



КАРТОЧКИ БЛАГОПОЛУЧИЯ



“Карточки благополучия” — это помощь подросткам и молодежи в размышлениях о значимых для них темах и знакомстве с собой. В чем выражается личное благополучие конкретного юноши или девушки? Над чем важно еще поработать?

Хорошо, если эти размышления молодых поддержит взрослый, который может предложить молодежи пространство для собственных мыслей и открытий. Также карточки помогут подготовиться к составлению плана обслуживания.

Размышления можно фиксировать так, как это удобно самим молодым: в виде записей, рисунков, подбора картинок.

Дополнительная информация:
www.minuakuullaan.fi, проект “Быть услышанным”
(Minua Kuullaan)

Объединение родителей особых детей “Яатинен” www.jaatinen.info
Фонд поддержки детей и молодежи с инвалидностью VAMLAS <https://vamlas.fi>
Союз инвалидов с особенностями умственного и физического развития www.kehitysvammaliitto.fi, отдел гражданской активности, отвечающий за общественное влияние, организацию обучения и исследовательскую деятельность

“Карточки благополучия” разработаны в рамках проекта “Быть услышанным” вместе с молодежью, участвующей в проекте, и общественного объединения “Тату” (TATU ry).

Рабочая группа: Мийна Векрут, Мира Пуронхеймо, Ану Лённkvист, Кирси Рёнкя, Анни Хаккарайнен, Ясу Аро, Йоханна Ярвеля, Алекс Квик и Анни Турнберг.

Иллюстрации и верстка: Нийна Кийнтонен
Перевод: Полина Копылова

ISBN: 978-951-580-760-1 (pdf)
ISBN: 978-951-580-761-8

КАРТОЧКИ БЛАГОПОЛУЧИЯ



Кто я такой?

1. Я сам
2. Важные для меня люди
3. Важные для меня вещи



Мечты и пожелания

4. Мечты о будущем
5. Пожелания на сегодня



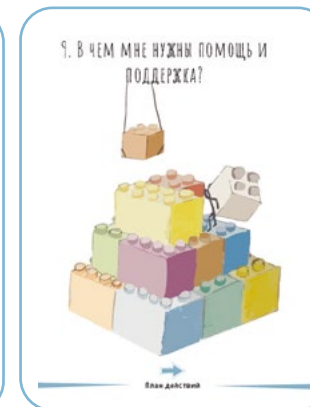
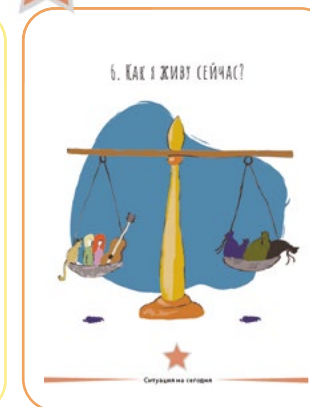
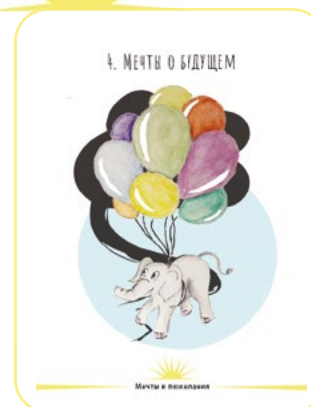
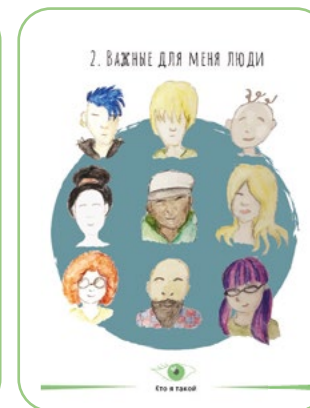
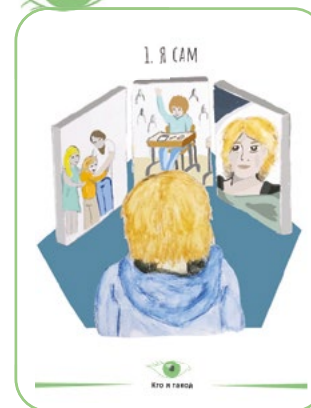
Ситуация на сегодня

6. Как я живу сейчас?



План действий

7. Выбор целей
8. Что я сделаю сам?
9. В чем мне нужны помощь и поддержка?



1. Я САМ



1. Я САМ

- ▶ Какие роли есть у меня в жизни на данный момент?
- ▶ Что у меня получается хорошо?
- ▶ Как я выгляжу с лучшей стороны?
- ▶ Какие у меня есть сильные стороны?

"Я — это я, и я нравлюсь себе таким, какой есть".



У каждого из нас есть в повседневной жизни множество ролей. Например, член семьи, подруга/друг, учащийся, участник кружка или студии. Сильные стороны характера говорят о твоих лучших качествах. Перечисление сильных сторон напоминает, что у тебя есть запас энергии. Сильные стороны помогают преодолевать трудности.



Кто я такой

2. ВАЖНЫЕ ДЛЯ МЕНЯ ЛЮДИ



Кто я такой

2. ВАЖНЫЕ ДЛЯ МЕНЯ ЛЮДИ

- ▶ Кто они — важные для меня люди?
- ▶ В каком смысле они для меня важны?

Важными людьми могут быть те, кто тебя поддерживает, или те, с кем приятно видеться. Допустим, родители, братья и сестры, бабушки и дедушки, другие родственники, учитель, друзья, приятели по кружкам и увлечениям.



Кто я такой

3. ВАЖНЫЕ ДЛЯ МЕНЯ ВЕЩИ



3. ВАЖНЫЕ ДЛЯ МЕНЯ ВЕЩИ

- ▶ Что я считаю важным?
- ▶ Что приносит мне счастье и доставляет радость?
- ▶ Что мне нужно в жизни?

Важные вещи — это те большие и маленькие вещи, которые имеют для нас первостепенное значение. Они придают жизни смысл, приносят радость и ощущение счастья. В будничной суете иногда забывается, что на самом деле имеет смысл.



Кто я такой

4. МЕЧТЫ О БУДУЩЕМ



Мечты и пожелания

4. МЕЧТЫ О БУДУЩЕМ

- ▶ Чего я ожидаю от своего будущего?
- ▶ Какие мечты о будущем у меня есть?
- ▶ Как бы мне хотелось жить в будущем?

Поразмышляй, какие мечты и пожелания у тебя связаны с будущим, например, с жизнью через два года или через десять лет? Ты можешь выбрать, насколько далеко в будущее заглянут твои мечты.



*"Мечтай и
воображай!"*



Мечты и пожелания

5. ПОЖЕЛАНИЯ НА СЕГОДНЯ



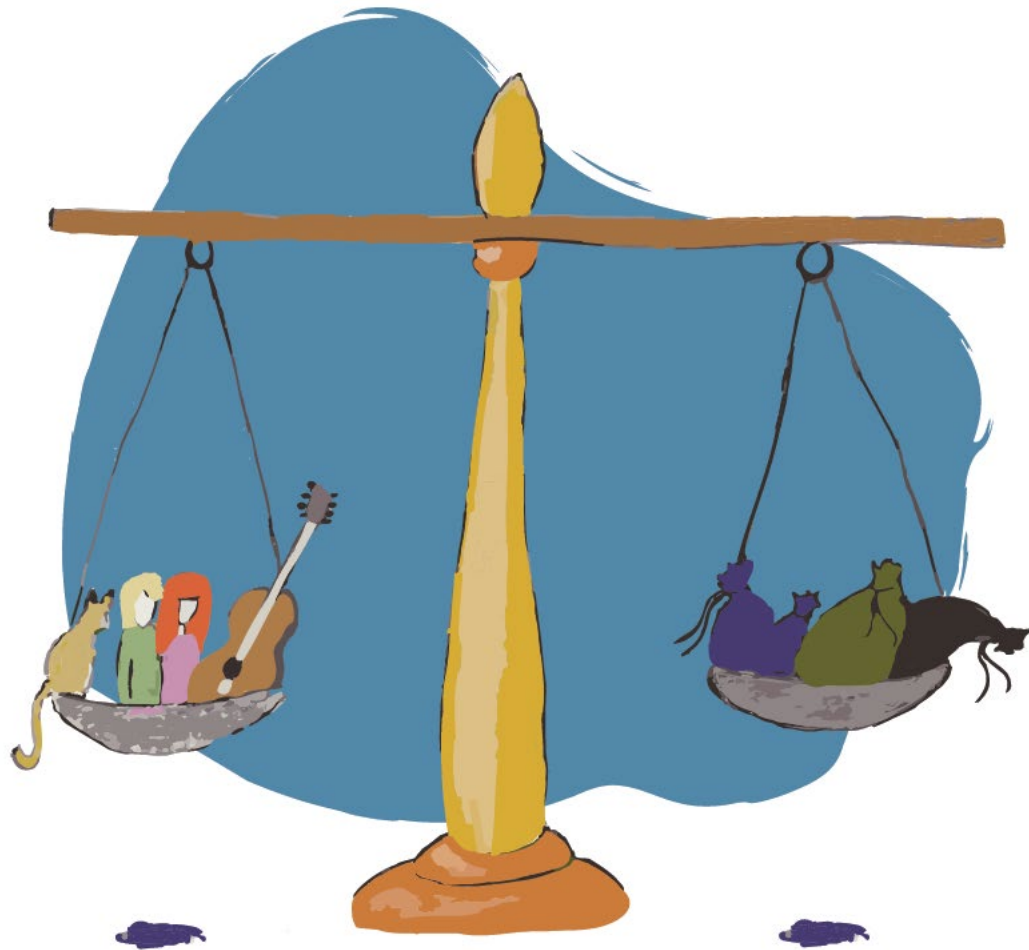
5. ПОЖЕЛАНИЯ НА СЕГОДНЯ

- ▶ Чего я ожидаю от жизни прямо сейчас?
- ▶ Как должен выглядеть удачный день, например, завтра, или в среду на той неделе?
- ▶ С кем из важных для меня людей я повигаюсь?
- ▶ Что хорошее и значимое может случиться в удачный день?

Если поначалу будет сложно, попробуй сделать так:

Закрой глаза и представь, что сейчас ночь и ты спишь. Когда ты откроешь глаза, наступит завтрашнее утро и все будет здорово. Какие у тебя ощущения? Как проходит день, когда все хорошо?

6. КАК Я ЖИВУ СЕЙЧАС?



Ситуация на сегодня

6. КАК Я ЖИВУ СЕЙЧАС?

- ▶ Как у меня дела?
- ▶ Что уже идет хорошо?
- ▶ Что я хочу изменить?

Эта карточка — для размышлений о нашей жизни сейчас. Что в ней есть хорошего, что можно сохранить на будущее? Например, добрый друг или увлечение.

А что хочется поменять?

Не хочется ли тебе, например, узнать побольше о чем-то новом?



Ситуация на сегодня

7. ВЫБОР ЦЕЛЕЙ




План действий

7. ВЫБОР ЦЕЛЕЙ


- ▶ Какие цели выбрать, чтобы стать ближе к своим мечтам?
- ▶ Какие цели важнее всего именно сейчас?
- ▶ Каких целей реально добиться?

*“Цель — это шаг
на пути к мечте”*



Пора составлять план для осуществления мечты. Теперь, когда ты знаешь, куда хочешь двигаться, можно подумать о том, какие шаги ведут к благополучной жизни.

Большие цели стоит разбить на малые — тогда достичь их будет проще. Выбери 3-5 малых, важных для себя целей, которые ведут тебя к осуществлению мечты.


План действий

8. ЧТО Я СДЕЛАЮ САМ?



План действий

8. ЧТО Я СДЕЛАЮ САМ?

- ▶ Что я могу сделать сам, чтобы добиться моих целей?
- ▶ За что нужно взяться в самую первую очередь?
- ▶ Что я уже сделал, возможно, сам того не заметив?

Чуть раньше мы размышляли о сильных сторонах и ресурсах. Теперь эти сильные стороны и ресурсы можно использовать, чтобы достичь целей.



План действий

9. В ЧЕМ МНЕ НУЖНА
ПОМОЩЬ И ПОДДЕРЖКА?



План действий

9. В ЧЕМ МНЕ НУЖНА ПОМОЩЬ И
ПОДДЕРЖКА?

- ▶ Кто может поддержать и подбодрить меня на пути к цели?
- ▶ Какая помощь мне нужна?
- ▶ Кто может мне помочь?
- ▶ В чем именно мне нужны помощь и услуги специалистов?

Поддержка и ободрение нужны каждому из нас. Кто может предложить тебе поддержку и ободрение?

Не нужно все делать самому. В чем-то тебе могут помочь родные и друзья. А иногда для обеспечения такой благополучной жизни, которая подходит именно тебе, могут понадобиться поддержка и услуги со стороны общества.



План действий