



Pagpapasya na May Suporta



Ano ang makakatulong sa akin para magkaroon ng mabuting buhay?

Workbook Gabay ng Tagasuporta

Ang workbook na *Ano ang magbibigay sa akin ng mabuting buhay (What will give me a good life)* ay isang tool upang matulungan ang taong sinusuportahan mo na isipin kung ano ang kailangan niya para mamuhay nang mabuti.

Tatalakayin ng workbook ang 4 na paksa.

Ang gusto kong gawin

Sa bahaging ito maaari mong suportahan ang tao na isipin ang mga bagay na ginagawa niya ngayon na mahalaga sa kaniya at natutuwa siyang gawin.

Mga bagay na nahihirapan ako

Maaari mong suportahan ang tao na isipin ang mga bagay na nahihirapan siya at ang mga bagay na hindi niya ikinatutuwa.

Ang mga bagay na ito ay maaaring humahadlang sa kaniyang makapamuhay nang mabuti.

Ang gusto kong gawin

Ang bahaging ito ay nakatuon sa mga panandaliang layunin ng tao.

Maaari mong suportahan ang tao na isipin ang mga bagay na mas gusto niyang gawin, at anumang mga bagong bagay na maaaring gusto niyang subukan.

Ang aking mga inaasam at pinapangarap

Ang bahaging ito ay nakatuon sa mga pangmatagalang layunin ng tao.

Matutulungan mo ang tao na isipin kung ano ang kaniyang:

- maaabangan na gagawin sa hinaharap.
- maaasam na sana ay mangyari.

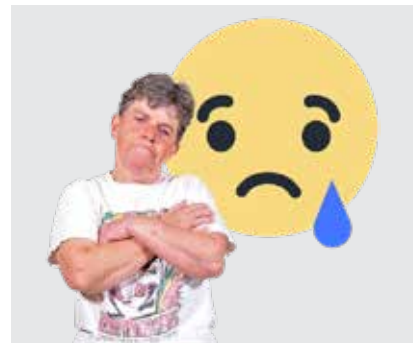
Ano ang makakatulong sa akin upang magkaroon ng mabuting buhay?



Ang ginagawa ko



Ang inaasam ko



Ang nahihirapan akong gawin



Pangalan



Saan ako nakatira



Numero ng Telepono



Petsa



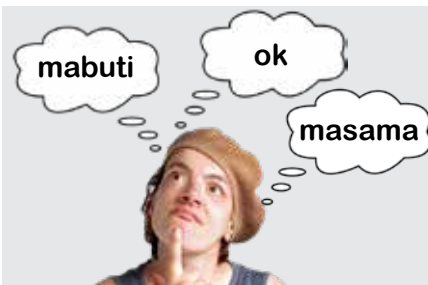
Ang librong ito ay tungkol sa kailangan mo para mamuhay nang mabuti.



Ang isang mabuting buhay ay nangangahulugan ng paggawa ng mga bagay na mahalaga sa iyo at nagpapaligaya sa iyo.



Mabuti ba ang buhay mo ngayon?



Karamihan sa mga tao ay nagsasabi na

- ilang bahagi ng buhay ay mabuti
- ilang bahagi ay OK
- ilang bahagi ng buhay ay masama.



Tinutulungan ka ng librong ito na isipin ang iyong buhay.



Tinatalakay nito

- kung ano ang gusto at hindi mo gusto
- kung ano ang mahirap para sa iyo
- kung ano ang iyong inaasam



Makakatulong ito sa iyong **planuhin** ang iyong mabuting buhay!

Ang **plano** ay may mga ideya upang matulungan kang gawin ang mga bagay na gusto mo.



Makakatulong ito sa iyo na sabihin sa iyong pangkat ng suporta sa pag-uugali kung ano ang gusto mo.



Upang matulungan kang magpasya,
maaari mong pag-isipan

- ang gusto mong gawin ngayon
- ang hindi mo gustong gawin ngayon
- saan ka nahihirapan
- ang mas gusto mong gawin



Tingnan kung ano ang gustong gawin ni
Lily.

Ang gusto kong gawin



Ito ang gusto kong gawin



Gusto ko ang aking work program.



Gusto kong magluto kasama ang nanay ko.



Gusto kong makisalamuha sa grupo paminsan-minsan.



Mahilig ako sa musika.



Ano ang gusto mong gawin?

Ano ang mga bagay na mahalaga sa iyo?

Maaari mong isulat o iguhit ang iyong sagot dito.

Mga bagay na mahirap para sa akin



Maaaring may mga bagay na mahirap para sa iyo.



Maaaring ang mga bagay na iyon ay

- hindi mo gusto
- ikinagagalit o ikinalulungkot mo
- gusto mong baguhin



Maaaring hadlangan ka ng mga bagay na ito sa pagkakaroon ng mabuting buhay.



Maaari kang magsalita tungkol sa mga bagay na hindi mo ikinasasaya.



Mahalagang maunawaan ng iyong mga tagasuporta kung paano ka nila dapat suportahan.



Tingnan ang mga bagay na mahirap para kay Lily.



Ito ang mahirap para sa akin



Ayoko na minamadali ako ng mga tao.



Hindi ko gusto na kinakausap ako ng mga tao kapag nagagalit ako.



Nagagalit ako kapag hindi ako hinahayaan ng mga tao na gumawa ng sarili kong mga desisyon.

May mga bagay ba na mahirap para sa iyo?



Oo



Hindi



Kailangan ko ng tulong para
makapagdesisyon

Maaari mong isulat o iguhit ang iyong sagot dito.

Ang gusto kong gawin



Maaaring may mga bagay na gusto mong gawin.

Baka gusto mo namang subukan ang iba.



Maaari mong sabihin sa iyong pangkat ng suporta sa pag-uugali kung ano ang gusto mong gawin.



Tingnan mo kung ano ang gustong gawin ni Lily.



Ito ang gusto kong gawin



Gusto kong lumabas para magsayaw bawat katapusan ng linggo.



Gusto kong gumugol ng mas maraming oras kasama ng aking mga kaibigan.



Gusto kong magluto nang mas madalas.

Mayroon ka bang gustong gawin nang mas madalas?



Oo



Hindi



Kailangan ko ng tulong para makapagdesisyon

Gusto mo bang subukan ang iba naman?



Oo



Hindi



Kailangan ko ng tulong para
makapagdesisyon

Maaari mong isulat o iguhit ang iyong sagot dito.

Ang Aking Mga Inaasam at Pinapangarap



Lahat tayo ay may **inaasam at pinapangarap** para sa hinaharap.



Ang mga inaasam at pinapangarap ay ang mga bagay na

- inaasam nating mangyari
- inaabangan natin.



Maaari mong sabihin sa iyong pangkat ng suporta sa pag-uugali ang tungkol sa iyong mga inaasam at pinapangarap.



Makakatulong ito sa kanilang mas maunawaan ka.



Tingnan ang mga inaasam at pinapangarap ni Lily.



Ito ang inaasam ko



Gusto kong makasama ang matalik kong kaibigan.



Gusto kong magpakasal balang araw.



Gusto kong magtrabaho sa isang café.



Ano ang iyong mga pinapangarap?

Ano ang inaasam mong mangyari?

Maaari mong isulat o iguhit ang iyong sagot dito.

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the student to write or draw their answers to the questions above.



Sa librong ito ay iyong naipahayag

- ang mga bagay na gusto mong gawin
- ang mga bagay na mahirap para sa iyo
- iyong mga inaasam at pinapangarap.



Maaari mong ibahagi ang librong ito sa
iyong pangkat ng suporta sa pag-uugali.