建立联系工作簿

想想我生命中的人

YAI

Seeing beyond disability.

引言

有了支持，我们才能做得更好。

在本工作簿中，你会想到生活中的人。

这些人可以是家人、朋友、专业人士或社区中的人士。

你会想到自己喜欢的活动。

没有一个人是一样的。

搞好人际关系没有规则可循。

你可以选择对你来说重要的事情。

引言

许多人都会感到孤独。

搞好人际关系可能很困难。

想到这些可能会感觉很难。

如果你觉得很难，请与你信任的人谈谈。

你会想到支持你的人。

你关心的人。

重视你的人。

你会思考如何找到自己想要的关系。

引言

您可以一次填完，也可以一次只填一部分。

如果您并未对每一个问题都做回答，也没关系。

您可以自己完成，也可以寻求帮助。

最后还附有提供帮助的人员的指南。

您可以使用本工作簿为支持会议做准备。

我的支持圈

有支持我们的人，我们才能做得更好。

想想那些给予你支持的人。

当我有问题时，找谁？

当我想倾诉时，找谁？

当我需要帮助时，找谁？

给予我支持的人员的名单

我所喜欢的活动

我喜欢做些什么？

我对什么感兴趣？

我喜欢什么样的音乐？

我喜欢看什么节目？

我所喜欢的活动

我对创意的喜欢程度如何？

我对锻炼身体的喜欢程度如何？

我喜欢并想做更多的活动：

我想尝试的活动

我的支持

和我一起玩乐的人

圈出您的答案。我喜欢与...出去玩

... 一次一个人。	☐ 是	☐ 否
... 一群人。	☐ 是	☐ 否
...在大型活动中。	☐ 是	☐ 否

如果我想找乐子，该联系谁？

我喜欢与谁共度时光？

和我一起玩乐的人员的名字

我受到他人的重视

重视我的人：

我是如何帮助别人的：

人们喜欢我哪一点？

我是如何成为正面榜样的？

我的独处时间

圈出您的答案。

当我独自一人时，会有什么感觉？

我很喜欢独处。	☐ 是	☐ 否
独处时，我常常感到很难过。	☐ 是	☐ 否

独处时我喜欢做什么？

当我感到悲伤和孤独时该怎么办？

我喜欢独自进行的活动：

我生活的一部分

我生活的一部分

我的家人

我的朋友

我所使用的社交媒体

我生活的一部分

为我提供支持的专业人员

工作或活动中的人士

我认识的邻居

我生活的一部分

我生活中得到很好支持的部分：

我希望建立的关系：

我的支持圈

我的支持圈

有些人比其他人更亲近我。

与我亲近的人：

我很在意的人和很在意我的人。写下名字：

支持我的人：

他们在我生活的某个方面给予支持，比如工作、学校或家庭。他们可以是医生、社工、老师等等。写下名字：

我打招呼的人：

我认识但不亲近的人。我可能会和他们聊聊天气，但我们不会分享私人话题。

缺少了什么？

我希望建立什么样的关系？

圈出你的答案。我希望...

... 更多朋友。	是	否
... 女朋友或男朋友。	是	否
...和邻居们打成一片。	是	否

我希望建立的关系：

我该联系谁？

我该联系谁？

如果我醒来感觉不舒服，觉得自己生病了。

我要联系的人员名字

我还能联系谁？

如果我公寓的门坏了

我要联系的人员名字

我还能联系谁？

如果医生说我病了，但我不明白。

我要联系的人员名字

我还能联系谁？

如果我感到愤怒、不安和沮丧，需要找人倾诉。

我要联系的人员名字

我还能联系谁？

我该联系谁？

如果支持人员不公正地对待我。

我要联系的人员名字

我还能联系谁？

如果我需要人帮我疏通马桶。

我要联系的人员名字

我还能联系谁？

如果我感到孤独和焦虑，需要找人倾诉。

我要联系的人员名字

我还能联系谁？

如果我需要人帮我换灯泡。

我要联系的人员名字

我还能联系谁？

我该联系谁？

如果邻居家的孩子在我经过时骂我。

我要联系的人员名字

我还能联系谁？

如果我和朋友吵架了

我要联系的人员名字

我还能联系谁？

如果家人对我大吼大叫

我要联系的人员名字

我还能联系谁？

如果我拖欠网络费、电费或房租。

我要联系的人员名字

我还能联系谁？

接下来的步骤

接下来的步骤

我所喜欢的活动:

我想尝试的活动：

接下来的步骤

在我的生活中值得感激的人

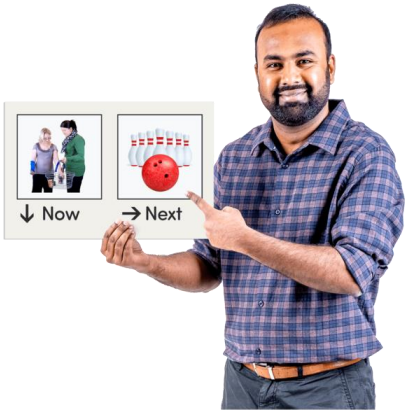
我想建立的关系：

接下来的步骤

我所参加的社区或团体：

我想加入的社区或团体：

接下来的步骤



我的目标是什么？

想一想要采取的3 个步骤。

1. 我可以采取的步骤：

2.我可以采取的步骤：

3.我可以采取的步骤：

接下来的步骤

在考虑我的目标时，我担心什么？

过去，我在努力实现目标的过程中遇到过哪些问题？

怎样才能帮助解决这些问题？

接下来的步骤

我将向谁寻求支持？

第一个人的姓名：

我会请这个人：

第二个人的姓名：

我会请这个人：

第三个人的姓名：

我会请这个人：

提供支持的人员的指南

为什么要编写这本工作簿？

纽约州的一项调查显示，许多发育障碍人士面临社交孤立，超过一半的人表示需要更多的社交机会。在焦点小组中，参与者认为歧视、交通问题和难以找到相关活动是社交的主要障碍。

如何使用工作簿？

这本工作簿可以帮助人们评估自己的社交网络，认识到自己的优势和需要发展的领域，旨在指导人们确定建立所希望关系的步骤，并且是支持会议和发展社交成果的有用工具。

工作簿中的回答必须保密，工作簿归参与者所有。虽然个人的回答是保密的，但广义的数据可以揭示共同的需求和趋势。

如何提供支持

支持人员应尊重参与者在社交方面的偏好，而不是将自己的价值观强加给参与者。利用积极倾听的技巧来验证参与者的经历至关重要，尤其是当他们回忆起具有挑战性的人际关系或孤独感时。专业支持人员必须遵守规定的报告要求。

本项目部分得到了Washington, D.C. 20201卫生与公众服务部美国社区生活管理局通过纽约州发育残障理事会 (NYS CDD) 提供的 2301NYSCDD 号拨款支持。我们鼓励在政府赞助下开展项目的受资助者自由表达他们的调查结果和结论。因此，观点或意见并不一定代表 ACL 的官方政策或NYS CDD 的意见、解释或政策。

这本易读工作簿由以下人员编写：

YAI

Seeing beyond disability.

220 East 42nd Street, New York, NY 10017

international@yai.org www.yai.org

大部分图片来自 Photosymbols 图片数据库 www.photosymbols.com

部分图片来自 Freepik www.freepik.com