



Co-funded by
the European Union



LIETUVOS IŠSĖTINĖS SKLEROZĖS SĄJUNGA
LITHUANIAN MULTIPLE SCLEROSIS UNION

MITRA FRANCE



Vadovėlis

Teigiamas emocinis gyvenimas skirtas aktyviam senėjimui

2021-1-LTOI-KA220-ADU-000026102

Šis projektas finansuojamas remiant Europos Komisijai. Šis leidinys [pranešimas] atspindi tik autoriaus požiūrį, todėl Europos Komisija, jos institucijos ir Švietimo mainų paramos fondas negali būti laikomi atsakingi už šios medžiagos turinį ir bet kokį pateikiamos informacijos naudojimą.

Santrauka

Abstract	5
1. Apsaugos motyvacijos teorija (AMT)	7
2. Planuojamo elgesio teorija	8
1. Įtraukite stiprius slaptažodžius	10
2. Dalijimasis asmenine informacija	10
3. Saugokitės to, ką dalijatės	11
4. Saugokitės naujų kontaktų, tvirtinkite tik ką pažįstate internete	11
5. Saugus naršymas internete	13
6. Visada įjunkite privatumo nustatymus	13
7. Visada atnaujinkite savo antivirusinę programą	14
8. Visada išstirkite, ką atsisiuočiate	14
9. Įsitikinkite, kad jūsų ryšys yra saugus	16
10. Pirkite saugiose svetainėse	16
Keletas saugumo internete patarimų	17
Saugos patarimai:	24
PAGRINDINĖS KOMPETENCIJOS MOKYTOJO, DARBANČIO SU SENJORAIS	28
Pavadinimas: Skaitmeninis aktyvus senėjimas: technologijų panaudojimas vyresnio amžiaus žmonių gerovei gerinti. KAIP ATSAKINGAI DALINTIS INFORMACIJA IR IŠLAIKYTI PRIVATUMĄ	46
4 modulis: „Besimokančiojo įgūdžių ir kompetencijos vertinimas“	81
3.2. Strategijos	93
3.2.1. Gyvenimo būdas	93

3.2.2. Įsigykite augintinį.....	95
3.2.3. Skatinkite fizinius pratimus.....	95
3.2.4. Skatinkite skaityti knygas.....	95
3.2.5. Maisto gaminimas.....	96
3.2.6. Žaidimai.....	96
3.2.7. Pasitikėjimo gerinimas.....	96
3.2.8. Savanoriška veikla.....	98
3.2.9. Pokalbis.....	98
3.2.10. Palaikymo grupės.....	98
4.1 Nuspalvinkime emocijas.....	99
4.2. Kur aš jaučiu emocijas?.....	100
4.3. Suteikime emocijoms prasmę.....	101
4.4. Emocijų žurnalas.....	101
4.5. Emocijos ir muzika.....	102
4.6. Emocijos ir menas.....	103
Bibliografija.....	106
Modulis 5. Suaugusiųjų švietėjų bendravimas ir kiti socialiniai emociniai įgūdžiai.....	110
1. KOMUNIKACIJASUAUGUSIEMS.....	110
1 KOMUNIKACIJOS TEORIJA.....	111
2. KOMUNIKACINIO PROCESO DALYVIAI.....	111
3. UGDYMO KOMUNIKACINIAI STILIAI.....	112
1. DEMOKRATINIS VADOVAVIMAS.....	114
2. AUTORITARINIS VADOVAVIMAS.....	114
3. TRANSFORMACINĖ LYDERYSTĖ.....	114



4. BENDRAVIMO VADOVAS	116
5. BENDRAVIMO LYDERIO SAVYBĖS	116
1. SAŽININGUMAS	118
2. AUTENTIŠKUMAS	118
1. KŪRYBINGUMAS	119
2. MOTYVACIJA	121
1. AUTONOMIJA	121
2. MEISTRIŠKUMAS	122
3. TIKSLAS	123
2. MOKYTOJŲ ŽAIDIMAS: Treniruočių mokymas	123
3. BENDRAVIMO IR DISKUSIJŲ ŽAIDIMAS: Akmuo, popierius, žirklys ar pan.	125
4. KŪRYBINGUMO IR PERDIRBIMO ŽAIDIMAS: aplinka, architektūra arba mada	128
5. TESTAS	130
BIBLIOGRAFIJA	133



Santrauka

Neabejotina, kad kompiuteriai per pastaruosius dešimtmečius vaidino didžiulį vaidmenį mūsų civilizacijoje ir per pastaruosius dešimt metų labai išsivystė, kad apimtų beveik visus mūsų gyvenimo aspektus. Nuo pagrindinių kasdienių užduočių iki sudėtingiausių mechanizmų viskas pagerėjo naudojant kompiuterius. Internetas laikomas kraujagyslėmis, jungiančiomis visas šias žinias per internetinius serverius, kuriuose per sekundę galite pasiekti bet kokią informaciją. Šiais laikais ir po koronaviruso pandemijos internetas netgi labiau išsiplėtė, kad padėtų žmonėms pasiekti savo poreikius neišlipant; nuo apsipirkimo internetu iki mastelio keitimo susitikimų ir internetinių serverių nuotoliniam darbui. Tai taip pat atvėrė duris daugeliui sukčių ir įsilaužėlių. Šiame tyrime išmoksime būti saugūs internete ir kaip drąsiai apsipirkti bei mokėti internetu.

Raktiniai žodžiai: Interneto sauga; Internetinis saugumas; Saugūs mokėjimai; apsipirkimo internetu saugumas; patarimai dėl saugumo internete.

Kaip išlikti internete ir būti saugiems – mokėti, apsipirkti, atlikti bankines procedūras be baimės

Įvadas

Apsisaugoti nuo bet kokio sukčiavimo internete labai svarbu kasdien naršant internete ir ypač atliekant mokėjimus internetu arba apsipirkimo svetainėse. Interneto vartotojai susiduria su kelių rūšių grėsmėmis – nuo virusų, kenkėjiškų programų iki tapatybės vagystės ir pavojaus jų finansinei informacijai. Nepaisant daugybės apsaugos sistemų, pvz., integruotų ugniasienių, antivirusinių ir kenkėjiškų programų, nesaugumo jausmas dėl buvimo internete išlieka. Tačiau dėl patirties stokos daugelis interneto vartotojų nesiiima pakankamai atsargumo priemonių naršydami internete. Be to, jie gali įsitraukti į kai kuriuos veiksmus, dėl kurių gali kilti pavojus jų saugumui internete. Čia išnagrinėsime svarbias teorijas, atsargumo priemones, keletą patarimų ir gudrybių, kad jūsų naršymas internete būtų saugus.

Internetinės saugos teorijos



1. APSAUGOS MOTYVACIJOS TEORIJA (AMT)

Turime iširti savo priešą, kad galėtume juos nugalėti. Siekiant sumažinti atotrūkį tarp grėsmių atpažinimo ir būtinų atsargumo priemonių, Apsaugos motyvacijos teorija (PMT) padeda suprasti, kokie motyvai skatina saugumą internete mūsų kasdienybėje. Apsaugos motyvacijos teorija susiduria su veiksniais, kurį dažniausiai ignoruoja interneto vartotojai, tai yra ankstesnė saugumo atsargumo priemonių patirtis ir kai kurie kiti kintamieji, pvz., gauta saugumo pagalba ir asmeninė atsakomybė. Ankstesni interneto saugumo tyrimai tiriami siekiant integruoti atnaujintus internetinės saugos apsaugos modelius. Apsaugos motyvacijos teorija aprašo būdus ir motyvus, nulėmusius individų apsisaugoti nuo elektroninių nusikaltimų. Tai rodo, kad apsauginius mechanizmus skatina grėsmių ir įveikos įvertinimai. Be to, pasirodė, kad subjektyvi norma yra gyvybiškai svarbi internetinės saugos politikos ir programinės įrangos integravimo prognozė. Subjektyvi norma yra tai, kaip individas mano, kad kiti jam svarbūs tikisi, kaip jis elgsis. Veiksmingiausias saugumo ketinimų prognozuotojas yra interneto saugumo įpročių stiprumas, taip pat efektyvumas ir asmeninė atsakomybė. Taigi, siekiant padidinti asmenų saugumo ketinimus ir atskleisti internetinių grėsmių pavojų, labai svarbu juos mokyti apie saugumo veiksmų efektyvumą ir padidinti jų atsakomybę apsisaugoti internete. Vyriausybės taip pat gali padėti suformuoti konstruktyvų įprotį imtis būtinų apsaugos veiksmų, retkarčiais siūsdamos primenančius pranešimus.



2. PLANUOJAMO ELGESIO TEORIJA

Kita kibernetinio saugumo elgesio prognozavimo modelių teorija yra žinoma kaip planuoto elgesio teorija. Planuojamo elgesio teorija yra plačiai taikomas modelis, teigiantis, kad nuostatos ir subjektyvios normos plačiai veikia individo elgesio ketinimus, kurie įtakoja tikrąjį žmogaus elgesį. Veiksniai, darantys įtaką šio ketinimų elgesio santykio intensyvumui, yra tai, kiek elgesio ir ketinimų rodikliai atitinka, šios sąveikos stabilumo mastas ir tai, ar elgesys yra išankstinis, ar ne. Planuojamo elgesio teorija taip pat teigia, kad suvokta elgesio kontrolė gali turėti įtakos elgesiui. Suvokta elgesio kontrolė (PBC) vaidina svarbų vaidmenį numatant saugumo elgesį internete, kai žinias apie kibernetinio saugumo detales, siekiant apsaugoti asmens tapatybę ir finansus, dalijasi internetu naudojantys asmenys. Šioje teorijoje taip pat buvo nustatyta, kad subjektyvi norma turi tvirtą ryšį su ketinimu, o tai rodo, kad trečiųjų šalių poveikis turi didelę įtaką tam, ar asmuo yra linkęs į apsauginį elgesį, ar ne. Šis tyrimas taip pat parodė, kad vyrų ir moterų apsauginis elgesys skiriasi pagal lytį, nes tai rodo, kad moterys yra labiau linkusios imtis atsargumo priemonių dėl savo privatumo. Tai taip pat suteikė svarbios įžvalgos apie mažiausiai tikėtiną apsaugos elgseną, kai prieš sutinkant ar pasirašant asmeninę informaciją, perskaitoma privatumo politika, sąlygos ir sąlygos bei licencijos sutartys. Tyrimai rodo, kad dauguma žmonių šiuo klausimu nesirūpina ir neketina to daryti ateityje. Taip yra dėl sudėtingumo ir sunkumų perskaityti visus sąlygų ir sutarčių puslapius. Taigi, siūloma patobulinti privatumo politikos pateikimą klientams, kad jos būtų trumpesnės ir patrauklesnės.

Praktinė sauga internete

Kaip ir realiame pasaulyje, naršant internete labai svarbus saugumas internete. Tai apima svetaines, žiniatinklio programas, programas mobiliesiems ir žaidimus. Piratai visada ieško bet kokios konfidencialios informacijos arba prieigos prie jūsų banko ir kortelių informacijos. Pažeistas naršymas visada gali sukelti nepatogių akimirų, pvz., gėdingų komentarų socialinėje žiniasklaidoje arba netyčinį pasidalijimą asmeninėmis nuotraukomis ar užrašais, o kai dokumentas bendrinamas internete specialiai socialinės žiniasklaidos svetainėje, jo beveik neįmanoma pašalinti. Todėl čia yra keletas praktinių pratimų, kaip saugiai naršyti ir apsipirkti internete:





1. ĮTRAUKITE STIPRIUS SLAPTAŽODŽIUS

Žmonės dažnai raginami pasirinkti paprastą slaptažodį, pvz., („slaptažodis“ ir „123456789“ ir tt), kad nepamirštumėte, tačiau įsilaužėliams taip pat lengva atspėti paprastus slaptažodžius. Tinkinkite tvirtą slaptažodį, susijusį su jumis kiekvieną kartą, kai prisiregistruojate prie naujos svetainės. Stiprius slaptažodžius turi sudaryti bent penkiolika simbolių, juose turi būti skaičių, raidžių ir specialiųjų simbolių. Jūsų naršyklėje yra keletas įterptųjų programinės įrangos, kuri, gavus leidimą, įsimeina visus slaptažodžius ir padės, jei vieną iš jų pamiršite. Tačiau žinote paplitusį posakį „nedėkite visų kiaušinių į vieną krepšį...“ Kad ir kaip būtų naudinga, ši programinė įranga yra tokia pat pavojinga, kaip ir tada, kai jūsų naršyklė buvo pažeista arba įsilaužta į kenkėjišką programą. Išmintingai pasirinkite slaptažodžius, susiedami juos su savimi, kad juos būtų lengva prisiminti.

2. DALIJIMĀSIS ASMENINE INFORMACIJA

Visada gerai pagalvokite, kokią asmeninę informaciją bendrinatė socialinėje žiniasklaidoje, be profesionalių samdymo svetainių. Nepalikite ten viešai savo asmeninės kontaktinės informacijos, pvz., adreso, telefono numerio, mobiliojo telefono numerio ar privataus el. pašto adreso. Piratai turi savo būdus panaudoti visą šią viešą informaciją, kad galėtų kontroliuoti jūsų sąskaitas ir, be to, pasiekti jūsų finansus. Kalbant apie nuomos svetaines, įdarbintojams nereikia jūsų adreso ar asmeninės informacijos, kad galėtų su jumis susisiekti. Jie turi žinoti daugiau apie jūsų patirtį ir profesinę patirtį ir gali užmegzti ryšius per patikimas nuomos svetaines, tokias kaip „LinkedIn“. Nesiregistruokite nepatikimose svetainėse. Be to, niekada nedalykite savo slaptažodžių ar privačių saugos kodų niekam specialiai internete. Esant būtinybei, kai su kuo nors bendrinatė savo slaptažodį ar privatų saugos kodą, niekada to nedarykite internete ir nepamirškite vėliau jų pakeisti. Visada žinokite, kokia informacija dalytis, kada dalytis, kada ją bendrinti ir su kuo ją bendrinatė.



3. SAUGOKITĖS TO, KĄ DALIJATĖS

Internetas iš tikrųjų neturi anuliavimo dugno. Kai nuotrauka ar įrašas buvo bendrinamas, negalite užtikrinti, kad originalaus dokumento pašalinimas reiškia, kad jis buvo visiškai ištrintas. Viską galima nukopijuoti, padaryti ekrano kopiją ir išsaugoti kitų žmonių įrenginiuose. Gana įprasta pasidalinti juokingu įrašu ar vaizdo įrašu ir per porą minučių sužinoti, kad jie išpopuliarėjo. Kuo daugiau žmonių mato tai, ką bendrinate, tuo labiau neįmanoma ištrinti turinio. Visada gerai pagalvokite prieš paskelbdami ar dalindamiesi, tai gali tapti kita tendencija internete!

4. SAUGOKITĖS NAUJŲ KONTAKTŲ, TVIRTINKITE TIK KĄ PAŽĪSTATE INTERNETE

Plėsti savo socialinį ratą yra puiku tik tuo atveju, jei jie yra tikri žmonės. Socialinė žiniasklaida yra platus laukas, kuriame gali pasirodyti netikri personažai. Žmonės, kuriuos pažįstate internete, gali būti ne tai, kuo jie teigia esą, o iš tikrųjų jie gali būti visai netikri! Socialinė žiniasklaida įgalino kiekvieną atrodyti taip, kaip nori, kad kiti juos matytų. Kiekvienas gali būti bet kuo internete! Per pastaruosius dešimtmečius įsilaužėliai labai gerai išnaudojo šį privalumą, naudodami netikrus profilius, kad susipažintų su žmonėmis internete ir pasinaudotų neatsargiais interneto vartotojais, kurie renkasi kišenes ar net pasinaudojo savo paslaptimis, kad iš jų tyčiotųsi ar prievartautų pinigų. Visada būkite atsargūs, su kuo susitinkate internete, ir niekada nesidalykite savo asmeniniu gyvenimu su internetiniais pažįstamais.



5. SAUGUS NARŠYMAS INTERNETE

Kadangi niekada nesirenkate pereiti per pavojingą rajoną, nesieikite prie nesaugių internetinių svetainių. Niekada nespauskite nežinomo svetainės adreso ir visada saugokitės iššokančių skelbimų. Visada būkite atsargūs, kur spustelėsite. Gana plačiai paplitusi praktika, kad daugelis užgrobėjų naudoja užkrėstus svetainių adresus kaip masalą, kad galėtų valdyti jūsų kompiuterį. Neatidarykite jokios šešėlinės nuorodos, net jei ją atsiuntė draugas ar šeimos narys, jų įrenginiai jau gali būti užkrėsti, o paskyros gali būti nulaužtos. Saugokitės internetinių skelbimų nuorodų, visada atidarykite tik plačiai žinomas svetaines. Niekada nedėkite savo kredito ar debeto kortelių informacijos į nežinomą svetainę. Kitas įprastas įsilaužėlių naudojamas jaukų tipas yra netikros užkrėstos atsisiučiamos nuorodos. Niekada neleiskite atsisiųsti nieko iš nepatikimų svetainių. Prieš naudodami ieškokite nežinomų svetainių apžvalgų. Suteikite prieigą prie ugniasienės ir antivirusinės programos ir leiskite jiems įspėti apie nepatikimas svetaines.

6. VISADA ĮJUNKITE PRIVATUMO NUSTATYMŲS

Rinkodaros agentūros moka milijonus, kad žinotų jūsų naršymo internete įpročius, ko ieškote, įprastus lankomus tinklalapius, kokie jūsų pomėgiai ir įpročiai, kad galėtų pritaikyti savo reklamas pagal aukščiau paminėtas specifikacijas. Taigi jų reklama atrodo labiau susijusi su jūsų gyvenimo būdu, todėl patrauklesnė. Taip pat ir įsilaužėliai! Jie ieško kiekvienos mažytės informacijos duobutės, kuri gali padėti jiems pasiekti jūsų paskyras. Tiek žiniatinklio naršyklėse, tiek mobiliosiose sistemose yra privatumo sistema, skirta apsaugoti jūsų asmeninę naršymo informaciją. Taip pat žinomos svetainės turi savo privatumo apsaugos sistemą. Manoma, kad kartais įmonėms gali būti tyčia sunku rasti šiuos nustatymus, kad galėtų naudoti ir parduoti jūsų privilegijuotą informaciją savo rinkodaros vertybėms, todėl labai svarbu reguliariai tikrinti ir įjungti visas šias naršymo privatumo sistemas – bet kokių atnaujinimų atveju. Geriau apsidrausti nei paskui gailėtis!



7. VISADA ATNAUJINKITE SAVO ANTIVIRUSINĘ PROGRAMĄ

Antivirusai veikia kaip pirmoji gynybinė siena nuo visų kibernetinio saugumo atakų. Jie apsaugo mus nuo įvairių virusų, kenkėjiškų programų ir Trojos arklių. Jie rodo būtinus įspėjimus apie bet kokią grėsmę. Jie taip pat gali nuskaityti jūsų įrenginį ir pašalinti bet kokią grėsmę. Kad antivirusinės programos veiktų, jas reikia atnaujinti. Kartkartėmis atnaujinkite antivirusinę programą ir kas mėnesį nuskaitykite įrenginį, ar nėra grėsmių.

8. VISADA IŠTIRKITE, KĄ ATSISIUNČIATE

Kaip ir nepatikimos nuorodos, įsilaužėliai gali priversti jus atsisiųsti užkrėstų programų ar žaidimų, kuriuose yra kenkėjiškų programų, kad galėtų valdyti įrenginį arba pavogti informaciją. Visada išjunkite automatinį atsisiuntimą iš savo įrenginių ir prieš ką nors atsisiųsdami patikrinkite kiekvieną svetainę. Įsitikinkite, kad atsisiuntimo plėtinys atitinka tai, ką atsisiunčiate; Pavyzdžiui, kai atsisiunčiate „Excel“ failą, atsisiųstas plėtinys turėtų baigtis (.xlsx). Failų plėtinių sant-rumpas galite rasti internete. Ir, žinoma, niekada neatsisiųskite iš šešėlių ar nepatikimų svetainių.



9. ĮSITIKINKITE, KAD JŪSŲ RYŠYS YRA SAUGUS

Naudodami viešąjį „Wi-Fi“ ryšį galite pakenkti jūsų saugumui. Kibernetinio saugumo ekspertai rodo susirūpinimą dėl ryšio galinių taškų, kur jūsų privatus tinklas jungiasi prie internetinio serverio. Jūsų vietinis interneto ryšys gali veikti kaip pažeidžiamas galutinis taškas. Jei kyla abejonių, neprisijunkite prie nepatikimų „Wi-Fi“ jungčių specialiai pirkdami ar mokėdami internetu ir įvesdami kortelės duomenis bei sąskaitos numerį. Norėdami apsaugoti naršydami internete, naudokite saugų (virtualaus privataus tinklo) VPN ryšį. VPN koncepcija yra saugus ryšys tarp jūsų įrenginio ir interneto serverio, kur niekas negali pasiekti ar stebėti keičiamų duomenų.

10. PIRKITE SAUGIOSE SVETAINĖSE

Kai perkate internetu, kur reikalinga jūsų banko sąskaita arba kredito kortelės, visada įsitikinkite, kad ši svetainė yra saugi ir apsaugota. Mokėjimo svetainės puslapio saugumą galite užtikrinti svetainės adresu ieškodami https:, kur S reiškia saugų ryšį. Jei pastebėsite, kad svetainės adresas prasideda tik raide http: tai reiškia, kad šis ryšys nėra saugus ir jums patariama nekelti savo asmens arba bankinio prisijungimo duomenų. Apskritai pageidautina mokėti pristačius arba pirkti internetu iš gerai žinomos svetainės ar programos.



KELETAS SAUGUMO INTERNETE PATARIMŲ

1. Kova su internetiniu šlamštu

Pašto el. laišakai gali būti tikrai erzinantys ir kartais juose gali būti nepatikimų nuorodų. Šlamštas gali būti įvairių formų: nuo reklamų iki naujienų arba programų atnaujinimų, kai kurių įmonių brošiūrų ir net kai kurių sukčių el. laiškų. Štai keletas patarimų, kaip tvarkyti el. pašto šiukšles:

- Apskritai, yra rimta priežastis, kodėl jie priskiriami šlamšto kategorijai, todėl nelieskite jokių nuorodų, nebent tai yra iš visame pasaulyje žinomų svetainių, kaip „Google“ ar „Yahoo“ ir kt.
- Įsitikinkite, kad naudojate šlamšto filtrą populiariose el. pašto paslaugose, tokiose kaip „Gmail“ ir „Yahoo“.
- Naujienų ir atnaujinimų atveju galite tiesiog atsisakyti tų el. laiškų prenumeratos; el. laiško pabaigoje galite rasti prenumeratos atsisakymo aprašą.

2. Pranešimas apie piktnaudžiavimą

Pastaruoju metu tapo įprasta girdėti apie vaikų patyčias internete. Tačiau taip gali nutikti ir vyresnio amžiaus žmonėms. Kiekvieną kartą, kai gaunate pranešimą ar el. laišką, įskaitant patyčias, grasinimus ar bet kokią įžeidžiančią formą, paprašykite bet kurio suaugusiojo pagalbos ir praneškite apie tai svetainės pagalbos centrui. Visose žinomose svetainėse prieinamumas yra 24 valandas per parą, 7 dienas per savaitę, kad padėtų jums šiuo klausimu. Be to, kai matote, kad kažkas tyčiojasi internete, galite sau padėti pateikdami pranešimą.

3. Saugokitės sukčių

Sukčiai naudoja daugybę sukčių laiškų formų, kad apgaudinėtų žmones ir rinktųsi kišenėje jų pinigus. Jei pasiūlymas ar reklaminis el. laiškas skamba per gerai, kad būtų tiesa, vadovaukitės savo nuojauta ir prieš imdamiesi veiksmų patikrinkite tai. Sukčiavimas būna įvairių formų, štai keletas iš jų:



- Asmeninis pavojaus sukčiavimas: jei gaunate el. laišką arba matote draugo įrašą, kuriame rašoma, kad jis turi problemų ir kad jam nedelsiant reikia pinigų, suraskite kitą būdą įsitikinti, ar tai tiesa, susisiekdami tiesiogiai su šiuo asmeniu arba paprašydami jo. apie tai, ką žinote tik jūs abu. Greičiausiai pastebėsite, kad į jų paskyrą ar el. paštą buvo įsilaužta ir kad pinigų prašo nusikaltėlis.

- Esate skolingi pinigų sukčiavimas: jei kada nors gavote el. laišką, kuriame teigiama, kad esate skolingi pinigų iš sąskaitų surinkėjo ar vyriausybės agentūros, tikriausiai tai yra sukčiavimas. Prieš imdamiesi veiksmų, visada įsitikinkite, kad ši sąskaita yra teisėta.

- Internetinių pažinčių sukčiavimas: kaip minėjome anksčiau, visada būkite atsargūs su kuo susitinkate internete. Internetinės pažinčių svetainės ir programos laikomos viena svingiausių sukčiavimo svetainių. Stenkitės nesidalyti savo asmenine informacija su nepažįstamais žmonėmis, kol nepažinsite jų asmeniškai.

- Kompiuteriu užkrėstas sukčiavimas: kai matote pranešimą arba el. laišką, kuriame teigiama, kad jūsų kompiuteris užkrėstas, o „Microsoft“ tai ištaisys už jus, greičiausiai tai yra sukčiavimas. Turite teisę nerimauti dėl savo įrenginio saugumo. Pasikonsultuokite su ekspertu arba paleiskite jau turimą antivirusinę ar antimalware, bet neat-sisiųskite jokių programų iš nepatikimų šaltinių.

4. Apsipirkimas internetu

Per pastaruosius porą metų apsipirkimas ir bankininkystė labai išaugo dėl interneto. Žmonėms tapo įmanoma vienu pelės mygtuko paspaudimu nusipirkti savo poreikiams reikalingų prekių, atlikti banko reikalus, sekti savo investicijas, planuoti keliones ir net sumokėti mokesčius. Dauguma procesų vyksta sklandžiai ir be priekaištų. Žmonės gali rasti visus savo kasdieninius produktus internete ir sutaupyti laiko bei pastangų patys eiti į vietines parduotuves. Tai taip pat labai padėjo žmonėms su judėjimo negalia. Taip pat galite gauti dovanų ir suvenyrų internetu, gauti bet ką pristatytą prie jūsų durų, apmokėti sąskaitas ir valdyti savo investicijas sėdėdami ant mėgstamos kėdės. Žinoma, yra tam tikra rizika, susijusi su apsipirkimu internetu ir bankininkyste, kurią galima valdyti. Štai keletas užuominų ir patarimų, kaip saugiai apsipirkti:



- Naudokite unikalius slaptažodžius: vėl ir vėl stiprūs slaptažodžiai atlieka esminį vaidmenį jūsų gynybos linijoje, kaip ir jūsų socialinės žiniasklaidos paskyroje. Niekada nesidalykite savo slaptažodžiais ir, jei turėjote pasidalyti slaptažodžiu su kuo nors, kad galėtumėte valdyti savo paskyrą, nepamirškite vėliau pakeisti slaptažodžio. Įsitikinkite, kad slaptažodis yra pakankamai ilgas ir sudarytas iš mažiausiai aštuonių simbolių, įskaitant raides, skaičius ir specialiuosius simbolius. Galite pridėti papildomą apsaugos sluoksnį pridėdami didžiąsias raides. Padarykite savo slaptažodį unikalų ir jums aktualų, kad jį būtų lengva prisiminti, bet įsilaužėliams nebūtų lengva atspėti.

- Dviejų veiksmų autentifikavimas: dviejų veiksmų autentifikavimo įjungimas suteikia jums ypač tvirtą apsaugos lygį. Dviejų veiksmų autentifikavimas reiškia, kad kiekvieną kartą prisijungus ar perkant internetu svetainė turės patvirtinti, kad tai tikrai jūs. Dviejų veiksmų autentifikavimas turi daugybę formų, tai yra arba paprašius kito specialaus slaptažodžio arba užrakto kodo, veido užrakto arba pirštų atspaudų užrakto. Kitos dviejų veiksmų autentifikavimo formos yra kodo žinutės, kurias galima naudoti tik vieną kartą, siuntimas į jūsų patvirtintą telefono numerį, kad galėtumėte jį įvesti prieš užbaigdami pirkimą arba paskambinę, kad praneštumėte jums nurodant reikiamą vienkartinį slaptažodį kiekvienam procesui. Dabar daugelyje svetainių, ypač susijusių su mokėjimais ir pirkimu, ir net socialinės žiniasklaidos svetainėse yra dviejų veiksmų autentifikavimo apsaugos sistemos. Galite tiesiog jas įjungti vadovaudamiesi kiekvienoje svetainėje pateiktomis instrukcijomis. Taip pat internete yra daug vaizdo įrašų, kaip įjungti dviejų veiksmų autentifikavimą kiekvienai programai.

- Nelieskite nepatikimų nuorodų: nespustelėkite jokių nuorodų, siunčiamų el. laiškais ar socialiniuose tinkluose, teigiančių, kad yra iš bankų, vyriausybinių agentūrų, garsių įmonių ar kredito kortelių bendrovių, net jei įmonės pavadinimas yra įtrauktas į žiniatinklio adresą. Tai įprasta sukčiavimo forma, vadinama sukčiavimu, ir jos tikslas yra pavogti jūsų asmeninio prisijungimo duomenis. Nė vienas bankas jūsų neklaus apie jūsų kortelių numerius ar kortelių apsaugos kodą (CSC), įrašytą vizos ar Master Card galinėje pusėje. Jei nesate visiškai tikri dėl šių el. laiškų teisėtumo, galite pasiekti jų žiniatinklio adresus įvesdami juos naršyklėje, kaip įprastai. Jei kyla abejonių, geriau paskambinti į organizaciją.

- Pasiūlymai per daug geri, kad būtų tiesa: būkite ypač atsargūs, kai kalbate apie neįtikėtinai nuostabius pasiūlymus, atsiųstus jums el. laiškais, pvz., kad laimėjote konkursą, kuriame niekada nedalyvavote, laimėjote labai brangią dovaną, arba jums taikoma didžiulė nuolaida perkant brangų daiktą, kurio niekada nesitikėjote, kad galėsite sau leisti. Tai taip pat gali būti laimėjimas loterijoje arba atostogų kelionė į Havajus! Pavojingiausias tipas yra pigių vaistų laimėjimas arba visa medicininė apsauga. Visais šiais sukčiais norima pavogti jūsų asmeninę ir finansinę informaciją.

- Apsipirkite internetu per gerai žinomus prekybininkus: būkite atsargūs nuo nežinomų prekybininkų ar internetinės prekybos programų. Visada apsipirkite naudodami patikimą, programą. Prieš naudodami, paklauskite apie naujas programas ir prekybininkų politiką, komentarus ir atsiliepimus iš savo patikimo rato. Prieš pirkdami visada ieškokite grąžinimo ir pinigų grąžinimo politikos.

- Užtikrinkite saugią svetainę: mokėdami bet ką internetu, visada patikrinkite svetainės adresą, jei jis prasideda <https>: tada tai yra saugus ryšys, S reiškia saugų. Jei naudojate mobiliąsias programas, visada įsitinkite, kad naudojate oficialias patvirtinimo programas. Kitu atveju prieš naudodami ieškokite svetainių ar programų apžvalgų

- Geriau naudoti kreditines korteles: atsiskaitant internetu geriau naudoti kredito korteles, kitu atveju naudokite debeto korteles arba saugius internetinio mokėjimo būdus, tokius kaip Paypal. Niekada nesiųskite grynujų pinigų, čekių ar pinigų perlaidų naudodami pristatymo programas. Nors naudojant korteles gali kilti tam tikra rizika, ji yra minimali, palyginti su grynujų pinigų ar čekių siuntimu per transportavimo programą. Naudodami korteles, jei kažkas nutiko, galite pareikšti pretenziją ir grąžinti pinigus. Debeto kortelėms grąžinti pinigus reikia daugiau laiko nei kredito kortelėms. Internetinės mokėjimo paslaugos, tokios kaip Paypal ir Skrill, turi savo privatumo ir pinigų grąžinimo politiką.

- Prieš mokėdami patikrinkite du kartus: visada patikrinkite ir peržiūrėkite norimos įsigyti prekės specifikacijas. Taip pat atidžiai perskaitykite svetainės grąžinimo, pinigų grąžinimo ir atšaukimo politiką. Galite pastebėti, kad užsisakėte ne tą viešbutį arba per klaidą sutinkate su negrašinamo grąžinimo politika. Jei kas nors negerai, pabandykite susisiekti su paslaugų teikėju, kad anuliuotų pakeitimą. Daugelyje svetainių taikoma nemokama atšaukimo politika, leidžianti anuliuoti pirkinį, tačiau turite veikti greitai. Išsiuntus prekę, užsakymo atšaukti negalima. Paprastai įsigytą prekę galite grąžinti, jei kas nors negerai, tačiau turėsite sumokėti pristatymo



mokestį. Prieš patvirtindami pirkinį visada peržiūrėkite pirkimo politiką, įskaitant visų mokesčių apskaičiavimą, pristatymo mokesčio žinojimą ir mokesčių bei tvarkymo mokesčius, kad nenustebtumėte, kai patvirtinus pirkinį nuskačiuota suma iš jūsų kortelės.

- Prieš paaukodami išstirkite: yra daug gerai žinomų finansavimo svetainių, kuriose galite saugiai paaukoti savo pinigus, kad suteiktumėte finansinę paramą žmonėms arba padėtumėte tiems, kuriems jos reikia, tačiau visada turėtumėte elgtis atsargiai. Kruopščiai išstirkite atvejį, perskaitykite aukojamos sumos sąlygas smulkiu šriftu ir sužinokite, kur nueis jūsų auka. Pabandykite išsiaiškinti tikrąją pinigų aukojimo priežastį ir, jei kyla abejonių, pasidomėkite išsamiau.

- Saugokitės tapatybės vagystės: niekada neregistruokite savo socialinio draudimo numerio internete, nebent esate šimtu procentų įsitikinę, kad ši svetainė yra teisėta ir turite rimtą priežastį tokiai informacijai gauti, pvz., sukurti naują banko sąskaitą, kredito kortelę ar kreiptis dėl paskolos. . Jei nesate tikri dėl svetainės teisėtumo, venkite dalytis asmenine informacija, pvz., gimimo data ar gimimo vieta. Taip pat būkite labai atsargūs bendrindami savo namų adresą, telefono numerį arba bet kokias socialinės žiniasklaidos paskyras. Įžymiose socialinės žiniasklaidos paskyrose gali reikėti įvesti asmeninę informaciją, pvz., gimimo datą, registruodamiesi. Tada galėsite pakeisti privatumo nustatymus, kad paslėptumėte šią informaciją nuo kitų. Jei abejojate, patikrinkite kitų žmonių atsiliepiamus.

- Visada stebėkite savo internetines finansines sąskaitas: reguliariai tikrinkite savo sąskaitas, ar nėra neteisėtos veiklos. Visada patikrinkite, ar jūsų kredito ar debeto kortelėms arba banko sąskaitoms nėra taikomų papildomų mokesčių. Jei radote ką nors blogo, nedelsdami praneškite apie tai savo banko arba kredito kortelės banko sukčiavimo skyriui. Padarykite tai įprastą veiklą, kad karts nuo karto patikrintumėte savo sąskaitą, net jei neapsiperkate ar nedirbate su banku, nes vis tiek yra nedidelė tikimybė, kad galite tapti sukčiavimo auka.



- Labdaros sukčiavimas: dauguma labdaros organizacijų turi savo oficialią internetinę svetainę, kurioje galima aukoti, ir tai yra saugu, jei esate visiškai tikri, kad esate tinkamoje svetainėje, ir tai yra teisėta. Saugokitės el. laiškų, kuriuose teigiama, kad yra labdaros organizacija, ir prašoma paaukoti. Jei nepažįstate organizacijos, prieš paaukodami atlikite jos paiešką. Visas registruotas labdaros organizacijas galite patikrinti CharityNavigator.org. Kai nuspręsite, kad paaukosite internetu, įsitikinkite, kad esate teisėtoje labdaros svetainėje. Jei abejojate, pasiekite svetainę, kaip įprastai, į savo svetainės naršyklę įrašykite jos adresą.

- Kai reikia pateikti mokesčių deklaraciją, naudokite tik teisėtas svetaines arba programinę įrangą: valstybinius mokesčius galite pateikti internete nemokamai. Jūs netgi galite juos paruošti naudodami išmanųjį telefoną. Pateikdami mokesčius visada įsitikinkite, kad svetainė, kurią naudojate, yra teisėta.



Saugos patarimai:

1. Saugokitės savo išmaniojo telefono

Išmanieji telefonai gali saugoti visą jūsų privilegijuotą informaciją, be to, sekti jūsų buvimo vietą. Visada saugokitės, ką atsisieniūčiate ir iš kur. Atsisieniūskite programas tik iš patikimū svetainiū. Taip pat naudokite slaptažodžius, kad apsaugotumėte savo telefoną.

2. Apsaugokite savo interneto ryšį

Interneto maršrutizatorius yra mažas įrenginys jūsų namuose, jis turi savo vartotojo vardą ir slaptažodį. Numaitytuosius maršrutizatoriū slaptažodžius paprastai lengva atspėti. Jei abejojate, kreipkitės į savo paslaugū teikėją, kaip pakeisti slaptažodį.

3. Apsaugokite įrenginį

Jei naudojate išmaniuosius telefonus, naudokite stiprū slaptažodį, kad apsaugotumėte savo telefoną. Kalbant apie kompiuterius ir nešiojamuosius kompiuterius, visada įjunkite ugniasienės apsaugos sistemą ir įdiekite gerą antivirusinę programą. Jei jums reikia pagalbos, susisiekite su savo šeimos nariais, draugais arba bet kuriuo šalia esančiu serverio tiekėju.

4. Laikykite savo įrenginius asmeninius

Visada patartina nenaudoti viešūjų įrenginiū ar net kieno nors įrenginio, kai jums reikia prisijungti arba kai perkate. Negalite garantuoti, kad jų įrenginiai yra saugūs ir be jokiū kenkėjiškū programū ar nesąmoniū. Ir jei bet kuriuo atveju reikėjo prisijungti iš viešojo kompiuterio, niekada neišsaugokite slaptažodžiū šiame įrenginyje ir nepalikite prisijungę prie paskyros. Visada atsijunkite nuo bet kurio nepatikimo įrenginio. Be to, niekada nepalikite savo asmeninio įrenginio atrakinto ir neapsaugoto. Atlikite papildomą saugos veiksmą ir atsijunkite nuo bet kurios svetainės, kai baigsite ja naudotis.



5. Atkreipkite ypatingą dėmesį į priedus

Niekada neatsisiųskite el. laiškų priedų iš nepažįstamų žmonių. Be to, visada patikrinkite, ar atsisiųsto failo plėtinys atitinka reikiamą failo tipą, ar ne. Jei ne, nedelsdami atšaukite atsisiuntimą.

6. Smalsumas užmuša katę

Saugokitės blogų nuorodų ir svetainių. Visada patikrinkite du kartus prieš atsakydami į bet kokį internetinį pasiūlymą ar reklamą. Neskubėkite pirkti tai, ko jums nereikia, ir neleiskite, kad joks prekybininkas paveiktų jūsų sprendimą. Prieš pirkdami visada paklauskite ir ištyrinkite. Kai abejojate, neskubėkite.

7. Nustatyti atsargines kopijas

Net naudojant naujausią antivirusinę programinę įrangą, deja, visada atsiranda naujos rūšies ataka, kuri dar nėra žinoma. Vis tiek galite užsikrėsti ir jums gali kilti pavojus prarasti visus savo duomenis. Turėdami atsarginę visų duomenų kopiją apribokite nuostolius. Galite lengvai sukurti atsargines kopijas savo mobiliajame telefone standžiajame diske arba debesies serveryje. Taip pat galite saugiai saugoti savo kompiuterio duomenis atsarginėje kopijoje bet kokiam kritiniam atvejui. Stenkitės reguliariai kurti atsargines kopijas. „Windows“ ir „MacOS“ turi savo atsargines operacines sistemas, kurias galite bet kada lengvai atkurti.

8. Paprašykite pagalbos

Niekada nesigėdinkite prašydami pagalbos. Visada galite susisiekti su savo šeima, draugais ar net kaimynais. Yra daug vyresnio amžiaus centrų, bendruomenių ar religinių grupių ir net kai kurių mokyklų, siūlančių nebrangius ar nemokamus užsiėmimus. „Apple“ ir „Microsoft“ parduotuvės siūlo nemokamą jų parduodamų produktų palaikymą. Taip pat galite susisiekti su vietine kompiuterių ar elektroninės įrangos parduotuve. Mobilieji tinklai taip pat siūlo nemokamą pagalbą skambučių centre arba klientų aptarnavimo centruose.





Santrauka

Šio tyrimo tikslas yra ne įbauginti jus nuo prisijungimo prie interneto, bet suteikti jums pakankamai pasitikėjimo ir palaikymo naršant. Internetas yra puiki vieta atrasti naujas galimybes ir atrasti naują pasaulį. Tačiau naršydami internete turėtumėte būti atsargūs. Naudodamiesi internetu visada vadovaukitės savo instinktais ir sveiku protu. Neskubėkite, nes kai kurie dalykai yra „per gerai, kad būtų tiesa“ ir galiausiai bus apgaulė. Visada kritiškai ir išmintingai pagalvokite prieš atlikdami bet kokį veiksmą internete. Vadovaukitės aukščiau pateiktais patarimais ir, kad naršytumėte saugiai ir visada atminkite, kad praktika padaro tai tobula! Būkite saugūs ir pasimatysime internete

Nuorodos

- Hsin-yi Sandy Tsai, Mengtian Jiang, Saleem Alhabash, Robert LaRose, Nora J. Rifon, Shelia R. Cotten, (2016 m. birželis). Internetinio saugumo elgesio supratimas: apsaugos motyvacijos teorijos perspektyva.
- Sarah Burns ir Lynne Roberts (2013 m. vasaris). Planuojamo elgesio teorijos taikymas numatant saugų elgesį internete.
- Kaspersky Lab, saugaus apsipirkimo internetu patarimai. <https://usa.kaspersky.com>
- ConnectSafely, (2021 m. rugpjūčio mėn.). Saugos internete vadovas vyresniesiems. <https://www.connectsafely.org/seniors-guide-to-online-safety/>



PAGRINDINĖS KOMPETENCIJOS MOKYTOJO, DIRBANČIO SU SENJORAIS

Dėl didėjančios svarbos didėjančiam pagyvenusių žmonių gyvenimo lygiui užtikrinti, teikiamų visą gyvenimą trunkančių ir tarp kartų besimokančių, suaugusiųjų švietėjai imasi naujų vaidmenų ir jų darbas įgauna didesnę poveikį, ypač bendrame finansinės ir socialinės krizės kontekste (Patrício & Osório, 2013). Todėl svarbu reaguoti į senėjančios visuomenės švietimo iššūkį ir padėti sudaryti būdus, kaip pagerinti suaugusiųjų žinias, kompetencijas, kultūrą ir švietimą. Įtraukiamas gausus švietėjų ir kontekstų asortimentas, suaugusiųjų švietimasyra nevienalyčio pobūdžio, įtraukiantis žmones, dirbančiais su suaugusiais nagrinėjančiais problemas su kartų mokymosi kompetencija. Be to, tokie specialistai (arba savanoriai!) turėtų nustatyti suaugusiųjų švietimui reikalingas kompetencijas ir rasti būdus, kaip jų našumas gali būti tobulinamas. Tobulinti šiuos įgūdžius ir kompetencijas kaip padėti padidinti vyresnio amžiaus žmonių prieigą ir išplėsti suaugusiųjų dalyvavimą bei motyvacijos ugdymą, todėl suaugusiųjų mokymosi patirtis tampa aktualesnė, malonesnė (Patrício ir Osório, 2013).

Viena vertus, dalyvių pripažinimas ir grįžtamasis ryšys darbo patirtis yra lemiamas ugdant specifinius įgūdžius ir kompetencijas suaugusiųjų mokymosi sektoriaus specialistams; kita vertus, kompetencijos profilis suaugusiųjų švietėjai yra lemiamas ir apima įvairiapusį asmeninių įgūdžių rinkinio požiūrius ir vertybes, taip pat žinias ir supratimą. Reikia ugiau informacijos apie suaugusiųjų švietimą kad pasiteisintų daugiau veiksmų tyrimų ir mokymosi šioje srityje.

Todėl šio tyrimo tikslas – pateikti tam tikrą patirtį ir pagrindinius suaugusiųjų švietėjų kompetencijas suaugusiųjų švietime, neformaliojo ir tarp kartų mokymąsi, orientuotą į įvairius ir skirtingus mokymo ir mokymosi procesus, taip pat kaip tobulinti suaugusiųjų įgūdžius ir kompetencijas pedagogai savo faktinėje praktikoje.

Bandytas rasti puikų atsakymą į klausimą „Kokia yra mokymosi svarba ir patirtis su suaugusiais piliečiais ir jos indėlis į profesinį tobulėjimą

Kokių kompetencijų reikia suaugusiųjų švietėjams, kad būtų lengviau ir veiksmingiau mokytis?





Tyrimu siekiama apibūdinti, analizuoti ir atspindėti skirtingus mokymus tarp kartų neformaliojo suaugusiųjų švietimo kontekstus ir nustatyti veiksnius, turinčius įtakos mokytojo ir mokymosi darbas, galintis prisidėti prie profesinio tobulėjimo. Reikia tinkamai akcentuoti įvairovę ir suaugusiųjų motyvavimą, naudojant skirtingus mokymosi metodus, stilius ir metodus, atsižvelgiant į besimokančiųjų kompetenciją ir išsilavinimą ir tinkamai pasiruošti.

Nustatyta, kad smagumo ir malonumo vaidmuo mokantis yra svarbus vyresnio amžiaus žmonėms. Lightfoot ir Brady (2005) nustatė, kad vyresni žmonės kalbėjo apie naujas ir įdomias idėjas, kurių jie išmoko, ir džiaugsmą, kuris suteikė (p. 230); savo mokymosi patirtį. Ypač 70-ies metų moteris pranešė: „Pirmasis žodis, kuris ateina į galvą, yra smagu“ (Lightfoot ir Brady, 2005, p. 230).

Bowman ir Kearns (2007), tirdami E mokymąsi brandaus amžiaus darbuotojui, tai palaiko, nes jie pastebėjo, kad taikant įvairius mokymosi metodus, mokymasis tampa įdomus ir smagus. Davis (2001) taip pat rekomenduoja sutelkti dėmesį į programas, kurios pabrėžia, kūrimą. Įdomus mokymasis reikalingas vyresnio amžiaus žmonėms. Armstrongas (2002) nustatė, kad trūksta literatūros apie humoro naudojimą suaugusiųjų mokymuisi arba suaugusiųjų mokymosi procesą linksmi.

Jis cituoja Cathro (1995) argumentą, kad „humoras dažnai buvo neįrašytas ir galbūt nutildytas, akademinėse disciplinose ir pagal jas“ (p. 2). Armstrongas svarstė humoro panaudojimą mokymo programoje (komedija, kūrybinis rašymas, drama.) (Armstrong 2002). Humorą jis įvardija kaip pagrindinę mokymo kokybę ir cituoja Stock (1970) atliktus mokymo stilių ir mokymosi tyrimus. Tyrimuose (1970 m.) nustatyta kad mokinių vertinimai pagal mokytojo savybes „šiluma, humoras ir reagavimas, rūpestis“ (p. 3) įvertino kaip aukštesnes nei mokymosi laimėjimas. Humorą ir linksmybės yra susiję su juoku ir žaidimu ir daro įtaką mums kaip žmonių būtybėms. Panksepp (2000) mums sako, kad žmogaus juokas yra primityvi reakcija, bet taip pat yra psichologiškai rafinuotas požiūris. Socialinio džiaugsmo protėviai yra viduje. Žmogaus smegenys ir juokas iš esmės yra socialinis reiškinys. Džiaugsmas pagerina nervų sistemą; slenkstis suvokti gyvenimo įvykius kaip pozityvius ir viltingus, kartu suvokti įvykius kaip neigiamus ir beviltiškus. Pramogos ir malonumas gali būti, ir galbūt buvo, suvokiamas kaip lengvabūdiškas ir pramoginis, o ne kaip esminis dalykas tačiau tai ideali mokymosi patirtis. Tačiau linksmybių patirtis nebūtinai reiškia, kad tai yra lengva ar patogi patirtis. Barrett (2005) nagrinėjo probleminę mokymąsi (PBL). Pagrindinis Barretto argumentas yra tas, kad „sunkios linksmybės yra apšviečiantis protą pojūtis“.

Papert (1996) mokymasis yra ne smagu, nors sunku, o todėl, kad sunku. Jis apibrėžtai kaip lygi sunkumų ir kad esant aukštam veiklos lygiui, mokymasis gali tapti transformuojančiu pobūdžiu ir sukelti požiūrio pokyčius. „Pramogos be sunkumo yra lengvabūdiškumas; kietumasbe linksmybių yra veržlumas“ (Barrett, 2005, p. 121). Sunkumo ir iššūkio sąvoka taip pat buvo pritaikyta džiaugsmo sąvokai. Montuori (2008) džiaugsmą vertina kaip sudėtingą reiškinį ir kad tai nėra lengva. Tai įvyksta per sunkų darbą ir reikalauja psichologinės rizikos (Montuori, 2008).

Literatūroje apie suaugusiųjų mokymąsi buvo skiriamas nedidelis dėmesys malonumo vaidmeniui. Suaugusieji, kurie nepatyrė sėkmės moksle ir yra grįžę į mokymąsi iš dalyvavimo įgyja daug naudos, pavyzdžiui, padidėja pasitikėjimas ir atrandamos naujos draugystės (Clemens, Hartley ir Macrae, 2003). Jie taip pat nustato kad jie mėgaujasi patirtimi. Prestonas ir Hammondas (2002) nustatė, kad „Studentai, kurie anksčiau patyrė nesėkmę švietimo sistemoje, kuri dažnai apibūdinama kaip „antra šanso „nauda, ypač pagarbos ir veiksmingumo požiūriu“ (p. 22). Tyrimą atliko Bassett-Grundy (2002) apie šeimos mokymąsi tyrėjo.. Preston ir Hammond išvadas, kuriose dalyviai nustatė keletą trūkumų ir „bendras jausmas buvo neįtikėtina teigiamas, nes dalyviams tai tikrai labai patinka“ (p. 26).

Ataskaitos iš tyrimų apie platesnę mokymosi naudą Jungtinėse Valstijose, kur buvo nustatyta keletą sričių, kuriose mokymasis teikia malonumą: padidėjo socialinis dėmesys; veiklos spektras; sukūrė palankią bei draugišką atmosferą (Preston & Hammond, 2002). Dažniausiai džiaugiasi tie, kurie mokėsi pagrindinio išsilavinimo ir grįžo į mokslus.

Rezultatai nebuvo iškreipti dėl ankstesnės švietimo patirties, nes tyrimai parodė, kad pradiniam išsilavinime buvo silpnas ryšys tarp sėkmės mokykloje ir malonumo, „kai kuriems žmonėms patinka“ mokykla, nepaisant to, kad neįgyja kvalifikacijos, kiti įgyja kvalifikaciją, bet išeina su nemėgstamu išsilavinimu“ (Schuller ir kt., 2002, p. iii).

Keletas pagrindinių sąvokų iš literatūros atsirado, padedančių išsiaiškinti, kodėl gali būti smagu ir malonus įtakoja suaugusiojo mokymuisi. Pirma, motyvacijos vaidmuo suaugusiųjų mokymesi (Wlodkowski, 1997).

Linksmybės ir svarba laikomi klasikiniiais motyvacijos kintamaisiais aspektais ir įdomiai siūloma siekiant padidinti motyvaciją, o svarbiausia yra vidinė motyvacija ir į tikslą nukreipta veikla (Sheldon & Elliot, 1999). Antra, emocijų įtaka apie tai, kaip suaugusieji per teigiamas emocijas patiria teigiamą edukacinę patirtį (Dirkx, 2001). Paskutinė gerovės koncepcija, kuri siūlo, kad suaugusieji, kurie jaučiasi laimingi, „linkę geriau veikti gyvenime“ (Oishi ir Diener, 2001). Pasak Bernhardsson, N. ir Lattke, S. (2011), toliau pateikiamas tarptautinis suaugusiųjų švietėjų esminių kompetencijų katalogas:



1. 1 pagrindinės kompetencijos: Komunikacija ir grupės valdymas

Pranešimų teikimas ir gavimas daugeliui grupės narių yra žinomas kaip „grupinė komunikacija“ („Indeed Editorial Team“, 2021). Grupės dažnai tai naudoja bendravimo technika dalintis idėjomis, išsikelti realius tikslus, nustatyti prioritetus ir įkvėpti kitus suaugusiųjų mokymosi aplinkos dalyvius. Grupių dydžiai gali skirtis, tačiau dažnai jie turi tris ar daugiau žmonių ir net dvidešimt. Mažesnės tikslinės grupės ir ištisi skyriaigali turėti naudos iš efektyvaus grupinio bendravimo. Efektyvus bendravimas grupėje leidžia nariams dalytis informacija, reikalinga bendriems tikslams pasiekti. Gebėjimas tiksliai bendrauti, valdyti grupės dinamiką ir apsispręsti. Samoningumas yra vienas iš įgūdžių, kuriuos turėtų turėti suaugusiųjų švietėjai.

2. 2 pagrindinės kompetencijos: dalykinės kompetencijos

Apibrėžimai suaugusiųjų švietime turėtų būti ne tik mokytojų vertinimai apie tai, kaip gerai jų suaugusieji mokiniai įvertina standartizuotus egzaminus. Pagalba studentams pažanga siekiant gyvenimo tikslų, tokių kaip geresnė karjera, skaitymas besimokantiems arba skaitymas laisvalaikiui, naršymas internete, naršymas sveikatos priežiūros sistemoje ar net į juos turėtų būti įtrauktas mokymasis, kaip siųsti teksto žinutę mobiliuoju telefonu, veikla.

Vadovavimas programai, klasės dydis, mokymo intensyvumas, laikas užduočiai atlikti ir mokinio charakteristikos yra aspektai, turintys įtakos studentų mokymuisi suaugusiųjų mokyme, todėl kompetentingas instruktorius yra svarbus, bet nepakankamas aukšto lygio mokiniui.

Tikimasi, kad „Compdtnt“ mokytojai turės patirties savo srityje mokyti ir panaudoti savo mokymo srities ekspertų didaktiką.

3. 3 pagrindinės kompetencijos: mokymosi palaikymas

Mokymosi parama – tai išteklių, taktika ir metodai, teikiantys fizinę, socialinę, emocinę ir intelektualinę paramą visiems mokiniams, kad jie būtų lygūs.



4. 4 pagrindinės kompetencijos: efektyvus mokymas

Nors yra keli veiksmingo mokymo metodai, puikūs mokytojai turi turėti tam tikras savybes. Veiksmingi mokytojai gali supaprastinti sudėtingas sąvokas. Tai lengva nepastebėti, kad mokiniai gali iš anksto neturėti supratimo apie esminius principus, kuriuos jūs laikysite savaime suprantamu dalyku, kai įgyjate akademinės disciplinos įgūdžius. Padėti mokiniams suprasti ir taikyti naujus terminus, kad galėtų įgusti kalbą savo dalyko.

Daugelį temų galima sėkmingiau perteikti naudojant tokias vaizdines priemones kaip diagramas, brėžinius, pristatymus ir pan. Įsitikinkite, kad jie yra pakankamai dideli, pakankamai gražus, kad galėtumėte žiūrėti, ir netrukdytų!

Apsvarstykite kalbos svarbą, kalba gali žaisti. Jūsų nurodymą stebėję (arba, dar geriau, įrašę), kažkas kitas gali atskleisti elgesį, kurio niekada nepastebėsite patys.

5. Pagrindinės kompetencijos 5: Asmeninis profesinis tobulėjimas

Suaugusiųjų mokytojai turi:

1. Orientuotis į dalyvių reikalavimus
2. Naudoti savo gyvenimo patirtį mokymosi aplinkoje
3. Panaudoti savo gyvenimo patirtį ugdymo aplinkoje
4. Nustatykite savo mokymosi tikslus.
5. Turėkite vaizduotę.
6. Būkite prisitaikantys
7. Apmąstyti savo profesinį vaidmenį
8. Įvertinkite savo veiklą
9. Būkite pasitikintys savimi ir atsidavę savo profesiniam augimui
10. Susitvarkykite su kritika
11. Pažvelkite į dalykus iš naujų kampų.



6. 6 pagrindinės kompetencijos: mokymosi skatinimas

Įtraukianti klasės atmosfera gali padėti mokiniams įsitraukti į mokymosi procesą ir pagerinti savo mokymosi partiją. Stimuliuojama klasės aplinka apjungia visus dalykus; tai reiškia, kaip mokinių mintys skatinamos jų mokymosi metu (Creating a Stimulating Classroom Environment: Definition & Strategies, 2019).

Tai gali atsirasti dėl:
Viso kurso metu naudojama vaizdinė medžiaga.
Praktinė veikla, apimanti fizinį mobilumą;
Kiekvieną naują temą galima išmokyti įvairiais būdais;

Aukštesnio laipsnio mąstymo ir tyrimo galimybės;
Mokytojai, kurie yra skatinantys Motyvuoti ir įkvepiantys mokyti.

7. Pagrindinės kompetencijos 7: Mokymosi proceso analizė

Pedagogai turi sugebėti:
Stebėti mokymosi procesą

Įvertinti mokymosi rezultatus
Naudoti kartotinį vertinimą

8: Savarankiška kompetencija

Būkite emociškai pastovūs ir atsparūs stresui.
Išanalizuokite besimokančiojo mokymosi kliūtis
Būkite nuoširdūs

Tęskite sistemingai.
Išlaikykite atvirą protą.



9: Pagalba besimokantiems:

Sukurkite saugią mokymosi aplinką (nebauginančią)

Leiskite besimokantiems pritaikyti tai, ką jie išmoko, praktiškai

Skatinkite besimokančiuosius prisiimti atsakomybę už savo būsimus mokymosi procesus.

Būkite užjaučiantys.

Mokinių mokymosi bendradarbiaujant skatinimas

Suteikti pagalbą konkrečiam besimokančiajam.

Aktyviai klausantis.

Padarykite save prieinamą besimokantiems.

Nustatykite besimokančiojo reikalavimus.

10: Pozityvumas:

Išlaikykite teigiamą požiūrį su savo mokiniais. Kai mokiniai motyvuoti mokytis ne pagal pažymius ar laipsnio reikalavimus, mokymas yra sėkmingiausias.

Daugelis pirmą kartą besimokantys mokytojai yra suglumę dėl savo naujai atrastos galios ir klaidingai interpretuoja bauginimą vietoj pagarbos.

Laikykite savo mokinius partneriais, o ne oponentais.

Mokymąsis ir mokymas yra ir vienas, ir kitas sunkių užduočių sprendimas, bet tai nereiškia, kad negalite smagiai leisti laiką klasėje.

Išlaikykite dėmesį, būdami kūrybingi.





Galimybė sėkmingai mokytis mokykloje pašalinant kliūtis ir skatinant įsitraukti į mokymosi programą. Pedagogai taip pat turi skatinti besimokančiuosius aktyviai dalyvauti jų mokymosi programoje remiant neformalųjį mokymąsi, pritaikyti įvairių metodų rinkinį - šalinti nemėgstamus, o mokomuosiuose pratybose pasinaudoti dalyvių asmeninėmis patirtimis.



11. Parengtis

Pedagogai turi būti susipažinę su kurso medžiaga. Atrodo natūralu, kad tai padarysi lankydamas paskaitas ir skaitant užduotis, jei studentai yra priversti tai daryti.

Dauguma instruktorių nori, kad paskaitas lankytojų baigę dėstytojų padėjėjai, ypač jei jie niekada neklausė ar dėstė kursą anksčiau. Jei nesate tikri, peržiūrėkite svarbias sąvokas ir idėjas, ypač jei ilgą laiką nenagrinėjote temų, kurias pristatysite.

Apsvarstykite, kaip temą būtų galima perteikti veiksmingiausiai, ir sukurkite metodą.

Pasiruoškite ir iš anksto surašykite pridėtines išlaidas, diagramas, lankstinukus ir kitą medžiagą ir apibūdinkite arba užsirašykite pastabas, kurias reikia sekti pristatymo metu.

Neatidėliokite iki kitp užsiėmimo!

12. Organizuotumas

Suplanuokite, ko norite išmokyti. Jūsų pareiga yra išryškinti pagrindines temas ir esminį kontekstą, padėti senjorams integruoti visą kursinį darbą (skaitymą, laboratorijas, egzaminus, referatus, paskaitas ir kt.). Atsižvelgiant į tai, kad niekada neužtenka laiko padaryti viską, pasirinkite svarbiausias temas ir parodykite, kaip jos yra susietos. Paaiškinkite koncepcijas, kad mokiniai galėtų remtis anksčiau išmoktu turiniu iš kurso ar ankstesnių pamokų.

Nesikoncentruokite tik į tai, ką šiandien mokote. Parodykite senjorams, kaip tai, ką jie dabar studijuoja, yra susiję su pateiktomis temomis vėliau kurse.

Turėkite omenyje savo ilgalaikius tikslus, dirbkite taip, kad nebėgtumėte pabaigoje ir pabandykite kiekvieną pamoką užbaigti išvada.



13. Aiškumas

Veiksmingi mokytojai gali paprastais būdais paaiškinti sudėtingas idėjas. Kai tobulinate savo žinias akademinėmis sritimis, lengva pamiršti, kad studentai gali neturėti išankstinių žinių.

Pagrindinės sąvokos, kurias laikote savaime suprantamomis. Padėkite mokiniams suprasti ir naudoti naujų dalykų terminologiją, kad jie galėtų laisvai kalbėti jūsų disciplinos kalba. Daugelį sąvokų galima efektyviau parodyti naudojant vaizdines priemones, tokias kaip diagramos, brėžiniai, skaidrės ir kt. Įsitikinkite, kad jos yra pakankamai didelės, kad matytųsi, pakankamai tvarkingos, kad būtų lengvai skaitomos ir netrukdytų! Pagalvokite apie kūno kalbos vaidmenį. Svarbu įrašyti jūsų mokymus, kuriuos stebėjo kažkas kitas (arba dar geriau, jei jis buvo įrašytas į vaizdo įrašą), gali atskleisti įpročius, kurių niekada nepastebėsite patys.

14. Aktyvumas

Išlaikykite savo mokinių dėmesį. Dauguma studentų išsaugos tik nedidelę dalį to, ką jūs perteiksit, nebent jie aktyviai taiko jūsų mokomas temas. Paskaita yra veiksminga technika perduoti informaciją didelėms žmonių grupėms, tačiau tai neefektyvu teikiant mokiniams su ilgalaikėmis žiniomis ir įgūdžiais.

Apsvarstykite galimybę panaudoti bent dalį savo klasės laiko skirti kitai veiklai nei standartinės paskaitos, diskusijos ir klausimai ir atsakymų seansus.

Problemų sprendimo veikla mažose grupėse gali būti baigta per 30 minučių, o mokiniai gali prisijungti prie dėstomo turinio.



15. Kantrybė

Prisiminkite, kaip jautėtės pirmą kartą sužinoję ką nors naujo. Duokite mokiniams laiko suprasti medžiagą ir atsakyti į užklausas. Gerai, kad mokiniai daro klaidas, gali iš jų pasimokyti. Supraskite, kad mokytis gali būti sunku, net ir labiausiai atsidavusių mokinių. Užuoat kritikavę mokinius, kai viskas klostosi ne taip, pagalvokite, kaip tai padaryti, galite pakoreguoti savo požiūrį, kad juos pasiektumėte sėkmingiau. Sąvokos, fonas žinios ar išvados, kurios jums atrodo akivaizdžios, kažkam gali būti neaiškios, nesusipažinus su tema.

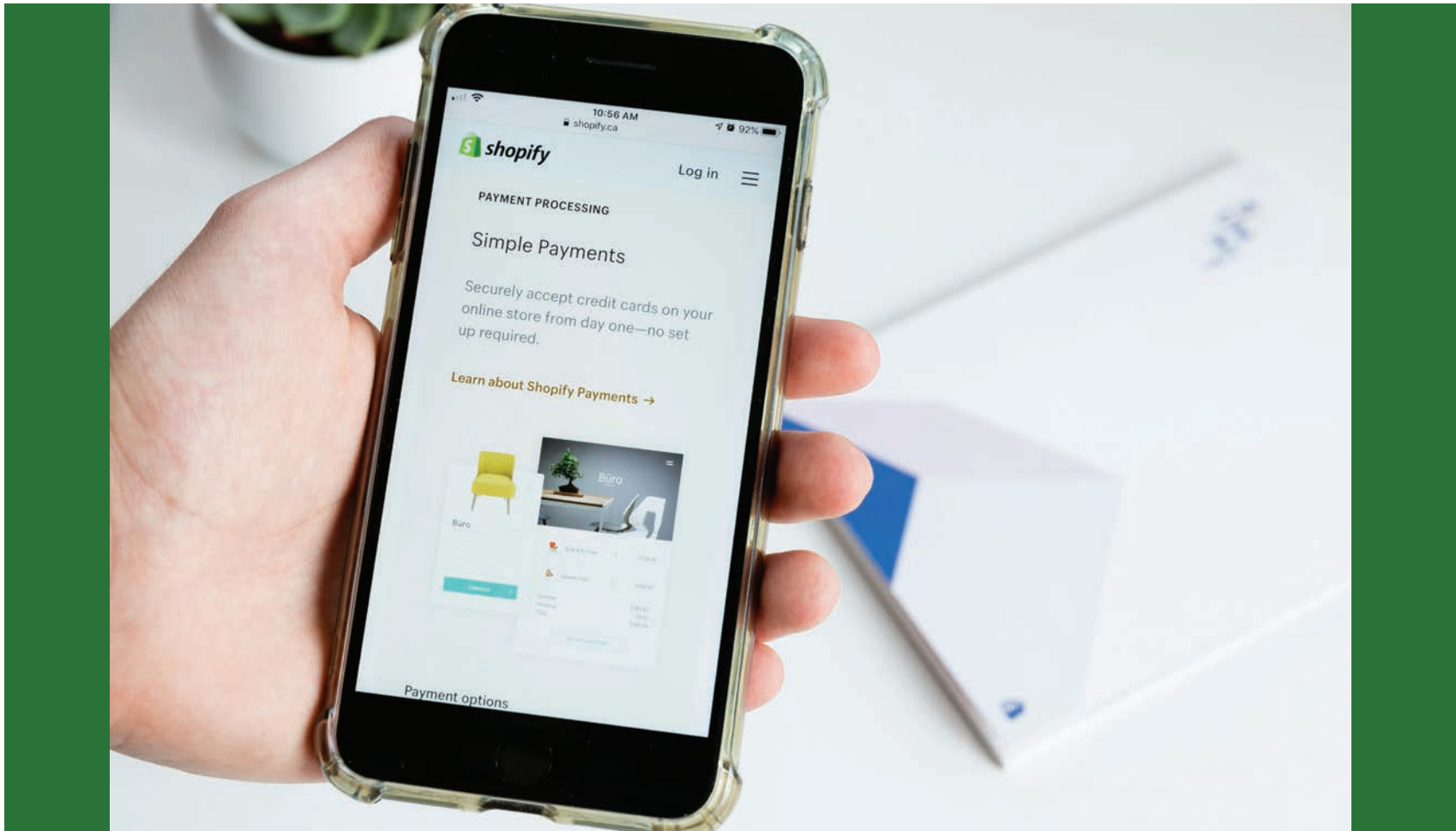
Būkite kantrūs ir sau. Mokymas gali būti kartais sudėtingas ir nemalonus..

Suteikite sau tokią pat galimybę padaryti klaidų ir mokytis iš jų.

Išvada

Kad būtų veiksminga, reikalinga ne tik kompetencija akademinėje temoje. Turite mokėti bendrauti su savo mokiniais ir jiems padėti suprasti naują požiūrį į pasaulį. Tai nėra paprasta užduotis! Nors ten yra keli veiksmingo mokymo metodai, puikūs mokytojai turi keletą charakteristikų. Jie yra pasiruošę, nustato aiškius ir teisingus standartus, maloniai jaučia požiūrį būti kantriems su mokiniais ir reguliariai vertinti jų mokymą. Jie gali prisitaikyti savo mokymo tikos, kad ji atitiktų tiek studentus, tiek temą, nes jie tai pripažįsta kad yra skirtingi mokiniai ir mokosi įvairiais būdais. Tyrimo metu nustatyta, kad tam tikri vaidmenys ir suaugusiųjų mokymosi programose svarbus vaidmuo tenka principams, linksmybės ir malonumui. Tyrimai taip pat atskleidė, kad tiek suaugę besimokantys asmenys, tiek jų mokytojai tikėjo, kad smagumas ir malonumas paveikė suaugusiųjų mokymąsi, ir jie sugebėjo aiškiai išreikšti tą linksmą vaidmenį ir malonumo žaidimus suaugusiųjų mokymosi programose.





Jūs esate pavyzdys, kuris nustato toną klasei kaip mokytojas. Jūsų mokiniai labiau linkę bendrauti, jei parodysite domėjimąsi ir atsidavimą. Ir atvirkščiai, jei esate nemalonus, nepasiruošęs ar nekantrus, jūsų mokiniai atspindės panašias savybes. Tegul jūsų klasė išsiskirtų kaip svarbi jų mokymosi kelionės dalis. Ir smagumu ir patirtais malonumais. Besimokantys, ir mokytojai suvokė kaip motyvatorių lankyti pamokas ir mokytis žinių ir įgūdžių, jie taip pat buvo laikomi mechanizmu, skatinančiu mokinių susikaupimu ir padėjo įsisavinti mokymąsi. Pagaliau smagiai mokytis ir patirti malonumą buvo įvardijamas kaip įrodytas būdas sukurti socialinį ryšį mokymosi aplinkoje.

Nuorodos

- Armstrong, P. (2002). Jūs juokiatės! Mokytis taip smagu. SCUTREA, 32-asis metinis konferencija. Stirlingo universitetas, JK. liepos 2-4 d
- Barrett, T. (2005). „Dėstytojų, kaip probleminių besimokančiųjų, patirtis: Mokymąsis yra sunkus & fun“, In Barrett, T., Mac Labhrainn, I. and Fallon, H. (red.), Handbook of Inquiry &
- Problema pagrįstas Learning, CELT, Golvėjus. Bassett-Grundy, A. (2002). Tėvų mokymosi šeimoje perspektyvos: platesnė nauda
- Mokymosi tyrimų ataskaita 2. Platesnės mokymosi naudos tyrimų centras, Londonas. Bernhardsson, N. ir Lattke, S. (2011). Pagrindinės suaugusiųjų mokymosi pagalbininkų kompetencijos
- Europa. Vokietijos suaugusiųjų švietimo institutas. Bernhardsson, N., & Lattke, S. (2011). Pagrindinės suaugusiųjų mokymosi pagalbininkų Europoje kompetencijos. Vokietijos suaugusiųjų institutas
- Išsilavinimas. Bowman, K. & Kearns, P. (2007). E mokymasis brandaus amžiaus darbuotojui: atvejų analizė
- Australijos lanksti mokymosi sistema, DEST, Kanbera. Bowman, K. (2006). AKF vertė: įrodymų bazės vadovas. Suaugusiųjų mokymąsis
- Australija, Kanbera. Cathro, L. (1995). „Humoras suaugusiųjų švietime: ar vyksta kažkas juokingo?“

- Collins, M. (red.), „The Canmore“ pranešimų medžiaga: tarptautinė švietimo konferencija suaugusiųjų švietėjas: universiteto vaidmuo. Canmore, Saskačevano universitetas, 1995 m. gegužės mėn. Clemens, A, Hartley, R. & Macrae, H. (2003). ACE rezultatai, NCVER, Adelaidė. Stimuliuojančios klasės aplinkos kūrimas: apibrėžimas ir strategijos. (2019 m. spalio mėn).
- 21. Gauta iš <https://study.com/academy/lesson/creating-a-stimulating-classroom-Environment-definition-strategies.html>.
- Davis, A. (2001). Senėjimo įtaka švietimui, suaugusiųjų mokymuisi ir vystymuisi
- Manitobos universiteto tęstinio mokymo skyrius. Dirkx, J. (2001) „Jausmų galia: emocijos, vaizduotė ir reikšmė suaugusiųjų mokymuisi“. Naujos suaugusiųjų ir tęstinio mokymo kryptys, No89, Pavasaris
- Lightfoot, K. ir Brady, E. (2005). „Transformacijos per mokymą ir mokymąsi:
- Maine'o Osher Mokymosi visą gyvenimą instituto istorija“, „Transformatyvus žurnalas“.
- Išsilavinimas. T. 3 Nr. 3 221-235
- Lucardie, D. (2014). Linksmybės ir malonumo įtaka suaugusiųjų mokymuisi. Procedia- Social and Behavioral Sciences, 142, 439-446. Montuori, A. (2008). „The Joy of Inquiry“, Journal of Transformative Education Vol 6, 8-26. Oishi, S & Diener, E (2001). „Tikslai, kultūra ir subjektyvi gerovė“. Asmenybė ir
- Socialinės psichologijos biuletenis. T. 27, Nr. 12. 1674-1682. Panksepp, J. (2000). „Juoko mįslė: neuroninė ir psichoevoliucinė
- džiaugsmo pagrindai“, Current Directions in Psychological Science, Vol 9, No 6, December, 183-186.
- Papert, S. (1996). sąjungoje su šeima: skaitmeninės kartos atotrūkio mažinimas, Longstreet
- Spauda, Atlanta. Patrício, Maria & Osório, António. (2013). Suaugusiųjų švietėjų igūdžiai ir kompetencijos:
- mokymosi patirtis su vyresnio amžiaus žmonėmis. 10.13140/RG.2.1.2519.8327. Preston, J. ir Hammond, C. (2002).
- Platesnė tolesnio mokymosi nauda:



- Praktiko nuomonė, Platesnė mokymosi nauda, Tyrimo ataskaita Nr. 1, Centras
- Tyrimas apie platesnę mokymosi naudą, Londonas.
- Schuller, T., Brassett-Grundy, A., Green, A., Hammond, C. ir Preston, J. (2002). mokymasis, tęstinumas ir pokyčiai suaugusiųjų gyvenime. Sheldon, K & Elliot, A. (1999). „Tikslo siekimas, poreikis patenkinti ir platesnė gerovė: savęs suderinimo modelis“. Stock, A. (1970). „Formaliai organizuotos mokymosi situacijos: individas ir grupė“ SCUTREA, Inaugural Conference, Hull, JK. Tasmanija, CRLRA, universitetas
- Tasmanija, Launceston. Włodkowski, R. (1997). Suaugusiųjų motyvacijos mokytis didinimas: išsamus vadovas, skirtas
- mokymas visiems suaugusiems, 2-asis leidimas, Jossey-Bass, Kalifornija.



Pavadinimas: Skaitmeninis aktyvus senėjimas: technologijų panaudojimas vyresnio amžiaus žmonių gerovei gerinti. KAIP ATSAKINGAI DALINTIS INFORMACIJA IR IŠLAIKYTI PRIVATUMĄ

Įvadas:

Skaitmeninis aktyvus senėjimas yra klestinti sritis, kurioje nagrinėjamas skaitmeninių technologijų integravimas į vyresnio amžiaus žmonių gyvenimą, siekiant pagerinti bendrą jų gerovę. Beprecedentis pasaulio gyventojų senėjimas iškėlė naujų iššūkių ir galimybių sprendžiant vyresnio amžiaus žmonių gerovę. Kitas skaitmeninio aktyvaus senėjimo apibrėžimas gali būti apibrėžtas kaip daugiadisciplinis požiūris, kuriuo siekiama panaudoti skaitmeninių technologijų galią skatinant sveiką ir aktyvų senjorų senėjimą. Išnaudodama skaitmeninio kraštovaizdžio potencialą, šia paradigma siekiama sustiprinti senjorų savarankiškumą, socialinį įsitraukimą ir pažinimo gebėjimus.

Filosofinių tradicijų, ką reiškia gerovė- požiūriu, hedoninė ir eudaimonija, yra du skirtingi gerovės požiūriai. Hedoniškas požiūris į gerovę rodo, kad aukščiausią gerovės lygį galima pasiekti maksimaliai padidinus savo malonumo patirtį ir sumažinus kančias. Tačiau eudemoninis požiūris į gerovę grindžiamas tuo, kad savo potencialo realizavimas ir doras gyvenimas yra būdai optimizuoti asmeninę kokybiško gyvenimo patirtį.

Sparčiai senstant pasaulio gyventojams, didėja poreikis spręsti senėjančios visuomenės keliamus iššūkius. Skaitmeninių technologijų, tokių kaip išmanieji telefonai, planšetiniai kompiuteriai, nešiojami įrenginiai ir nuotolinės sveikatos programos, naudojimas suteikia unikalių galimybių skatinti aktyvų senėjimą ir pagerinti vyresnio amžiaus žmonių gyvenimo kokybę. Seni žmonės, turintys fizinių ar funkcinių sutrikimų, gali netenkinti savarankiškumo ir savarankiškumo poreikių. Ryšys gali suteikti psichologinių išteklių susidoroti su šiais sutrikimais ir palengvinti gerovę. Emocijų įveikimo strategijos gali turėti įtakos vyresnio amžiaus žmonių atminčiai ir asmens atsako į ankstesnę neįgiamą patirtį intensyvumą.

Vyresnio amžiaus žmonės dažniau nei jaunesni apibūdina save kaip prisitaikančius prie nuostolių, pakeisdami asmeninių tikslų, standartų ir savęs įsivertinimą. Įveikos scenarijų amžiaus skirtumai gali turėti įtakos suaugusiųjų emociniam intensyvumui. Iš kitos pusės, praeities emocijų intensyvumo ir prarastų lūkesčių neįvertinimas gali netiesiogiai atsirasti dėl kovos strategijų, apimančių atsiribojimų nuo aukštų standartų, naudojimo.

Skaitmeninio aktyvaus senėjimo pranašumai:

Fizinės sveikatos propagavimas: Skaitmeninės sveikatos programos ir modernūs, nauji nešiojami prietaisai skatina vyresnio amžiaus žmones stebėti savo sveikatą, sekti kasdienę fizinę veiklą ir veiksmingai bei nuolat, sistemingai valdyti lėtines ligas. Šios skaitmeninės priemonės skatina aktyvų sveikatos valdymą ir padeda vyresnio amžiaus žmonėms išlaikyti aktyvų gyvenimo būdą. Fizinė veikla – pagyvenusių žmonių atliekama namuose arba dienos užimtumo centruose – prisideda prie aktyvesnio gyvenimo būdo. Reguliarus fizinis aktyvumas, prižiūrimas specialistų, padeda pagerinti fizines ir psichines funkcijas, taip pat panaikinti kai kuriuos lėtinių ligų padarinius, kad vyresnio amžiaus žmonės būtų judrūs ir nepriklausomi. Naudingas fizinio aktyvumo poveikis psichologinei gerovei buvo įtikinamai dokumentuotas net ir vyresnio amžiaus žmonėms įvairiuose sudėtinguose praktiniuose ir sisteminiuose apžvalginiuose tyrimuose. Sudėtingas fizinis krūvis senatvėje didina individualius teigiamus emocinius išgyvenimus, savigarbą, gyvenimo kokybę, gali padėti suvienyti kartas, išspręsti psichologinę dilemą, turi nuotaiką praskaidrinantį poveikį.

Kineziterapijos integravimas į skaitmeninį pasaulį gali duoti didelės naudos vyresnio amžiaus žmonėms, padidindamas kineziterapijos intervencijų veiksmingumą, prieinamumą ir patogumą. Sujungus šiuolaikinį skaitmeninį pasaulį ir senamadiškas klasikines popierines technologijas, galima pateikti praktinių pavyzdžių arba būdų, kaip skaitmeninis pasaulis gali būti naudingas būdas gyventi kokybišką gyvenimą:

Telesveikatos fizinė terapija: Telesveikatos platformos leidžia vyresnio amžiaus žmonėms nuotoliniu būdu gauti kineziterapijos paslaugas.

Vaizdo konferencijos leidžia senjorams rengti virtualius užsiėmimus su kineziterapeutais, teikiant asmeninius pratimus, instrukcijas ir stebint pažangą be asmeninių apsilankymų. Programos mobiliesiems ir pratimų programos: mobiliosios programos gali pasiūlyti mankštos programas, specialiai sukurtas senjorams. Šiose programose gali būti mokomųjų vaizdo įrašų, pažangos stebėjimo ir priminimų, kad vyresnio amžiaus žmonėms būtų lengviau užsiimti įprasta fizine veikla.

Nešiojami įrenginiai: nešiojami kūno rengybos stebėjimo prietaisai ir išmanieji laikrodžiai gali stebėti senjorų fizinio aktyvumo lygį, širdies ritmą ir miego įpročius. Šie duomenys gali padėti kineziterapeutams pritaikyti mankštos programas ir stebėti gydymo planų efektyvumą.

Pratimų namuose programos: Skaitmeninės platformos gali pristatyti senjorams namų pratimų programas, leidžiančias jiems patogiai atlikti numatytus pratimus savo namuose. Internetinės instrukcijos ir vaizdo demonstravimas gali padėti senjorams laikytis tinkamų metodų.

Virtualios realybės (VR) reabilitacija: virtualios realybės technologija gali būti naudojama fizinėje terapijoje, siekiant sukurti įtraukiančius reabilitacijos potyrius. VR pratimai gali įtraukti senjorus į įdomią ir motyvuojančią veiklą, o tai gali padidinti atitiktį terapijai.

Fizinės terapijos žaidymai: žaidybinės skaitmeninės platformos gali padaryti fizinę terapiją patrauklesnę vyresnio amžiaus žmonėms, pratimus paverčiant malonia veikla su atlygiais, iššūkiais ir pažangos stebėjimu.

Nuotolinis stebėjimas ir atsiliepimai: Skaitmeniniai įrankiai gali leisti kineziterapeutams nuotoliniu būdu stebėti senjorų pažangą, teikti grįžtamąjį ryšį ir prireikus koreguoti gydymo planus, taip pagerinant bendravimą ir priežiūros tęstinumą.

Kritimo prevencijos technologija: Skaitmeniniai jutikliai ir nešiojami prietaisai gali padėti užkirsti kelią kritimui, nes jie realiuoju laiku nustato pusiausvyros problemas arba galimą kritimo riziką ir įspėja globėjus ar sveikatos priežiūros specialistus.

Telekonsultacijos ir tolesni veiksmai: Skaitmeninis pasaulis suteikia senjorams galimybę virtualiai konsultuotis su kineziterapeutais, kad būtų galima atlikti nuolatinus vertinimus, tolesnius tyrimus ir patikrinti jų pažangą.

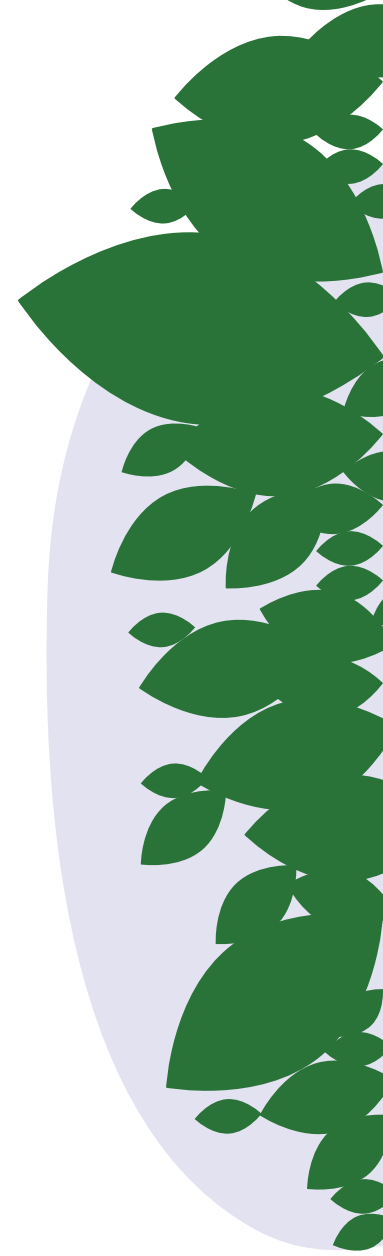
Švietimo išteklių: Skaitmeninės platformos gali teikti švietimo išteklius senjorams, skatinančius geresnį supratimą apie jų būklę ir kineziterapijos svarbą išlaikant funkcinę nepriklausomybę. Integravus skaitmenines technologijas su fizine terapija, vyresni suaugusieji gali patirti labiau individualizuotą ir patogesnę reabilitacijos patirtį. Skaitmeninis pasaulis išplečia galimybę naudotis fizinės terapijos paslaugomis, ypač riboto judumo ar atokiose vietovėse gyvenantiems senjorams. Tai taip pat gali sustiprinti įsitraukimą ir motyvaciją, skatinant geresnį terapijos programų laikymąsi ir gerinant bendrus vyresnio amžiaus žmonių rezultatus.

Fiziologiniai iššūkiai skaitmeniniame aktyviame senėjime

Skaitmeninis aktyvus senėjimas, nors ir naudingas, susiduria su tam tikrais fiziologiniais iššūkiais, kurie gali turėti įtakos vyresnio amžiaus žmonėms, kai jie naudojami skaitmeninėmis technologijomis. Kai kurie iš šių iššūkių apima regėjimo įtampą: Maži šriftų dydžiai, ryškūs ekranai ir ilgas laikas prie ekrano gali įtempti vyresnio amžiaus žmonių akis ir sukelti akių nuovargį, sausumą ir diskomfortą. Tai gali būti ypač problematiška vyresnio amžiaus žmonėms, turintiems regėjimo problemų.

Smulkiosios motorikos įgūdžiai: vyresni suaugusieji gali susidurti su smulkiosios motorikos sunkumais, todėl jiems gali būti sudėtinga naršyti jutikliniame ekrane arba tiksliai naudoti mažus mygtukus skaitmeniniuose įrenginiuose.

Klausos sunkumai: senjorai, turintys klausos sutrikimų, gali susidurti su iššūkiais, kai naudoja skaitmenines technologijas, kurios labai priklauso nuo klausos signalų, pvz., vaizdo skambučių ar balsu įjungiamų asistentų.



Kognityvinė apkrova: mokymasis naudotis naujais skaitmeniniais prietaisais ir programomis gali sukelti kognityvinių problemų vyresnio amžiaus žmonėms, ypač tiems, kurių kognityvinis pablogėjimas yra susijęs su amžiumi. Tai gali paveikti jų pasitikėjimą ir norą naudotis technologijomis.

Fizinis komfortas: Ilgai naudojant skaitmeninius įrenginius, tokius kaip išmanieji telefonai ar planšetiniai kompiuteriai, gali atsirasti fizinis diskomfortas, įskaitant kaklo ir pečių įtampą, nes vyresniems suaugusiems, naudojantis šiais įrenginiais, gali būti netinkama laikysena.

Miego sutrikimai: Ekranų ir mėlynos šviesos iš skaitmeninių įrenginių poveikis prieš miegą gali sutrikdyti senjorų miego įpročius ir neigiamai paveikti jų bendrą sveikatą ir gerovę.

Sumažėjęs fizinis aktyvumas: Dėl pernelyg daug praleisto laiko prie ekrano gali sumažėti fizinis aktyvumas, galintis paveikti bendrą vyresnio amžiaus žmonių sveikatą ir padidinti su sėdimu elgesiu susijusių sveikatos problemų riziką.

Išblaškytas dėmesys: Daugelio užduočių atlikimas naudojant skaitmeninius įrenginius gali sukelti atitrauktą dėmesį, galintį turėti įtakos vyresnio amžiaus žmonių gebėjimui sutelkti dėmesį į svarbias užduotis arba įsitraukti į prasmingą sąveiką.

Kognityvinė perkrova: Informacijos gausa ir nuolatiniai pranešimai skaitmeninėse platformose gali sukelti vyresnio amžiaus žmonių kognityvinę perkrovą, todėl gali būti sudėtinga apdoroti ir išsaugoti svarbią informaciją.

Kognityvinės funkcijos gerinimas: internetiniai smegenų lavinimo žaidimai ir kognityvinės stimuliacijos platformos suteikia vyresnio amžiaus žmonėms galimybę užsiimti protiniais pratimais, kurie gali padėti išsaugoti pažintinius gebėjimus ir kovoti su amžiumi susijusiu pažinimo nuosmikiu.

Socialinis ryšys ir izoliacijos mažinimas: skaitmeninės priemonės, tokios kaip socialinė žiniasklaida, vaizdo konferencijos ir pranešimų siuntimo programos, leidžia vyresnio amžiaus žmonėms palaikyti ryšį su šeima ir draugais, sumažinant izoliacijos ir vienišumo jausmą.

Vyresnio amžiaus žmonės realiose situacijose taip pat rodo daugiau spontaniško emocijų reguliavimo įrodymų. Kai senjorams nurodoma kuo labiau sumažinti neigiamas emocijas, tiek jaunesni, tiek vyresni suaugusieji vengė daugiau bendrauti su neigiama medžiaga; vyresni suaugusieji taip pat parodė šią tendenciją, kai jiems buvo nurodyta pasirinkti tai, kas jiems įdomu. Kai vyresnio amžiaus žmonės susiduria su varginančia užduotimi, jaunesnių suaugusiųjų nuotaika greitai pablogėjo, o vyresnio amžiaus suaugusiųjų teigiamas jausmas prieš užduotį išliko ilgiau. Vyresnio amžiaus žmonės taip pat mažiau reagavo į neigiamą socialinę sąveiką su konfederacija ir geriau atsigavo po jos, palyginti su jaunesniais suaugusiais, o tai rodo galimas emocijas reguliuoti. **Mokymasis visa gyvenimą:** internetinės mokymosi platformos suteikia vyresnio amžiaus žmonėms galimybę siekti asmeninių interesų, įgyti naujų įgūdžių ir nuolat mokytis, skatinant intelektualinį stimuliavimą ir asmeninį augimą. Smegenų vaizdo tyrimai rodo didesnę spontanišką emocijų reguliavimą tarp vyresnio amžiaus žmonių.

Iššūkiai ir skaitmeninis raštingumas:

Nepaisant galimos naudos, įgyvendinant skaitmeninio aktyvaus senėjimo iniciatyvas kyla iššūkių. Daugelis vyresnio amžiaus žmonių susiduria su kliūtimis, susijusiomis su skaitmeniniu raštingumu, o tai gali trukdyti jiems veiksmingai naudotis technologijomis. Švietimo programos ir patogios sąsajos yra būtinos norint užtikrinti, kad vyresnio amžiaus žmonės įsisavintų technologijas. Vyresnio amžiaus žmonės naudoja kitokias emocijų reguliavimo strategijas nei jaunesni suaugusieji. Vyresnio amžiaus žmonės labiau linkę pasirinkti strategijas, kurios apima ignoravimą dalykų, kurie gali sukelti neigiamas emocijas, ir yra mažiau linkę tiesiogiai bendrauti su emociškai neigiamais dirgikliais, problemomis ar situacijomis.

Norėdami kompensuoti su amžiumi susijusius nuostolius, kai kurios reguliavimo strategijos su amžiumi tampa mažiau veiksmingos, vyresni suaugusieji gali kreiptis į strategijas, kurios jiems labiau tinka. Tam tikrose situacijose ateina labai įdomus momentas, kuris yra veiksmingas tiek jaunesniems, tiek vyresnio amžiaus žmonėms skatinant teigiamą būsenos poveikį. Kadangi situacijų atranka remiasi patirtimi ir žiniomis, o ne pažinimo ir fiziniiais išteklių, tai gali būti ypač naudinga vyresniame amžiuje. Skaitmeninis aktyvus senėjimas yra daug žadantis būdas pagerinti vyresnio amžiaus žmonių gerovę sparčiai skaitmenėjančiame pasaulyje

Rekomendacijos:

Kurkite senatvei pritaikytą technologiją: kurkite skaitmeninius sprendimus, atsižvelgdami į unikalius vyresnio amžiaus žmonių poreikius ir pageidavimus, įskaitant didesnius šriftus, supaprastintas sąsajas ir balsu valdomas funkcijas.

Skatinkite skaitmeninį raštingumą: investuokite į skaitmeninio raštingumo programas, kad vyresnio amžiaus žmonės įgytų įgūdžių ir pasitikėjimo veiksmingai ir saugiai naudoti technologijas.

Skatinkite bendradarbiavimą: skatinkite technologijų kūrėjų, sveikatos priežiūros specialistų ir vyresnio amžiaus žmonių bendradarbiavimą, kad būtų galima kartu kurti sprendimus, atitinkančius jų specifinius iššūkius ir pageidavimus.

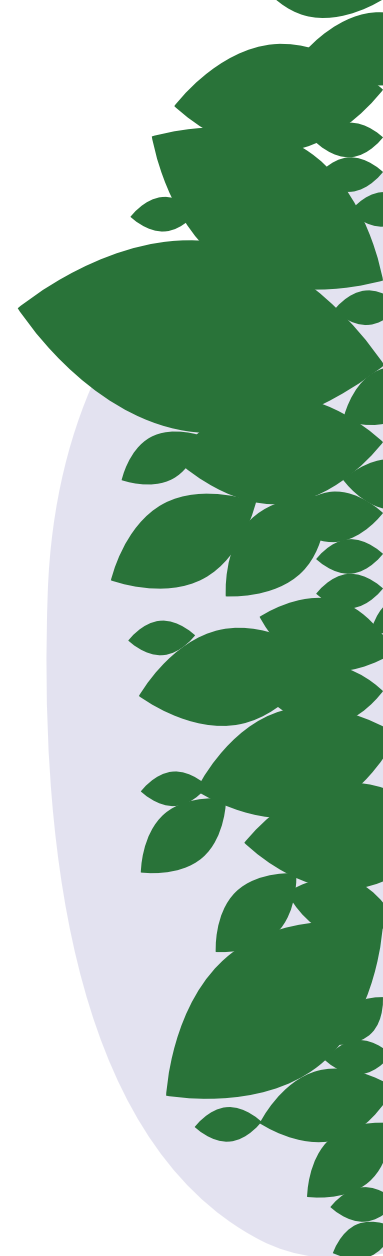
Inkliuzyvumo šalininkas: Skatinkite skaitmeninių technologijų prieinamumą užtikrinant, kad jos būtų pritaikytos įvairiems vyresnio amžiaus žmonėms, įskaitant neįgaliuosius ir įvairaus lygio technologijų patirtį.

Skaitmeninio pasaulio pavojai

Skaitmeninis pasaulis senjorams kelia ir pavojų dėl tokių veiksnių kaip su amžiumi susijęs pažeidžiamumas, ribotas skaitmeninis raštingumas ir galimas piktybinių veikėjų išnaudojimas. Kai kurie skaitmeninio pasaulio pavojai senjorams yra sukčiai ir sukčiavimas: vyresnio amžiaus žmonės dažnai yra ir sukčių taikiniai įvairiais internetiniais kanalais, įskaitant el. pašta, socialinę žiniasklaidą ir netikras svetaines. Įprastos aferos yra sukčiavimo el. laiškai, apgaulingos investavimo schemos ir apsimetėliai, apsimetantys nelaimės ištiktais šeimos nariais. Tapatybės vagystė: Vyresnio amžiaus suaugusieji gali būti pažeidžiami tapatybės vagystės, kai pavagiama asmeninė informacija ir piktnaudžiaujama siekiant finansinės naudos ar kitai nesąžiningai veiklai.

Sukčiavimo bandymai ir duomenų pažeidimai vyresnio amžiaus žmonėms gali sukelti tokią riziką.

Grėsmės kibernetiniam saugumui: senjorai gali būti ne taip gerai susipažinę su kibernetinio saugumo praktika, todėl jie yra labiau jautrūs kenkėjiškoms programoms, virusams ir kitoms kibernetinėms grėsmėms, kurios gali pažeisti jų skaitmeninius įrenginius ir asmeninius duomenis. Internetiniai plėšrūnai: vyresni suaugusieji gali būti internetinių plėšrūnų taikiniu, norintys išnaudoti pažeidžiamumą siekiant finansinės ar emocinės naudos. Tai gali būti nesąžiningi romantiški santykiai arba viliojimas dėl finansinės prievartos.



Skaitmeniniai pavojai sveikatai: Dezinformacija ir klaidinantys sveikatos patarimai internete gali paskatinti senjorus priimti neinformuotus sveikatos sprendimus arba imtis rizikingo elgesio. Socialinė izoliacija. Nors skaitmeninis bendravimas gali padėti kovoti su socialine izoliacija, senjorai, kurie nėra prisijungę prie skaitmeninio ryšio, gali patirti didesnę izoliaciją, o tai gali turėti neigiamą poveikį psichinei sveikatai ir bendrai gerovei.

Finansinis išnaudojimas: Senjorams gali kilti finansinio išnaudojimo rizika, ypač jei jie nėra susipažinę su internetine bankininkyste ar skaitmeniniais mokėjimo būdais. Sukčiai gali bandyti jais manipuliuoti ir dalytis finansine informacija arba atlikti neteisėtus sandorius.

Susirūpinimas dėl privatumo: dalijamasis asmenine informacija internete gali pakenkti senjorų privatumui ir gali būti piktnaudžiaujama jautriais duomenimis.

Techninės pagalbos aferos: Senjorai gali tapti techninės pagalbos sukčiavimo aukomis, kai sulaukia nepageidaujamų skambučių ar žinučių iš asmenų, teigiančių, kad yra techninės pagalbos atstovai, ir dėl to gali patirti finansinių nuostolių arba gali būti pažeisti jų įrenginiai. Stereotipai: Su amžiumi susiję stereotipai gali paskatinti senjorus nuvertinti skaitmeninį pasaulį, todėl mažiau dėmesio skiriama jų konkreitiems poreikiams ir galimas marginalizavimas.

Norint sumažinti šiuos pavojus, būtina didinti informuotumą apie galimą riziką ir šviesti senjorus apie saugią internetinę praktiką. Skaitmeninio raštingumo skatinimas ir išteklių teikimas senjorams, kad jie galėtų geriau suprasti skaitmenines technologijas, gali padėti jiems saugiai naršyti skaitmeniniame pasaulyje. Be to, globėjai ir šeimos nariai gali atlikti lemiamą vaidmenį palaikydami senjorams jų skaitmeninėje sąveikoje, užtikrindami, kad jie būtų gerai informuoti ir apsaugoti nuo galimų grėsmių. Skaitmeninio pasaulio galimybė sumažinti vyresnio amžiaus gyventojų izoliaciją.

Skaitmeninis pasaulis siūlo daugybę būdų, kaip sumažinti senjorų izoliaciją, leidžiančią jiems palaikyti socialinį ryšį ir įsitraukti, nepaisant fizinio atstumo. Kai kurie būdai, kaip skaitmeninės technologijos gali sumažinti senjorų izoliaciją, yra socialinės žiniasklaidos platformos, tokios kaip „Facebook“, „Twitter“ ir „Instagram“, suteikia senjorams galimybę susisiekti su draugais, šeima ir senais pažįstamais. Jie gali dalytis naujienomis, nuotraukomis ir žinutėmis, ugdydami bendruomenės jausmą ir sekdami artimųjų gyvenimus.

Vaizdo skambučiai: Vaizdo konferencijų įrankiai, tokie kaip „Zoom“, „Skype“ ir „FaceTime“, leidžia senjorams akis į akį kalbėtis su šeimos nariais ir draugais, nepaisant geografinio atstumo. Vaizdo skambučiai gali padaryti bendravimą asmeniškesnį ir prasmingesnį, sumažinant vienišumo jausmą. Internetinės paramos grupės: senjorai gali prisijungti prie internetinių paramos grupių, susijusių su jų pomėgiais, ar sveikatos būkle.

Šios virtualios bendruomenės suteikia saugią erdvę dalytis patirtimi, ieškoti patarimų ir užmegzti ryšius su asmenimis, kurie supranta savo unikalius iššūkius.

Virtualūs renginiai ir veikla: Senjorai gali dalyvauti virtualiuose renginiuose, internetiniuose seminaruose ir internetiniuose užsiėmimuose, kad jie būtų įtraukti ir palaikytų ryšį su kitais, turinčiais bendrų interesų.

Virtualūs knygų klubai, meno dirbtuvės ir mankštos užsiėmimai yra veiklos, skatinančios socialinę sąveiką, pavyzdžiai.

Susirašinėjimo programėlės: Momentinių pranešimų programos, tokios kaip WhatsApp arba Messenger, leidžia senjorams palaikyti ryšį su šeimos nariais ir draugais teksto, balso žinutėmis ir net vaizdo žinutėmis. Ši bendravimo forma gali būti patogesnė ir mažiau bauginanti nei skambučiai. Internetiniai žaidimai ir galvosūkių: žaisti internetinius žaidimus arba spręsti galvosūkius su draugais ir šeima gali būti malonus būdas senjorams užmegzti ryšį ir kartu varžytis, ugdantis draugystės jausmą.

Nuotolinė sveikata ir nuotolinė sveikatos priežiūra: Skaitmeniniai sveikatos sprendimai siūlo nuotolinės sveikatos paslaugas, leidžiančias senjorams konsultuotis su sveikatos priežiūros specialistais patogiai namuose. Tai sumažina kelionių ir asmeninių apsilankymų poreikį, todėl sveikatos priežiūra tampa prieinamesnė ir patogesnė.

Virtualios kelionės ir ekskursijos: Senjorai gali virtualiai apžiūrėti muziejus, meno galerijas ir garsias lankytinas vietas iš viso pasaulio. Virtualios kelionės suteikia nuotykių ir kultūrinio praturtėjimo neišeinant iš namų.

Mokymasis internetu: dalyvaudami internetiniuose kursuose ir internetiniuose seminaruose vyresnio amžiaus žmonės gali mokytis visą gyvenimą, įgyti naujų įgūdžių ir susisiekti su kitais besimokančiais.

Programėlės mobiliems senjorams: yra specializuotų mobiliųjų programėlių, skirtų senjorams, įskaitant socialinių tinklų, psichikos stimuliavimo ir sveikatingumo programas, tenkinančių konkrečius jų poreikius ir pageidavimus. Kai kurie labiausiai išplėtoti socialiniai paaiškinimai ir šiuolaikinė skaitmeninė, izoliuota civilizacija yra susiję su

amžiumi ir depresija. Kai kurios poros pasirenka būti be vaikų. Vidutinio amžiaus žmonės dažniau yra vedę ir dirba nei jauni ar seni, o tai padeda paaiškinti depresijos kritimą ir augimą. Vyresnio amžiaus žmonės dažniau turi fizinę negalią ir mažiau kontroliuoja savo gyvenimą nei jauni ir vidutinio amžiaus, o tai dar labiau padeda paaiškinti depresijos padidėjimą. Taip pat darbo, šeimos stiliaus, sveikatos ir asmeninių detalių bei įpročių gyvenimo eigos modeliai pirmiausia paaiškina depresijos amžiaus modelius.

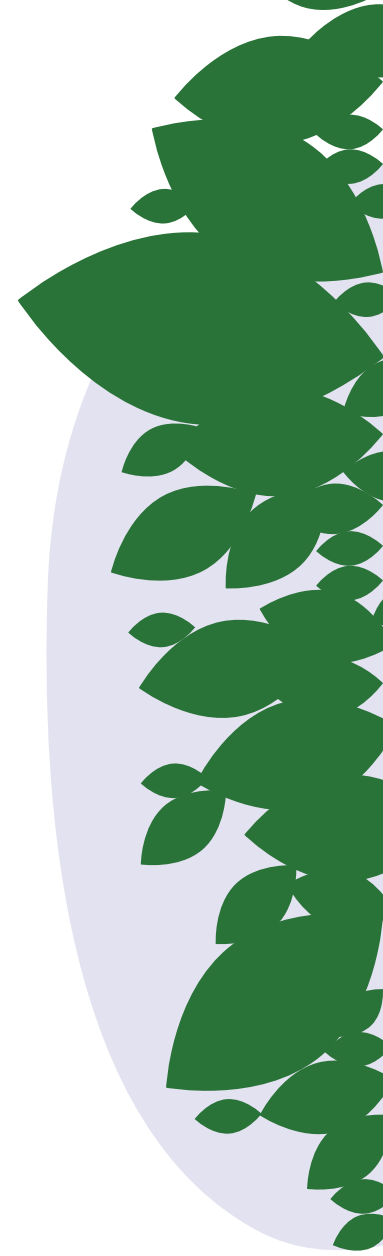
Labai dažnai pastebima, kad vyresnio amžiaus žmonės turi žemą išsilavinimą, santuoką, užimtumą, fizinį funkcionavimą, kontrolės jausmą, o tai logiškai sukeltų didelį nerimą tarp vyresnio amžiaus žmonių. Tačiau senėjimo modelis tam tikrose apskrityse dešimtmečiais ir socialinio modelio pritaikymas bei nerimas rodo priešingai. Vyresni suaugusieji praneša apie žemiausią nerimo lygį bet kurioje amžiaus grupėje.

Taikydami skaitmenines technologijas ir skatindami vyresnio amžiaus žmones jomis naudotis, galime kovoti su socialine izoliacija, pagerinti psichinę gerovę ir pagerinti bendrą gyvenimo kokybę. Svarbu teikti paramą ir teikti skaitmeninio raštingumo mokymus senjorams, kad jie galėtų veiksmingai ir saugiai naudoti technologijas, kad galėtų palaikyti ryšį ir įsitraukti į skaitmeninį pasaulį.

Skaitmeninis pasaulis ir vyresnio amžiaus gyventojų savižudybės

Nors skaitmeninis pasaulis gali būti vertinga priemonė užmegzti ryšius senjorams ir sumažinti izoliaciją, jis taip pat gali kelti tam tikrą pavojų, įskaitant žalingo turinio poveikį ir patyčias internete. Be to, senjorai gali susidurti su iššūkiu naršydami skaitmeniniame kraštovaizdyje, o tai gali sukelti nusivylimo ir izoliacijos jausmą. Labai svarbu pripažinti, kad savižudybių priežastys yra sudėtingos ir daugialypės. Psichikos sveikatos problemos, socialinė izoliacija, fizinės sveikatos problemos ir kiti veiksniai gali prisidėti prie minčių apie savižudybę tarp bet kokio amžiaus asmenų, įskaitant senjorus.

Skaitmeninis pasaulis, kaip ir bet kuri kita aplinka, gali turėti teigiamą ir neigiamą poveikį psichinei sveikatai. Norint paremti senjorų psichinę gerovę skaitmeniniame pasaulyje, būtina:



Didinti sąmoningumą: skatinti vyresnio amžiaus žmonių ir jų globėjų informuotumą apie psichikos sveikatos problemas ir savižudybių prevenciją.

Skaitmeninis raštingumas: teikite skaitmeninio raštingumo mokymus ir paramą senjorams, kad jie galėtų saugiai ir užtikrintai naršyti skaitmeniniame pasaulyje.

Saugios internetinės erdvės: Skatinkite kurti saugas ir palaikančias internetines bendruomenes, kurios skatina teigiamą sąveiką ir gerovę. Stebėkite „Foster“ stiprius socialinio palaikymo tinklus senjorams, kad prireikus jie galėtų gauti emocinę paramą. Ieškokite profesionalios pagalbos:

Skatinkite senjorus ieškoti profesionalios psichikos sveikatos pagalbos, jei jie patiria emocinę kančią arba galvoja apie savižudybę.

Jeigu jums ar jūsų pažįstamam žmogui kyla minčių apie savižudybę, būtina nedelsiant kreiptis pagalbos. Kreipkitės į psichikos sveikatos specialistą, patikimą asmenį arba pagalbos liniją savo šalyje.

Pagyvenę žmonės turi pasižymėti Psichikos sveikatos ir Psichologinės paramos tarnybos numerius savo šalyje. Labai svarbu pabrėžti, kad senjorai nėra vieni, o pagalba visada yra prieinama. Kaip aktyvus skaitmeninis senėjimas gali sumažinti demenciją

Aktyvus skaitmeninis senėjimas gali turėti įtakos mažinant demencijos riziką ir galimai sulėtinti vyresnio amžiaus žmonių pažinimo nuosmukį. Nors tai negali išgydyti demencijos, skaitmeninės technologijos gali pasiūlyti įvairių privalumų, kurie prisideda prie smegenų sveikatos ir bendros gerovės.

Štai keletas būdų, kaip aktyvus skaitmeninis senėjimas gali turėti teigiamos įtakos demencijai:

Kognityvinis stimuliavimas: skaitmeniniai smegenų lavinimo žaidimai ir pažinimo stimuliavimo programos gali padėti išlaikyti smegenis aktyvias. Reguliarus šių programų naudojimas gali padėti pagerinti pažinimo gebėjimus, atmintį ir problemų sprendimo įgūdžius.

Mokymasis visą gyvenimą: internetinės mokymosi platformos ir švietimo išteklių suteikia senjorams galimybę mokytis visą gyvenimą. Nuolatinis mokymasis buvo susijęs su sumažėjusia pažinimo nuosmukio rizika.

Socialinis įsitraukimas: skaitmeniniai įrankiai, tokie kaip vaizdo skambučiai, socialinė žiniasklaida ir pranešimų siuntimo programos, leidžia vyresnio amžiaus žmonėms palaikyti socialinį ryšį. Stiprūs socialiniai ryšiai siejami su geresnėmis pažinimo funkcijomis ir mažesne demencijos išsivystymo rizika.

Virtualios realybės (VR) terapija: Virtualios realybės terapija parodė potencialą suteikti pažinimo ir emocinės naudos demencija sergantiems asmenims. VR patirtis gali pagerinti nuotaiką, sumažinti nerimą ir pagerinti pažinimo funkciją.

Nuotolinė sveikata ir nuotolinis stebėjimas: prieiga prie nuotolinės sveikatos paslaugų ir nuotolinio sveikatos stebėjimo gali palengvinti ankstyvą sveikatos problemų nustatymą ir valdymą, įskaitant sąlygas, kurios gali prisidėti prie demencijos.

Fizinio aktyvumo skatinimas: Skaitmeniniai prietaisai ir nešiojami įrenginiai gali stebėti fizinį aktyvumą, motyvuodami senjorus reguliariai mankštintis. Fizinis aktyvumas yra susijęs su geresne smegenų sveikata ir sumažėjusia pažinimo nuosmukio rizika. Sveikatos valdymas: Skaitmeninės sveikatos programos gali padėti vyresnio amžiaus žmonėms vartoti vaistus, susitikimus ir lėtines ligas, kurios gali prisidėti prie bendros gerovės ir pažinimo sveikatos.

Socialinės izoliacijos mažinimas: Skaitmeninės komunikacijos priemonės gali padėti kovoti su socialine izoliacija, kuri siejama su vyresnio amžiaus žmonių pažinimo nuosmukiu.

Socialinis įsitraukimas skaitmeninėmis priemonėmis gali teigiamai paveikti smegenų sveikatą.

Smegenų sveikatos suvokimas: Skaitmeninės platformos gali būti naudojamos siekiant didinti informuotumą apie smegenų sveikatą, demencijos prevenciją ir sveikos gyvensenos pasirinkimo svarbą. Svarbu pažymėti, kad nors aktyvus skaitmeninis senėjimas gali būti naudingas smegenų sveikatai, jis turėtų būti platesnio požiūrio į demencijos prevenciją dalis.

Sveikas gyvenimo būdas, apimantis fizinį aktyvumą, subalansuotą mitybą, psichinę stimuliaciją ir reguliarių socialinį įsitraukimą, išlieka labai svarbios vyresnio amžiaus žmonių pažinimo sveikatai skatinti. Be to, konsultacijos su

sveikatos priežiūros specialistais ir dalyvavimas kognityviniuose vertinimuose gali padėti anksti nustatyti ir tinkamai valdyti pažinimo pokyčius. Kaip skaitmeninės technologijos gali sumažinti įvairių tipų priklausomybes vyresnio amžiaus žmonėms

Skaitmeninės technologijos gali atlikti svarbų vaidmenį mažinant įvairių tipų priklausomybes tarp pagyvenusių žmonių, siūlydamos paramą, išteklius ir intervencijas, kurios sprendžia su priklausomybe susijusias problemas.

Štai keletas būdų, kaip gali padėti skaitmeninės technologijos: Priklausomybės atkūrimo programos: yra įvairių mobiliųjų programų, skirtų padėti asmenims, kurie atsigauja nuo priklausomybės. Šios programos gali suteikti įrankius savęs vertinimui, įveikos strategijoms ir pažangai stebėti.

Kaip skaitmeninės technologijos gali sumažinti įvairių tipų priklausomybes vyresnio amžiaus žmonėms.

Skaitmeninės technologijos gali atlikti svarbų vaidmenį mažinant įvairių tipų priklausomybes tarp pagyvenusių žmonių, siūlydamos paramą, išteklius ir intervencijas, kurios sprendžia su priklausomybe susijusias problemas.

Štai keletas būdų, kaip gali padėti skaitmeninės technologijos: Priklausomybės atkūrimo programos: yra įvairių mobiliųjų programų, skirtų padėti asmenims, kurie atsigauja nuo priklausomybės. Šios programos gali suteikti įrankius savęs vertinimui, įveikos strategijoms ir pažangai stebėti.

Skaitmeninės terapijos platformos: Virtualios terapijos platformos leidžia senjorams gauti įrodymais pagrįstą priklausomybės gydymą iš licencijuotų terapeutų per vaizdo konferencijas. Šios platformos gali suteikti specializuotą priežiūrą, pritaikytą individualiems poreikiams.

Sąmoningumo ir meditacijos programos: sąmoningumo ir meditacijos programos gali padėti senjorams valdyti stresą ir potraukį, susijusį su priklausomybe. Reguliari praktika gali skatinti emocinę gerovę ir padėti įveikti priklausomybę sukeltą elgesį. Mokymo išteklių: Skaitmeninės platformos suteikia prieigą prie švietimo išteklių apie priklausomybę, jos poveikį ir galimas gydymo galimybes. Informacinis turinys gali padidinti informuotumą ir suteikti vyresnio amžiaus žmonėms galimybę ieškoti pagalbos. Nuotolinis stebėjimas: Skaitmeninės technologijos leidžia nuotoliniu būdu stebėti vaistų vartojimą ir sveikatos būklę, o tai gali būti ypač naudinga senjorams, turintiems vaistų vartojimo sutrikimų ar su priklausomybe susijusių sveikatos problemų. Prieigos prie žalingo turinio ribojimas: skaitmeninės technologijos gali būti naudojamos norint apriboti prieigą prie svetainių ar programų, kurios skatina žalingą elgesį arba sukelia priklausomybę.

Suasmėnintos sveikatos programos: Skaitmeninės sveikatos programos gali padėti senjorams stebėti ir valdyti savo sveikatą, įskaitant aspektus, susijusius su atsigavimu nuo priklausomybės, pvz., miegą, streso lygį ir fizinį aktyvumą.

Atsigavimo požiūris: žaidybinės programos gali įtraukti ir motyvuoti senjorus atsigauti nuo priklausomybės, paversdamos ją teigiama ir naudinga patirtimi. Nors skaitmeninės technologijos yra vertinga pagalba, svarbu atsiminti, kad priklausomybės gydymui reikalingas holistinis požiūris.

Sveikatos priežiūros specialistų dalyvavimas, parama šeimai ir stiprus socialinis tinklas taip pat yra esminiai komponentai, padedantys veiksmingai spręsti priklausomybės problemą vyresnio amžiaus žmonėms. Skaitmeninės technologijos gali papildyti šias pastangas didindamos prieinamumą ir skatindamos nuolatinę paramą senjorams jų kelyje į sveikimą. Didžiausios pagyvenusių žmonių fobijos skaitmeniniame pasaulyje

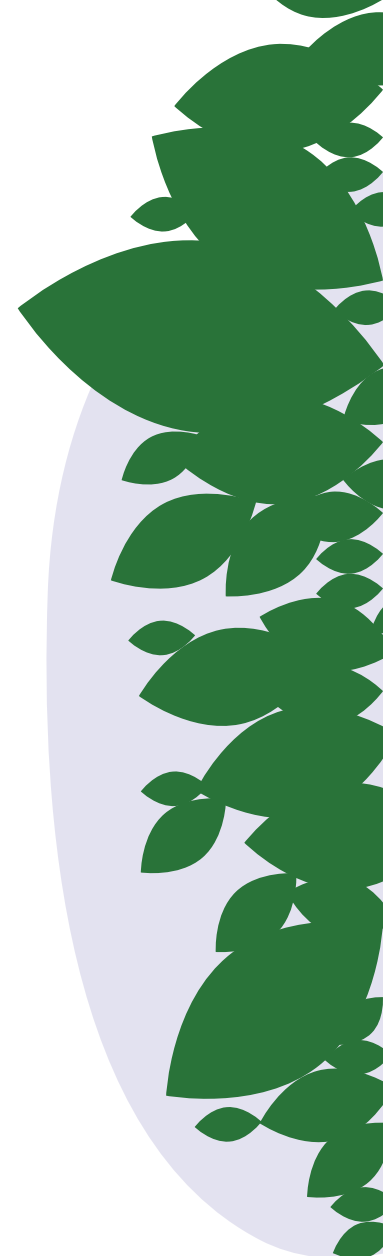
Skaitmeniniame pasaulyje pagyvenę žmonės gali patirti įvairių baimių ir fobijų, dažnai kylančių iš nežinojimo apie technologijas ir susirūpinimo dėl galimos rizikos. Kai kurios iš labiausiai paplitusių pagyvenusių žmonių fobijų skaitmeniniame pasaulyje yra šios: Technofobija: technologijų baimė arba pasipriešinimas naudoti skaitmeninius įrenginius dėl nežinomybės ir suvokiamo sudėtingumo.

Kibernetinio saugumo fobija: baimė dėl internetinių grėsmių, tokių kaip įsilaužimas, tapatybės vagystė ar sukčiavimas, dėl kurių kyla nenoras užsiimti skaitmenine veikla.

Susirūpinimas dėl privatumo: baimė, kad asmeninė informacija gali būti pažeista arba dalijamasi be sutikimo, todėl kyla dvejonų naudojant internetines platformas ar socialinę žiniasklaidą. Socialinės žiniasklaidos nerimas: nerimas, susijęs su naudojimusi socialine žiniasklaida, neigiamos sąveikos baimė arba susirūpinimas dėl privatumo ir saugumo išlaikymo šiose platformose.

Baimė klysti: nuogaštavimas dėl klaidų naudojant skaitmeninius įrenginius, todėl vengiama arba nerimaujama dėl naujų technologijų išbandymo.

Sukčiavimo baimė: baimė tapti sukčiavimo bandymų ar apgaulingų internetinių schemų auka, dėl kurios nenorima atidaryti el. laiškų ar bendrauti su nepažįstamomis svetainėmis.





Baimė prarasti kontrolę: nerimas dėl asmens duomenų, paskyrų ar įrenginių kontrolės praradimo, dėl kurio kyla pasipriešinimas naudojant skaitmenines technologijas.

Sukčiavimo baimė: baimė būti nukreiptam į internetinius sukčiavimus ar apgaulingą praktiką, dėl kurios skeptiškai žiūrima į internetinius pasiūlymus ar bendravimą.

Priklausomybės baimė: susirūpinimas dėl pernelyg didelio priklausomybės nuo skaitmeninių įrenginių ir tradicinių įgūdžių praradimo arba tiesioginio bendravimo.

Socialinės izoliacijos baimė: nerimas dėl skaitmeninės komunikacijos, pakeičiančios asmeninę sąveiką, sukeliančios socialinės izoliacijos ar vienišumo jausmą. Svarbu spręsti šias baimes ir fobijas pasitelkiant skaitmeninio raštingumo programas, kantrius ir palaikančius patarimus bei užtikrinant saugią ir patikimą mokymosi aplinką. Padėdami vyresnio amžiaus žmonėms pasitikėti skaitmeninėmis technologijomis, jie gali pasinaudoti skaitmeninio pasaulio teikiamais pranašumais ir veiksmingai valdyti galimą riziką. Kantriai diegiant technologijas patogiu tempu ir teikiant nuolatinę pagalbą, galima gerokai sumažinti jų baimes ir pagerinti skaitmeninę patirtį.

Popierinės knygos skaitymas prieš skaitmeninį pasaulį vyresnio amžiaus žmonėms.

Pagyvenusių žmonių pasirinkimas tarp popierinių knygų skaitymo ir skaitmeninio pasaulio gali skirtis, atsižvelgiant į individualius pageidavimus, patirtį ir komforto lygį naudojant technologijas. Abu skaitymo formatai turi savo privalumų ir trūkumų, o sprendimas galiausiai priklauso nuo to, kas geriausiai atitinka kiekvieno senjoro poreikius ir pageidavimus.

Popierinių knygų skaitymo privalumai:

Apčiuopiama patirtis: Daugelis senjorų vertina lytėjimo patirtį, kai laikote fizinę knygą, vartote puslapius ir jaučiate popierių. Patogumas akims: popierinės knygos turi natūralų, nešviečiantį paviršių, kuris gali būti patogesnis ilgesniam skaitymui, ypač tiems, kurie turi regėjimo problemų.

Sutrumpintas ekrano laikas: popierinių knygų skaitymas gali padėti pailsėti nuo skaitmeninių įrenginių, sumažinti galimą akių įtampą ir pagerinti miego kokybę.

Nostalgija: senjorams, kurie užaugo su popierinėmis knygomis, jų skaitymas gali sukelti nostalgijos ir pažįstamumo jausmą.

Erdvė ir mobilumas: fizinės knygos gali užimti vietą ir gali būti sudėtingos nešiotis, ypač senjorams, turintiems judėjimo problemų.

Ribotas šrifto dydis: kai kuriems vyresnio amžiaus žmonėms spausdintų knygų šrifto dydis gali būti per mažas, ypač jei jie turi regėjimo sutrikimų.

Prieinamumas: senjorams, turintiems ribotą prieigą prie fizinių knygynų ar bibliotekų, gali būti sunkiau pasiekti įvairią skaitymo medžiagą.

Skaitmeninis pasaulis:

Privalumai:

Reguliuojamas šrifto dydis: E-knygos leidžia tinkinti šrifto dydį, todėl vyresnio amžiaus žmonėms, turintiems įvairaus laipsnio regėjimo sutrikimų, skaityti yra patogiau.

Patogi prieiga: Skaitmeninės bibliotekos ir el. knygynai suteikia tiesioginę prieigą prie įvairiausios skaitymo medžiagos, pasiekiamos vienu mygtuko paspaudimu.

Nešiojamumas: el. knygas galima laikyti viename įrenginyje, todėl ar keliaujant nereikės nešiotis kelių knygų.

Tekstas į kalbą: kai kurios el. skaityklės siūlo teksto į kalbą funkciją, kuri gali būti naudinga senjorams, turintiems skaitymo ar regėjimo sutrikimų.

Trūkumai:

Mokymosi kreivė: Skaitmeninis skaitymas gali reikalauti, kad vyresnio amžiaus žmonės išmoktų naudotis elektroniniais skaitytuvais ar kitais skaitmeniniais įrenginiais, o tai gali bauginti tuos, kurie turi ribotą patirtį technologijų srityje.

Akių įtempimas: Pailgėjęs ekrano laikas elektroniniuose skaitytuvuose ar kituose skaitmeniniuose įrenginiuose gali įtempti akis, ypač jei nereguluoti tinkami ryškumo ir šrifto nustatymai. Galimi trikdžiai: skaitmeniniuose įrenginiuose gali būti įvairių funkcijų ir pranešimų, kurie gali atitraukti senjorus nuo skaitymo arba sukelti pažinimo perkrovą.

Galiausiai vyresnio amžiaus žmonių pasirinkimas tarp popierinių knygų ir skaitmeninio skaitymo priklauso nuo jų patogumo, pageidavimų ir individualių poreikių. Kai kuriems senjorams gali patikti elektroninių knygų patogumas ir prieinamumas, o kitiems – nostalgiska ir lytėjimo kupina fizinės knygos skaitymo patirtis. Pateikus abiejų formatų parinktį ir palaikymą, senjorai galės ir toliau mėgautis skaitymo malonumu jiems tinkamiausiu būdu.

Agresija ir skaitmeniniai pagyvenę žmonės

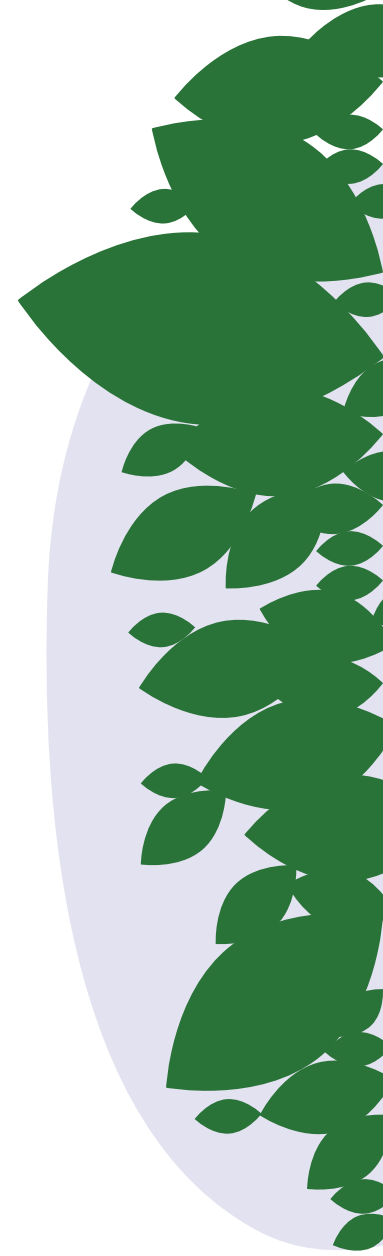
Agresija tarp pagyvenusių žmonių skaitmeniniame pasaulyje gali pasireikšti, tačiau ji nėra būdinga vien skaitmeninei sąveikai. Agresija yra sudėtingas elgesys, kurį įtakoja įvairūs veiksniai, o jos pasireiškimas vyresnio amžiaus žmonėms gali turėti pagrindinių priežasčių, nesusijusių su skaitmeninėmis technologijomis.

Tačiau skaitmeninis pasaulis gali tam tikrais būdais paveikti agresiją:

Priekabiavimas internete ir elektroninės patyčios: vyresnio amžiaus žmonės gali tapti priekabiavimo internete aukomis arba kibernetinėmis patyčiomis, kurios gali sukelti nusivylimo, bejėgiškumo ir net agresijos jausmą, reaguojant į neigiamą patirtį. Nesusipratimai skaitmeninėje komunikacijoje:

Neteisingas pranešimų ar komunikacijos ženklų interpretavimas skaitmeninėse platformose gali sukelti nesusipratimų, o kai kuriais atvejais – sustiprėjusias emocijas ar agresiją.

Susirūpinimas dėl privatumo ir saugumo: senjorai, kuriems gresia privatumo pažeidimai arba kibernetinės grėsmės, reaguodami į suvokiamą riziką, gali elgtis gynybiškai arba agresyviai.



Aferos ir sukčiavimas: vyresnio amžiaus suaugusieji, kurie tampa internetinių sukčių ar apgaulingos veiklos aukomis, gali patirti pyktį ar nusivylimą, o tai gali sukelti agresyvias reakcijas.

Technologinis nusivylimas: vyresnio amžiaus žmonės, kuriems sunku naudotis skaitmeniniais įrenginiais ar programomis, gali patirti nusivylimą, kuris gali pasireikšti kaip agresija ar dirglumas. Dezinformacija ir poliarizacija:

Agresyvaus ar poliarizuojančio turinio socialinėje žiniasklaidoje ir kitose internetinėse platformose poveikis gali turėti įtakos kai kurių asmenų elgesiui ir požiūriui.

Socialinė izoliacija ir vienatvė: Agresija gali būti atsakas į emocinį stresą, kurį sukelia socialinė izoliacija arba vienišumo jausmas, kurį gali sustiprinti arba paskatinti patirtis internete.

Svarbu pripažinti, kad vyresnio amžiaus žmonių agresija gali būti emocinio ar psichologinio kančios požymis. Kovoiant su agresija, reikia visapusiško požiūrio, apimančio asmens emocinių poreikių supratimą, socialinės paramos teikimą ir bet kokių galimų veiksmų, susijusių su skaitmeninėmis technologijomis ar kitais veiksniais, pašalinimą.

Teigiamos skaitmeninės patirties skatinimas, skaitmeninio raštingumo skatinimas ir palaikančių internetinių bendruomenių skatinimas taip pat gali padėti sumažinti neigiamą sąveiką ir sušvelninti agresyvų elgesį. Be to, globėjai, šeimos nariai ir sveikatos priežiūros specialistai gali atlikti labai svarbų vaidmenį teikdami emocinę paramą ir padėdami senjorams saugiai ir teigiamai naršyti skaitmeniniame pasaulyje.

Privatumas ir skaitmeninis aktyvus senėjimas.

Privatumas yra svarbus veiksnys skaitmeninio aktyvaus senėjimo kontekste. Kai vyresni suaugusieji naudojami skaitmeninėmis technologijomis, jiems gali kilti problemų dėl privatumo, susijusių su jų asmenine informacija ir veikla internete.

Štai keletas pagrindinių privatumo aspektų, susijusių su aktyviu skaitmeniniu senėjimu:

Asmens duomenų apsauga:

Senjorai turėtų žinoti, kaip jų asmens duomenys renkami, naudojami ir dalijami skaitmeninėse platformose. Privatumo politikos ir nustatymų supratimas gali padėti jiems kontroliuoti savo informaciją.

Saugumas internete: vyresni suaugusieji turi būti budrūs dėl interneto saugumo, kad apsaugotų savo slaptus duomenis nuo kibernetinių grėsmių, pvz., sukčiavimo ar tapatybės vagystės.

Socialinės medijos privatumas: naudojant socialinės žiniasklaidos platformas reikia atkreipti dėmesį į privatumo nustatymus, kad būtų galima kontroliuoti, kas gali peržiūrėti jų turinį ir su juo sąveikauti, ir apsaugoti savo asmeninę informaciją nuo neteisėtos prieigos.

Skaitmeninis bendravimas: senjorai turėtų būti atsargūs dalindamiesi slapta informacija skaitmeniniais ryšio kanalais, pvz., el. paštu ar žinučių siuntimo programėlėmis, kad išvengtų galimų privatumo pažeidimų. Informuotumas apie duomenų pažeidimus: norint apsaugoti senjorų privatumą, svarbu būti informuotam apie duomenų pažeidimus ir imtis atitinkamų veiksmų, jei jų informacija pažeidžiama.

Daiktų interneto (daug) įrenginiai: senjorai turėtų atkreipti dėmesį į privatumo riziką, susijusią su daiktų interneto įrenginiais, pvz., išmaniaisiais namų asistentais ar nešiojamomis programėlėmis, ir užtikrinti, kad šie įrenginiai būtų tinkamai apsaugoti.

Sandoriai internetu: vykdydami operacijas internetu, pvz., apsipirkdami ar dirbdami su bankininkyste, senjorai turėtų naudotis saugiomis svetainėmis ir būti atsargūs dalindamiesi finansine informacija.

Socialinė inžinerija: vyresni suaugusieji turėtų žinoti apie socialinės inžinerijos taktiką, kurią naudoja sukčiai, siekdami manipuluoti jais atskleisti asmeninę informaciją arba slaptažodžius.

Senjorų švietimas:

Skaitmeninio raštingumo mokymas ir senjorų švietimas apie privatumo riziką gali suteikti jiems galimybę priimti pagrįstus sprendimus naudojant skaitmenines technologijas.

Pagalbos tinklas: skatinant senjorus kreiptis pagalbos į šeimos narius ar globėjus naršant privatumo nustatymus ir sprendžiant privatumo problemas, gali būti sustiprinta jų privatumo apsauga. Skaitmeninių technologijų pranašumų ir privatumo apsaugos pusiausvyra yra labai svarbi norint gauti teigiamą skaitmeninę patirtį aktyvaus senėjimo metu. Senjorai turėtų jaustis tikri, kad gali naršyti skaitmeniniame pasaulyje, kartu saugodami savo asmeninę informaciją ir privatumą. Labai svarbu skatinti skaitmeninį raštingumą ir sukurti palankią aplinką, leidžiančią vyresnio amžiaus žmonėms kontroliuoti savo skaitmeninį buvimą ir privatumą.

Tikros emocijos skaitmeninio aktyvaus senėjimo kontekste.

Tikros emocijos yra neatsiejama žmogaus patirties dalis ir išlieka svarbios skaitmeninio aktyvaus senėjimo kontekste. Vyresnio amžiaus žmonėms naudojant skaitmenines technologijas, jų emocijos vaidina lemiamą vaidmenį formuojant jų skaitmeninę patirtį ir bendrą gerovę.

Štai keletas būdų, kaip tikrosios emocijos pasireiškia skaitmeninio aktyvaus senėjimo kontekste:

Džiaugsmas ir ryšys: pagyvenę žmonės gali patirti džiaugsmą ir ryšio jausmą, kai naudojasi skaitmeninėmis platformomis bendrauti su šeimos nariais, senais draugais ar tolimais giminaičiais per vaizdo skambučius ar socialinę žiniasklaidą. Šios sąveikos suteikia galimybę užmegzti prasmingus ryšius, nepaisant fizinių atstumų.

Nusivylimas ir sumišimas: išmokti naudotis naujais skaitmeniniais įrenginiais ar programomis kai kuriems vyresnio amžiaus žmonėms gali būti sudėtinga, todėl gali kilti nusivylimo ir painiavos jausmas. Technologiniai sunkumai gali sukelti netinkamumo emocijas arba baimę būti paliktam.

Jaudulys ir smalsumas: naujų skaitmeninių įrankių, mokymo išteklių atradimas arba virtualioji patirtis gali sukelti vyresnio amžiaus žmonių jaudulį ir smalsumą, kai jie tyrinėja skaitmeninio pasaulio galimybes.

Nerimas ir baimė: susirūpinimas dėl privatumo, grėsmės kibernetiniam saugumui ar internetinės sukčiavimo priemonės gali sukelti senjorų nerimą ir baimę, o tai gali turėti įtakos jų norui naudotis skaitmeninėmis technologijomis.

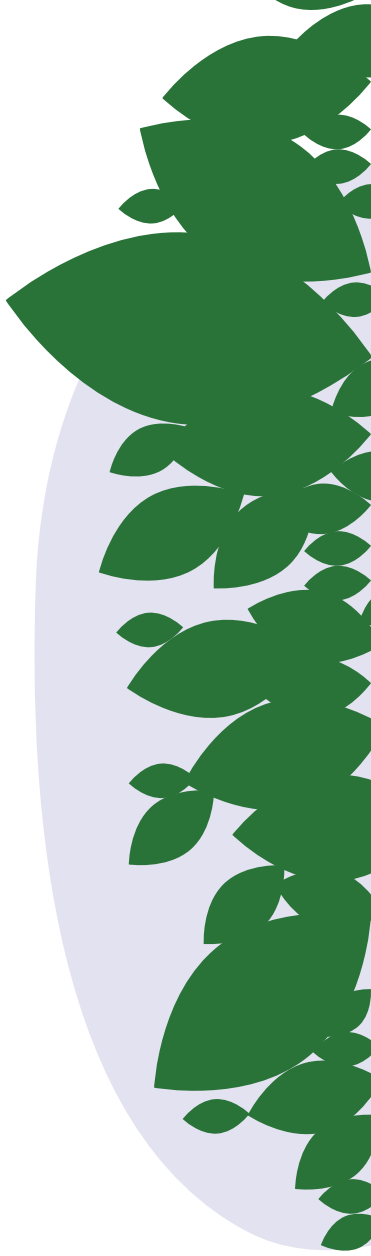
Įgalinimas: Įvaldę skaitmeninius įgūdžius ir sėkmingai naršydami skaitmeniniame pasaulyje, vyresnio amžiaus žmonės gali sustiprinti jų pasitikėjimą ir savigarbą.

Dėkingumas ir pasitenkinimas:

Senjorai gali padėkoti už skaitmeninių technologijų patogumą ir prieinamumą, nes tai gali pagerinti jų kasdienį gyvenimą ir palaikyti ryšį su artimaisiais.

Vienatvė ir izoliacija: Nors skaitmeninės platformos gali padėti kovoti su socialine izoliacija, tiesioginio bendravimo trūkumas kai kuriems senjorams gali sukelti vienišumo jausmą.

Nostalgija: vyresni suaugusieji gali patirti nostalgiją, kai naudoja skaitmenines technologijas prisiminimams, senoms nuotraukoms ar praeities turiniui peržiūrėti.



Emocinis atsparumas: vyresni suaugusieji gali parodyti emocinį atsparumą prisitaikydami prie skaitmeninio pasaulio, mokydami iš iššūkių ir priimdami naują patirtį.

Priblokšti: greitas ir nuolat besikeičiantis skaitmeninio pasaulio pobūdis kartais gali priblokšti senjorus ir paveikti jų emocinę savijautą.

Šių tikrų emocijų atpažinimas ir supratimas gali padėti globėjams, šeimos nariams ir paramos tinklams teikti tinkamas gaires ir paramą vyresnio amžiaus žmonėms jiems naršant skaitmeniniame pasaulyje. Teigiamos skaitmeninės patirties skatinimas, skaitmeninio raštingumo skatinimas ir emocinės paramos teikimas gali prisidėti prie emocinės gerovės ir prasmingo įsitraukimo į aktyvų skaitmeninį senėjimą.

Pasislėpti skaitmeniniame pasaulyje nuo realaus pasaulio.

Pasislėpimas skaitmeniniame pasaulyje nuo realaus pasaulio yra reiškiny, kuris gali pasireikšti tarp vyresnio amžiaus gyventojų ir kitų amžiaus grupių. Tai reiškia asmenis, kurie per daug naudoja skaitmenines technologijas, kad išvengtų realaus gyvenimo iššūkių, emocijų ar socialinio bendravimo arba išvengtų jų. Kai kurie veiksniai, galintys prisidėti prie senjorų pasislėpimo skaitmeniniame pasaulyje, yra šie:

Socialinė izoliacija: senjorai, kurie patiria socialinę izoliaciją arba vienišumo jausmą, gali kreiptis į skaitmeninį pasaulį kaip būdą pabėgti nuo vienišumo jausmo ir susisiekti su kitais internete. Komfortas ir pažinimas:

Skaitmeninis pasaulis gali suteikti pažįstamą ir patogią aplinką senjorams, ypač jei jie turi ribotą judumą arba susiduria su iššūkiais fiziniame pasaulyje.

Problemų vengimas: vyresni suaugusieji gali naudoti skaitmenines platformas kaip atitraukimą ar įveikimo mechanizmą, kad išvengtų realaus gyvenimo problemų ar emocinių sunkumų.

Technologijų baimė: Kita vertus, kai kurie vyresnio amžiaus žmonės gali pasislėpti skaitmeniniame pasaulyje, nes jaučiasi nepatogūs arba bijo susidurti su technologijomis, todėl jie traukiasi į pažįstamas skaitmenines erdves.

Ryšio praradimas: kai senjorai praranda ryšį su savo socialiniais tinklais realiaame pasaulyje, jie gali kreiptis į skaitmeninę sąveiką kaip pakaitalą tiesioginiams ryšiams.

Atminties ir pažinimo iššūkiai: Senjorams, turintiems atminties ar pažinimo sunkumų, skaitmeninė sąveika gali būti ne tokia sudėtinga ir lengviau valdoma, todėl jie daugiau laiko praleidžia skaitmeniniame pasaulyje.

Paramos trūkumas: ribota prieiga prie paramos tinklų ar globėjų realiame pasaulyje gali priversti kai kuriuos senjorus ieškoti draugystės ar pagalbos internete. Nors skaitmeninis pasaulis gali pasiūlyti vertingų socialinio ryšio ir įsitraukimo galimybių, slėpimasis skaitmeniniame pasaulyje gali turėti neigiamų pasekmių senjorų gerovei.

Norint išspręsti šią problemą, būtina skatinti subalansuotą požiūrį į skaitmeninių technologijų naudojimą ir skatinti senjorus palaikyti prasmingus santykius ir veiklą realiame pasaulyje. Senjorų skatinimas išlikti socialiai įsitraukusiems, dalyvauti vietinės bendruomenės veikloje ir ieškoti emocinės draugų bei šeimos paramos gali padėti atremti polinkį slėptis skaitmeniniame pasaulyje ir paskatinti pilnavertiškesnę bei visapusiškesnę gyvenimo patirtį.

Kelionės gebėjimai skaitmeninio aktyvaus senėjimo kontekste.

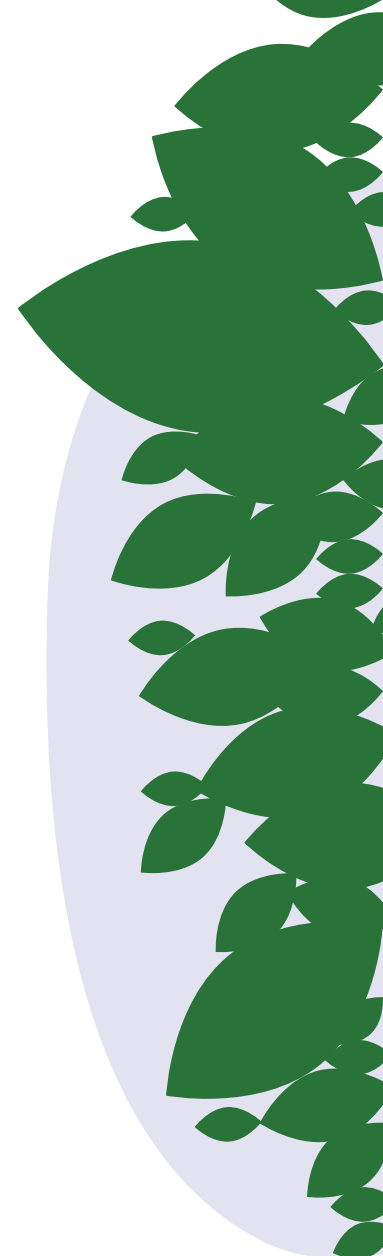
Skaitmeninio aktyvaus senėjimo kontekste keliavimo gebėjimai gali būti sustiprinti ir praturtinti naudojant skaitmenines technologijas. Skaitmeniniai įrankiai ir platformos suteikia daug privalumų, padedančių vyresnio amžiaus žmonėms keliauti ir lengviau tyrinėti pasaulį. Štai keletas būdų, kaip skaitmeninės technologijos pagerina vyresnio amžiaus žmonių kelionių galimybes:

Kelionių planavimas: internetinės kelionių platformos ir programos leidžia senjorams tyrinėti ir planuoti keliones, rasti tinkamą nakvynę ir patogiai užsisakyti skrydžius ar transportą iš savo namų. Virtualios kelionės:

Virtualios realybės (VR) technologija suteikia galimybę senjorams virtualiai aplankyti vietas, į kurias jie negali fiziškai nuvykti, todėl jie gali patirti naujas vietas patogiai savo namuose.

Prieinama kelionių informacija: Internetiniuose šaltiniuose pateikiama informacija apie prieinamas kelionių galimybes, apgyvendinimą ir lankytinas vietas senjorams, turintiems judėjimo problemų ar specialių poreikių.

Kalbų vertimas: Kalbų vertimo programėlės gali padėti senjorams įveikti kalbos barjerus keliaujant ir palengvinti bendravimą užsienio šalyse.



Navigacija ir žemėlapiai: GPS navigacijos programos ir žemėlapiai išmaniuosiuose telefonuose gali padėti senjorams naršyti nepažįstamose vietose, teikti nuoseklias nuorodas ir užtikrinti sklandesnę kelionės patirtį.

Mobilusis užsakymas: naudodami mobiliąsias programas senjorai gali lengvai pasiekti visus kelionės dokumentus, užsakymus ir maršrutus išmaniuosiuose telefonuose ar planšetiniuose kompiuteriuose.

Kelionių dienoraščiai ir dalijimasis: Skaitmeninės platformos leidžia senjorams dokumentuoti ir dalytis savo kelionių patirtimi dienoraščiuose, nuotraukose ir socialinėje žiniasklaidoje, susisiekiant su draugais ir šeima namuose.

Informacija realiuoju laiku: Senjorai savo kelionių metu gali gauti naujausią informaciją apie su kelionėmis susijusias naujienas, orų prognozes ir saugos patarimus naudodamiesi internetiniais šaltiniais.

Internetinės apžvalgos ir rekomendacijos.

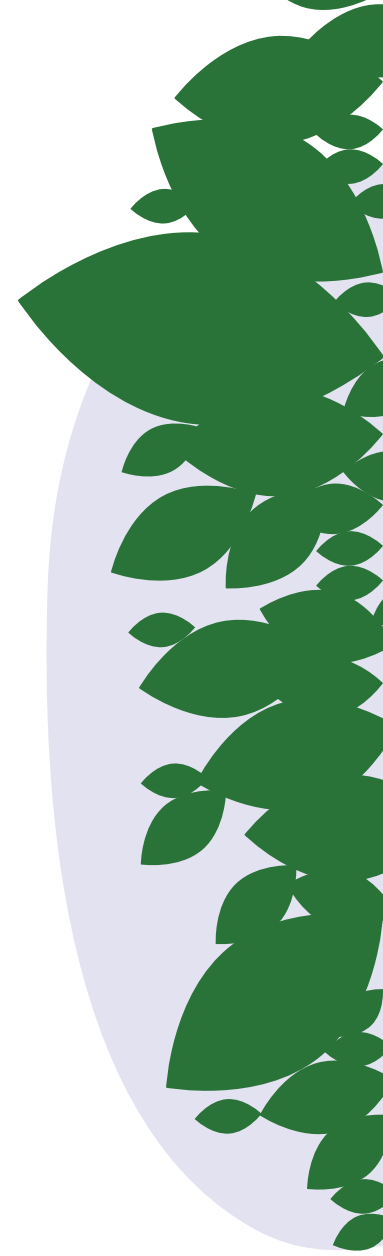
Skaitmeninės platformos suteikia prieigą prie kitų keliautojų atsiliepimų ir rekomendacijų, padedant senjorams priimti pagrįstus sprendimus dėl veiklos ir lankytinų vietų.

Kelionių bendruomenės: internetinės kelionių bendruomenės ir forumai leidžia senjorams susisiekti su bendraminčiais keliautojais, dalytis patirtimi ir ieškoti patarimų iš kitų nuotykių ieškotojų.

Skaitmeninės technologijos suteikia vyresnio amžiaus žmonėms galimybę būti nepriklausomiems, labiau pasitikinčiais ir geriau pasiruošusiais keliautojais.

Įsitraukę į skaitmeninį pasaulį aktyvaus senėjimo kontekste, senjorai gali maksimaliai išnaudoti savo kelionių patirtį, tyrinėti naujas kryptis ir sukurti ilgalaikius prisiminimus, praturtindami bendrą gyvenimo kokybę.

Dienoraščiai vyresnio amžiaus žmonėms.



Dienoraščiai gali būti puiki veikla senjorams skaitmeninio aktyvaus senėjimo kontekste. Įsitraukimas į šiuos kūrybinius užsiėmimus gali suteikti daug naudos, o vyresnio amžiaus žmonėms gali pasireikšti, dalytis savo patirtimi, bendrauti su kitais ir prisidėti prie internetinių bendruomenių. Štai keletas internetinių dienoraščių ir vaizdo įrašų rašymo privalumų, skirtų senjorams, dalyvaujantiems skaitmeniniame aktyviame senėjime:

Kūrybinis tinklaraščio rašymas: tinklaraščių rašymas ir vaizdo įrašų rašymas suteikia senjorams kūrybinę galimybę dalytis savo mintimis, idėjomis, istorijomis, pomėgiais ir patirtimi su pasauline auditorija.

Asmeninis augimas: įsitraukimas į šią veiklą skatina nuolatinį mokymąsi, saviraišką ir asmeninį augimą, prisideda prie pilnatvės ir tikslo jausmo.

Socialinis ryšys: dienoraščiai ir vaizdo įrašų rašymas skatina socialinį bendravimą, nes senjorai gali susisiekti su panašiai mėstančiais asmenimis, skaitytojais ar žiūrovais, kurie dalijasi savo pomėgiais ar patirtimi.

Skaitmeninis raštingumas: Dalyvavimas dienoraščių ir vaizdo įrašų kūrime padeda senjorams tobulinti skaitmeninio raštingumo įgūdžius, labiau pasitikėti savimi ir naudotis technologijomis. Palikimo kūrimas: naudodami savo turinį, senjorai gali sukurti skaitmeninį palikimą, palikdami prisiminimų ir įžvalgų rinkinį, kurį galės puoselėti ateities kartos.

Advokatavimas ir švietimas:

Senjorai gali naudoti savo tinklaraščius ar vaizdo įrašų žurnalus, kad pasisakytų už jiems aistringus dalykus arba mokytų kitus dominančiomis temomis.

Psichinis stimuliavimas:

Reguliariai atnaujinant tinklaraštį ar vaizdo įrašą reikia kritinio mąstymo, kūrybiškumo ir problemų sprendimo įgūdžių, stimuliuojančių smegenis ir skatinant pažintinę sveikatą. Bendruomenės įsitraukimas: dienoraščiai ir vaizdo įrašų rašymas gali paskatinti susiformuoti palankią internetinę bendruomenę, kurioje senjorai gauna atsiliepimų, padėsinimo ir paramos

Mokymasis visą gyvenimą: savo tinklaraščio ar vaizdo įrašo turinio tyrinėjimas ir kūrimas skatina senjorus tyrinėti naujas temas, skatina nuolatinio mokymosi jausmą ir intelektualų smalsumą.

Lankstumas ir nepriklausomumas: senjorai gali pasirinkti savo dienoraščių ar vaizdo įrašų rašymo tvarkaraštį ir tempą, todėl jų skaitmeninės veiklos yra lankstumas ir nepriklausomybė. Senjorams labai svarbu praktikuoti saugumą internete ir atsižvelgti į privatumą, kai rašo dienoraščius ir vaizdo įrašus.

Senjorų skatinimas atsakingai ir teigiamai dalytis savo patirtimi gali prisidėti prie prasmingos ir turiningos skaitmeninės aktyvaus senėjimo kelionės. Nesvarbu, ar tai būtų rašymas, vaizdo įrašų kūrimas ar abu, tinklaraščių rašymas ir vaizdo įrašų rašymas gali būti naudinga veikla, leidžianti senjorams įsijausti į skaitmeninį pasaulį, dalytis savo išmintimi ir daryti teigiamą poveikį kitiems internetinės bendruomenės nariams.

Muzikos terapija ir skaitmeninis pasaulis vyresnio amžiaus žmonėms.

Muzika yra forumas, skirtas apmąstyti ir konstruoti besiformuojančią tapatybę, suteikia galimybę iš naujo derėtis dėl artimų tarpasmeninių santykių ir suteikia galimybę patirti meistriškumą ir savikontrolę per savarankišką veiklą (Arnett, 1995; Laiho, 2004). ; Larson, 1995; Schwartz ir Fouts, 2003 Muzikos terapija pasirodė esanti vertinga intervencija vyresnio amžiaus žmonėms, ypač tiems, kurie serga tokiomis ligomis kaip demencija. Štai keletas pavyzdžių, kaip skaitmeniniai metodai naudojami muzikos terapijoje pagyvenusiems žmonėms ir žmonėms, kuriems diagnozuota demencija:

Muzikos kūrimas demencija sergantiems žmonėms per COVID-19: prieš pandemiją klestėjo asmeninio demencijos dainavimo grupės ir chorai, teikdami pažintinę stimuliaciją ir socialinę paramą tūkstančiams žmonių įvairiose šalyse. Tačiau COVID-19 apribojimai sutrikdė šią asmeninę veiklą. Skaitmeninis muzikos kūrimas šiuo metu atsirado kaip alternatyva. Buvo nustatyta daugiau nei 50 internetinės muzikos veiklos pavyzdžių, įskaitant vaizdo įrašų transliacijos sesijas ir socialinės žiniasklaidos iniciatyvas. Šia veikla buvo siekiama sudominti demencija sergančius žmones ir jų rėmėjus.

Iššūkiai apėmė skaitmeninę įtrauktį, prieinamumą vyresnio amžiaus žmonėms ir unikalias problemas, susijusias su garso lygiu ir garso kokybe. Geroji praktika buvo sukurta bendradarbiaujant su ekspertais praktikais ir paslaugų teikėjais (muzikos terapeutais, meno terapeutais).

Gairės ir demografinės tendencijos: medicinos ir technologijų pažanga prisidėjo prie ilgesnio gyvenimo. Muzikos terapija atlieka labai svarbų vaidmenį gerinant vyresnio amžiaus žmonių gerovę. Didėjant gyventojų senėjimui, jų unikalių poreikių tenkinimas pasitelkiant muzikos terapiją tampa dar svarbesnis.

Neurologinė muzikos terapija vyresnio amžiaus žmonėms: Demencija daugėja, todėl būtinos nemedikamentinės intervencijos. Neurologinė muzikos terapija žada palengvinti pažinimo, elgesio ir psichologinius simptomus, susijusius su demencija. Šis alternatyviosios terapijos metodas yra skirtas muzikos naudojimui, siekiant pagerinti pažinimo funkciją, smegenų plastiškumą, emocinę gerovę ir bendrą vyresnio amžiaus žmonių gyvenimo kokybę.

Apibendrinant galima pasakyti, kad skaitmeninė muzikos terapija suteikia novatoriškų būdų, kaip įtraukti vyresnio amžiaus žmones, ypač tuos, kurie serga demencija ir psichikos sveikatos problemomis, ir prisideda prie jų bendros sveikatos ir laimės.

Svarbu paminėti dar vieną platų raminančių melodijų pranašumą tarp vyresnio amžiaus žmonių spektrą:

Emocinė gerovė: gali būti įtraukta į pirmą vietą, nes ji tęsiasi ir įtraukiama į skirtingų kartų emocijas ir prisiminimus. Muzikos terapija padeda žmonėms išreikšti savo jausmus, sumažinti nerimą ir valdyti stresą. Muzikos klausymasis ar kūrimas gali pakelti nuotaiką ir suteikti komforto.

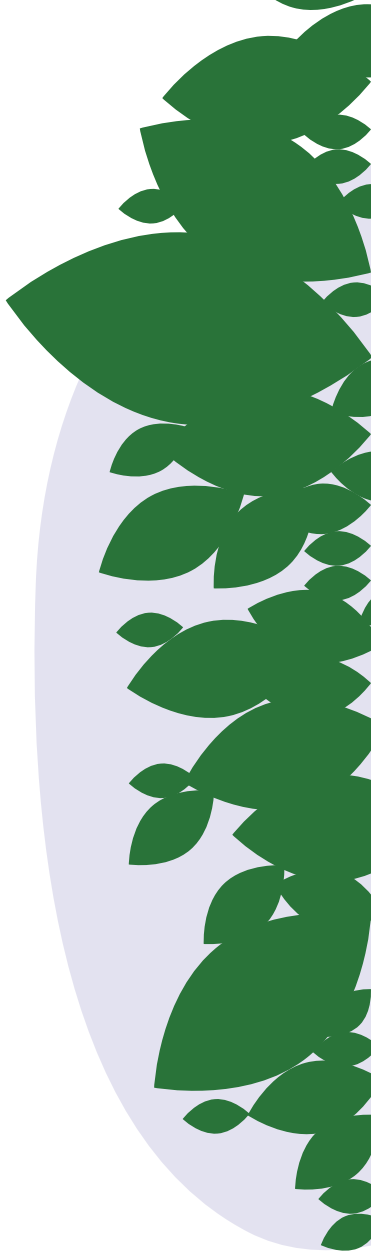
Kognityvinis tobulinimas: įsitraukimas į muziką stimuliuoja įvairias smegenų sritis. Vyresnio amžiaus žmonėms muzikos terapija gali pagerinti atmintį, dėmesį ir bendrą pažinimo funkciją. Tai ypač veiksminga žmonėms, sergantiems neurodegeneracinėmis ligomis, tokiomis kaip Alzheimerio liga.

Fizinė reabilitacija: ritminiai muzikos modeliai gali būti naudojami judesio ir koordinacijos pratimams. Muzikos terapija padeda lavinti motorinius įgūdžius ir reabilitaciją po traumų ar operacijų.

Socialinė sąveika: grupinės muzikos kūrimo sesijos skatina socialinius ryšius.

Dainavimas choruose ar grojimas instrumentais kartu ugdo bendrumo ir priklausymo jausmą.

Skausmo valdymas: Muzikos terapija sumažina jaučiamą skausmo lygį. Skausmas yra daugialypis, jis gali būti fizinis simptomas, tačiau turi gilų ir stiprų emocinį komponentą. Raminančios muzikos klausymas gali atitraukti dėmesį nuo diskomforto medicininių procedūrų ar lėtinio skausmo epizodų metu.



Kalba ir bendravimas: Melodinė intonavimo terapija padeda asmenims, turintiems kalbos sunkumų. Dainavimas gali pagerinti artikuliaciją ir sklandumą.

Gyvenimo kokybė: Muzikos terapija prisideda prie bendros gerovės. Ji pagerina gyvenimo kokybę, nes tenkina emocinius, fizinius ir socialinius poreikius. Svarbu pabrėžti, kad muzikos terapija yra universali priemonė, kurią galima pritaikyti pagal individualius pageidavimus ir poreikius.

Kaip smegenų plastiškumas ir muzikos terapija kartu gali būti veiksminga priemonė vyresnio amžiaus žmonių gyvenimo kokybei pagerinti.

Neuroplastiškumas yra puikus smegenų gebėjimas keisti savo ryšius. Įrodyta, kad muzika sukelia struktūrinius ir funkcinius pokyčius įvairiose smegenų srityse.

Šie pokyčiai atsiranda dėl sąveikos su muzika – klausantis, grojant ar įsivaizduojant ją. Muzika gali įtraukti sudėtingus neuroninius smegenų tinklus, todėl smegenų funkcijose vyksta įvairūs adaptaciniai procesai. Muzikantai, ypač vyresnio amžiaus, turintys ilgametę praktiką, pasižymi nuolatiniais smegenų ryšio pokyčiais.

Klinikinės pasekmės: Insultas, demencija, Parkinsono liga ir epilepsija, todėl kiti neurologinės ir psichinės sveikatos ligos diagnozuoti pacientai turi naudos iš muzikos intervencijų. Muzikos terapija padeda neuroreabilitacijos mokslė, skatina sveikimą ir gyvenimo kokybę. Skirtingų smegenų struktūrų stimuliavimas muzika suaktyvina pažinimo, motorikos ir kalbos centrus.

Kalbant bendrai, muzikos terapija nėra susijusi su melodijomis; bet tai galingas įrankis mūsų smegenims konstruoti ir sudėtingai gerovei sukurti.

4 modulis: „Besimokančiojo įgūdžių ir kompetencijos vertinimas“

Senjorų emocijos

Senėjimas sukelia daugybę pokyčių fiziniame-sensoriniame, pažintiniame, socialiniame ir emociniame-motyvaciniame lygmenyse, taip pat didelį nevienalytiškumą: ne visi vyresni žmonės yra vienodi, tačiau yra didelis individualus ir tarpindividinis kintamumas, kurį lemia gyvenimo patirtis, išsilavinimo galimybės, šeimos kontekstas, darbo pobūdis. (De Beni ir Borella, 2015).

Todėl senėjimas yra tas daugiakryptis ir daugialypis reiškinys, kuris, nors ir mato dalyvaujančio žmogaus pablogėjimą, sugeba suvaldyti emocijas: pirmenybę teikti teigiamoms, o neigiamąsias pakeisti teigiama linkme, siekiant pagerinti savo savijautą.

Daugybė tyrimų rodo, kaip emocijos teigiamai veikia įvairius konstruktus, tokius kaip, pavyzdžiui, atmintis, suvokimas ir mokymasis, taip pat prisiminimų atkūrimas, kuriame emocijos vaidina sustiprinantį vaidmenį.

Dažnai prisiminimas yra labiau susijęs su jaučiama emocija nei su tikroju įvykiu. Cituodami kai kuriuos autorius galime remtis klasikinėmis teorijomis.

Jamesas ir Lange'as ketino paneigti sveiko proto teorijos įsitikinimą, kad pojūčiai sukuria fiziologinius emocijų aspektus, teigdami, kad emocijos yra fiziologinių pokyčių pojūtis: emociją sąmonės lygmeniu lemtų suvokimas, kaip organizmas reaguoja į dirgiklius, sukelti baimę, pyktį, liūdesį ar džiaugsmą.

Vietoj to Cannonas ir Bardas pasiūlė vadinamąją centrinę teoriją: pagal šią teoriją emocijos atsiranda ne visceraliniame lygmenyje, o smegenų lygmenyje paleoencefalono (ypač talamo ir pagumburio) grandinėse, kurios suaktyvintų žievę, o vėliau ir vidaus organų funkcijas. Todėl šioje teorijoje įvykių srautas iš emocinio įvykio pereina į nervų sistemą, o iš jos tuo pačiu metu į vidaus organus ir žievės sritis, kad būtų galima pažinti įvykį.



Senėjimas sukelia didesnę emocijų moduliavimą, o tai paaiškina didesnę nuotaikos stabilumą, sumažėjusį psichofiziologinį atsaką ir sumažėjusį emocijų siekimą. Pagyvenęs žmogus nešiojasi su savimi didžiulę emocijų saugyklą, nesvarbu, ar tai būtų gyvenime patirti džiaugsmas ar vargai, kurie formuoja charakterį ir mąstymą.

Negana to, emocijos įvardijamos ir kaip socialinių ir kultūrinių santykių pagrindas.

Kuo vyresni, tuo labiau mažėja socialinių santykių, susiaurėja draugystės ratas ir vis labiau pasikliaujame šeima ir jausmais. Šis reiškinys buvo patvirtintas tyrimais, paremtais Carstenseno psichologine teorija, sukurta 1990-aisiais: „Socioemocinio selektyvumo teorija“.

Remiantis šia teorija, pagyvenę žmonės naudoja „pozityvumo efektą“ – emocijų reguliavimo mechanizmą, kuris sutelkia dėmesį į emocinius, o ne kognityvinius tikslus, siekdamas pašalinti neigiamus išgyvenimus, taip sumažindamas emocinę riziką, pvz., įtampą, stresą ir konfliktus, ir pirmenybę teikia pilnavertiškoms emocijoms skatinti gerovę.

Laiko suvokimas yra dar vienas svarbus šios teorijos aspektas, suvokimas, kad turima mažai laiko, verčia pagyvenusį žmogų sutelkti dėmesį į trumpalaikius tikslus, o ne į ilgalaikius, pavyzdžiui, naujų žinių kūrimą, kurioms reikia laiko ir energijos. Noras gyventi dabartimi ir mėgautis ja iki galo.

Tačiau toks dėmesys tik teigiamiems gyvenimo aspektams gali sukelti neigiamų pasekmių. Vyresnio amžiaus žmogus, bandantis vengti informacijos, kuri yra linkusi būti neigiama, ir deleguoti trečiašias šalis priimti sunkius ir nemalonius sprendimus, bus linkęs į netinkamą elgesį, susijusį su informacijos neapdorėjimu.

Bandydami išspręsti šią problemą neseniai atliktame tyrime, dalyvių (ir jaunų, ir vyresnių) buvo klausiama, ar jie mieliau prašytų nemokamos, patikimos ir anoniminės informacijos apie savo asmeninį jautrumą įvairioms ligoms ir aplinkos grėsmėms.

Pusei dalyvių buvo pasakyta, kad jie gali žinoti „riziką“ (neigiamas mokymo rėmas); kitai pusei buvo pasakyta, kad jie gali žinoti „apsaugą“ nuo grėsmių (teigiamas mokymo įreminimas).

Apibendrinant, buvo pastebėta, kad vyresni suaugusieji labiau linkę prašyti informacijos, kai ji pateikiama apsaugos sistemoje, o ne rizikos sistemoje.





Tai verčia susimąstyti, kaip sveikatos specialistai turi pritaikyti žinią, kurią jie nori perduoti vyresnio amžiaus pacientui, atsižvelgdami į jų pageidavimus ir tikslus.

Nuo septintojo dešimtmečio įsidarbinusio pedagogo vaidmuo pastebimai keičiasi. Jei pradžioje profesija buvo orientuota į pagyvenusių žmonių grupių edukacinę ir animacinę pusę, tai šiandien profesionalaus pedagogo figūra taip pat užsiima reabilitacija ir jų priežiūra, savo darbą grindžia santykiu su pagyvenusiais žmonėmis. Tikslas yra išlaikyti ir tobulinti įgūdžius, planuojant ir valdant su kasdieniu gyvenimu susijusią veiklą, kuri turi būti kanalas siekiant užsibrėžtų ugdymo tikslų.

Šie atradimai atvedė mūsų visuomenę į mąstymo apie pagyvenusius žmones ir jų valdymo revoliuciją. Daug dėmesio skiriama jų gerovei ir ateities gyvenimo perspektyvai.

Tyrimai šioje srityje rodo, kad psichofizinės veiklos ir žaidimų pagalba galima pagerinti senėjimo fazę ir sumažinti ligų atsiradimą, nes pavyksta gyventi ilgiau; dėmesingumo užsiėmimai gali padėti gyventi „čia ir dabar“, apdoroti tai, kas buvo, ir mėgautis dabartimi, paskatinti pagyvenusius žmones geriau valdyti ir išreikšti emocijas.

Todėl, siekiant pagerinti emocinę patirtį, būtina kryptingai dirbti su emocijomis, kurios vienu metu skatins emocinį kontaktą ir skirtingų emocinių būsenų suvokimą, gerins emocijų prisiminimą, skatins žodinę jaučiamų emocijų raišką, ragins jomis dalytis. ir gerovę, skatinant tiek tiesiogines, tiek netiesiogines emocijas.

Pratimų vertinimo svarba emocinės kompetencijos ugdymui

Profesionalių pedagogų vaidmuo yra lemiamas vyresnio amžiaus žmonių gyvenime, lydintis jų kelionę ir įtakojantis jų rezultatus. Norint išspręsti šią konkrečią problemą, naudinga atlikti bendrą emocijų apžvalgą, galint pasakyti, kad: „Informacijos ir įvykių emocinis turinys kasdieniame gyvenime sąlygoja ilgalaikės atminties organizavimą; jei informacija ar įvykis turi daug emocinio turinio, atmintis bus stipresnė ir truks ilgiau; tai vadinama emociniu pagerėjimu (Neurobiol Aging 2004; 25: 1117-24)“, o migdolinis kūnas yra emocinės atminties sistemos centras, kuriame lyginami įvairūs dirgikliai, gauti su praeities išgyvenimais..Jis suteikia gyvenimui spalvų.



Ugdymo lygmenyje svarbu mokėti atskirti, kas yra pirminės emocijos, tokios kaip džiaugsmas, liūdesys, baimė, pyktis, nuostaba, pasibjaurėjimas, nuo antrinių emocijų, įskaitant gėdą, kaltę, gėdą, drovumą, panieką.

Senėjimas sukelia pokyčius ne tik fiziškai, bet ir emociškai. Keičiasi socialiniai vaidmenys, kinta fizinė išvaizda, sveikatos ir gyvenimo nestabilumą dažnai papildo ekonominis nestabilumas, jau nekalbant apie socialinių santykių sumažėjimą, nes dažnai žmogus lieka vienas. Bėda ta, kad jei visa tai išgyvenama tik kaip netektis, rizika būti apimtam pykčio ir neigiamų emocijų yra labai didelė.

Neigiamos emocijos išbando imuninę sistemą ir palengvina daugelį ligų, tokių kaip kraujagyslių pažeidimai ir padidėjęs cholesterolio kiekis. Sumažėja ir tolerancija, sėslus gyvenimas ir prisirišimas prie įpročių skatina riziką susirgti depresinėmis būsenomis, sukeliančiomis aleksitimiją – sutrikimą, kuris pablogina patiriamų emocijų būsenų suvokimą ir gebėjimą aprašyti, todėl bendravimo stilius tampa sterilus ir bespalvis (Treccani, 2010).

Tai buvo 1990 m., kai Salovey ir Majeris parašė pirmąjį emocinio intelekto (EI) apibrėžimą.

Jis gimė siekiant ištirti emocijų sritį ir suprasti jos vaidmenį žmogaus gerovei ir elgesiui. Emocinis intelektas apima gebėjimą tiksliai suvokti, vertinti ir reikšti emocijas, suprasti ir (arba) patirti jausmus, suprasti emocijas ir jas reguliuoti, kad būtų skatinamas emocinis ir intelektualinis augimas (Salovey, Mayer, n. d.).

Tai taip pat daro įtaką asmenų gebėjimui sėkmingai susidoroti su aplinkos reikalavimais ir spaudimu (Martinez, 1997).

Vėliau, norėdami geriau paaiškinti savo emocinio intelekto idėją, jie suskirstė jį į keturis pagrindinius įgūdžių lygius:

Emocijų suvokimas ir reiškimas;

Emocijų naudojimas mąstymui palengvinti;

Emocijų supratimas;

Emocijų valdymas.

Kita vertus, Danielis Golemanas tai apibrėžia kaip „gebėjimą motyvuoti save, atkakliai siekti tikslo, nepaisant nusivylimų, valdyti impulsus ir atidėti pasitenkinimą, keisti savo nuotaiką, neleidžiant kančiai mąstyti, būti empatiškam. ir tikintis“, skiria asmeninius įgūdžius nuo socialinių įgūdžių. Pirmieji apskritai reiškia gebėjimą suvokti įvairius emocinio gyvenimo aspektus, o antrieji nurodo, kaip žmogus supranta kitus ir kaip su jais susijęs.



Golemanas mano, kad emocinis intelektas yra penkių įgūdžių grupė:

Žinios apie savo emocijas: tai susiję su gebėjimu atpažinti jausmą, kai jis kyla, savimone, suprantamą kaip nuolatinį reflektuojantį dėmesį į savo patirtį. Kito labai svarbaus emocinio intelekto aspekto konstruktyvus elementas – gebėjimas atsikratyti neigiamos psichikos būsenos.

Savo emocijų kontrolė ir reguliavimas: reiškia gebėjimą valdyti jausmus, kad jie atitiktų situaciją. Sunkūs momentai, kaip ir teigiami, suteikia gyvenimui aromato, bet tam, kad tai padarytume, jie turi būti subalansuoti; iš tikrųjų būtent teigiamų ir neigiamų emocijų santykis lemia individo savijautą.

Savęs motyvacija: Gebėjimas valdyti emocijas yra būtina sąlyga norint susikaupti, rasti motyvaciją ir savikontrolę. Tai būtina sąlyga norint motyvuoti save siekti tam tikro tikslo ir išlikti įsipareigojusiems, kai situacijos tampa labai varginančios. Motyvacija yra vidinis variklis, skatinantis įgyvendinti daugybę elgesio būdų, leidžiančių pasiekti tikslą.

Kitų žmonių emocijų atpažinimas: empatija: šis gebėjimas leidžia žinoti, kaip jaučiasi kitas žmogus, ir jis pasireiškia daugelyje situacijų – nuo tų, kurios būdingos profesiniam gyvenimui iki asmeninio gyvenimo, nuo romantiškų santykių iki tėvų ir vaikų santykių. Kitų jausmų ir emocijų supratimo raktas slypi gebėjime perskaityti pranešimus pasireiškia neverbaliniu bendravimu. Kaip teigė Watzlawickas (1980), asmenys ne tik bendrauja pasitelkdami įvairius kodus, bet ir metabendrauja (metakomunikacija: komunikacija apie tai, kaip informacija interpretuojama), paaiškindami kitam, kas slypi už išsiųsto pranešimo. Empatiški žmonės yra jautresni subtiliems socialiniams signalams, rodantiems kitų poreikius, norus ar nenorus, o „nesugebėjimas registruoti kitų jausmų laikomas labai rimtu emocinio intelekto trūkumu“. (Golemanas, n. d.)

Santykių valdymas: Gebėjimas valdyti kitų emocijas yra pagrindinis įgūdis, susijęs su tarpasmeniniais santykiais. Norint valdyti kitų emocijas ir užmegzti ryšį su kitais, būtina turėti gerą savęs valdymą, vidinę ramybę ir gerą savo jausmų supratimą. Veiksmingas tarpasmeninių santykių valdymas gali būti apibūdintas kaip „puikus santykių menas“, kuriam reikalingi du kiti emociniai įgūdžiai – savikontrolė ir empatija.

Remiantis tuo, ką pasakėme, ir kaip profesionaliems pedagogams, tikslinga tobulinti savo emocinio ugdymo įgūdžius priartinant prie naujų technologinių mokymosi metodų.





Tokios priemonės teigiamai veikia motyvaciją ir daro mokymą įdomesnį. Technologijų galia labai didėja kartu su jūsų gebėjimu užjausti ir bendrauti, o tai išlieka kaip pagrindinė jūsų profesijos dalis.

Be animacinės ir žaislingos veiklos, būtina tenkinti socializacijos, santykių, pažinimo ir išraiškos įgūdžių tobulinimo ir palaikymo bei atminties ir asmeninės bei šeimos istorijos atkūrimo poreikius. Įvairios siūlomos veiklos turėtų sukurti svetingą ir pažįstamą atmosferą, kuri gali pagerinti vartotojo įpročius ir žinias, gerbiant jo ritmus.

Šis pirmasis žingsnis yra esminis, padedantis pagrindą pagyvenusio žmogaus polinkiui į naują tikrovę ir emocinį požiūrį. Kaip matėme anksčiau, vienas iš svarbiausių dalykų yra emocinės patirties stimuliavimas, perkeltiant jį į heterogeniškesnį lygį.

Turėsite tikslingai stimuliuoti pagyvenusį žmogų, atlikdami pratimus, kurie suaktyvina konkrečius emocinius aspektus per skirtingus išraiškos būdus.

Tiesą sakant, vyresnio amžiaus žmonės yra linkę beveik visada atkurti tuos pačius išgyvenimus, kurie savo ruožtu yra susiję su siaura emocijų grupe. Dažnai pagyvenęs žmogus išreiškia pirmines sielvarto, džiaugsmo, baimės, pykčio emocijas, sėdamas su tam tikrais išgyvenimais, kuriuos patyrė praeityje; vargu ar jie kalbės apie įvykius verbalizuodami sudėtingesnes emocijas, tokias kaip sumišimas, viltis, rezignacija, įžeidimas, nusivylimas, o jei apie tai bus kalbama, tai bus nežymiai arba net visiškai nesusisiekus su ta emocija, kuri yra vyraujanti..

Pratimo pavyzdys, siekiant geriau suprasti temą, yra paprašyti žmonių nuspalvinti kai kurių emocijų pavadinimą ir paaiškinti to pasirinkimo priežastį.

Pratimą galima pagylinti paprašius kiekvieną emociją susieti su prisiminimu. Šis pratimas leis ištirti asmeninius prisiminimus ir išplėsti paciento emocinį žodyną.

Tai, kas ką tik išsakyta, padeda suprasti, kad heterogeninio emocinio kontakto palengvinimas vyresnio amžiaus žmogui yra neatsiejama liekamųjų kognityvinių gebėjimų skatinimo darbo dalis.



Kaip pagyvenusiems žmonėms puoselėti teigiamas emocijas?

Kaip minėta ankstesniuose puslapiuose, svarbu ne tik suteikti emocinę ir fizinę paramą pagyvenusiems žmonėms, bet taip pat svarbu padėti ir išmokyti juos skatinti teigiamų emocijų augimą. Daug kartų vyresnio amžiaus žmonės yra linkę atsiriboti nuo išorinio pasaulio, išgyvena nerimą ir depresiją dėl bėgančio laiko ir šiuolaikinio pasaulio, kuris jiems gali būti beveik svetimas. Gerai struktūrizuotas emocinis intelektas gali turėti teigiamos įtakos jų socialinei, psichologinei ir fizinei sveikatai.

Teorinės įžvalgos

Kaip minėta anksčiau, psichologas Danielis Golemanas nustatė pagrindinius asmeninius ir tarpasmeninius įgūdžius, susijusius su emociniu intelektu, paaiškindamas, kodėl emocinis intelektas yra toks pat svarbus kaip IQ, kai kalbama apie sėkmę (The Institute of Chartered Accountants in England and Wales [ICAEW], 2021). :

Savęs suvokimas, kurį sudaro savo emocijų atpažinimas ir supratimas, yra mūsų moralinis kompasas ir atpažįsta mūsų stipriąsias ir silpnąsias puses.

Savireguliacija, kurią sudaro mūsų emocijų, tiek teigiamų, tiek neigiamų, valdymas, kurį galima atlikti atliekant atsipalaidavimo ir kvėpavimo pratimus.

Motyvacija – tai noras tobulėti ir siekti savo tikslų.

Empatija yra esminis įgūdis, gebėjimas pažvelgti į situaciją iš kito žmogaus perspektyvos, o pagarba įvairovei ir įtraukčiai yra pagrindinis to aspektas.

Socialiniai įgūdžiai, šiuos įgūdžius turintys žmonės puikiai bendrauja su kitais, gali būti lyderiais, spręsti konfliktus ir motyvuoti kitus žmones.

Teigiamos emocijos yra tos emocijos, kurias mums malonu patirti. Remiantis Oksfordo pozityviosios psichologijos žinynu, teigiamos emocijos yra „malonūs arba pageidaujami situacijos atsakymai, kurie skiriasi nuo malonių jausmų ir nediferencijuoto teigiamo poveikio“ (Cohn & Fredrickson, 2009, cituojamas Ackerman, 2019).





Teigiamos emocijos gali būti (Ackerman, 2019):

ramybė,
pasitenkinimas,

džiaugsmas,
meilė.

Neigiamos emocijos yra tos emocijos, kurias mums nemalonu patirti. Jas galima apibrėžti kaip „nemalonų ar nelaimingą emociją, kurią žmonės sukelia norint išreikšti neigiamą poveikį įvykiui ar asmeniui“ (Pam, 2013, cituojamas Ackerman, 2019).

Tarp neigiamų emocijų galime rasti (Ackerman, 2019):

baimė,
pyktis,
pasibjaurėjimas,

vienatvė,
liūdesys.

Tiek neigiamos, tiek teigiamos emocijos vaidina svarbų vaidmenį smegenų veikloje (Ackerman, 2019).

Kaip jau žinome, emocijos glūdi „limbinėje sistemoje“, dar vadinamoje „emocinėmis smegenimis“, ir pirmasis apie tai kalbėjo Paulas Broca. Vėliau tolesniems tyrimams buvo skirti Papezas (1939 m., cituojamas Biviano, 2019 m.) ir MacLeanas (1949 m., cituojamas Biviano, 2019 m.).

Limbinė sistema susideda iš kelių smegenų struktūrų, koordinuojančių suvokimą, sąmoningumą, atmintį ir emocijas: hipokampo (emocinės atminties vieta), migdolinio kūno (kur kyla baimė, emocijų centras), pagumburio (pieno kūnai perduoda impulsus iš migdolinio kūno ir hipokampo). Į talamą, fornix (perduoda emocinę informaciją) ir limbinę žievę. Be limbinės sistemos, vegetacinė nervų sistema taip pat turi svarbią užduotį emocijų atsakuose, nes ji koordinuoja fiziologines reakcijas į baimės dirgiklius (Biviano, 2019). (1 pav. – Limbinė sistema)



Kalbant apie teigiamas emocijas, jos gali turėti skirtingą poveikį smegenims (Ackerman, 2019):
Teigiamos emocijos gali padidinti mūsų našumą atliekant pažintinę užduotį, pakeldamos mūsų moralę, nebelaško mūsų dėmesio, kaip neigiamų emocijų atveju (Jordan & Dolcos, 2017, cituojama Ackerman, 2019).
Jie gali pradėti atlygio kelius, padedančius sumažinti kortizolio kiekį ir pagerinti gerovę (Ricard ir kt., 2014 m., cituojamas Ackerman, 2019).
Jie gali padėti mums praplėsti akiratį ir išplėsti smegenų veikimo spektrą (Fredrickson, 2001, cituojamas Ackerman, 2019).
Nepaisant to, kad neigiamos emocijos yra nemalonios, jos taip pat būtinos individo augimui. Pagal Fredrickson (1998 m., cituojamas Micieli, 2019 m.) „išplėsti ir statyti teoriją“, teigiamos emocijos, lygiavertės neigiamoms emocijoms, atlieka adaptacinę funkciją, nes skatina žmones atlikti evoliucinę prisitaikančią veiklą. Tiesą sakant, Barbara Fredrickson (1998 m., cituojama Micieli, 2019 m.) pirmoji ištyrė teigiamas emocijas ir nustatė keturis tipus: džiaugsmą, pasitenkinimą, susidomėjimą ir meilę.
Tačiau mes sutelksime dėmesį į tai, kaip pagyvenusiems žmonėms puoselėti teigiamas emocijas.
Neigiamos emocijos, ypač pyktis, linkusios mažėti su amžiumi (išskyrus ligos atvejus), o teigiamos emocijos išlieka gana stabilios (Carstensen ir kt., 2000; Charles ir kt., 2001, kaip cituojamas Ong ir kt., 2011).
Senstant jie gali jaustis atstumti nuo visuomenės ir būti našta savo šeimai, taip pat gali elgtis neigiamai, pavyzdžiui, netinkamai mitybai ir gyvenimo būdai (Ong ir kt., 2011).



3.2. STRATEGIJOS

3.2.1. GYVENIMO BŪDAS

Pagyvenusiems žmonėms rekomenduojama stengtis laikytis aktyvaus ir sveiko gyvenimo būdo, kuris nebūtų per daug varginantis, sveikai miegoti ir pabusti, nes senėjimas yra susijęs su miego kokybės pablogėjimu (Bloom ir kt., 2009, kaip nurodyta 2009 m. Ong ir kt., 2011), o teigiamos emocijos gali skatinti prisitaikančius miego modelius (Steptoe ir kt., 2008, kaip cituojamas Ong ir kt., 2011).

Kai kurios strategijos, skatinančios teigiamas emocijas vyresnio amžiaus žmonėms, gali būti (Davis, n. d.):
dėmesingumo meditacijos pratimai,
kvėpavimo pratimai,
sutelkti dėmesį į savo teigiamas savybes,
moku naudoti teigiamus teiginius (esu laimingas; visada stengiuosi išvelgti teigiamą dalykų pusę; visi mano jausmai yra pagrįsti ir naudingi; elgiuosi su savimi geranoriškai ir užuojauta; esu mylima/mylima savo šeimos),
padidinti pasitikėjimą savimi,
praktikos priėmimas





3.2.2. ĮSIGYKITE AUGINTINĮ

Jei senjoras jaučiasi vienišas, be globėjų ir šeimos narių skiriamo dėmesio ir meilės, jei jie gyventų savo bute ar namuose, gali padėti padovanoti augintinį pasirūpinti: iš tikrųjų tai gali duoti senjorams tikslo pojūtį ir savirealizaciją, o tai padidina savigarbą ir sumažina ligų, tokių kaip depresija, riziką (Maccarone, 2018).

3.2.3. SKATINKITE FIZINIUS PRATIMUS

Reikėtų skatinti mankštą; tai būtina norint išlaikyti proto ir kūno sveikatą, iš tikrųjų „mens sana in corpore sano“. Gali būti skatinamas pasivaikščiojimas su šeimos nariu, draugu, sveikatos priežiūros specialistu parke ar dalyvavimas pagyvenusių žmonių aerobikos būreliuose poilsio centre. Esant judėjimo problemoms, galima skatinti sėdimą mankštą; Tiesą sakant, aktyvumas gali išlaikyti pagyvenusius žmones budriais ir išvengti depresijos (Maccarone, 2018).

3.2.4. SKATINKITE SKAITYTI KNYGAS

Tai faktas, kad skaitymas padeda išlaikyti aktyvų protą, ir mes žinome, kad aktyvus protas padeda mums suvokti savimone. Knygų su teigiamomis istorijomis ir pasakojimais, kelionių žurnalų ar autobiografijų skaitymas gali padėti pagyvenusiam žmogui praleisti laiką, neatsilikti nuo vaizduotės ir išlaikyti didelį susidomėjimą žiniomis bei veikla. Be to, sprendžiant kryžiažodžius, sudoku galvosūkius ir rebusus, protas gali išlikti jaunas (Maccarone, 2018).



3.2.5. MAISTO GAMINIMAS

Sveikai maitintis, ypač senstant, svarbu išvengti ligų, tokių kaip didelis cholesterolio kiekis ir diabetas. Nepakankamas valgymas gali sukelti dirglumą, nuovargį ir liūdesį. Maisto ruošimo pamokos gali padėti pagyvenusiems žmonėms būti ramesniems ir jaustis grupės dalimi, gali padėti jiems suprasti sveiko maisto gaminimo svarbą su sveikais patiekalais, kurie maitina smegenis, kūną ir teigiamus jausmus (Maccarone, 2018).

3.2.6. ŽAIDIMAI

Kaip minėta anksčiau, kryžiažodžių sprendimas ir galvosūkių sudarymas gali padėti išlaikyti smegenis aktyvias, stimuliuojamas ir sveikas. Tai gali padėti palydėti pagyvenusį žmogų į stalo žaidimų ar knygų būrelį, kur galima žaisti kortomis, bridžuoti, skrabaluoti, pasinaudoti galimybe susirasti naujų draugų ir pabendrauti su kitais vyresniaisiais (Maccarone, 2018).

3.2.7. PASITIKĖJIMO GERINIMAS

Ypač vyresnio amžiaus moterims, matydamos savo figūrą veidrodyje, galite nuliūsti ir išgyventi, todėl svarbu pasirūpinti, kad pagyvenęs žmogus reguliariai ir tinkamai praustųsi. Tai taip pat gali padėti pagyvenusiai moteriai jaustis geriau ir patraukliau pasidažius, todėl patartina ją pakviesti dalyvauti seminaruose ir dramos būreliuose. Jausmas patrauklus ir prižiūrimas gali padidinti pagyvenusio žmogaus pasitikėjimą savimi ir požiūrį į gyvenimą (Maccarone, 2018).





3.2.8. SAVANORIŠKA VEIKLA

Vyresnio amžiaus žmonėms yra darbo ir savanoriškos veiklos galimybės, kurios gali suteikti jiems gyvenimo tikslo ir prasmės (Maccarone, 2018).

3.2.9. POKALBIS

Pokalbis ir suvokimas, kad esi išgirstas, yra labai svarbus kiekvieno žmogaus gyvenimo momentas. Labiausiai visuomenės atstumta grupė yra pagyvenę žmonės, nes jie dažnai laikomi nenaudingais. Svarbu klausytis, kalbėtis, užduoti klausimus ir domėtis vyresnio amžiaus žmonėmis, kad jie jaustųsi laimingi, motyvuoti ir svarbūs (Maccarone, 2018).

3.2.10. PALAIKYMO GRUPĖS

Siekdamas puoselėti teigiamas emocijas, pagyvenęs žmogus gali prisijungti prie palaikymo grupių, kuriose mokysis įvairių atsipalaidavimo technikų, dėmesingumo ir kur ras paramą, kurios negali suteikti šeimos nariai. Taip pat gali padėti patarimas pagyvenusiam žmogui kreiptis į psichologą, kurio specializacija – pozityvioji psichologija, kad jis galėtų pasiūlyti intervencijas, skatinančias teigiamas emocijas.

Kitame skyriuje bus parodyti galimi pratimai, kuriuos galima įgyvendinti be psichologo pagalbos.

Pratimų rinkinys, skatinantis teigiamas emocijas ir emocinį intelektą



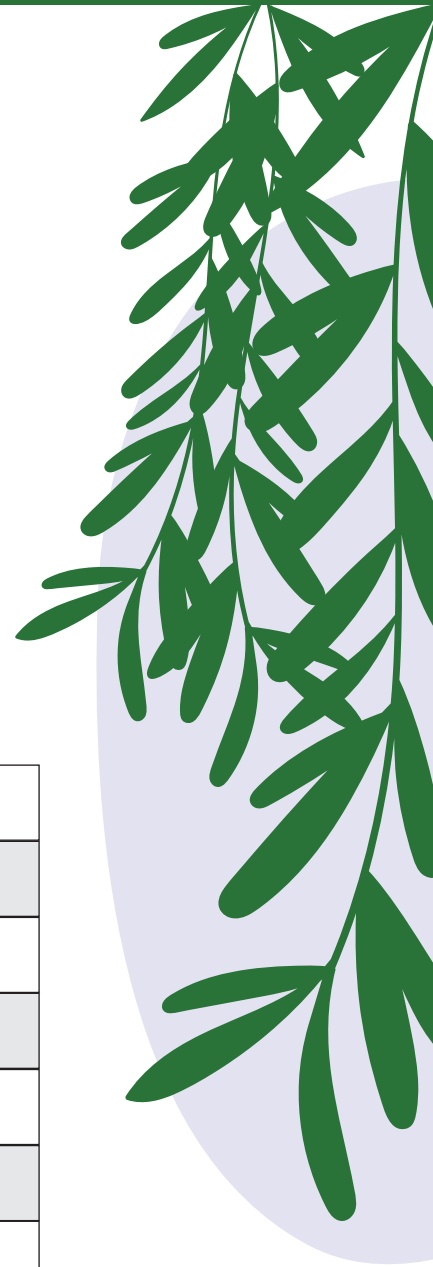
4.1 NUSPALVINKIME EMOCIJAS

Kaip jau minėta 2 skyriuje, žinome pratimą, kuriuo siekiama iširti asmeninius prisiminimus ir išplėsti vyresniojo emocinį žodyną.

Senjoro bus paprašyta suderinti spalvą su kai kurių emocijų pavadinimu ir paaiškinti atitikimo priežastį. Pratimą galima pagilinti paprašius suderinti spalvą su atmintimi.

Pavyzdys: emocija-meilė. Spalva - Raudona

Emocija	Spalva
Linksmas	
Siurprizas	
džiaugsmas	
Pasitikėjimas	
Meilė	
Susidomėjimas	
Ramybė	



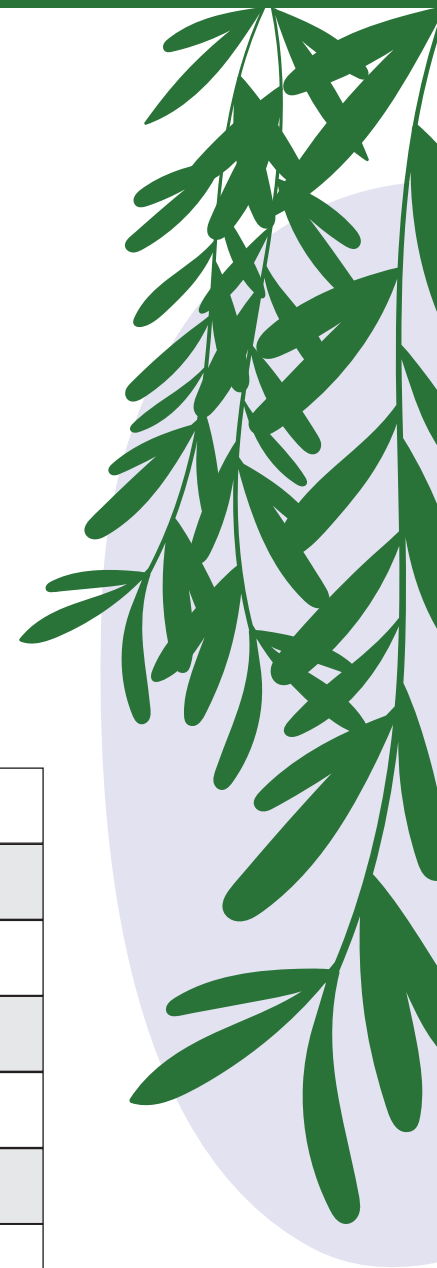
4.2. KUR AŠ JAUČIU EMOCIJAS?

Senjoro bus paprašyta suderinti kūno dalį su emocijomis. Šį pratimą galima derinti su fizine veikla.

Pratimą galima pagilinti prašant suderinti fiziologinį pojūtį su emocija. Šio pratimo tikslas – išlaikyti aukštą proto ir kūno suvokimą.

Pavyzdys: Meilė – krūtinė ; Meilė – šiluma

Emocija	Reikšmė
Džiaugsmas	
Siurprizas	
Linksmas	
Pasitikėjimas	
Meilė	
Susidomėjimas	
Ramybė	



4.3. SUTEIKIME EMOCIJOMS PRASMĘ

Panašiai kaip ir ankstesniame pratime, senjoro bus paprašyta trumpai paaiškinti teigiamas ir neigiamas emocijas.

Pratimą galima pagylinti paprašius aprašyti anekdotą, susietą su teigiamomis emocijomis.

Pratimu siekiama įprasminti patiriamas emocijas.

Pavyzdžiai: Linksmybės – pasitenkinimo jausmas ką nors darydamas; Smagu – gaminti pagal naują receptą

4.4. EMOCIJŲ ŽURNALAS

Labai naudojamas pratimas, ypač kognityvinėje-elgesio terapijoje, yra patirtų emocijų dienoraštis.

Pagyvenusiam žmogui bus įteiktas dienoraštis ir jo bus paprašyta pabandyti surinkti per dieną patirtas emocijas, priderinant jį su anekdotu.

Šis pratimas skirtas padėti senjorui sužinoti daugiau apie savo emocijas ir pritaikyti prie elgesio, kuris sukelia teigiamas emocijas.

Pvz.: Šiandien išėjau pasivaikščioti su šeima. Pajutau laimę.



4.5. EMOCIJOS IR MUZIKA

Šio pratimo tikslas – priversti žmones suprasti emocijas klausantis siūlomų dainų.

Pagyvenusiam žmogui bus pasiūlytos dainos, o dainos pabaigoje bus paprašyta prie dainos priderinti vieną ar kelias teigiamas emocijas. Jei emocija bus neigiama (melancholija, liūdesys, baimė, pyktis,...), senjoro bus paprašyta argumentuoti pasirinkimą.

Pratimą galima pagylinti paprašius moderatoriaus taip pat detalizuoti pasirinktą teigiamą emociją (Casetta, n. d.).

Siūlomi takeliai:

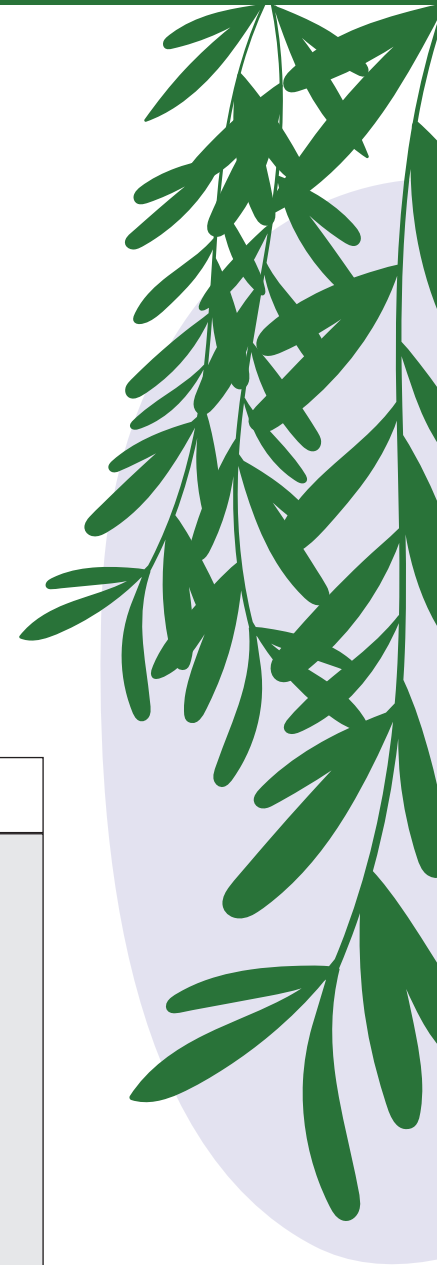
Saint-Saëns: gulbė <https://www.youtube.com/watch?v=3qrKjywj07Q>

Chopinas: Revoliucinis etiudas (Op.10 nr.12) https://www.youtube.com/watch?v=ZpuROwy_8mg Antonio

Vivaldi: La stravaganza (tempo allegro) <https://www.youtube.com/watch?v=1k4hoTdO5hs> Bachas: Preludis Nr.1

G-dur <https://www.youtube.com/watch?v=1prweT95Mo0>

PRIDE	TENDERNESS	HAPPINESS
Išsipildymas Pasitenkinimas Palaima Ekstazė Pasididžiavimas Didybė Iškilmingumas	Priežiūra Švelnumas Sąjunga Dėkingumas Apsauga Saldumas Užuojauta Gerumas	Linksmas Laimė Humoras Linksmumas Malonumas Žaismingumas Gyvybingumas Pasitenkinimas Džiaugsmas



4.6. EMOCIJOS IR MENAS

Šio pratimo tikslas – priversti žmones suprasti emocijas, jas derinant su garsių paveikslų nuotraukomis.



Pagyvenusiam žmogui bus rodomos paveikslų nuotraukos, jo bus paprašyta apibūdinti bent dvi emocijas, kurias jautė pamačius paveikslą. Jei emocijos bus neigiamos, žmogaus bus paprašyta tai paaiškinti.

1 vaizdas: Monet, Aguonų laukas netoli Argenteuil;

2 vaizdas: Van Gogas, Kavinės terasa vakare;

3 vaizdas: Klimt, Bučinyš;

4 vaizdas: Bouguerau, Kupidonas .

Tapyba	Emocija
	
	





BIBLIOGRAFIJA

Caruso, F. (2019, gruodžio 24 d.). La testimonianza: invecchiamento ed emozioni. Proto būsenā. <https://www.stateofmind.it/2019/12/testimonianza-emozioni-eta/>

Goldin, G. (2021, balandžio 21). Cognizione ed emozioni nell'invecchiamento. Dvasios būsenā. <https://www.stateofmind.it/2021/04/paradosso-invecchiamento/>

Memini, F. (2020, lapkričio 17 d.). L'invecchiamento e la teoria della selettività social-emotiva. Senėjimo projektas. <https://www.agingproject.uniupo.it/la-teoria-della-selettivita-socio-emotiva/>

Carrara, L. (2015, birželio 22 d.). Stimolare il contatto emotivo nell'anziano. MEDICITALIJOS. <https://www.medicitalia.it/minforma/psicologia/2179-stimolare-il-contatto-emotivo-nell-anziano.html>

Ceron, D., Scarpa, P. N. & Vitillo, M. (2013, kovo 1 d.). L'Educatore professionale nel lavoro di cura con gli anziani. I luoghi della cura internete. <https://www.luoghicura.it/operatori/professioni/2013/03/educatore-professionale-nel-lavoro-di-cura-con-gli-anziani/>

Pezzati, R., Ballabio, R., Curia, L., Molteni, V., Maggi, A., Contento, E., Spolidoro, E., Durante M., & Colombo, P. (2018). Programma benessere emotivo anziani. Eriksonas. https://static.erickson.it/Products/LIBRO_978-88-590-1528-4_X887_Programma-benessere-emotivo-anziani/Pdf/SFO_978-88-590-1528-4_Programma-benessere-emotivo.pdf



Novi, M. (2017). Emocinių ir socialinių įgūdžių kompetencija: Naujo modelio patvirtinimas. [Bakalauro darbas]. Università Ca' Foscari. <http://dspace.unive.it/bitstream/handle/10579/11914/860961-1215745.pdf?sequence=2>https://danilodolci.org/media/EDEC_manuale_didattico-IT.pdf

Knitter, G., Mleczko, I., Dawson, S., Jaszczuk, K., La Pegna, A. & Biondo, A. (2018). Sviluppo delle Competenze negli educatori di adulti. EDEC. https://danilodolci.org/media/EDEC_manuale_didattico-IT.pdf

Istituto della Enciclopedia Italiana fondata da Giovanni Treccani. (2010). Alessitimija. Medicinos žodyje. https://www.treccani.it/enciclopedia/alessitimia_%28Dizionario-di-Medicina%29/

Mėlynoji klinika. (n. d.). Gli e etti delle emozioni neigiamas sulla salute negli anziani. <https://www.blueclinic.it/news/335-gli-effetti-delle-emozioni-negative-sulla-salute-negli->

Marcacci, G. (n. d.). Pagrindinė emocijų teorija I. James & Lange, Cannon & Bard. MindfulPath. <http://www.mindfulpath.it/portfolio/le-principali-teorie-delle-emozioni-1-james-lange-cannon-bard/>

Anglijos ir Velso diplomuotų buhalterių institutas. (2021 m. balandžio 28 d.). 5 emocinio intelekto elementai. https://www.icaew.com/insights/student-insights/the-5-elements-of-emotional-intelligence?fbclid=IwAR2haLwdRqEPxtLU7PtPd5-s_5h0sNKLasUdoOqvof64KOeyJAHhDi00j

Ackerman, C. (2019 m. balandžio 27 d.). Kas yra teigiamos ir neigiamos emocijos ir ar mums reikia abiejų? PositivePsychology.com. <https://positivepsychology.com/positive-negative-emotions/>

Biviano, E. (2019, liepos 14 d.). Il cervello emotivo: la sede delle emozioni. Psicologia. https://www.in-psychology.it/il-cervello-emotivo-la-sede-delle-emozioni/?fbclid=IwAR2yYxv_lg5dHGpoyJuX0hGK5JkBH4uVzxIs1wxkKHunSerRYd-K3RSyf5g



Pan, E. (2020). Limbinė sistema – talamas [vaizdas]. Smegenų valdymas. (<https://www.thereignofthebrain.com/resources/the-limbic-system-thalamus>)

Mieli, S. (2019, balandžio 10 d.). L'importanza delle emozioni teigiamas. Barbaros Fredrickson indėlis. Proto būseną. <https://www.stateofmind.it/2019/04/barbara-fredrickson-emozioni-positive/>

Ong, A. D., Mroczek, D. K. ir Riffin, C. (2011). Teigiamų emocijų reikšmė suaugusiesiems ir vėlesniam gyvenimui sveikatai. Socialinės ir asmenybės psichologijos kompasas, 5(8), 538–551. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00370.x>

Davis, T. (n. d.). Teigiamos emocijos: sąrašas, daugiau nei 90 pavyzdžių, teorijų ir patarimų. Berklio gerovės institutas. <https://www.berkeleywellbeing.com/positive-emotions.html>

Maccarone, D. (2018, rugpjūčio 31 d.). Kaip pagerinti vyresnio amžiaus žmonių emocinę gerovę. Namų priežiūros pagalba. <https://www.homecareassistancebarrie.ca/boosting-emotional-wellbeing-in-seniors/>

Casetta, L. (n. d.). Esercizi di intelligenza emotiva. Studija Psicologia Rizzi. <https://www.studiopsicologiarizzi.it/aggiornamenti/esercizi-di-intelligenza-emotiva/?fbclid=IwAR1s3nm4j4775VzWqdmqcDwkg-4p6GPDoed0oETY0I7v4RN-B7zCPA6Ii6yM>

<http://web.tiscali.it/francescopace/emozione.htm>

<https://www.mimmoderosa.it/Formazione/intelligenzaemotivagoleman.pdf>





MODULIS 5. SUAUGUSIŲJŲ ŠVIETĖJŲ BENDRAVIMAS IR KITI SOCIALINIAI EMOCINIAI ĮGŪDŽIAI

1. KOMUNIKACIJA SUAUGUSIEMS

Bendravimas yra esminis žmogaus veiklos elementas. Tai yra neatsiejama socialinių asmeninio tobulėjimo poreikių dalis, o kaip sąveikos priemonė – vienas iš pagrindinių žmonių tarpusavio supratimo klausimų.

Mokant vyresnio amžiaus žmones, svarbu perteikti idėjas ir žinias, kurios yra vertingos asmeniui, todėl reikia atkreipti dėmesį į bendravimą. Vyresnio amžiaus žmonių ugdyme interesai, požiūriai, gyvenimo vertinimo būdai, patirtis ir kt. skiriasi nuo paauglių ar vaikų ugdymo, todėl nereikėtų klysti dirbant vienodai ir tikintis tų pačių rezultatų.

Mokymo programa, vadovas ar edukacinė veikla turi sutelkti dėmesį į tikslinę auditoriją ir palaikyti dialogą, kuris leistų teisingam informacijos srautui patraukti dėmesį ir suteikti vertės gavėjams. Todėl komunikacijos kanalas turi būti tinkamas.



1 KOMUNIKACIJOS TEORIJA

Bendravimo ir minkštųjų įgūdžių, kuriuos instruktoriai turi taikyti suaugusiųjų švietime, ribose turi būti prasmingo mokymosi strategija. Tai Ausubelio (1968) pasiūlyta ir išplėtotą teorija. Idėja yra panaudoti vyresnio amžiaus besimokančiųjų įgytas ir sukauptas žinias ir patirtį kaip mokymosi pagrindą.

Suaugusieji, skirtingai nei vaikai ar jaunesni besimokantys, turi didesnę patirtį ir žinių kaupimąsi dėl nugyvento laiko. Tačiau natūrali tendencija yra prisitaikyti prie šių žinių taikymo, kad nežengiant toliau ir tyrinėjant naujas žinių, patirčių ir pan. sritis, nebūtų nustatyta tikroji savo žinių riba.

Šia prasme bendravimas gali būti skirtingų požiūrių, žinių ir patirties susitikimo taškas. Taigi, viena vertus, vyresnio amžiaus besimokančiųjų bendravimas su treneriu turi būti atskirtas nuo vyresnio amžiaus besimokančiųjų bendravimo su kitais besimokančiais ar net su savimi iš savistabos.

2. KOMUNIKACINIO PROCESO DALYVIAI

Bendravimo ir minkštųjų įgūdžių, kuriuos instruktoriai turi taikyti suaugusiųjų švietime, ribose turi būti prasmingi iš besimokančiojo ir besimokančiojo komunikacinio dėmesio.

Suaugusiųjų treneriai turėtų nepamiršti, kaip svarbu skatinti šį šaltinį. Ryšys tarp ankstesnių žinių ir naujo mokymosi sukuria unikalų būdą jas interpretuoti, suprasti ir vertinti. Vertės taškai taip pat gali skirtis tarp kitų suaugusiųjų. Čia komunikacija veikia kaip jungtis tarp skirtingų idėjų, vertybių ir patirties ir padeda atpažinti savo žinių ribas.



Tačiau savo žinių ribų pripažinimas negarantuoja šių ribų susiliejimo ar mokymosi, suprantamo kaip žinių įsisavinimo. Būtent per bendravimą ir išraišką kuriami dialogai ir argumentai, kurie gali sukurti būdą plėsti ir įtvirtinti žinias. Remiantis Ausubelio (1968) teorija, pasyvus imtuvas negalėtų įgyti žinių. Priešingai, vyresni mokiniai turi aktyviai bendrauti. Tam jie turi turėti tvirtų žinių ar patirties šia tema ir minkštų įgūdžių, kurie įtvirtintų jų poziciją, pavyzdžiui, pasitikėjimas savo idėjomis ar vertybėmis, bendravimas, noras mokytis ir kt.

Iš besimokančiojo ir suaugusiųjų ugdytojo komunikacinio dėmesio

Pedagogai turi atsižvelgti į tai, kad vyresni mokiniai jau yra įgiję žinių ir patirties. Tokioje situacijoje pedagogas turi bendrauti ir elgtis jautriai, kad nesukurtų aplinkos, kurioje besimokantysis nesijaustų nekompetentingas arba būtų ginčijamos jo vertybės.

Pagalbininkas ar mokytojas turi vertinti besimokančiojo žinias, bet kartu sukurti besimokančiojo susidomėjimą ar smalsumą, kad jis norėtų mokytis toliau. Matydami poreikį mokytis ar gylinti žinias, jiems labai svarbu, kad jie galėtų priskirti prasmę mokymuisi ir įgyti asmeninį įsipareigojimą.

Komunikaciniame veiksmė santykiai tarp pagalbininko ir besimokančiojo yra esminiai. Santykiai remiasi dvejopa sistema, kurioje keitimasi informacija vykdo abi pusės, o mokytojo ir mokinio vaidmuo išstirpsta, tampa abipusio mokymosi procesu, nes visi mokosi vieni iš kitų (Calivá, 2009). Dėl to tai yra bendros atsakomybės tarp mokinio ir mokytojo procesas.

3. UGDYMO KOMUNIKACINIAI STILIAI

Mokydamas yra strategijų ir bendravimo stilių, kuriuos treneris naudoja su savo mokiniais siekdamas tikslų. Atsižvelgiant į tai, pripažįstami trys pagrindiniai lyderystės stiliai:

- Demokratinis

- Autoritarinis

- Transformacinis





1. DEMOKRATINIS VADOVAVIMAS

Vykdytojas skatina studentų entuziazmą, skatindamas visus dalyvauti. Siekiama kolektyvinio dalyvavimo, komandinio darbo ir dėmesio grupės gerovei. Fasilitatorius skatina kurti bendravimo ir grupės dalyvavimo aplinką, skatina dialogą ir nuomonių indėlį, į kurį bus atsižvelgta ir kurie bus esminiai priimant sprendimus. Tačiau jis/ji galiausiai už juos atsakingas (García-Allen, 2022).

2. AUTORITARINIS VADOVAVIMAS

Treneris priima sprendimus nepasitaręs ir neatsižvelgdamas į grupės nuomonę. Jis paskiria darbo sistemą, užduotis ir nustato valdymą, kurios reikia laikytis. Viską kontroliuoja ir nustato treneris. Nėra savarankiško žinių ir mokinių sprendimų priėmimo; sukuriama priklausomybės santykis (El Formador, 2014).

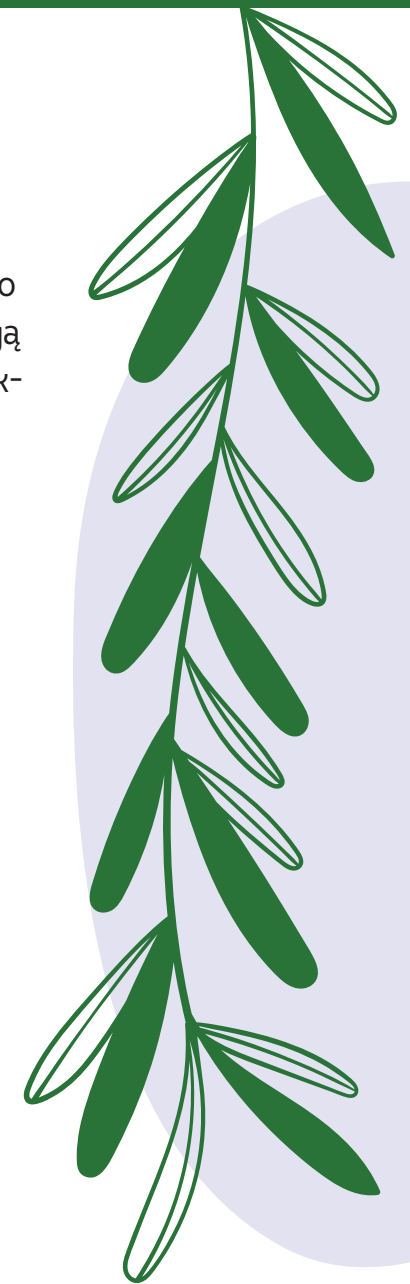
3. TRANSFORMACINĖ LYDERYSTĖ

Pagalbininkai, kurie laikosi transformacinės lyderystės ir komunikacijos sistemos, siekdami tikslų naudoja aukštą bendravimo lygį.

Jie stengiasi sukurti bendrą tikslų viziją. Pirmenybė teikiama besimokančiųjų lankstumui ir motyvacijai. Pagalbininkai stengsis sukurti visapusišką besimokančiųjų motyvaciją.

Jie turi viziją apie mokymą, kurį jie teikia savo besimokantiejiems, todėl gali pakeisti lūkesčius, suvokimą ir motyvaciją grupėje. Bendraudami jie kuria pasitikėjimą, pagarbą ir sulaukia besimokančiųjų susižavėjimo.

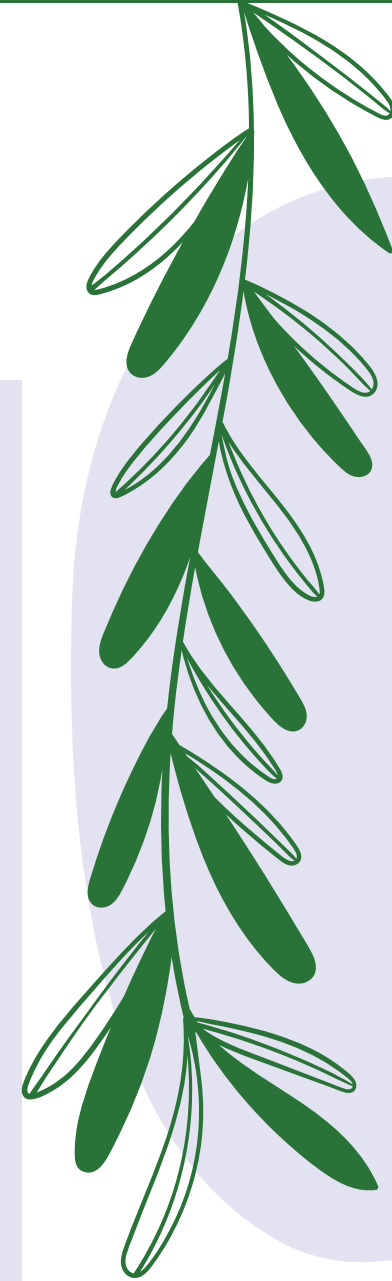
Jie dirba ne su paskatomis ar normomis, o su neapčiuopiamomis savybėmis, tokiomis kaip idėjos, motyvai ir pan., siekdami užmegzti santykius ir suteikti daugiau reikšmės savarankiškai veiklai (García-Allen, 2022).



Apskritai grynų lyderystės neegzistuoja ir nepatartina jos taikyti. Viena iš ypatybių, kuri bus aptarta vėliau, kalbant apie fasilitatorių minkštuosius įgūdžius, yra ta, kad jie turi būti savarankiški. Taikant komunikacinę lyderystės sistemą, ji turi būti pakankamai lanksti, kad veikla, užsiėmimai ir užduotys būtų pritaikytos besimokančiųjų profiliui, o ne atvirkščiai. Piramidės statyba pradama nuo pagrindo, tačiau tai nereiškia, kad visos piramidės turi būti vienodos formos.



Iliustracija 1. Griuvėsiai in Guachimontones, Mexico



4. BENDRAVIMO VADOVAS

Yra įvairių lyderių tipų, tačiau ne visos lyderystės yra tinkamos ar veiksmingos suaugusiųjų švietimui.

Andragogikos požiūriu komunikacinis modelis žymi skiriamąją ribą tarp mokytojo ir fasilitatoriaus sistemos. Taigi, pagalbininko vaidmuo turi vengti autoritarizmo, pasirinkti demokratinę ir dalyvaujamąją lyderystę, o mokymąsi pritaikyti prie besimokančiųjų poreikių, kad būtų skatinama motyvacija.

Kitaip tariant, fasilitatorius yra pagalbininkas, kuris tam tikru metu perleidžia lyderystę, bet ne visiškai. Jis/ji turi gebėjimų ir pareigų priimti sprendimus, bet taip pat išklauso kitus ir galvoja apie darbo grupę.

Tačiau, kaip pažymi Fiedleris (2001), net ir esant bendrai rekomenduojamoms komunikacijos ir lyderystės tendencijoms bei sistemoms, reikia atsižvelgti į kontekstinę realybę. Tarpasmeniniai santykiai ir reakcijos tarp edukacinės veiklos dalyvių (mokytojų-mokinių) yra esminiai lemiantys, ar vadovavimo stilius gali pasiteisinti, ar žlugti.

5. BENDRAVIMO LYDERIO SAVYBĖS

Norint priversti juos klausytis, reikia ne tik dirbti su įrankiais, veikla ir aplinka, kurioje vyksta renginiai. Bendravimo stilius taip pat turi būti puoselėjamas ir dirbamas.

Bendravimas savaime yra ugdymo būtinybė. Tačiau norint, kad ji būtų naudinga, ji negali būti traktuojama tik kaip žinių perdavimo sistema. Kad šios žinios pasiektų ir įsiskverbtų, fasilitatorius turi atitikti 4 komunikacinės sistemos reikalavimus:

- Sąžiningumas (aiškus)
- Pasitikėjimas (laikytis to, ką jis/ji sako)
- Autentiškumas (būk savimi)
- Meilė (susirūpinimas savo mokiniais)





1. SAŽININGUMAS

“Sąžiningumas – tai melo nebuvimas. Tai atrodo labai paprasta, bet iš tikrųjų tai yra nepaprastas iššūkis, nes melas yra žmogaus prigimties dalis” (Treasure, 2017).

Tolerancija melui bėgant metams augo. Remiantis Pamelos Meyer tyrimais, žmogui per dieną galima meluoti nuo 10 iki 200 kartų. Normalizavome baltą melą ir net „netikras naujienas“.

Tačiau nepaisant viso to, žmonės vis dar vertina ir vertina sąžiningumą bendraudami. Treasure (2017) pabrėžia du sąžiningumo aspektus, kurie yra svarbūs bendraujant: būti aišku ir būti tiesioginiu.

Būti aiškiam reiškia atsiduoti komunikacijai, kai pranešimas yra lengvai suprantamas, tiesioginis, išsamus ir konkretus, kad pranešimas apskritai būtų priimtas veiksmingai.

Būti tiesioginiu reiškia būti atviram, tai yra pasakyti tai, ką nori pasakyti, visada galvoti apie tai, ką sakai. Parodydami tvirtumą savo mintyse ir vertinimuose, be dviprasmybių, gavėjai nenorės praleisti nė žodžio.

2. AUTENTIŠKUMAS

Bendraujant galima veikti sąmoningai arba nesąmoningai. Atsižvelgiant į komunikacinius interesus, perduodant žinutę gali būti svarbu sugeneruoti teigiamą jūsų įvaizdį, kad būtų sukurtas efektyvus diskursas.

Tačiau svarbu paaiškinti, kad autentiškumas neprieštarauja privatumui. Būti autentišku nereiškia būti skaidriam ir nefiltruotam. Asmeninis privatumas yra visiškai tinkamas pasirinkimas, kuris nesumenkina autentiškumo; yra didelis skirtumas tarp autentiškumo lygių ir prisiimtų vaidmenų lobis (2017).



1. KŪRYBINGUMAS

Kad pasisektų, vien planavimo neužtenka, būtina improvizacija (Isaacas Asimovas).

Mokytojo kūrybiškumas leis akcentuoti metodus, kurie naudoja besimokančiųjų patirtį kaip turtingą mokymosi šaltinį. Mokymosi taisyklių nėra, mokymosi planai turi būti individualizuoti (socialinė sutartis tarp stažuotojų ir dėstytojų).

Kūrybingas treneris palieka formaliojo ugdymo ribas ir gali naudoti įrankius, kad aptiktų besimokančiųjų ar su jais susijusias mokymosi problemas ir sukurtų kūrybiškus sprendimus (López, 2015).

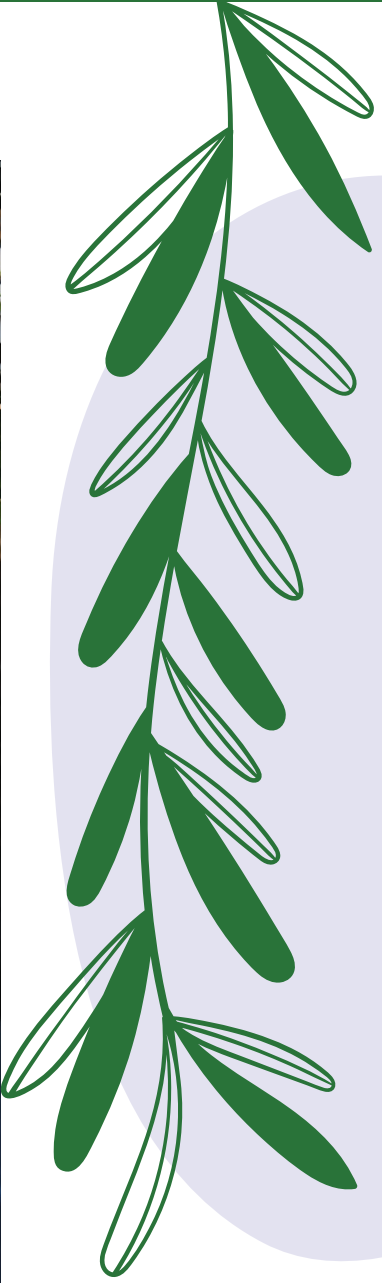
Neformalusis švietimas yra būtinas ir vertingas formalaus suaugusiųjų švietimo papildymas, o kūrybiškumas yra esminis šio mokymo įgūdis. Tai skatina smalsumą ir skatina besimokančiųjų motyvaciją, nes naudoja labai pragmatiškus ir tikrus išteklius.

Pavyzdžiui, vyksta užsiėmimas apie gamyklinių atliekų pavertimą naudingais produktais. Tokios erdvės kaip aikštės ir fakultetas tampa seminaru, kuris atveria duris į naujus mąstymo būdus visiems dalyviams.

Kūrybiškumo perkėlimas yra dar viena galimybė, kuri atsiranda kūrybingam treneriui. Kūrybiškumas ypač svarbus vyresnio amžiaus žmonėms; tai reiškia išradinėti save iš naujo ir įrodyti savo gebėjimą tobulėti. Vyresnio amžiaus žmonės pradeda nuo patirties ir žinių bazės, kurios jaunesni žmonės neturi arba yra išplėtoti mažiau. Toks žinių lygis kartais trukdo kurti ir išbandyti naujus ir kitokius dalykus, nes komforto zona yra patogesnė ir saugesnė. Tai, kad treneris pateikia įrankius ir kūrybines priemones besimokančiųjų gebėjimams ugdyti, pranoksta arba sumažina tradicinės, kasdienės, monotoniškos ir pan. viziją, kad sužadintų dalyvių smalsumą ir motyvaciją veiklai.

Taigi kultūros centro kiemą galima paversti mados dirbtuvėmis, sukūrus Kūrybinį tekstilės perdirbimo maratoną. Galite išmokti dažyti, siūti, didinti supratimą apie žalą aplinkai ir sukurti viską, ką tik galite įsivaizduoti iš naudotų drabužių.





2. MOTYVACIJA

Norint sukurti motyvacijos strategiją, svarbu atskirti paskatas nuo vidinės motyvacijos. Priežastis, kodėl žmonės užsiima veikla: nes jiems tai patinka, jiems tai įdomu, tai jiems svarbu. Pink (2009) požiūriu, yra trys pagrindinės vidinės motyvacijos (2 pav.):

- Autonomija
- Meistriškumas
- Tikslas

1. AUTONOMIJA

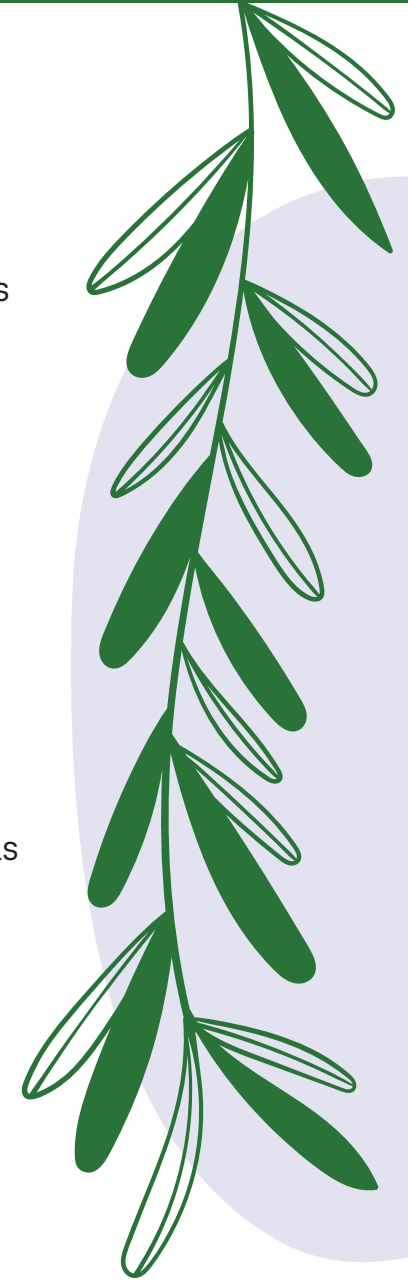
Fasilitatorius turi motyvuoti besimokančiuosius, o tam labai svarbus išteklius yra savarankiškumas. Savarankiškumas eina koja kojon su kūrybiškumu. Tai leidžia studentams atkurti save, įsivaizduoti galimybes ir, žinoma, generuoti tą „impulsą“ daryti dalykus, kurti ir tobulėti, vadiname „impulsine“ motyvacija.

Savarankiškumas gali būti susijęs su laiku, ištekliais, metodika ir pan. Atsižvelgiant į veiklos vykdytojo tikslus ar strategiją, turi būti nustatytos autonomijos „taisyklės“. Pavyzdžiui, bendravimo ir minkštųjų įgūdžių mokymuose gali būti nustatytos šios sąlygos besimokantiems kaip taisyklės:

- Turite dirbti su komunikaciniais ištekliais (bent 1).
- Tai grupinis darbas

Kuo daugiau taisyklių, tuo mažiau autonomijos, tačiau būtina nustatyti minimalias sąlygas, kurios padėtų vadovauti, nes galiausiai į jas bus žiūrima ne kaip į „taisykles“, o kaip į išteklius.

Skirtumas tarp savarankiškumo skatinimo ir tikslo ar meistriškumo yra tas, kad pirmasis yra susietas su mėgavimosi veikla sąlyga.



2. MEISTRIŠKUMAS

Kai kalbame apie meistriškumą, turime omenyje meistriškumą, nesvarbu, ar tai būtų įgūdžiai, dalykas, pomėgis ir pan.

Yra suaugusiųjų, kurie visą gyvenimą lavino įgūdžius, sportuoja pomėgius, menus, mokslus arba tiesiog juos lavino dėl iškilusių poreikių.

Galų gale, visą gyvenimą žmonės mokosi tiesiogiai arba netiesiogiai per skonį ar būtinybę. Tačiau yra žmonių, kurie ne tik mokosi, bet ir siekia eiti toliau, gylinti, tobulinti ar tobulinti tai, ką jau pradėjo turėdami tam tikras žinias.

Šiuo metu Briceño (2017) išskiria dvi skirtingas situacijas, kuriose žmonės gali atsidurti: mokymasis arba pasirodymas.

Jie yra mokymosi zonoje, kai nori tobulėti, todėl vykdo veiklą su tuo, ko dar nėra įvaldę ir nori patobulinti.

Spektaklio zonoje jie jau yra įvaldę įgūdžius, veiklą, temą ir pan. ir nori atlikti.

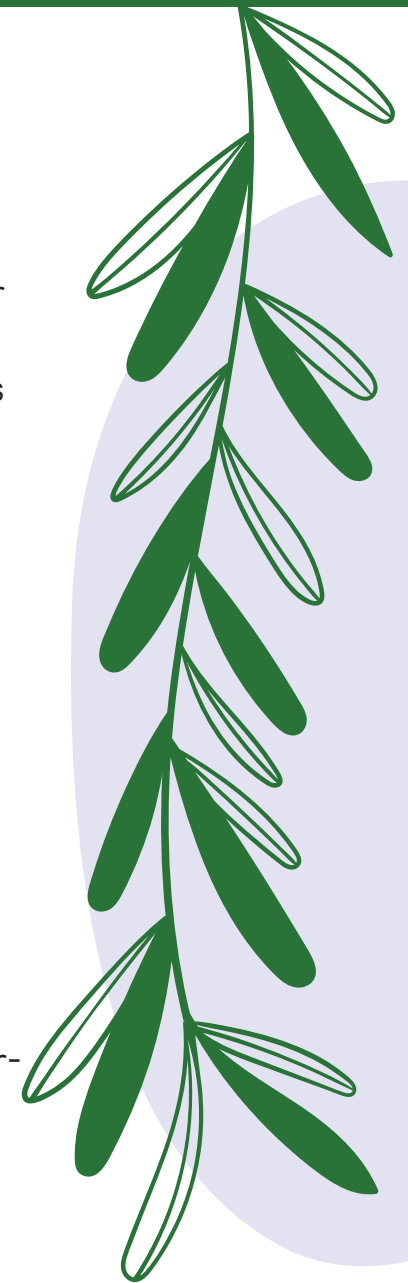
Šis skirtumas yra esminis, nes mokymasis yra zona, kurioje veiklos yra visiškai skirtingos. Tiesą sakant, suteikimas besimokantiems veiklos konteksto, kai jie siekia mokymosi, gali pakenkti asmeniui (sukelti stresą, nusivylimą ir pan.) ir jo rezultatams.

Mokymosi procesams reikalinga tai, ką psichologas Ericssonas (2016) pavadino „sąmoninga praktika“. Tai reiškia įgūdžių ir praktikos individualizavimą, skirtą analizei ir tobulintinų taškų nustatymui. Tokiu būdu galima sutelkti pastangas į vieną veiksmų tašką.

Svarbiausia yra tai, kad suaugusieji, kurie buvo nukreipti mokytis pagal šią motyvaciją, išeina iš savo komforto zonos, kad susidurtų su iššūkiais. Tai reiškia patirti nesėkmes ir klaidas, tobulėti ir mokytis.

Todėl pagrindas, kurį pagalbininkas turi paruošti besimokančiajam, turi būti konkrečių sąlygų.

Tai nereiškia, kad atlikimo sritis yra nenaudinga. Tiesą sakant, tai lygiai taip pat būtina, kaip ir mokymosi sritis. Būtina visą laiką būti abiejose srityse. Kitaip tariant, jie turi būti kaitaliojami.



3. TIKSLAS

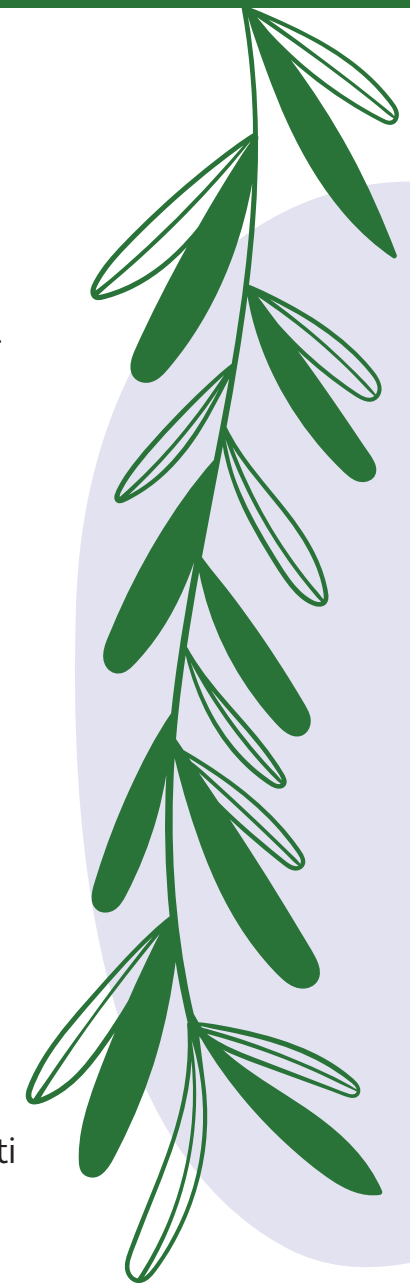
Tikslas yra dar viena labai svarbi vidinė motyvacija. Praktinio pritaikymo radimas yra stiprus motyvacijos taškas senjorams. Mokytojas turi įkūnyti prasmingą mokymąsi, kuris atitinka realius poreikius, yra vienas iš veiksmingiausių vadovų, skatinančių motyvuojančią aplinką ir besimokančiųjų įsipareigojimą. Naujos sąvokos ir platesni apibendrinimai turėtų būti nurodomi, demonstruojami ir pateikiami besimokančiojo gyvenimo patirtimi. Kitaip tariant, kaip jie bando pritaikyti tai, ką išmoko, kasdieniame gyvenime.

Suaugusieji į mokymą ir mokymąsi žiūri kitokiu laiko požiūriu nei vaikai. Vaikų mokymąsis yra orientuotas į drausmę. Kita vertus, suaugusieji galvoja apie tiesioginį pritaikymą.

Kitaip tariant, vyresnio amžiaus žmonėms švietimas yra atsakas į gyvenimo problemas, su kuriomis jie tuo metu susiduria. Šioje srityje labai svarbu motyvuoti veiklą pritaikyti prie besimokančiųjų profilio ir poreikių. Tai reiškia skirtumą tarp motyvuoto ar nemotyvuoto studentų būrio.

2. MOKYTOJŲ ŽAIDIMAS: Treniruočių mokymas TAISYKLĖS

Įsivaizduokite, kad turite paruošti pamoką savo mokiniams. Prieš planuodami pamoką turėtumėte pagalvoti apie sąlygas, kurių reikia pamokai ir jos apipavidalinimui. Norėdami tai padaryti, paleiskite šį vaizdo įrašą ir nustatykite mokymosi zonos ypatybes, palyginti su veikimo zona.





Tada galite pabandyti atsakyti į šiuos klausimus ir naudoti kaip scenarijų:

Ar galite atskirti mokymosi zoną ir veiklos zoną? Paaškindite ir parodykite tai.

Kiek laiko praleidžiama mokymosi zonoje? Ar tai papildo veiklos zoną?

Ką veikia terapeutas? Kokią veiklą jis/ji naudoja?

Kokia yra terapeuto metodika?

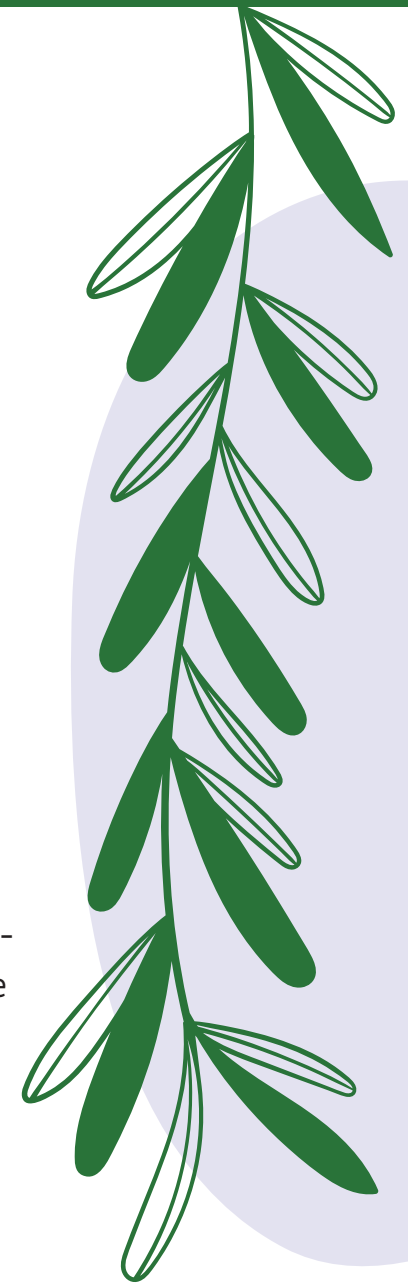
Kokia, jūsų nuomone, yra terapeuto strategija? Ar manote, kad jis/ji improvizuoja?

Vaizdo įrašo nuoroda: <https://www.youtube.com/watch?v=7WJts0gKCRM>

Įgytos kompetencijos: ši veikla lavins jūsų, kaip pagalbininko, analitinius įgūdžius ir leis jums šiek tiek arčiau nustatyti kompetencijų, kurias turite sustiprinti, tipą.

3. BENDRAVIMO IR DISKUSIJŲ ŽAIDIMAS: Akmuo, popierius, žirklys ar pan.

Įsivaizduokite, kad vyresnio amžiaus žmonėms vedate bendravimo, debatų, improvizacijos ir pan. kursą. Jūsų tikslas yra, kad jie ugdytų protinio judrumo įgūdžius, panaudodami visus savo išteklius ir žinias. Šiuo pratimu norite patobulinti jų įgūdžius ir ugdyti motyvaciją užsiėmimo metu.



TAISYKLĖS

Yra vienas tarpininkas. Visi kiti dalyviai yra žaidėjai. Kiekvienas žaidėjas turi tris tuščius popieriaus lapus. Sudaromos dvi komandos. Žaidėjai gali pasikalbėti vieni su kitais savo komandose, kad išsirinktų atstovą ir sugalvotų žaidimo strategiją šiuo metu. Ant kiekvienos kortelės jie gali nupiešti akmenį, popieriaus lapą, žirkles ar ką nors savo nuožiūra, tą patį piešinį galima pakartoti. Be to, jie turėtų sunumeruoti kiekvieną kortelę.

Kai visi dalyviai nutapė savo popierius. Nerodydami jie turi juos sulankstyti ir įdėti į dėžutę. Kiekvienas atstovas paima tris popieriaus lapus. Jie sužais tris ratus. Jie turi 3 minutes sukurti žaidimo strategiją, kurioje jie turi pasirinkti žaidimo tvarką su kiekviena korta. Kai laikas baigiasi, žaidimas prasideda.

Moderatorius duoda signalą ir parodoma pirmoji kortelė. Atsiradus kortai „kažkas“, tas, kuris ją žaidė, pirmiausia turi argumentuoti, kodėl jo korta muša priešininko kortą (gali kurti istorijas, pateikti pavyzdžių, kalbėti apie patirtį, mokslinius klausimus ir pan.), o ginčytis turi 3 minutes. , priešininkų komandos atstovas turi sugalvoti argumentą, kuris jį panaikintų. Laimi tas, kuris įtikina tarpininką. Jei abi komandos ką nors ištraukia iš kortelės vienu metu, ta, kuri turi didžiausią skaičių, pradeda ginčytis, o laikas sumažinamas 30 sekundžių.

Tada moderatorius/fasilitatorius turėtų paskatinti akimirklą apmąstyti žaidimą, kuriame apmąstomi pateikti atsakymai. Tai turėtų būti sutelkta į silpnąsias argumentacijos vietas (prieš laikrodį) ir į galimą stipresnių argumentų plėtojamą ar tobulinimą.

Apmąstymų klausimų pavyzdžiai gali būti:

Ar įžvelgiate savo argumentų trūkumus? Kaip dabar ginčytumėtės turėdamas tai omenyje? Kas tau pasirodė sunkiausia?

Ar nupieštumėte ką nors kita? Ką? Kaip jūs tai ginčytumėte?

• Norėdami sužinoti daugiau apie mokymosi metodikas, galite eiti į skyrių 1.3.6.2.2 Meistriškumas 10 puslapyje.

Įgyti įgūdžiai: protinis judrumas, tobulinti bendruosius debatų įgūdžius improvizuojant ir kūrybiškai.





4. KŪRYBINGUMO IR PERDIRBIMO ŽAIDIMAS: aplinka, architektūra arba mada

Ši veikla ugdys kūrybiškumą, komandinį darbą, aplinkosauginį sąmoningumą, o priklausomai nuo tikslinės auditorijos gali būti ugdomos dizaino, inžinerijos, mados ir kt.

Įsivaizduokite, kad senjorams vedate mokymo kursą apie aplinką, dizainą, architektūrą ir kt. Jūsų tikslas – kūrybiškai pritaikyti savo žinias.

TAISYKLĖS

Visi dalyviai gauna po lapelį. Ant jo jie užrašo objekto pavadinimą. Jie sulanksto popierių ir įdeda į dėžutę.

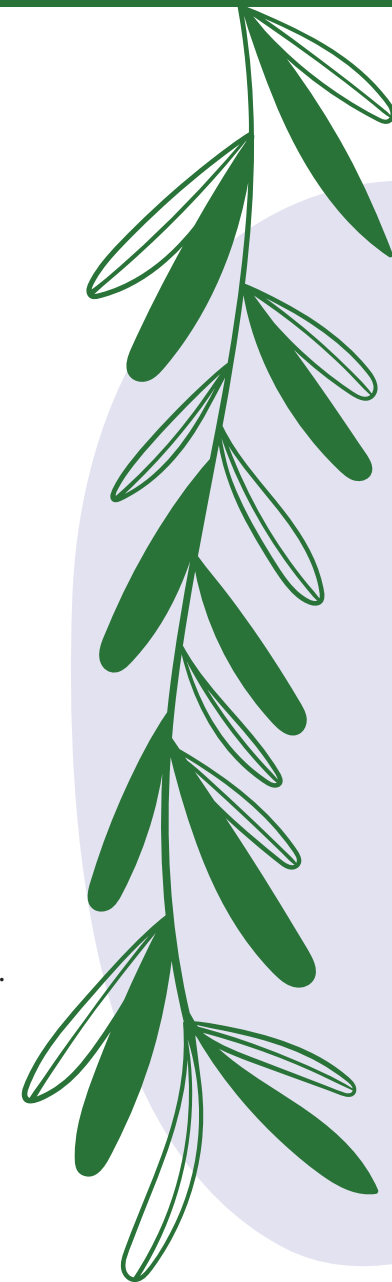
Dalyviai yra suskirstyti į dvi komandas. Kiekviena komanda turi ištiesti ranką į dėžę ir pasirinkti atsitiktinį popieriaus lapą. Jie perskaito parašytą objektą ir paprašo kitos komandos jį perskaityti. Kita komanda daro tą patį.

Šioje veikloje turėsite įsivaizduoti, kad tai yra sudužęs objektas, ir jūs turite suteikti jam antrą gyvenimą, tačiau dabartinėje būsenoje tai neįmanoma. Taigi, norint suteikti jai antrą gyvenimą, reikia ieškoti kūrybinių idėjų. Be objekto, kuris buvo suteiktas kiekvienai komandai, gali būti naudojamos papildomos medžiagos.

Komanda turėtų aptarti galimybes ir idėjas, kurias jie gali sukurti naudodami įvairias medžiagas.

- Laimi ta komanda, kuri sugalvoja originaliausią idėją.
- Idėjos išvystymo laikas – 15 min.

Po užsiėmimo gali būti apmąstymų akimirka, siekiant nustatyti skirtingų sukurtų objektų privalumus ir trūkumus, pritaikymo galimybes, taikymo vietas, galimus papildomus panaudojimo būdus, žmones, kurie galėtų juo naudotis (vaikai, suaugusieji ir kt.)





Galiausiai komandos gali aptarti, ką būtų sukūrusios arba kaip būtų pakartotinai panaudojusios kitos komandos objektą.

- Norėdami sužinoti daugiau apie mokymosi metodikas, galite eiti į skyrių 1.3.6.1 Kūrybiškumas 8 puslapyje

Įgytos kompetencijos: Kūrybiškumas, naujos metodikos kūrimas su mažais apribojimais ir taisyklėmis, tik išeinant iš įprasto objektų taikymo.

5. TESTAS

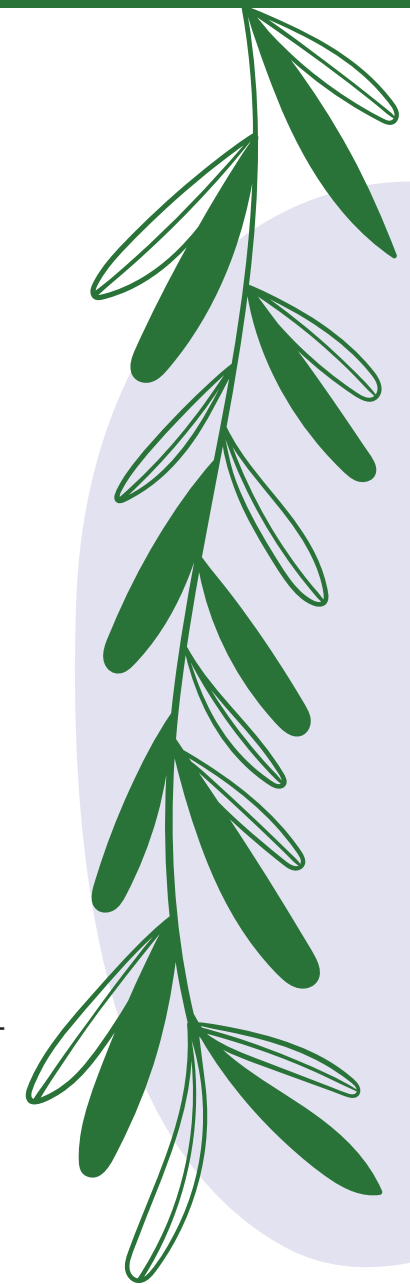
Išanalizuokite savo bendravimo įgūdžius kaip pagalbininkas.

1. Užsiėmimų ar dinamikos atmosfera turi būti dalyvaujamoji.
2. Mokymasis, kuris vyksta jų klasėse, turėtų būti bendradarbiaujantis.
3. Fasilitatorius supranta, bet netenkina suaugusių besimokančiųjų poreikių.
4. Fasilitatorius žino, kaip taikyti skirtingus mokymo metodus ir mokymo metodikas.
5. Fasilitatorius nerizikuoja siekdamas naujų idėjų, nesėkmes laikydamas mokymosi veiksniais.
6. Andragogas pripažįsta kiekvieno individo unikalumą ir potencialą, bet į juos nesikiša.
7. Mokiniais stimuliuoti dažnai naudojama kortų ir lazdelių technika
8. Fasilitatorius nuolat plečia savo interesų sritį.
9. Kai kurie pagalbininkai problemas spęš geriau nei kiti, priklausomai nuo akademinio pasirengimo, mokymo patirties.

Testą taip pat galite pasiekti internetiniu režimu paspaudę šią nuorodą:

https://kahoot.it/challenge/02981250?challenge-id=b442c765-be96-41e5-8ef0-7e2f-4bea4a1c_1667002329722

ŽAIDIMO PIN kodas: 02981250



ATSAKYMAI

1. Tiesa

2. Tiesa

3. Netiesa

Pagalbininko vaidmuo turi vengti autoritarizmo, pasirinkti demokratinę ir dalyvaujamaą lyderystę, o mokymąsi pritaikyti prie besimokančiųjų poreikių, kad būtų skatinama motyvacija.

4. Tiesa

5. Netiesa

Mokytojas pateikia įrankius ir kūrybines priemones besimokančiųjų gebėjimams ugdyti, persveria arba sumažina tradicinio, kasdieninio, monotoniško ir pan. viziją, kad sužadintų dalyvių smalsumą ir motyvaciją veiklai.

6. Netiesa

Jie pripažįsta kiekvieno individo unikalumą ir galią ir remiasi jais. Vaizduojantis fasilitatorius turi galimybę išvelgti įrankių, technologijų, medžiagų, veiklų potencialą ir besimokančiųjų potencialą ir tt, suprasti juos ir dirbti su jais, kad patenkintų jų ir besimokančiųjų poreikius.

7. Netiesa

Korta ir lazda – tai skatinimo sistema, kuri ne visada veikia, tik tais atvejais, kai veiklą atlikti labai paprasta. Geriau naudoti suaugusių besimokančiųjų vidines paskatas, tokias kaip tikslas, meistriškumas ar savarankiškumas.

8. Tiesa

9. Tiesa





BIBLIOGRAFIJA

Aker, G. F. (1963). Suaugusiųjų švietimo magistrantūros studijų vertinimo kriterijai: Suaugusiųjų švietimo profesorių komisijai atlikto tyrimo išvados.

Ausubel, D. (1968). Psicología educativa: una visión cognitiva. Holtas, Rinehartas ir Winstonas.

Briceño, E. (2017, vasario 1 d.). Kaip pagerinti jums rūpimus dalykus [Video]. TED pokalbiai. https://www.ted.com/talks/eduardo_briceno_how_to_get_better_at_the_things_you_care_about

Calivá E., Juan Manual de capacitación para facilitadores. Centro de Liderazgo para la Agricultura Dirección de Liderazgo Técnico Gestión del Conocimiento Instituto Interamericano de Cooperación para la Agricultura (IICA). San José, C.R.: IICA, 2009. 102 p.

El docente del siglo XXI, un comunicador. (2011 m., 27 m.). juandonas. Innovación y conocimiento. <https://juandomingofarnos.wordpress.com/2011/03/27/el-docente-del-siglo-xxi-un-comunicador/>

El Formadoras. (2014, 14 metu). <https://www.aulafacil.com/cursos/pedagogia/formador-de-formadores/el-formador-estilos-docentes-autoritario-l6344>

Ericsson, P. A. /. (2022). Número uno/ Peak: Secretos Para Ser Mejor En Lo Que Nos Propongamos/ Paslaptys iš naujojo kompetencijos mokslo. Conecta.



Expansión. (2011, 9 junio). El Docente-Líder: reto de la educación. Expansión. <https://expansion.mx/opinion/2011/06/08/el-docentelider-reto-de-la-educacion>

Fiedler, K. (2001). Afektinis poveikis socialinės informacijos apdorojimui. J. P. Forgas (Red.), Afekto ir socialinio pažinimo vadovas (p. 163-185). Mahwah, NJ: Erlbaumas.

Flavio de Jesús Castillo Silva. Andragogía, andragogos y sus aportaciones. „Voces de la Educación“, „Voces de la Educación“, 2018 m.

„Ford Brackin“. (s. f.). Pixabay. 2022 m. spalio 28 d., <https://pixabay.com/es/photos/guachimontones-jalis-co-m%C3%A9xico-534557/>

García-Allen, J. (2022, 3 spalio). Tipos de Liderazgo: Las 5 classes de líder más habituales. <https://psicologiaymente.com/coach/tipos-de-liderazgo>

Knowles, M. S. (1978). Andragogika: suaugusiųjų mokymosi teorija perspektyvoje. Community College Review, 5(3), 9-20. <https://doi.org/10.1177/009155217800500302>

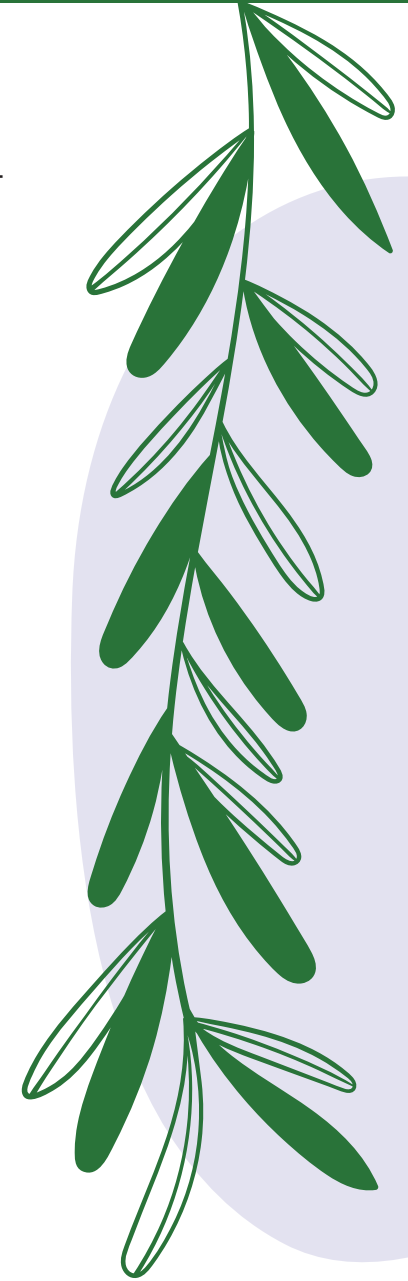
Pink, D. (2009, 24 agosto). Motyvacijos galvosūkis [vaizdo įrašas]. TED pokalbiai. https://www.ted.com/talks/dan_pink_the_puzzle_of_motivation?subtitle=es



TEDx pokalbiai. (2015, rugsėjo 27 d.). Istorias de un educador salvaje | Juan López-Aranguren | TEDxMadrid [vaizdo įrašas]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=IDd4ITILRko>

Torres, M., Fermín, Y., Arroyo, C. ir Piñero, M. (2000). La horizontalidad y la participación en la andragogía. Educere, 4 (10), 25–34.[fecha de Consulta 28 de Octubre de 2022]. ISSN: 1316-4910. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35641004>

Lobis, J. (2017). Kaip būti išgirstam: galingo kalbėjimo ir klausymo paslaptys (Bendravimo įgūdžių knyga). Mango.







Co-funded by
the European Union



LIETUVOS IŠSĖTINĖS SKLEROZĖS SAJUNGA
LITHUANIAN MULTIPLE SCLEROSIS UNION

MITRA FRANCE



INDEPCIE



Estonia



The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.