

Limang Hakbang para Makahanap ng mga Bagong Kaibigan

Itong maikling tip sheet ay nagpipresenta ng limang maikling hakbang para makahanap ng mga kaibigan, at maaari itong ibigay sa mga Direct Support Professional (DSPs) para matalakay nila ang mga hakbang na ito sa mga indibidwal na sinusupportahan nila.

Unang Hakbang: Isipin kung ano ang gusto mong gawin.

- Gumawa ng isang talaan ng mga bagay na gusto mong gawin. Para makakuha ng mga ideya, gamitin ang tool na "Ano ang Gusto Kong Gawin?".
- Magtanong sa mga taong kilala mo nang mabuti para makatulong sa iyo. *Kumuha ng maraming ideya.*
- Tukuyin ang kahit isa o dalawang interes o paboritong mga gawain.



Ika-2 Hakbang: Alamin kung saan at kailan ginagawa ng mga tao ang mga bagay na gusto mong gawin.

- Kung gusto mong maghardin, ang lokal na nursery ba ay may klase? May isang kapitbahay ba na may hardin? May tao bang makakatulong sa iyo na planuhin ang isang hardin?
- Kung gusto mong maglakad, may kilala ka bang mga tao na gustong maglakad? Mayroon bang samahan ng mga naglalakad?
- Hilingin sa isang tagasuporta na tulungan kang maghanap ng mga event na tugma sa iyong mga interes. Piliin ang mga aktibidad na sasalihan.



Ika-3 Hakbang: Alamin ang tungkol sa ibang mga lugar para makakilala ng mga tao. Magtanong sa mga lokal na sibikong pangkat, mga kolehiyo ng komunidad, mga paaralan o aklatan ng mga nasa hustong gulang. Mayroon bang:

- Mga pagpupulong ng Unang Mga Tao sa inyong komunidad?
- Mga sayaw at iba pang mga aktibidad sa mga lokal na panlibangang sentro?
- Mga oportunidad ng mga volunteer sa mga parke, mga teatro, o mga museyo?



Ika-4 na Hakbang: Gawin kung ano ang magpapasaya sa IYO.

- Ano ang una mong susubukan? Isang club? Isang bagong lugar na hindi mo pa napuntahan? Isang sport event?
- Nangangailangan ka ba ng suporta – tulad ng pagsakay o tulong sa pagsagot sa isang form? Humiling!
- Gusto mo bang magpasama sa isang tao? Humiling!

Ika-5 Hakbang: Paano kung makatagpo ko ang isang taong gusto kong maging kaibigan?

- Ngumiti! Ipakilala ang iyong sarili. Gawin ang gusto mo.
- Ang klima ay ang palaging isang magandang paksa na pagsisimulan ng pag-uusap. "Ang ganda ng araw ngayon!"
- Mag-follow-up ng tanong. "Gusto mo ba ang mainit-init na klima?"
- Pag-usapan ang isang bagay na naaalih ka. Magtanong at maging mabuting tagapakinig.

Kung gusto ninyong dalawa ang magkaparehong bagay, magtanong pa tungkol dito. Pwede rin na imbitahin ang taong iyon ng tanghalian o coffee sa labas. Magbibigay iyan sa inyo ng pagkakataon na mag-usap at medyo kilalanin ang isa't isa nang mas mabuti.