

Pakikipagkilala sa Mga Bagong Kaibigan

Mas maraming pagkakataon na ang isang tao ay kailangang makipagkita sa ibang mga tao, mas malaki ang pagkakataon na maaaring mabuo ang isang pagkakaibigan. Maraming tao ang mahiyain o hindi sigurado kung paano lapitan ang isang bagong tao. Maaaring kulang sila sa tiwala sa sarili, dahil hindi nila alam ang gagawin o ang sasabihin. Maaaring gamitin ng mga Direct Support Professional (DSPs) ang aktibidad ng role-playing kasama ang mga indibidwal na sinusuportahan nila para magpraktis sa pakikipagkilala ng mga bagong tao para magkaroon ng tiwala sa sarili. Maaaring magpatuloy ang mga DSP sa pagbibigay ng ilang suporta sa mga indibidwal para makatulong sa pagtataguyod ng pagkakaibigan paglipas ng panahon.

Ang bawat bahagi sa ibaba ay tinukoy sa **pula** at **berdeng** mga linya.

Ipakilala ang Iyong Sarili: Mas madaling maalala ang pangalan ng isang tao kung sasabihin ito nang malakas.

“Hello, ako si _____ . Ano ang iyong pangalan?”

“Ikinagagalak kong makilala ka, _____ ! Ang aking pangalan ay _____ .”

“Ikinagagak kong makilala ka, _____ .”

Magsalita Tungkol sa Panahon: Maaari kang magsalita tungkol sa panahon para makahanap ng karaniwang mapag-uusapan kasama ang sinuman na kausap mo.

“Talagang napakagandang maaraw ang araw na ito!”

“Ang ganda ng araw ngayon!”

“Gusto mo ba ang isang mainit-init na panahon?”

O

“Napakalamig ang araw ngayon.”

“Oo, napakalamig!”

Subukang Humanga: Gusto ng mga tao na marinig ang iba na nagsasabi ng papuri at paghanga sa kanila.

Activity

“Gusto ko ang iyong dyaket. Saan mo iyan nabili?”

“Salamat! Nabili ko ito sa ____.”

O

“Gusto ko ang iyong sapatos.”

“Salamat!”

Magsalita Tungkol sa Isang Bagay na Kinaaaliwan Mo: Anong mga uri ng aktibidad ang gusto mo? May isang bagay ba na masasabi mo tungkol sa isang tao na bagong kakilala?

“Gusto ko ang baseball. Gusto mo ba ang baseball?”

“Gusto ko ang baseball. Ikinakampya ko ang Giants. Sino ang ikinakampya mo?”

Maaari Kang Magtanong sa mga Tao Tungkol sa Kanilang mga Sarili:

Ang pagtatanong tungkol sa weekend ng isang tao ay isang magandang paraan para simulan ang isang pag-uusap.

“Ano ang gusto mong gawin?”

“Gusto kong manood ng mga pelikula. Gusto mo bang manood ng mga pelikula?”

O

“Kumusta ang iyong weekend? May ginawa ka bang isang bagay na nakakaaliw?”

“Naglakad-lakad ako sa parke. Ikaw?”

Kapag Makahanap Kayo ng Magkatulad na Interes: magmungkahi ng pagkakataon na magkasama kayo. Baka mananghalian o mag-coffee.

“Hey, well, kailangan ko nang umalis, ngunit kung gusto mong makipag-usap sa panahon ng pananghalian o coffee o anumang katulad niyan, hayaang ibigay ko sa iyo ang aking numero/email address.”

Activity

Karagdagang Impormasyon:

- Friendships in People with Intellectual Disabilities:
https://shriver.umassmed.edu/sites/shriver.umassmed.edu/files/QINA%20Friendship_final_web2.pdf
- Friends: Connecting People with Disabilities and Community Members (from University of Minnesota Research & Training Center on Community Living):
https://rtc.umn.edu/docs/Friends_Connecting_people_with_disabilities_and_community_members.pdf