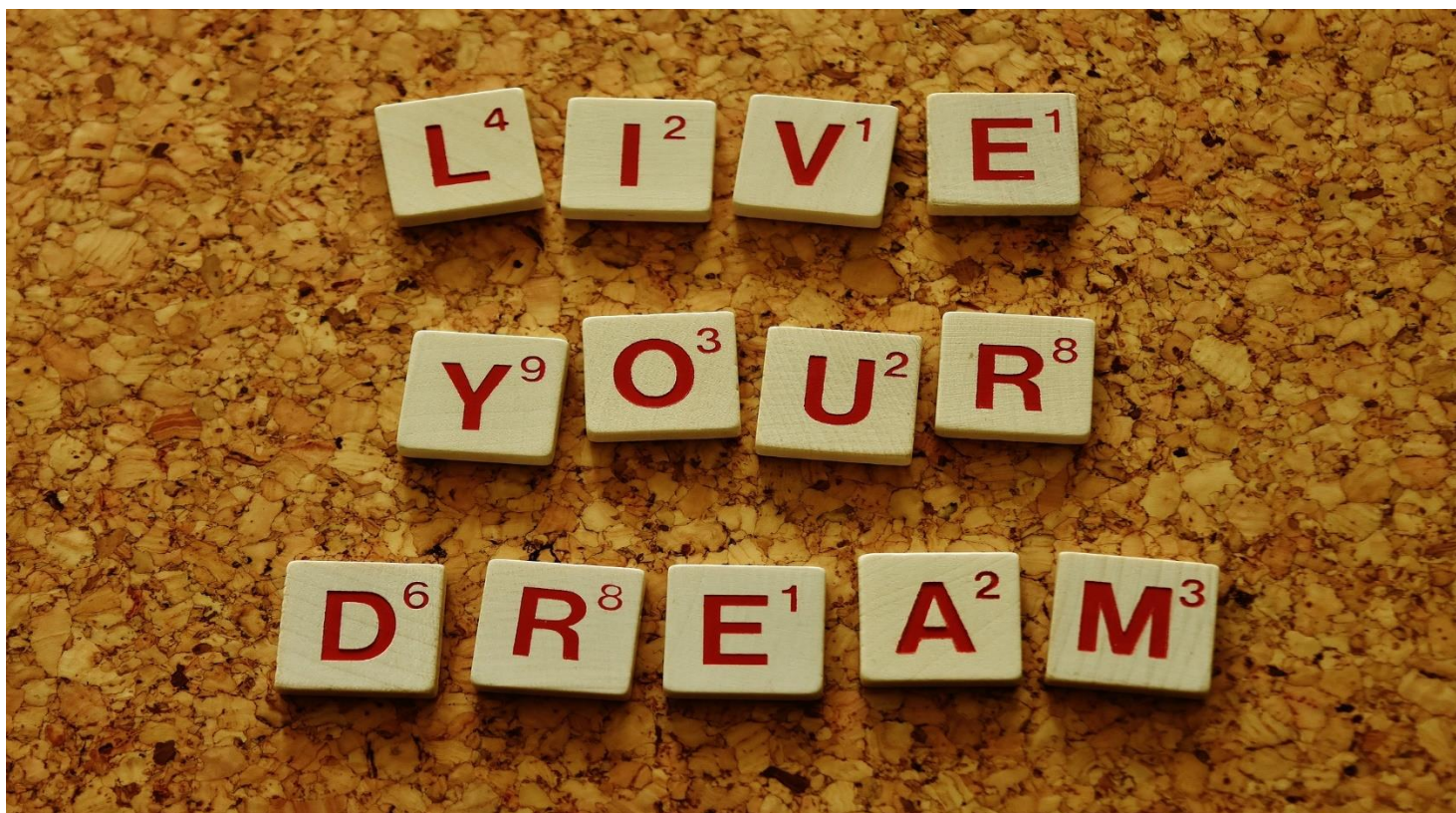


Раздел 13: Избор на подходящи житейски цели и избор на дейности, важни за мен¹ Упражнение 1: Какво означава житейска цел?



¹ Някои от упражненията, предложени тук, са вдъхновени от материали, публикувани на <https://positivepsychology.com>

Дейност 3: В какво съм добър?

В тази дейност СХИУ показват колко добре са усвоили понятието „житейска цел“ и се опитват да го пренесат в собствения си опит. Тук за първи път СХИУ се опитват да мислят в тази посока и за тази цел те трябва да бъдат насърчени да отговорят на 5 различни въпроса, свързани със своите силни и слаби страни и т.н..

Забележка: Обучителят има предвид, че за някои хора с интелектуални увреждания понятието „житейска цел“ може да бъде твърде абстрактно и те да имат големи затруднения с това упражнение. В такъв случай той отделя допълнително време и внимание, за да обсъди задълбочено идеята и концепцията.

1. Аз съм добър в

.....

2. Не съм добър в

.....

3. Ако мога, това, което бих подобрил в живота си, е

.....

4. Бих постигнал тези подобрения до

.....

5. Ако това не проработи, ще

.....

