Упражнение 9.2.

Услужливият помощник

В това упражнение участниците се научават как да представят себе си и способностите си да помагат за дребни неща на съседи или познати. Тези дребни неща са например помощ на болен съсед за прането, разхождане на нечие куче, грижа за растенията на съсед, който е на почивка...

Целта на това упражнение е да стимулира участието в социални взаимодействия, които могат да бъдат особено конструктивни за психичното здраве и самочувствието на СХИУ и всички други участващи хора.

Помагането на някого в дребни неща може да върне желанието на СХИУ да работят отново. Това може да бъде стъпка към други дейности като доброволчество или участие в общностна група или клуб (вж. Упражнение 9.3).

Дейност 1: Кои са любимите ми занимания и какви са талантите ми?

За да разберете как можете да станете помощник на съсед или познат, нека разгледаме дейностите, които наистина обичате да правите, и да посочим какви са вашите таланти.

Като пример, моля, погледнете плаката на Павел.

## Казвам се Павел. Това са нещата, които обичам да правя и в които съм добър



*Павел обича да разговаря с хората и е добър в запознаването на хората помежду им. Павел също обича да работи навън и е изградил талант за косене на трева.*

Разгледайте картинките на следващите страници и изберете дейности или хобита, които обичате да правите и може да са вашият талант.

Сега направете свой собствен плакат**.**

Когато приключите с изработването на плаката, кажете на останалите участници в групата какво има на плаката (ако упражнението се прави индивидуално, участникът може да бъде помолен да разкаже какво има на плаката му на обучителя, на приятел или на член на семейството).

**Занимания през свободното време**

|  |  |
| --- | --- |
| Afbeelding met lucht, buiten, geparkeerd, auto  Beschrijving is gegenereerd met zeer hoge betrouwbaarheid | Гледане на автомобилни състезания |
|  |  |
| Afbeelding met licht, onscherp, menigte  Beschrijving is gegenereerd met zeer hoge betrouwbaarheid | Посещаване на концерти |
|  |  |
| Afbeelding met gebouw, stadion, persoon, menigte  Beschrijving is gegenereerd met zeer hoge betrouwbaarheid | Посещаване на спортни събития |
|  |  |
| Afbeelding met persoon, lucht, buiten, person  Beschrijving is gegenereerd met zeer hoge betrouwbaarheid | Наблюдение на птици |
|  |  |
| Afbeelding met buiten, gras, rijden, persoon  Beschrijving is gegenereerd met zeer hoge betrouwbaarheid | Колоездене |
|  |  |
| Afbeelding met puzzel  Beschrijving is gegenereerd met zeer hoge betrouwbaarheid | Редене на пъзел |
|  |  |
|  | Решаване на кръстословици |
|  |  |
| Afbeelding met persoon, binnen, tafel, zitten  Beschrijving is gegenereerd met zeer hoge betrouwbaarheid | Вечеряне навън |
|  |  |
| Afbeelding met lucht, water, buiten, vissen  Beschrijving is gegenereerd met zeer hoge betrouwbaarheid | Риболов |
|  |  |
| Afbeelding met buiten, gras, staand, person  Beschrijving is gegenereerd met zeer hoge betrouwbaarheid | Разходки |
|  |  |
|  | Слушане на музика |
|  |  |
| Afbeelding met tekst  Beschrijving is gegenereerd met zeer hoge betrouwbaarheid | Рисуване |
|  |  |
| Afbeelding met persoon, buiten, water, vrouw  Beschrijving is gegenereerd met zeer hoge betrouwbaarheid | Четене на книги |
|  |  |
| Afbeelding met tekst, illustratie  Beschrijving is gegenereerd met zeer hoge betrouwbaarheid | Говорене с приятели |
|  |  |
| Afbeelding met galerie, scène, kamer, poseren  Beschrijving is gegenereerd met zeer hoge betrouwbaarheid | Посещение на музей |
|  |  |
| Afbeelding met tekst, binnen  Beschrijving is gegenereerd met zeer hoge betrouwbaarheid | Гледане на телевизия |
|  |  |
| Afbeelding met tekst, elektronica, computer, auditorium  Beschrijving is gegenereerd met zeer hoge betrouwbaarheid | Ходене на кино |

**Развлекателни дейности**

|  |  |
| --- | --- |
| Afbeelding met tekst, tafel, bureau  Beschrijving is gegenereerd met zeer hoge betrouwbaarheid | Игра на билярд |
|  |  |
|  | Боулинг |
|  |  |
|  | Поход в планината |
|  |  |
|  | Къмпингуване |
|  |  |
| Afbeelding met plein  Beschrijving is gegenereerd met zeer hoge betrouwbaarheid | Игра на шах |
|  |  |
|  | Танцуване |
|  |  |
|  | Голф |
|  |  |
| Afbeelding met tekst, persoon, buiten  Beschrijving is gegenereerd met zeer hoge betrouwbaarheid | Игра с топки / петанк |
|  |  |
| Afbeelding met persoon  Beschrijving is gegenereerd met zeer hoge betrouwbaarheid | Игра с карти |
|  |  |
| Afbeelding met lucht, transport, vaartuig, water  Beschrijving is gegenereerd met zeer hoge betrouwbaarheid | Плаване с лодка |
|  |  |
| Afbeelding met water, rijden, bord, hond  Beschrijving is gegenereerd met zeer hoge betrouwbaarheid | Плуване |
|  |  |
| Afbeelding met persoon  Beschrijving is gegenereerd met zeer hoge betrouwbaarheid | Вдигане на тежести / фитнес |
|  | **Други?** |

**Хобита**

|  |  |
| --- | --- |
| Afbeelding met koffie, kop, pottenbakkersschijf, bord  Beschrijving is gegenereerd met zeer hoge betrouwbaarheid | Изкуства и занаяти |
|  |  |
| Afbeelding met tekst  Beschrijving is gegenereerd met zeer hoge betrouwbaarheid | Компютри |
|  |  |
| Afbeelding met persoon, person  Beschrijving is gegenereerd met zeer hoge betrouwbaarheid | Печене / готвене |
|  |  |
| Afbeelding met kleurrijk, bloem, plant  Beschrijving is gegenereerd met zeer hoge betrouwbaarheid | Аранжиране на цветя |
|  |  |
| Afbeelding met gras, buiten, boom, oud  Beschrijving is gegenereerd met zeer hoge betrouwbaarheid | Градинарство |
|  |  |
| Afbeelding met tekst, tafel, binnen  Beschrijving is gegenereerd met zeer hoge betrouwbaarheid | Правене на макет |
|  |  |
| Afbeelding met binnen, vloer, camera  Beschrijving is gegenereerd met zeer hoge betrouwbaarheid | Фотография |
|  |  |
|  | Шиене / плетене / бродерия |
|  |  |
| Afbeelding met speelgoed, pop, vectorafbeeldingen  Beschrijving is gegenereerd met zeer hoge betrouwbaarheid | Пеене |

Моят плакат

Дейност 2: Как мога да предложа помощта си?

В дейност 1 участникът е направил своя плакат със своите таланти и дейности, които обича да прави. Целта на тази дейност е човек да научи как може да представи своите таланти на други хора с цел да разбере дали може да им бъде в помощ.

Подкрепете участника в мисленето за алтернативни начини, по които той може да се представи. Може би той иска да направи флаер, който да сложи в пощенската кутия на съседа. Или би могъл да реши да запише съобщение със смартфона си, което да изпрати на своите познати. Или може да бъде по-креативен и да направи колаж, който да му помогне да разкаже историята си.

Например:

Здравейте, казвам се Павел



Аз съм ваш съсед

Бих искал да ви уведомя, че предлагам помощ в квартала. Обичам да работя в градина. Така че, ако мога да ви помогна някога, просто ми кажете 😊

Можете да се свържете с мен на този номер или имейл…

Your little helper

Paul