Тя се нарича:



**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 помислиш какво харесваш и какво не в твоя живот. Също какво можеш да промениш в живота си, за да го направиш по-добър.

В тази работна тетрадка се говори за: неща, които искаш да правиш; хората, които познаваш и обичаш; хората, които знаеш, че те обичат; твоите мечти и цели

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



**МОИТЕ НУЖДИ
И МЕЧТИ**



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

Помощник за дислексични ученици
A
аутистични



БАЛИЗ

Българска Асоциация за Лица с Интелектуални Затруднения