

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
------------	---------	-------	-----------	-------	--------	--------




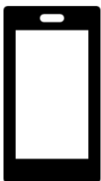

Ако **отговорът ви е месечно**, колко пъти всеки месец бихте искали да го видите или чуете? (оцветете колко дни)








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 / лаптоп	
Телефон	
Таблет	
Смартфон	
Писмо	

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





Компютър / лаптоп	
Телефон	
Таблет	
Смартфон	
Писмо	

Как може да общувате сега? 

Email 
Писмо на хартия 
SMS/Съобщение 
Фейсбук 
WhatsApp 
Face-time/видео-чат 
Телефон 

Как бихте искали да общувате с този човек?



Email 
Писмо 
SMS/Съобщение 
Фейсбук 
WhatsApp 
Face-time/видео-чат 
Телефон 