

ROZUMIEME SI?

INDIVIDUÁLNE PLÁNOVANIE

індивідуальне
планування



supported by
• Visegrad Fund
• •

The project is co-financed by the Governments of Czechia, Hungary, Poland and Slovakia through Visegrad Grants from International Visegrad Fund. The mission of the fund is to advance ideas for sustainable regional cooperation in Central Europe.

Це я

Те, що мені подобається



Те, що мені не подобається

Те, що для мене є важливим



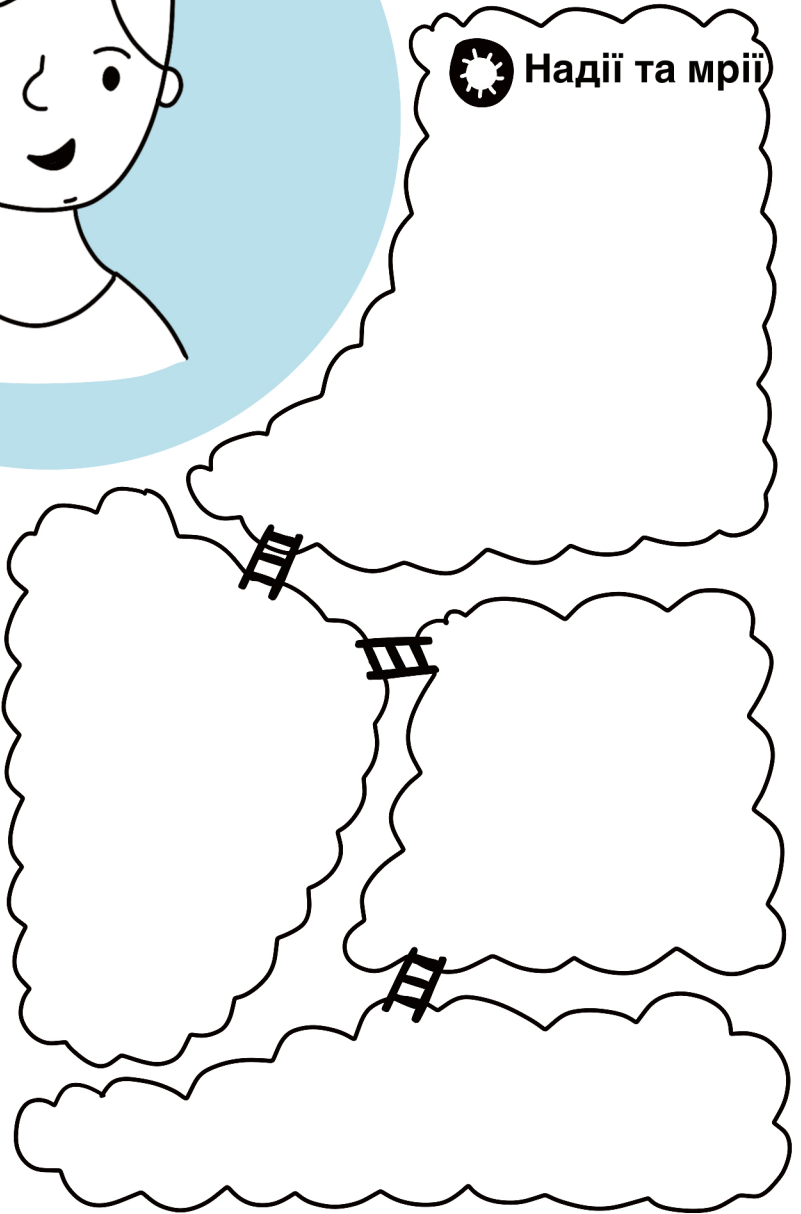
Надії та мрії



Те, що хочу, щоб залишилось таким самим



Те, що хочу, щоб змінилося



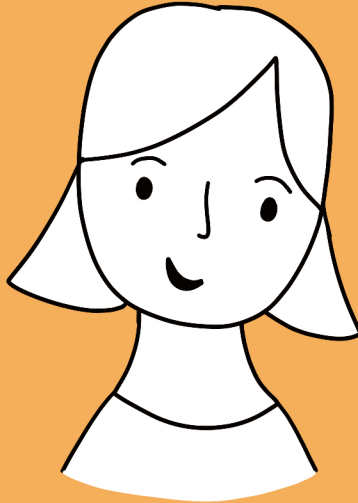
Це я

Те, що мені подобається



Те, що мені не подобається

Те, що для мене є важливим



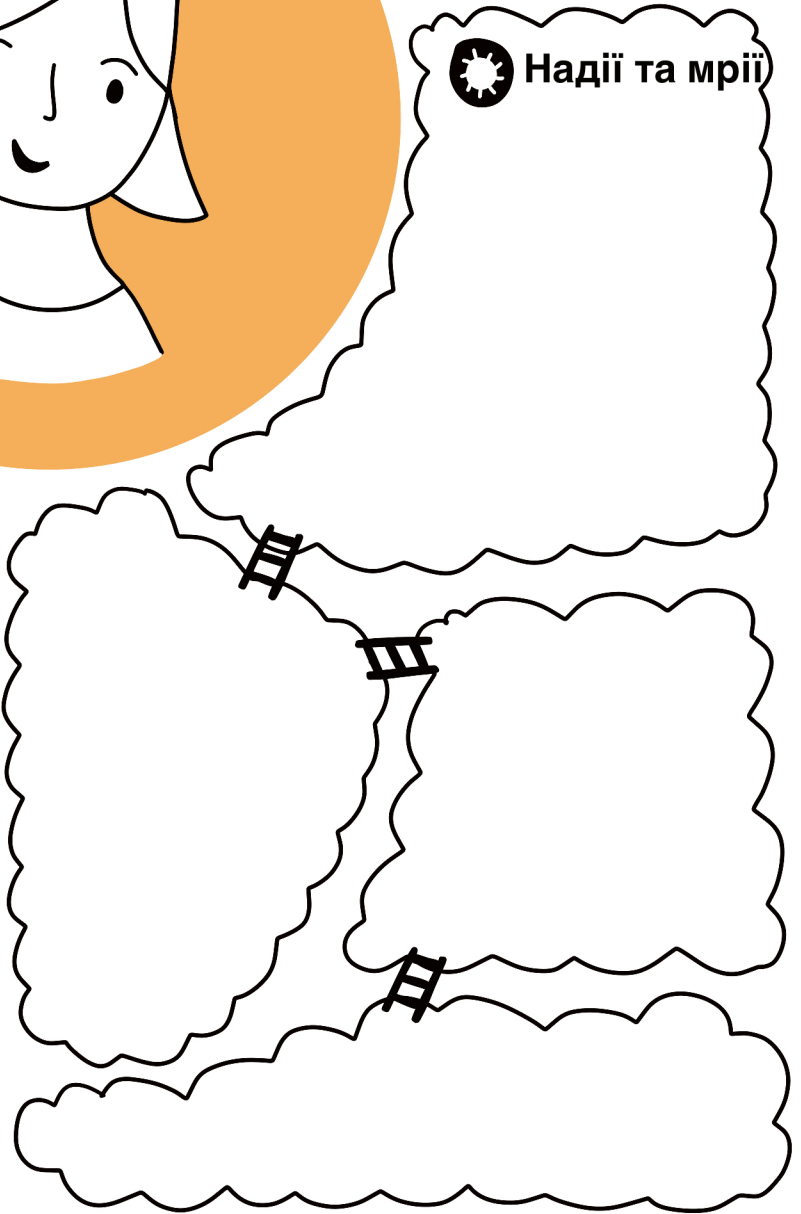
Надії та мрії



Те, що хочу, щоб залишилось таким самим



Те, що хочу, щоб змінилося



Все про мене

Моє ім'я

Blank rectangular box for writing the name.

Найкращі друзі

Large cloud-shaped box for drawing or writing about best friends.

Найкраща музика

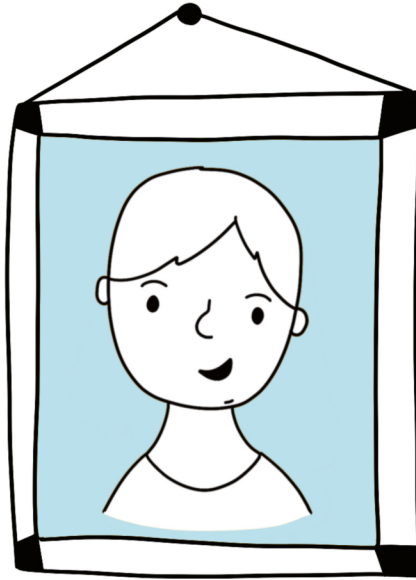
Large cloud-shaped box for drawing or writing about favorite music.

Найкращі спогади

- Де?
- З ким?
- Що відбувалось?
- А потім?
- А далі?
- А в кінці?

Важливі дати

Three calendar icons with blank squares for dates.



Важливе про мене

- ♀ Вік :
- ♀ Колір волосся :
- ♀ Розмір взуття :
- ♀ Улюблений колір :
- ♀ День народження :
- ♀ Іменини :
- ♀ Зріст :
- ♀ Колір очей :

Що мене може розсмішити?

Large cloud-shaped box for drawing or writing about things that make you laugh.

Улюблена їжа

Large circular box for drawing or writing about favorite food.

Улюблений спорт



Dashed rectangular box for drawing or writing about favorite sports.

Що іншим подобається в мені?

Five horizontal oval boxes with small hearts, for listing things others like about you.

Чого я хочу в майбутньому?

Two large cloud-shaped boxes with ladders leading up to them, for drawing or writing about future goals.



Все про мене

Моє ім'я

Blank rectangular box for writing the name.

Найкращі друзі

Large cloud-shaped box for drawing or writing about best friends.

Найкраща музика

Large cloud-shaped box for drawing or writing about favorite music.

Найкраща поїздка

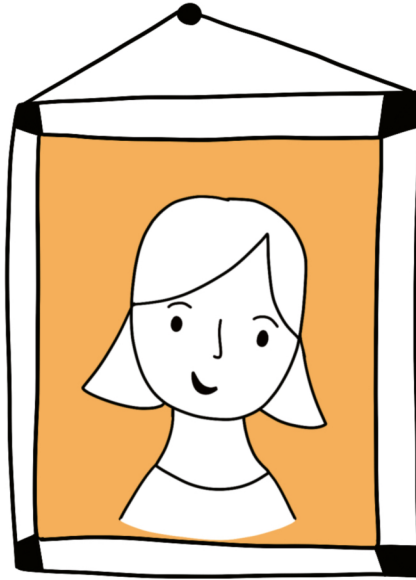
Large cloud-shaped box for drawing or writing about favorite trips.

Найкращі спогади

- Де?
- З ким?
- Що відбувалось?
- А потім?
- А далі?
- А в кінці?

Важливі дати

Three calendar icons with orange squares for marking dates.



Важливе про мене

- Вік :
- Колір волосся :
- Розмір взуття :
- Улюблений колір :
- День народження :
- Іменини :
- Зріст :
- Колір очей :

Що мене може розсмішити?

Large cloud-shaped box with a scalloped border for drawing or writing about things that make you laugh.

Улюблена їжа

Large circular box for drawing or writing about favorite food.

Улюблений спорт



Large dashed rectangular box for drawing or writing about favorite sports.

Що іншим подобається в мені?

Five horizontal oval boxes with small hearts, for listing things others like about you.

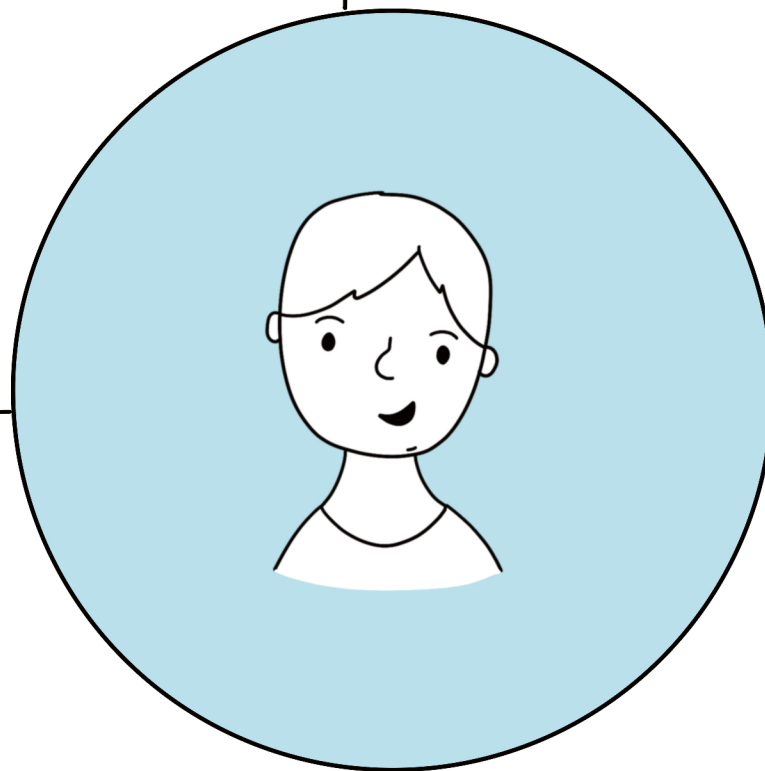
Чого я хочу в майбутньому?

Two large cloud-shaped boxes with ladders leading up to them, for drawing or writing about future goals.



Найважливіше про мене

Що для мене є важливим?



Це я



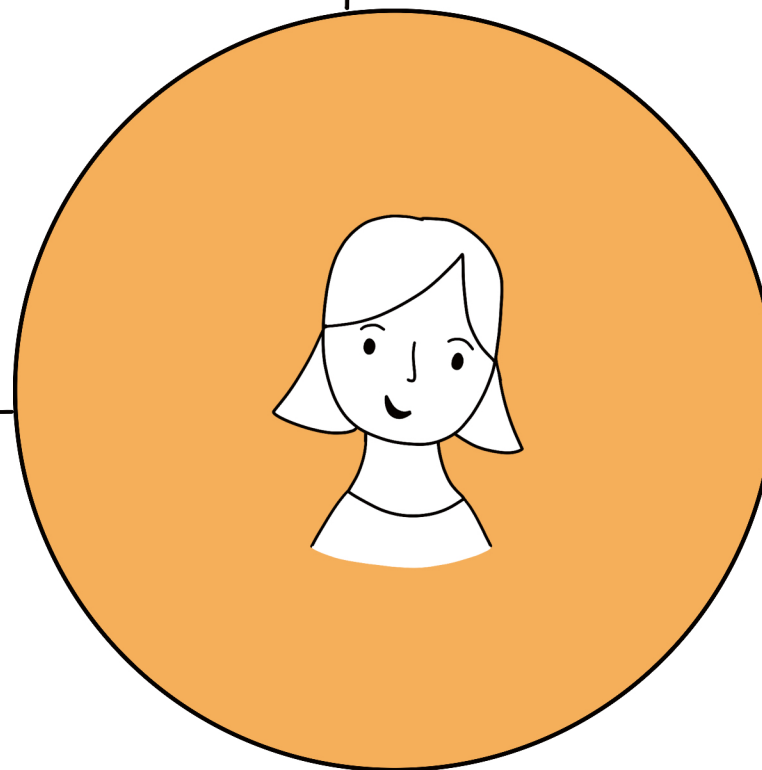
Як мене можна підтримати?

Що подобається
іншим людям в мені?
Що в мені цінують?



Найважливіше про мене

Що для мене є важливим?



Це я



Як мене можна підтримати?

**Що подобається іншим
людям в мені?
Що в мені цінують?**



Позитивні звички та розпорядок дня

Що мені допомагає, щоб був гарний день?

Ранкові звички

Вечірні звички перед сном

Відвідування роботи, школи, тренінга

Коли прийду додому

Неділя та звички на вихідних

Постійні звички на тиждень



Позитивні звички та розпорядок дня

Що мені допомагає, щоб був гарний день?

День народження

Канікули та відпустка

Інші святкування

Звички, які мене заспокоюють

Інше важливе

Інше важливе



Мої дари



Дари голови

Дари рук

Дари серця


Дари особистості



Що ми дізналися з їх назв?



Моє здоров'я

 Сигнали кризи та підтримка, яку я потребую

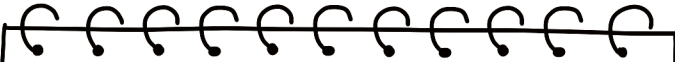
Щоденна підтримка мого здоров'я

Підтримка, яку потребую, якщо маю поганий день 

 Наступний крок



Моє ментальне здоров'я



Ліки, які мені допомагають

Ліки, які мені шкодять

 Кому потрібно подзвонити, якщо маю кризу?

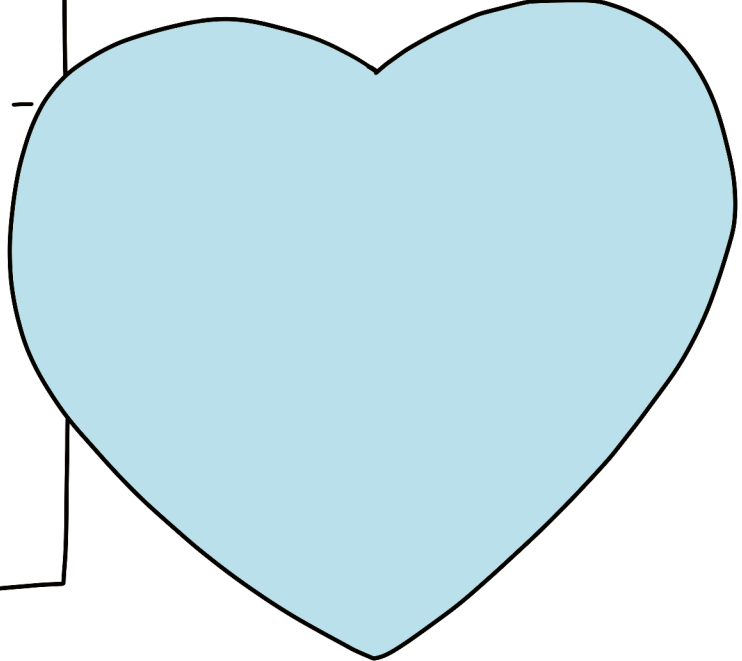
Що сприяє появі кризи?

Яке лікування мені допомагає?

Якому місцю віддаю перевагу для лікування?

Blank space for notes

Що попереджує мою кризу?



Що зараз є для мене важливим?

**Що мені подобається
робити в школі?**

**Що мені подобається
робити вдома?**

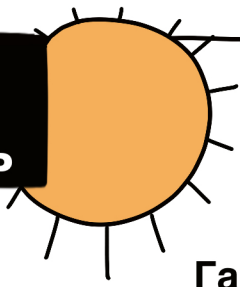


**Що мені подобається
робити з друзями?**

**Що мені подобається
робити у вільний час?**



Гарний і
поганий день



Гарний
день

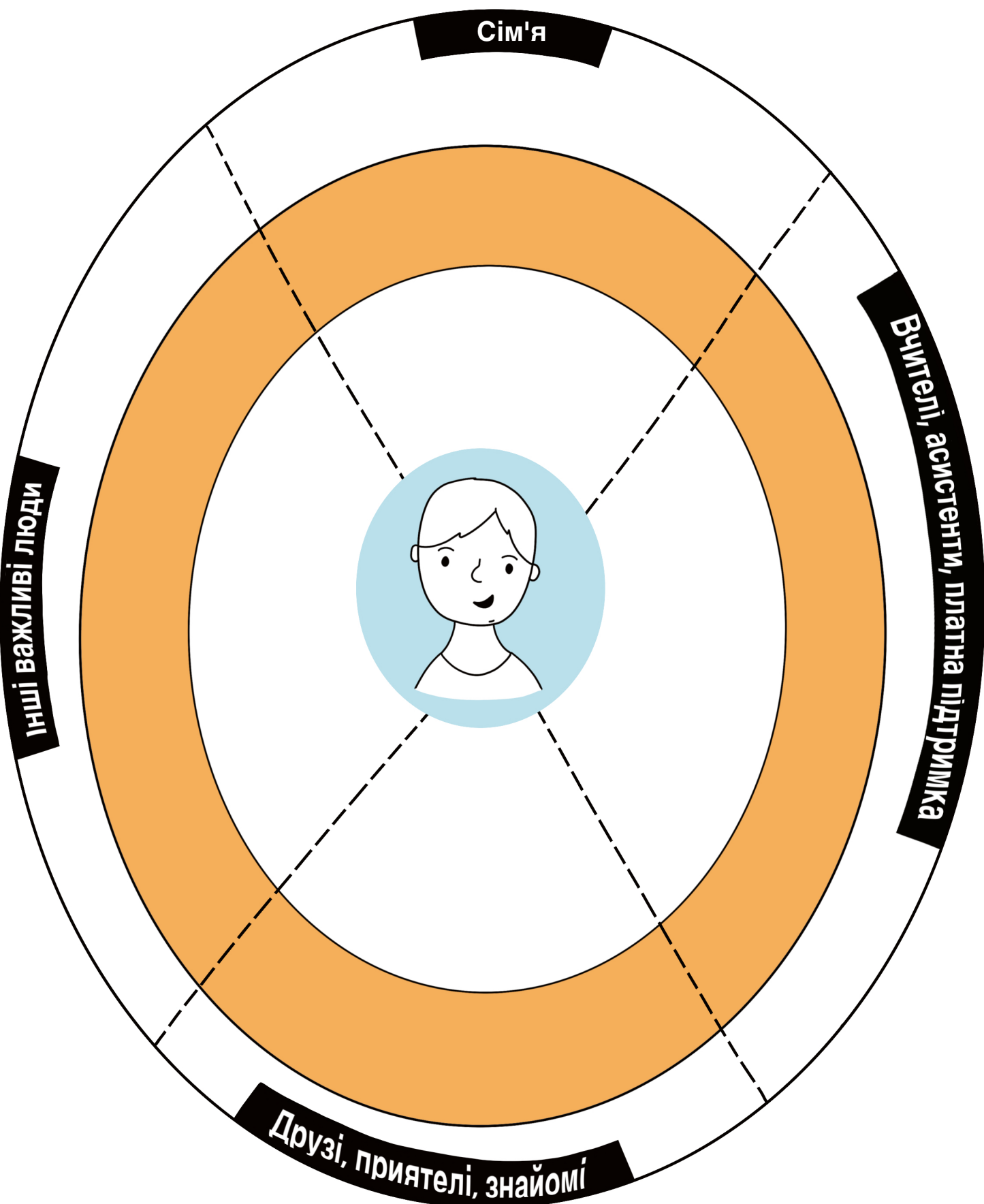
Поганий
день



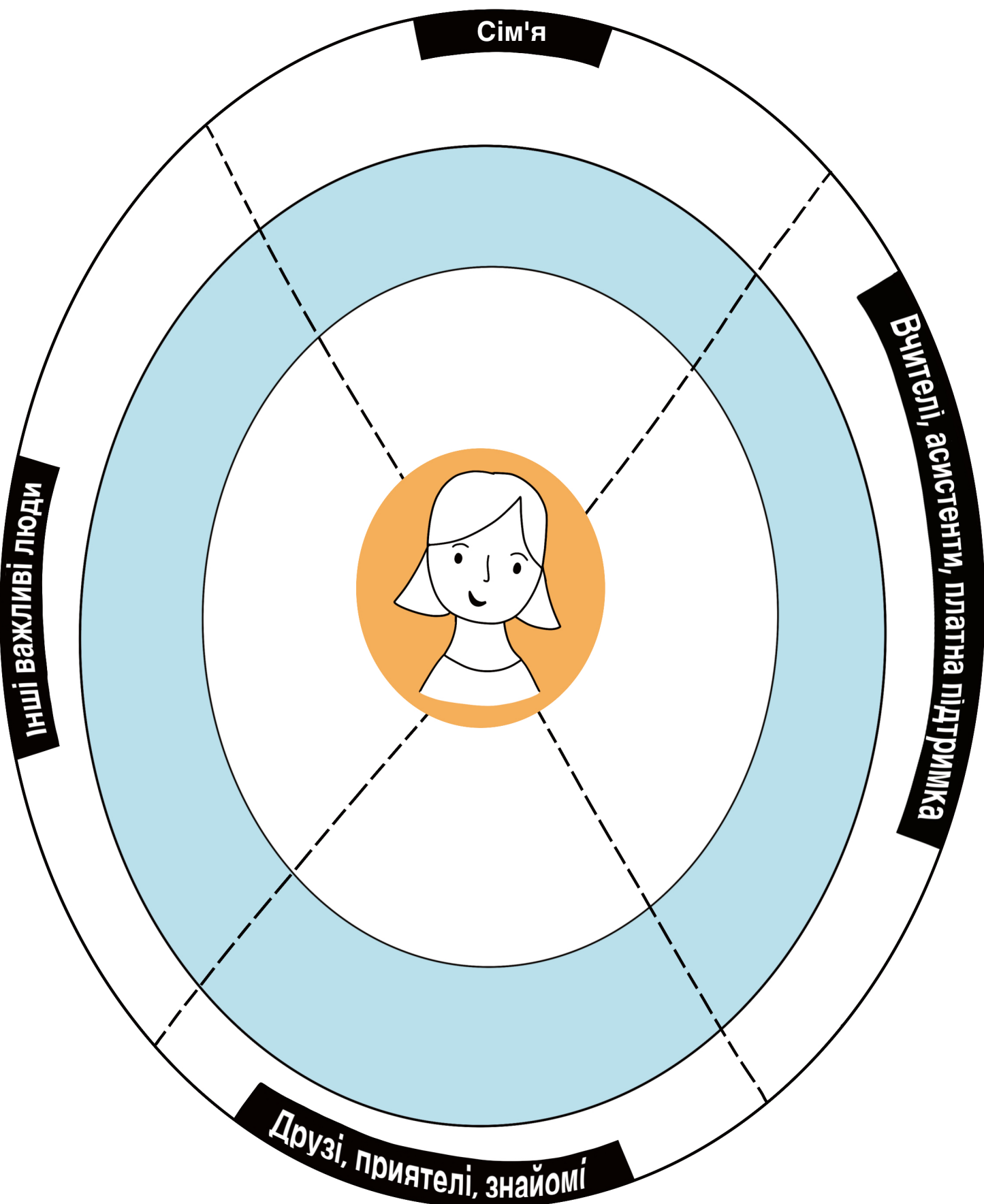
Що треба, щоб було більше хороших днів ніж поганих?



Важливі люди в моєму житті



Важливі люди в моєму житті



4+1 питання

Що ми спробували?

Що ми вивчили?

Що нас порадувало?

Що нас хвилювало?




Що нам
робити далі?



Що нам допоможе?

Хто нам допоможе?

Хто та що буде робити?

 **Бажання**

Здійснені мрії

Мої мрії

Моє майбутнє



MAPS – Моя карта

Минуле

Мрії

Хто я?

Мої потреби

Нічні кошмари

мої дари

План дій



MAPS – Моя карта

Минуле

Мрії

Хто я?

Мої потреби

Нічні кошмари

мої дари

План дій



**Autorka:
Lucia Cangárová**

**Vydala a spracovala:
Rada pre poradenstvo v sociálnej práci
Františkánska 2
811 01 Bratislava**

**IČO: 30812682
DIČ: 202085997**

**www.rpsp.eu
radaba@rpsp.eu**

V rámci projektu
"Rozumieme si (We understand each other)",
vyšli ešte tieto materiály.

Môžu vám pomôcť nielen pri komunikácii
ale aj individuálnom plánovaní.



Vydala

Rada pre poradenstvo v sociálnej práci
2022

www.rpsp.eu

supported by

• Visegrad Fund

The project is co-financed by the Governments of Czechia, Hungary, Poland and Slovakia through Visegrad Grants from International Visegrad Fund. The mission of the fund is to advance ideas for sustainable regional cooperation in Central Europe.