

Vaja 9.2. Mali pomagač

V tej vaji se udeleženci naučijo, kako predstaviti sebe in svoje sposobnosti pri pomoči sosedu ali znancu pri majhnih stvareh. Te male stvari so lahko pomoč pri pranju perila za sosedu, ki je bolan, sprehajanje psa za nekoga, nega rastlin za sosedu, ki je na počitnicah...

Cilj te vaje je spodbuditi možnosti za socialne interakcije, ki so lahko še posebej konstruktivne za duševno zdravje in samopodobo AAWID in vseh vpletenih ljudi.

Pomagati nekemu v majhnih stvareh lahko AAWID pripomore spodbuditi voljo v delo. To je lahko odskočna deska za druge dejavnosti, kot so prostovoljstvo ali biti vključen v skupnostno skupino ali klub (glej 9.3. vajo).

Dejavnost 1: Katere so moje najljubše aktivnosti in kakšni so moji talenti?

Da bi vedeli, kako lahko postanete mali pomagač sosedu ali znancu, si oglejte aktivnosti, ki so vam res všeč, ali pa prepoznavno kakšni so vaši talenti.

Kot primer si oglejte Paulov plakat.



Paul rad govori z ljudmi in je dober v spoznavanju ljudi med seboj. Je pravi človek za ljudi. Paul tudi rad dela zunaj in je razvil talent za košnjo travnika.

Oglejte si slike na naslednjih straneh in izberite dejavnosti ali hobije, ki jih želite narediti in so morda vaš talent.



Zdaj pa naredi svoj **plakat**.




Ko ste končali izdelavo plakata, povejte drugim udeležencem skupine, kaj je na plakatu (če je vaja opravljena individualno, lahko udeleženec vpraša, kaj je na plakatu mentorja ali prijatelja ali družinskega člana).

Prostočasne dejavnosti

	Udeležba na avto dirkah
	Udeležba na koncertih
	Udeležba na športnih dogodkih
	Opazovanje ptic

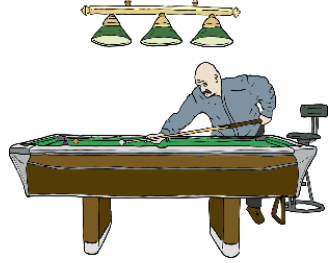


	Kolesarjenje
	Sestavljanje puzzlov
	Križanke
	Obroki zunaj


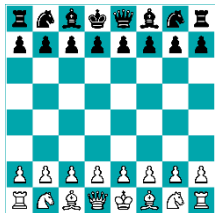


	<p>Ribolov</p>
	<p>Hoja</p>
	<p>Poslušanje glasbe</p>

	<p>Slikarstvo</p>
	<p>Branje knjig</p>
	<p>Pogovor s prijatelji</p>


	<p>Obisk muzejev</p>
	<p>Gledanje televizije</p>
	<p>Obisk kina</p>

Rekreacionalne dejavnosti




	<p>Igranje biljarda</p>
	<p>Bowling</p>
	<p>Pohodništvo</p>


	Kampiranje
	Šah
	Ples
	Golf

	Baliranje
	Kartanje
	Jadranje/izlet z ladjo
	Plavanje

	<p>Dvigovanje uteži/ fitness</p>
	<p>Drugo?</p>

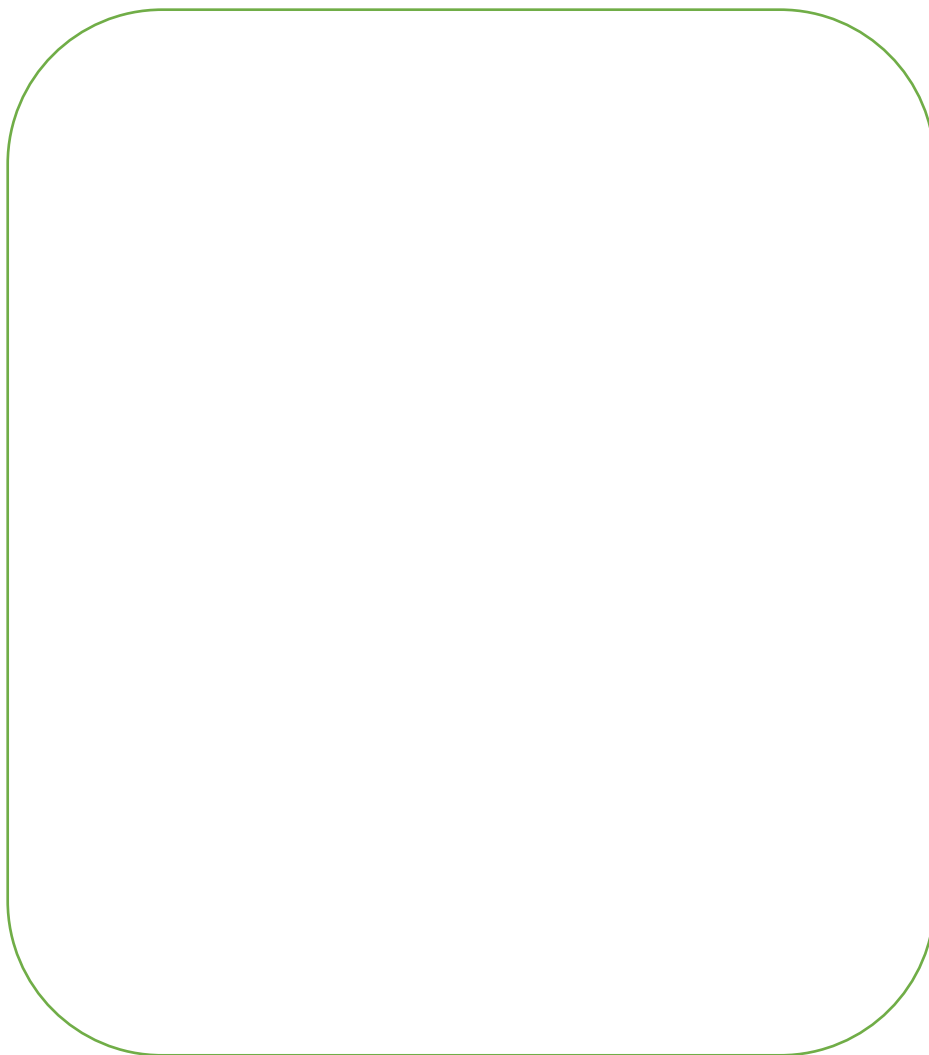
Hobiji

	<p>Umetnost in obrt</p>
	<p>Računalništvo</p>
	<p>Pečenje/kuhanje</p>

	<p>Aranžiranje cvetja</p>
	<p>Vrtnarjenje</p>
	<p>Sestavljanje modelčkov</p>

	<p>Fotografiranje</p>
	<p>Šivanje/pletenje/vezenje</p>
	<p>Petje</p>

Moj plakat



Dejavnost 2: Kateri mali pomagač sem?

V dejavnosti 1 je udeleženec naredil svoj plakat s svojim talentom in dejavnostmi, ki jih rad počne. Cilj te dejavnosti je, da se naučimo, kako lahko oseba predstavi svoje talente drugim ljudem, da bi ugotovili, ali jim lahko pomaga.

Podprite udeleženca pri premisleku o alternativnih načinih, s katerimi se lahko predstavijo. Mogoče želi narediti letak z opisom, katerega lahko dajo v sosedov nabiralnik. Lahko pa se odločijo za snemanje sporočila s pametnim telefonom, ki ga lahko pošlje svojim znancim. Ali pa bi bil bolj ustvarjalen in naredil kolaž, ki mu bo pomagal povedati svojo zgodbo.

Na primer.

Zdravo, moje ime je Paul.



Jaz sem tvoj sosed.
Želim si pomagati v soseski. Rad delam na vrtu. Če vam lahko včasih pomagam, mi sporočite 😊

Lahko me dobite na tej številki ali e-pošti.

Tvoj mali pomagač.
Paul