

# Projekts “Vecums nav šķērslis”



## Kā senioriem saglabāt psiholoģisko veselību un apgūt jaunas zināšanas un prasmes?

---

### 6. nodarbība. Attiecības ar citiem un sociālais atbalsts

Mērķis: izzināt faktorus, kas ietekmē attiecības ar apkārtējiem cilvēkiem un sociālo resursu apzināšanos, kā arī pilnveidot prasmes šos resursus izmantot.

Sasniedzamie rezultāti: grupas dalībnieki raksturo attiecību ar apkārtējiem cilvēkiem nozīmi, analizē savu atbalsta sistēmu, identificē sociālā atbalsta veidus, kuri ir personiski visvairāk nepieciešami, izmanto dažādas stratēģijas savas atbalsta sistēmas pilnveidošanai.

#### *Terminu skaidrojums*

*Sociālais atbalsts* – savstarpēja apmaiņa ar resursiem, kurā ir iesaistīti vismaz 2 cilvēki; savstarpējā palīdzība.

*Sociālā atbalsta tīkls* – savstarpējo attiecību sistēma, kas nodrošina cilvēku ar noteikta veida resursiem, indivīda sociālo saišu kopums.

*Uztvertais sociālais atbalsts* – ir citu cilvēku sniegto rūpju, līdzdalības, cieņas pieņemšana vai ticība, ka palīdzību ir iespējams saņemt, kā arī paļaušanās uz to, ka citiem būs saprotamas konkrētā cilvēka vajadzības. Ideālā variantā cilvēks sagaida, ka viņš saņems prasīto/nepieciešamo atbalstu, un uztver apkārtējo vidi kā palīdzošu un atsaucīgu.

*Brīvā laika nodarbes* – ir svarīgs līdzeklis, lai palielinātu vai saglabātu sociālo integrāciju vēlākā dzīvē. Lai gan sociālās attiecības ir būtiska daļa no daudzām brīvā laika pavadīšanas aktivitātēm, jo īpaši senioriem, kā būtisks mērķis var būt jaunu sociālo kontaktu veidošana.