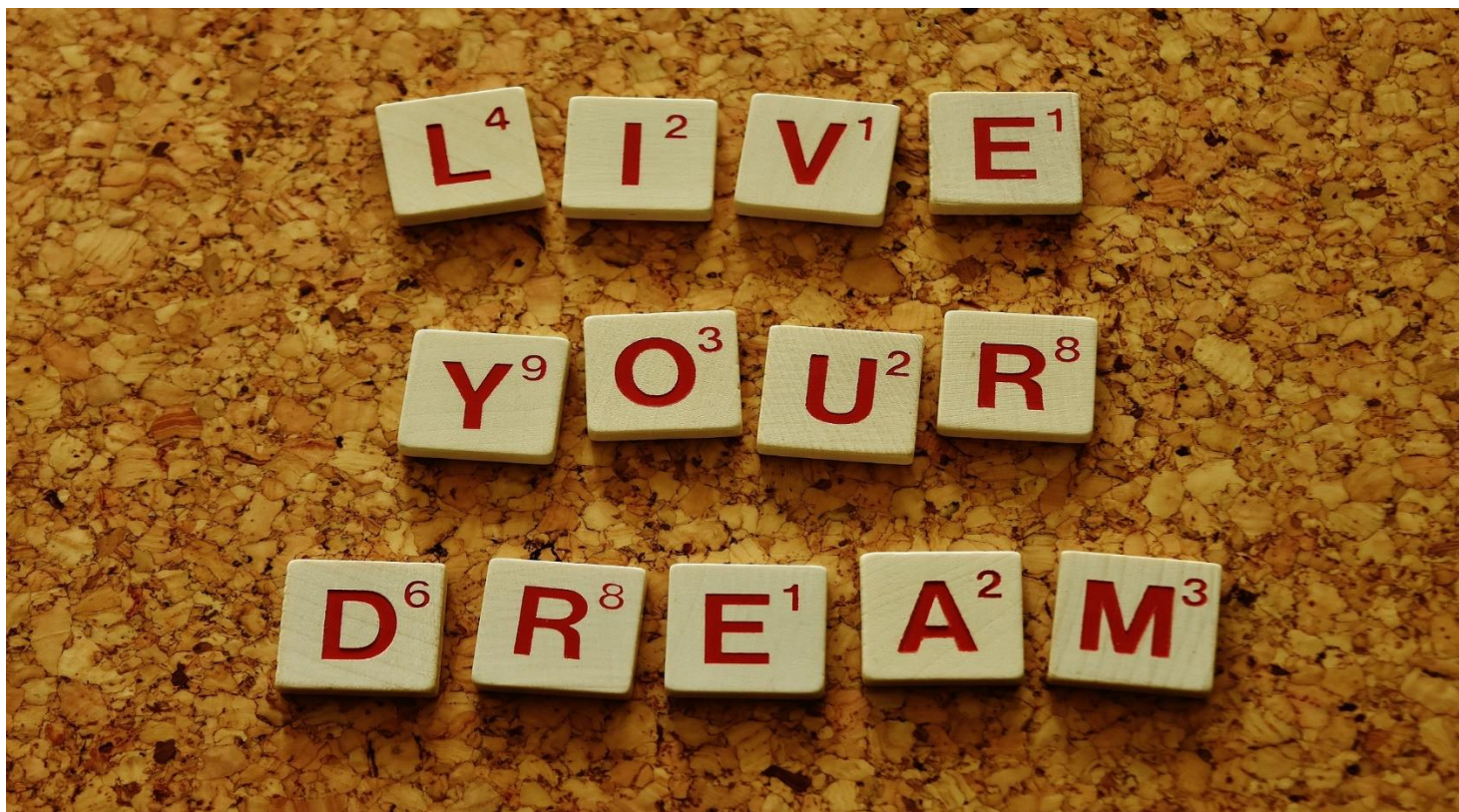


Enota 13: Izbira primernih življenjskih ciljev in zame pomembnih dejavnosti¹

Vaja 1: Kaj pomeni življenjski cilj?



¹ Navdih za nekaj tukaj predlaganih vaj izhaja iz materiala objavljenega na <https://positivepsychology.com>

Zgodba o Marii



Maria

Maria je 67 let stara gospa. Ravno se je upokojila po 40 letih dela kot strežnica. Maria je zelo aktivna in družabna oseba. V službi je navajena vsakodnevno srečevati nove ljudi in ima odličen odnos s sodelavci iz bolnišnice – nekateri njeni sodelavci so postali tudi njeni dobri prijatelji. Zato se sedaj malo boji upokojitve. Misli, da njeno življenje ne bo več tako aktivno in da bo na nek način postala izolirana od zunanjega sveta. Poleg tega je razmišljala, da bo njeno vsakodnevno življenje dolgočasno in brez smisla, če ne bo delala.



Anna



Njena sosedka in dobra prijateljica Anna je opazila, da se je Marijino obnašanje spremenilo tekom prvih dveh tednov upokojitve. Maria je bila žalostna, bolj zadržana in začela je zavračati povabila na njuna običajna srečanja za kavo in sprehod. Anna se je odločila, da bo izvedela kaj se dogaja z njeno prijateljico in da bo našla način s katerim ji bo pomagala. Nekega dne je obiskala Mario v njenem stanovanju in imeli sta zelo dolg pogovor. Maria je Anni povedala, da se počuti osamljeno in odveč in da sama ne zna premagati teh občutkov. To razkritje je Anno spomnilo na njene občutke po upokojitvi, saj je malo starejša kot Maria (ima 73 let). Enako kot Maria živi sama,

nima moža in otrok, zato je bilo to obdobje tudi zanjo zelo težko. Anna je Marii povedala, da se je tudi ona takrat občasno počutila osamljeno in zdolgočaseno in tisto kar ji je takrat pomagalo je bilo cvetličarstvo.



Anna je bila vedno navdušena nad cvetličarstvom, toda šele sedaj se je lahko prvič popolnoma posvetila cvetličarstvu. Od takrat naprej ima ta čudovit "vrt" v svojem stanovanju. Zdaj, Ana vsakodnevno porabi več kot 4 ure na dan, da skrbi za svoje rože kar jo ne samo dovolj zaposli, ampak ji daje tudi resnično zadovoljstvo.



Obe sta se strinjali, da mora Maria po upokojitvi najti nov cilj, ki bi ji osmislil vsakdanje življenje. Prvi korak pri postavitvi novega cilja je bil ugotoviti aktivnost, ki Mario osrečuje, drugi pa, kako se ji lahko v celoti posveti. Maria je povedala, da jo pletenje zelo veseli, ampak da je imela zaradi dela zelo malo časa zato. Začeli sta razmišljati o tem, kako naj pletenje postane za Marijo nov življenjski cilj. Na začetku ji je Ana zastavila nekaj vprašanj:



1. Kaj rada plete (rokavice, kape, odeje, puloverje, itd.)?
2. Kaj lahko počne s pleteninami?
3. Ali bi se s tem ukvarjala za užitek ali poslovno?

Maria je odgovorila, da zelo rada ustvarja barvite in udobne zimske dodatke in puloverje. V preteklosti jih je z ljubeznijo podarila njenim prijateljem in sorodnikom kot darila, zato bi raje videla, da stvari ostanejo tako ter, da svojih izdelkov ne bo prodajala. Na žalost se že dolgo časa ni ukvarjala s pletenjem, zato se ne spomni dobro pravih tehnik pletenja.

Anna jo je pomirila in ji zagotovila, da v današnjih časih to ni več problem. Na internetu je namreč veliko informacij in video posnetkov, tako da bo Maria lahko hitro osvojila znanje pletenja nazaj. Med prvim pogovorom sta Anna in Maria dosegli dva pomembna koraka pri procesu določitve novega Marijinega življenjskega cilja - prvi korak je bil ugotoviti, **kaj** Mario osrečuje in – drugi korak ugotoviti, **kako** bi lahko s tem zadovoljili njene potrebe. Anna je dejala, da je še vedno potrebno razmisliti o ceni in količini denarja potrebnega za dobavo preje, kako izdelke brezplačno distribuirati itd.; kakšna je pot do tega cilja. Strinjali sta se, da bosta v prihodnjih dneh še razmišljali o tem, kako bo Maria dosegla njen nov cilj in, da se bosta srečali naslednji teden ter si izmenjali ideje.

Dejavnost 1: Kaj je odgovor?

Ta dejavnost vsebuje zgodbo o starejši gospe z MDR, ki se je pravkar upokojila in se počuti kot, da si mora zastaviti nov “življenjski cilj”, ki bo odslej osmišljala njeno vsakdanje življenje.

Koraki:

1. AAWID in mentor naj zgodbo zelo pozorno prebereta. V kolikor je potrebno lahko mentor uporabi različne tehnike, da podpre AAWID pri razumevanju bistva zgodbe.
2. Zatem povabimo AAWID, da odgovori na štiri odprta vprašanja glede odločitev glavnega lika in njenih osebnostnih lastnosti, saj bi moral mentor spodbujati starajočo osebo, da podrobneje pojasni vsak svoj odgovor.

Namen te dejavnosti je omogočiti mentorju, da opazuje kakšna je raven razumevanja AAWID glede koncepta življenjskega cilja.

Opomba: Mentor mora imeti v mislih, da je pri nekaterih ljudeh z motnjo v duševnem razvoju pojem “življenjskega cilja” lahko preveč abstrakten in imajo pri tej vaji velike težave. V takšnih primerih bi moral mentor posvetiti dodaten čas in pozornost temeljiti razpravi o pojmu in konceptu, ki stoji za tem.

Zakaj si mora Maria izbrati nov življenjski cilj?

.....
.....

Kaj je Marijin nov življenjski cilj?

.....
.....

Zakaj je ta cilj Mariji pomemben Mariji?

.....
.....

Katera dva koraka sta Anna in Maria dosegli v procesu določitve novega življenjskega cilja za Mario?

.....
.....