Упражнение 7.3. Планът ми да поддържам връзка или да се свържа отново със близките и приятелите си



Това упражнение е предназначено да подкрепи СХИУ при търсенето на алтернативни начини за поддържане на контакт или за възстановяване на такъв със семейството и приятелите.

Това упражнение се състои от една дейност и се основава на дейностите от упражнения 7.1 и 7.2.

В упражнение 7.1 - приложение 2, участниците трябваше да направят колаж от семейството и приятелите, които са били важни за тях през живота им. Те също трябваше да покажат с кого искат да се свържат или възстановят връзка.

Помолете участниците да погледнат отново колажа. Нека преброят хората, с които искат да се свържат отново. За всяко от тези лица те попълват приложение 1 (следваща страница).

Ако има твърде много хора, помолете ги да определят най-важните и да започнат с първите 3-ма човека.

Приложение 1 (следваща страница) се използва за съставяне на план. Раздел 10 ги подготвя за използване на социални мрежи и / или електронни устройства.

**РАЗДЕЛ 7 - Упражнение 3 - ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

Името на човек, с когото искате (отново) да се свържете:

…………………………………………………..

Вид връзка, която имате с този човек:

* Член на семейството
* Приятел
* Колега
* Старо запознанство
* Помощен персонал
* Съсед в миналото
* Друго: ………………………………..

Колко често искате да виждате този човек?

* Седмично
* Месечно
* Годишно

Ако отговорът ви е седмично, колко дни искате да имате контакт с този човек? (оцветете дните)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Понеделник | Вторник | Сряда | Четвъртък | Петък | Събота | Неделя |

Ако отговорът ви е месечно, колко пъти всеки месец бихте искали да го видите или чуете? (оцветете колко дни)



Ако отговорът ви е годишно, колко пъти годишно бихте искали да го/я виждате?



Изберете устройства, които можете да използвате, за да влезете в контакт с хора.

|  |
| --- |
| Компютър / лаптопInternet |
| ТелефонTelefoon |
| ТаблетTablet |
| СмартфонSmart Phone |
| ПисмоOpen enveloppe |

Изберете устройства, които искате да използвате, за да влезете в контакт с този човек.

|  |
| --- |
| Компютър / лаптопInternet |
| ТелефонTelefoon |
| ТаблетTablet |
| СмартфонSmart Phone |
| ПисмоOpen enveloppe |

Как може да общувате сега? 

|  |
| --- |
| EmailE-mail |
| Писмо на хартияOpen enveloppe |
| SMS/Съобщение |
| ФейсбукAfbeelding met tekst, illustratie, vectorafbeeldingen  Beschrijving is gegenereerd met zeer hoge betrouwbaarheid |
| WhatsApp |
| Face-time/видео-чатFacetime, knop Pictogram |
| ТелефонTelefoon met luidspreker |

Как бихте искали да общувате с този човек? 

|  |
| --- |
| EmailE-mail |
| ПисмоOpen enveloppe |
| SMS/Съобщение |
| ФейсбукAfbeelding met tekst, illustratie, vectorafbeeldingen  Beschrijving is gegenereerd met zeer hoge betrouwbaarheid |
| WhatsApp |
| Face-time/видео-чатFacetime, knop Pictogram |
| ТелефонTelefoon met luidspreker |