



## ADIMEN URRITASUNA DUTEN PERTSONEN BIZI-KALITATEA

### DIMENTSIOA: GARAPEN PERTSONALA

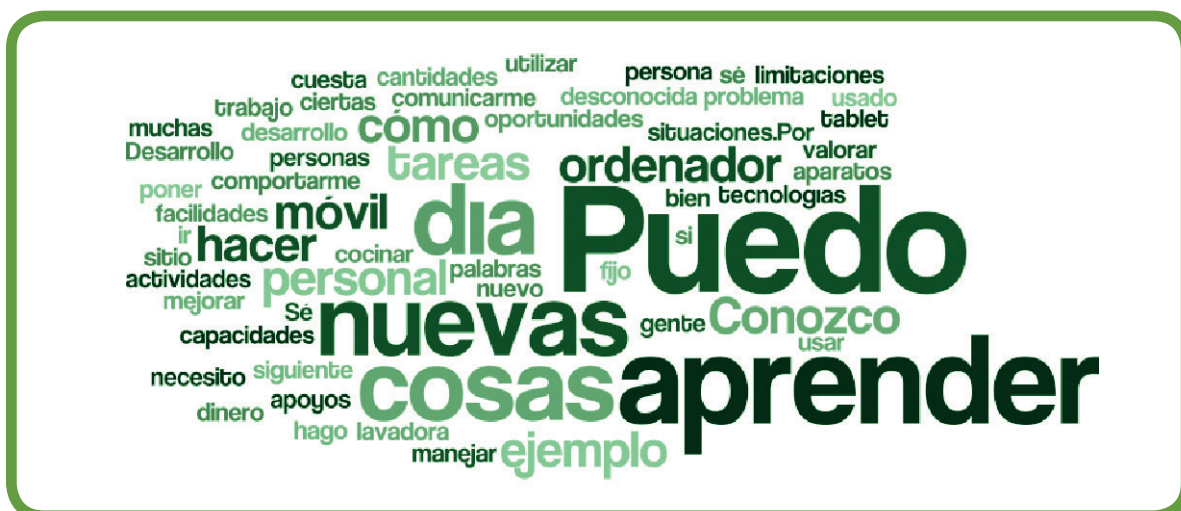
Hausnarketarako galdera hauek proposatzen dizkizugu... animatzen zara?

#### Ikertzeko puntuak: zer da garapen pertsonala?

Gauza berriak ikasi ahal ditut, adibidez, ordenagailua edo mugikorra erabiltzea, janaria prestatzea, garbigailua jartzea, toki berri batera joatea ala lehen erabili ez ditudan hitzak erabiltzea. Badauzkat ikasteko behar ditudan laguntzak, aukerak eta erraztasunak.

Nire garapena nolakoa den aztertzeko, honako hau izaten dut kontutan:

- Nire egunerokoan badakit zer kostatzen zaidan egiten: mugak.
- Nire egunerokoan badakit zertan naizen trebea: abileziak.
- Mugikorra, ordenagailua, tablet-a ala bestelako aparatuak erabili ahal ditut: teknologia berriak.
- Zenbait kopurutan dirua erabili ahal dut.
- Gauza, zeregin eta ekintza berriak ikasi ahal ditut.
- Lanean zeregin berriak ikas ditzaket.
- Beste pertonekin komunikatu ahal naiz.
- Badakit nola jokatu egoera askotan. Adibidez, badakit zer egin arazo bat baldin badaukat edo jende ezezagunarekin nagoenean.



**Nire tokian jartzeko galderak: zer pentsatu eta sentitzen dugu adimen urritasuna dugun pertsonok?**

“Nire tokian jartzeko galderak: zer pentsatu eta sentitzen dugu adimen urritasuna dugun pertsonok? Lanpostuan kategoriaz igotzea nahiko nuke. Gustuko dudanean lanean aritzea. Arrantzalea izan nahi nuen... baina ezin izan naiz unibertsitatera joan ikastera ikasketak eduki nahi nituen baina ez nuen gaitasuna izan”.



“Orain nire pisukideekin bizi naiz etxebizitzan eta nire bikotekidearekin bizi nahiko nuke. Pertonekin batera bizi izateak motibatzen nau, profesionalen laguntza, etab. Eginbeharrak elkarbanatzen ditugu: lisatzea, janaria prestatzea, garbiketara, etab”.

“Amets asko asko dauzkat, ez ginateteke inoiz amaituko. Adibidez, amets egiten dut loteria suertatzen zaidala. Etxebizitza berria izatea. Badaude beste amets batzuk ez ditudanak bete. Eskurazinak diren ametsak ere badaude baina, ahala ere, amesten ditut”.

“Helburu asko lortu ditugu: gure kabuz bidaiatzea, gidabaimena lortzea, eskola-ziurtagiria eskuratzea... Nahiko zaila izan da”.

### Hausnarketarako galderak: Zer uste duzu? Zer sentitzen duzu?

Eta zeintzuk dira zure ametsak? Elkarbanatzen ditugun hauekin antza dute? Zein harreman mota duzu zure ametsekin? Zerk laguntzen zaitu martxan jartzera amets hauek lortzeko? Nola laguntzen dituzu beste pertsonak beren ametsetan?



### Elkarbanatzeko galderak: zer pentsatzen dute beste pertonek? Zer sentitzen dute?

Tania Peredak, Gorabideko psikologoak, pertsonaren garapenerako bidea den Pertsonarengan Ardaztutako Plangintza azaltzen digu:

Pertsonarengan Ardaztutako Plana (PAP) pertsonarentzako bizi-helburu desiragarrien balioztapenarekin adostutako helburuak identifikatzeko balio zaigun erreminta bat da, beti ere bere laguntza-beharren arabera bideratzen dena. Prozesu honek bermatzen digu pertsona bera bere planaren protagonista izatea. Honez gain, laguntzen du familiak ere toki bat izatera eta parte hartzeko aukera ematera. Nire ustetan PAP-ak laguntzen gaitu laguntza-harremanak ulertzeko modua aldatzera, profesionalok bezala bestearentzako ona denaren gure balio eta sinismenak birkokatzea eta erakundeetako toki berriak diseinatzea. PAP-ak pertsonaren hazkunde eta jabeakuntzarako aukera irekitzen digu. Pertsona bakoitza mugiarazten duen bizitza-proiektuak diseinatzea laguntzen gaitu, beren zentzuak esnatzeko eta beren errealitatea eta etorkizuneko irudiari bere ezaugarria jartzeko.



Profesional bezala oso pribilegiatu sentitzen naiz pertsonak lagundu ahal izatean beren bizitzarako arrazoien edo beren helburu ala idealen aurkikuntzan; epaitua dela sentitu gabe pertsonak amets egin ahal izateko espazioak ireki ahal izatean, hemen benetako entzutea ematen da, pertsona bakoitza desberdin eta bakarra egiten duenak bidean eramaten naularik.

PAP-a edozein pertsonarentzako baliagarria den erreminta da. Hitzez aparte informazio beste hainbat bidez jaso daiteke. Adi egonda, tentuz begiratzean, aurkitzen duzu isilune batek, begirada batek daukan informazioa, edota harremanetarako edo iheserako erantzunek daukatena ere. Ikasi ahal duzu besteak hitzik esan gabe desiratzen duena edo berarentzat garrantzitsua dena antzematea bere bizi-istorioan zehar nabigatzen, oroimenak pilatuz, bere familia ezagutuz eta baita bere harremanak eta pertsona hori garatu eta hazi den inguruak ere ikuskatuz, oraindik berarengan emozioak pizten dizkiotenak.

PAP-a helmuga handietatik has daiteke edota, askotan, pertsonak desiratzen dituen aldaketa txiki-handietatik. Eta horrela, bai helburuak bai laguntzak ere, pertsonarengan gero eta hurbilago dauden lan-planetan zerrendatzen diren helburuetan zehazten dira, apurka apurka, pertsona hori hunkitzen duenarekin eta merezi duen bizitza duinarekin bat eginez.

#### Zeure ondorioak:

A large rectangular area with a light green background and a dark green border, containing horizontal dotted lines for writing notes.