



Vloga vseživljenjskega učenja pri reševanju problematike revščine

Slava ŠARC

Kranjska Gora (Hotel Larix), 01.-02.10.2009



Mostove prečkamo z radostjo in z lahkoto

- *Družbeni položaj starejših.*
- *Človek je družbeno bitje, živi v formalnih in neformalnih skupinah.*
- *Starejši ljudje še vedno izločeni iz skupin.*
- *Osamljenost je še vedno prevladujoče razpoloženje.*

Slovenija sledi razvojnim smerem v razvitih deželah Evrope.

<i>leta 2006</i>	<i>pričakovanje leta 2025</i>
<i>14 % prebivalcev nad 65 let</i>	<i>20 % nad 65 let</i>
<i>življenjska doba 70 (m), 79 (ž) let</i>	<i>73 (m) in 81 (ž) let</i>

NASVET –vstop v tretje življenjsko obdobje

- ***izbira** dejavnosti odločitev posameznika,*
- *od **volje** posameznika je odvisno, kakšna bo starost,*
- ***sprejem spreminjanja – staranja**, kot naravne zakonitosti življenja.*

RAZVOJNE STOPNJE – (mnoge psihološke enciklopedije)

- *detinstvo do 2. leta*
- *zgodnje otroštvo - do 7. leta*
- *pozno otroštvo – do 11. leta*
- *najstništvo - do 18. leta*
- *mladost do - 25. leta*
- *mlajša odraslost do - 35. leta*
- *pozna odraslost – do 45. leta*
- ***mlada srednja leta do 55. leta***
- ***pozna srednja leta – do 65. leta***
- ***zgodnja starost – do 75. leta***
- ***srednja starost do 85. leta***
- ***pozna starost do 85. leta***

*Slovenija je sprejela **aktivno** politiko **staranja** z vstopom v EU.*



Definicija aktivne starosti

*» Aktivno staranje je proces optimiranja vseh možnosti za **izboljšanje zdravja, sodelovanja in varnosti**, za zvišanje kvalitete življenja ljudi, ki se starajo.«*



POTI DO AKTIVNEGA STARANJA – uresničuje jo tudi vsak posameznik

Kaj hočem in kako to doseči? - jasni cilji, vsak naj najde svoje poslanstvo



Usvojiti (obnoviti) socialne veščine - biti zanimiv, zavzeti se zase, tvegati, znati se igrati, sodelovati in biti pozitiven.



Več spoštovanja do svoje lastne osebnosti – biološka starost (zunanji videz, način prehranjevanja, gibalne sposobnosti),...

Pravočasno odpravim sponse strahov



Strah je ovira na poti spreminjanja. O njem je potrebno spregovoriti. Z ustrezno tehniko, ga lahko tudi zmanjšujemo ali odpravimo. Stresne situacije.

Pripravljenost za spremembe navad in razvad.

Človek ostane mlad toliko časa, kolikor dolgo se je pripravljen učiti in prevzemati nove navade.

Načelo prepovedi in kazni ne deluje.



Kako postanem to, kar smo...zdravljenje preteklosti - socialni in psihološki vidik staranja

- *Sprava s samim seboj.*
- *Odložimo nahrbtnik starih zamer.*
- *Odpuščati je veliko bolj preprosto, kot si mislimo.*



- *Dobro se počutim v svoji koži...*
- *pogovarjam se s svojo boleznijo,*
- *jo prevrednotim in ustvarim nov okvir delovanja.*



Družbeni položaj starejših – predsodki in tabuiziranje starosti



*Kaj je **AGEIZEM**? Smo ga premagali v družbi?*

Ageizem je neke vrste diskriminacija starostnih skupin, ker izloča starejše osebe iz družbenega življenja.



NEPRIPRAVLJENOST NA SPREMEMBE - cokla večine starostnikov

- Spremembe moramo sprejeti in se jih veseliti.*
- Spreminjamo se skupaj s spremembami, ki se odvijajo v našem življenju.*
- Cenimo se, delamo po svojih najboljših močeh. Veselimo se življenja.*
- Danes je lep dan, sami smo se odločili tako.*



Pristop spreminjanja :

- *duhovni pristop – meditacija ali molitev;*
- *mentalni pristop - delavnice in terapije*
- *telesni pristop – gibanje.*

Starostniki si morajo odgovoriti na vprašanja:

- *kako so pri meni zadovoljene temeljne psiho-socialne potrebe?*
- *po varnosti,*
- *po socialni pripadnosti,*
- *po čustvih in vrednotah,*
- *po odkrivanju in spoznavanju novega,*
- *potrebe po lepem in*
- *po samopotrjevanju.*



**Z ODPUŠČANJEM
SE OSVOBODIM
PRETEKLOSTI**

**VELIKE TEŽAVE –
KRITICIZEM**
KRIVDA in STRAH

**MOJA
PREPRIČANJA**

**SVOJE MISLI
IZBIRAM
SAMA**

**KAR DAJEM OD
SEBE, SE MI
VRNE**

**VRATA K ZNANJU SO
MI VEDNO ODPRTA**

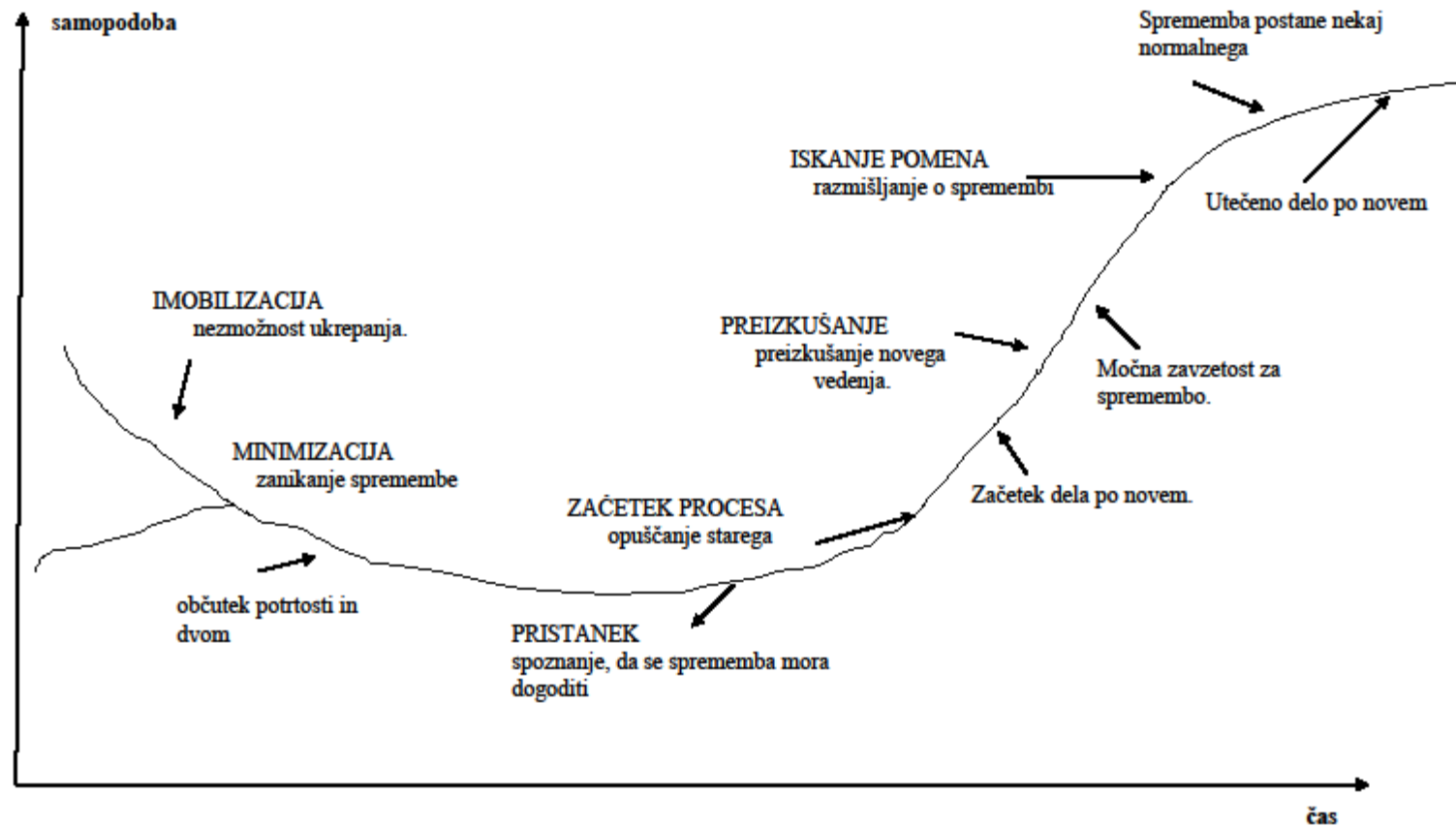
**KAR MISLIM
O SEBI,
POSTANE ZAME
RESNICA**

- NEPOTRPEŽLJIVOST – jeza, nerganje, upiranje spreminjanju...
- NEVERBALNI POKAZATELJI –odlašamo, delamo kaj drugega...
- PREDPOSTAVKE – moj primer je drugačen, tega ne počne nihče...
- PREPRIČANJA, s katerimi smo odrasli - to je predrago, trajalo bo predolgo...
- ONI – svojo moč predamo drugim, oni so krivi, vi ne razumete, nočem pod tuji vpliv...

- PREPRIČANJA, KI JIH IMAMO O SEBI –prestari, predebeli, prerevni ...
- TAKTIKE ODLAŠANJA – pozneje, zdaj ni prav čas
- ZANIKANJE POTREBE PO SPREMEMBI – z mano ni nič narobe, le za kaj bi se spremenila..
- STRAH – nisem še pripravljena, izgubila bi prijatelja, raje umrem, ne vem dovolj...
- PRIJATELJE PUSTITE PRI MIRU – razmišljamo o drugih, da bi se morali spremeniti...
- NEVOŠČLJIVOST – preprečuje, da bi rasli.

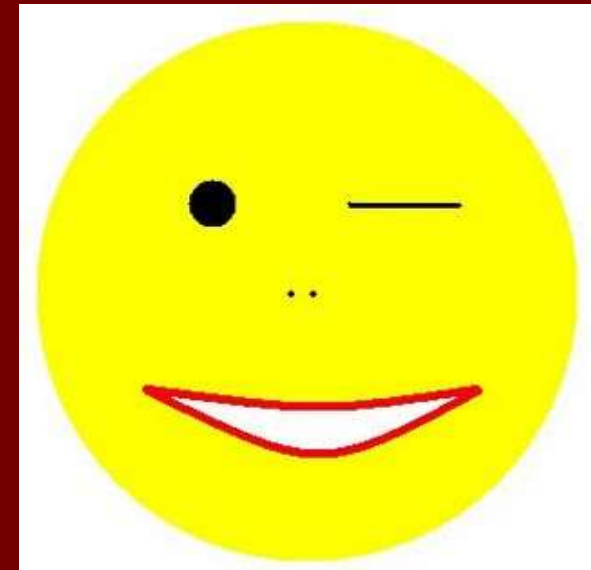


POT SKOZI PROCES SPREMINJANJA , ki bi ga naj poznali tudi starostniki



KAKŠNE STROSTNIKE ŽELIMO V NAŠI DRUŽBI?

- *USPEŠNE*
- *VEDO, KAJ HOČEJO*
- *CILJNO UPORABLJAJO SVOJO ENERGIJO*
- *ZAUPAJO VASE*
- *SPREJEMAJO JASNE ODLOČITVE*
- *SO V DOBRIH ODNOSIH Z DRUGIMI LJUDMI*
- *SKRBIJO ZA SVOJO PODOBO*
- *ZNAJO MOTIVIRATI SEBE IN DRUGE*
- *POZNAJO SVOJ ŽIVLJENJSKI SMISEL*



Hvala za spremljanje izvajanja.

pripravila Slava ŠARC, univ.dipl.or.izob.

V Ptujju, 1.10.2009