

KA2 – Učenje na daljavo za ranljive skupine odraslih

1. Splošno – učenje na daljavo za starejše odrasle

Z začetkom pandemije marca 2020 se je začelo izvajati izobraževanje na daljavo, kjer nam je delo z ranljivimi skupinami odraslih predstavljalo še poseben izziv. Kljub temu, da smo se zdaj že vrnili k učenju v živo, smo zbrali pomembna opažanja in izkušnje, kako podpreti starejše odrasle pri učenju na daljavo.

2. Značilnosti in omejitve ciljne skupine

Ljudje s staranjem ohranjajo potrebo po učenju, povezovanju in osebnostni rasti. Upokojeni odrasli imajo več časa za vključevanje v izobraževalne aktivnosti, hkrati pa narašča tudi število priložnosti za učenje prek spleta. Vendar pa zgolj to ne zagotavlja, da bodo starejši zares dostopali do teh vsebin ali jih uporabljali. Starejši odrasli se večinoma odločajo za spletne tečaje, zaradi potrebe po družbi, sodelovanju v prostočasnih aktivnostih, ali pa imajo potrebo po učenju konkretnih in uporabnih vsebin, kot so npr. storitve e-uprave.

Ker so vajeni drugačnih metod in oblik učenja, se starejši težje in počasneje prilagajajo spremembam. Nekateri imajo zadržke ali strahove pri uporabi novih tehnologij in pristopov. Razlikujejo se tudi v digitalni pismenosti, saj nekateri vedo, zmorejo in razumejo več kot drugi. Slabša spretnost uporabe računalnika je posledica pomanjkanja predhodnih izkušenj in znanja z uporabo digitalne tehnologije ter pomanjkanjem računalniške opreme v domačem okolju.

Spremembe povezane s staranjem, ki prizadenejo zaznavanje, kognitivne in psihomotorične sposobnosti, pomembno vplivajo na sposobnost uporabe tehnologije pri učenju. Gre za normalne spremembe pri staranju, kot so poslabšanje vida, sluha, zaznavanja, spomina, razumevanja, obdelave informacij, delovnega spomina in motoričnih spretnosti. Če staranje zaznamuje upočasnjevanje, pa se tehnologija na drugi strani pospešeno razvija. Zato ni čudno, da se mnogo starejših izogiba uporabi računalnika in interneta. Prav tako veliko starejših odraslih težko premaguje težave pri uporabi tehnologije in druge ovire, ki so posledica staranja. Zgoraj omenjene težave predstavljajo največji izziv za uspešno vključevanje starejših v učenje na daljavo.

3. Motiviranje ciljne skupine za pristop k aktivnostim učenja na daljavo

Izobraževanje v tretjem življenjskem obdobju mora zadostiti naslednjim potrebam:

- spoznavanje novih stvari,
- ohranjanje socialne mreže in zmanjševanje osamljenosti,
- ohranjanje kognitivnega in psihičnega zdravja,
- razvoj novih poklicnih spretnosti za tiste, ki si želijo ali morajo ostati na trgu delovne sile,
- rekreacija.

KA2 – Učenje na daljavo za ranljive skupine odraslih

Manj verjetno je, da bodo starejši sodelovali v aktivnostih na daljavo, ki so dolgočasne in jih ne pritegnejo. Da bi bilo učenje odraslih na daljavo uspešno, jih je potrebno aktivno vključiti v proces učenja. To še posebej velja za starejše, ki jih pri učenju ne motivirajo potrebe pri delu. Starejši odrasli so radovedni učenci, ki želijo dobro izkoristiti svoj prosti čas, hkrati pa pridobiti novo znanje in kompetence ter okrepiti svoje kognitivne zmožnosti.

Starejši odrasli se pri učenju bolje počutijo, če jim predavatelji zagotovijo varno okolje in znan učni proces. Predavateljev pristop naj bo sproščen, zagotovljena mora biti pomoč pri težavah, povezanih z računalniško pismenostjo. Učne vsebine naj bodo prilagojene procesu učenja na daljavo. Več poudarka naj bo na govornem izražanju, avdio in video vsebinah. Manj naj bo samostojnega dela in več skupinskih aktivnosti. Učenje na daljavo mora biti vnaprej zelo skrbno načrtovano. Aktivnosti morajo biti jasno zasnovane, navodila pa predana natančno in razločno.

Predvsem pa se je kot zelo uspešen pokazal tudi individualni pristop, ko je predavatelj poklical udeležence po telefonu in jih korak za korakom vodil do ciljev pri spoznavanju z digitalno tehnologijo.

4. Metode učenja na daljavo za starejše odrasle

Ime delavnice	USTVARJANJE KNJIŽNE POLICE V PROGRAMU PADLET
Metoda	Samostojno ali skupinsko delo v programu Padlet
Namen/cilji	Omogoča sodelovanje udeležencev v skupnem spletnem prostoru.
Kratek opis	Padlet lahko uporabljamo za različne namene. Udeleženci lahko sočasno sodelujejo pri oblikovanju skupnega zidu (stran znotraj programa) ali pa samostojno ustvarjajo svoje zidove. Poleg tega nam Padlet nudi možnost nalaganja različnih vrst datotek in nam tako omogoča uporabo pri skoraj vsaki uri. Udeleženci lahko proces svojega učenja dokumentirajo z nalaganjem videov z navodili, ustvarjanjem časopisov, reševanjem matematičnih problemov in zbiranjem fotografij iz spoznavnih aktivnosti. Med izobraževanjem ali ob zaključku lahko razmislijo o tem, kar so se naučili, in dodajajo zapiske na zidove, ki so jih ustvarili. Strani na Padletu lahko spremenimo v slikovne datoteke, ali jih delimo v obliki bloga.

KA2 – Učenje na daljavo za ranljive skupine odraslih

	V našem primeru smo skupni spletni prostor v programu Padlet uporabili za ustvarjanje knjižne police, ki služi skupnemu branju in učenju.
Orodje	Padlet
Pripomočki	/
Priporočeno število udeležencev	1–16
Trajanje	Prilagodimo
Potek delavnice (po korakih)	Predavatelj v programu Padlet ustvari zid, na katerem objavi priporočeno literaturo in gradiva, ali pa spremlja napredek udeležencev pri branju. Predlogi predavateljev ali drugih učencev lahko ostalim udeležencem pomagajo najti knjige, ki jim bodo všeč oz. jim bodo razširile znanje o tematiki, ki jo obravnavajo. Učence lahko prosimo, da ocenijo in komentirajo knjige, ki jih berejo v sklopu izobraževanja, vključijo pa lahko tudi lastne predloge.
Prilagoditve na učenje na daljavo; na kaj moramo biti pozorni, možni izzivi	- Preverite, da imajo vsi udeleženci omogočen dostop do programa Padlet. - Če udeleženci programa Padlet še niso uporabljali, ali če se pojavljajo težave, lahko v sklopu predavanj ali prek videa pripravite natančnejša navodila za uporabo.

Ime delavnice	POPOLN RECEPT
Metoda	Skupinsko delo, skupno učenje
Namen/cilji	Cilji: socializacija, komunikacija, večja pomembnost izkušenj starejših odraslih, kreativnost, spomin, timsko delo
Kratek opis	Ta metoda nam omogoča, da kolektivne in individualne izkušnje ter znanje uporabimo za reševanje problemov, spodbujanje učenja, kritično in kreativno razmišljanje in refleksijo.
Orodje	Vodja delavnice in katerakoli spletna platforma, ki omogoča uporabo skupne table ali delitve zaslona.

KA2 – Učenje na daljavo za ranljive skupine odraslih

Pripomočki	/
Priporočeno število udeležencev	3 – 15
Trajanje	45 min
Potek delavnice (po korakih)	Razdelite udeležence v skupine od 3 do 5 ljudi in jih prosite, da ustvarijo »popoln recept« za nekaj, kar so se pred kratkim naučili, ali pa se še vedno učijo. S skupinskim delom udeleženci ustvarijo »skupni recept«, ki ga sestavijo na podlagi izkušenj vseh članov skupine. Skupine nato povabite, da svoje recepte podelijo s preostalimi udeleženci.
Prilagoditve na učenje na daljavo; na kaj moramo biti pozorni, možni izzivi	Izberite spletno platformo, ki vam omogoča, da udeležence razdelite v skupine in jih dodelite v ločene sobe. Te sobe lahko obiščete medtem ko skupine delajo in tako preverite, če člani skupin uspešno sodelujejo, opozorite pa jih lahko tudi, da naj pazijo na čas.

Ime delavnice	SPOMNIM SE
Metoda	Ustvarjalno pisanje
Namen/cilji	- Spodbuja kreativno pisanje, - omogoča, da udeleženci podelijo dragocene in pomembne trenutke,

KA2 – Učenje na daljavo za ranljive skupine odraslih

	- omogoča refleksijo.
Kratek opis	Ta aktivnost od udeležencev zahteva, da pišejo o tematiki iz knjige, ki so jo nedavno prebrali. Takšne samostojne vaje so dober uvod v delo na večjih projektih in premagovanju pisateljske blokade, saj udeležence spodbudijo k razmišljanju. Aktivnost lahko prilagodimo za večjo skupino tako, da po koncu udeležence prosimo, da svoje dokončane pisne izdelke podelijo v manjših skupinah (3-4 udeleženci).
Orodje	Vodja delavnice in katerakoli spletna platforma, ki omogoča uporabo skupne table ali delitve zaslona. Papir in pripomočki za pisanje. Namesto tega lahko uporabite spletno platformo, ki omogoča sodelovanje med udeleženci, na primer Miro ali Padlet, na kateri lahko več udeležencev hkrati ustvarja zapiske.
Pripomočki	/
Priporočeno udeležencev	števílo Neomejeno
Trajanje	45 min
Potek delavnice (po korakih)	Udeležence prosite, naj svoje pisne izdelke začnejo z besedami »Ne vem, zakaj mi je ostalo v spominu...«, nato pa naj pišejo naslednjih petnajst minut, ali kolikor časa mislite, da je potrebno. Pisanje o lastnih spominih včasih vzbudi kreativnost na načine, ki se jih udeleženci morda niti ne zavedajo, saj je spomin ključen povod za kreativno delo, ne glede na vrsto pisanja. Ta vaja udeležencem omogoča, da se sprostijo in se spoprijateljujejo z listom papirja. Uporabna je tudi za ustvarjanje pisalnih navad brez samo-cenzuriranja. Spomini, ki pridejo na plan med pisanjem se lahko znajdejo v zgodbi ali pesmi, kontrasti med spomini pa lahko ustvarijo nepričakovane pomene. Če udeleženci svoje delo podelijo s skupino, bi bilo koristno, če se z ostalimi člani skupine pogovorijo o tem, kateri spomini so se jim zdeli bolj čustveni ali zanimivi. Največji vtis lahko namreč pustijo spomini, za katere tega ne bi pričakovali.

KA2 – Učenje na daljavo za ranljive skupine odraslih

Prilagoditve na učenje na daljavo; na kaj moramo biti pozorni, možni izzivi	/
---	---

Ime delavnice	UČENJE SKOZI BRANJE
Metoda	Metoda branja in dela z besedili, slikami, mapami in fotografijami
Namen/cilji	- Vadba branja, - vadba poslušanja, - vadba črkovanja in izgovorjave.
Kratek opis	S to metodo predavatelj udeležencem predstavi različne vrste besedil. Udeleženci pridobijo izkušnje in so spodbujeni k temu, da besedila skrbno preberejo, jih poskusijo razumeti in prosijo za pomoč, ko se srečajo z besedami ali deli besedila, ki jih ne razumejo. S to metodo udeleženci izboljšajo svoje glasno branje, izgovorjavo in razumevanje različnih besedil, kot tudi pravopis (se na primer zavedajo razlik med črkovanjem in izgovorjavo) in naglaševanje.
Orodje	Vodja delavnice in katerakoli spletna platforma, ki omogoča uporabo skupne table ali delitve zaslona.
Pripomočki	Besedila iz vsakdanjega življenja (obvestila, vabila, prošnje, pritožbe, opravičila...) in razna besedila iz revij, časopisov ali spletnih virov.
Priporočeno število udeležencev	Neomejeno
Trajanje	Prilagodljivo
Potek delavnice (po korakih)	Predavatelj zbere besedila iz vsakdanjega življenja (obvestila, vabila, prošnje, pritožbe, opravičila...) in razna besedila iz revij, časopisov in spletnih virov. Najprej sam/a na glas prebere besedila. Nato udeležence spodbudi, da tudi sami besedila glasno preberejo in jih po potrebi opozori na napake. Z vprašanji predavatelj preveri razumevanje besedil in udeležencem razloži neznane besede. Udeležence spomni na pravila črkovanja in pravopisa.

KA2 – Učenje na daljavo za ranljive skupine odraslih

Prilagoditve na učenje na daljavo; na kaj moramo biti pozorni, možni izzivi	Ta metoda je dobra za učenje jezika in vajo. Delavnico lahko po potrebi dopolnimo z dodatnimi elementi, ki pripomorejo k izboljšanju aktivnosti.
---	--

Ime delavnice	NAUČIMO SE PRIPOVEDOVATI ZGODBE
Metoda	Pripovedovanje zgodb
Namen/cilji	Razvoj spretnosti kot so sporazumevanje, reševanje problemov, ustvarjalnost in skupinsko delo.
Kratek opis	To je ena bolj demokratičnih metod, saj je od udeležencev pričakovano, da prosto pišejo zgodbo, katere namen je lahko motivacija, pomiritev, kreativnost, sproščanje, itd. (namen zgodbe je odvisen od namena in tematike izobraževanja). Predavatelj postavlja vprašanja, ki udeležence vodijo, da svoja besedila lažje oblikujejo.
Orodje	Vodja delavnice in katerakoli spletna platforma, ki omogoča uporabo skupne table ali delitve zaslona.
Pripomočki	/
Priporočeno število udeležencev	3 – 9
Trajanje	90 min
Potek delavnice (po korakih)	Udeleženci pridobijo osnovno znanje o zvrsteh pripovedovanja, vrstah pripovedovalcev, strukturi zgodb, opisovanju, in uporabi nebesedne komunikacije med pripovedovanjem. Nato dobijo nalogo, da zgodbo povedo na določen način (uporabijo določeno pripovedovalno tehniko, ton pripovedovanja, zvrst zgodbe). Ko so vse zgodbe povedane, jih udeleženci med seboj pokomentirajo. Primeri vaj iz pripovedovanja: 1. Skupno ustvarjena pravljica. Skupinsko delo. Udeležence razdelite v skupine, ki jih sestavlja od 4 do 5 članov. Na ekranu jim pokažete 5 fotografij, metafor ali besed. Pri delu v skupinah je naloga enaka: s ponujenim gradivom naj ustvarijo zgodbo s strukturo problem-opis-rešitev.

KA2 – Učenje na daljavo za ranljive skupine odraslih

	Udeleženci v spletni klepet (na primer v aplikaciji Telegram) v določenem zaporedju napišejo po eno poved. Vodja delavnice ima dostop do vseh skupin in na koncu objavi dokončane zgodbe. Udeležence povpraša kaj jim je všeč in kaj bi dodali. Aktivnost se zaključi s splošnim pogovorom na Zoomu ali drugje, kjer udeleženci delijo svoja mnenja, možne rešitve in razplete. 2. Osebna pripoved. Samostojno delo. Podana je fotografija ali beseda/tematika, udeleženci pa morajo napisati kratko zgodbo, ki jo nato podelijo s skupino. 3. Zabaven način spodbujanja pripovedovanja zgodb v skupini je, da udeležencem naročimo, naj najdejo predmet, ki je del njihove zgodbe. Pri pripovedovanju se lahko izmenjujejo, ali pa povabijo preostale udeležence, da ugibajo, kakšna je zgodba, ki stoji za izbranim predmetom. Slednja metoda običajno ustvari mnogo smešnih variacij zgodb. Ta aktivnost lahko služi kot uvod v predavanje.
Prilagoditve na učenje na daljavo; na kaj moramo biti pozorni, možni izzivi	Pomembno je, da se prepričate, da se udeleženci znotraj skupine počutijo sproščeno, saj vsaka aktivnost, ki vključuje pripovedovanje od njih zahteva, da delijo informacije, ki so lahko tudi občutljive.

Ime delavnice	KO PADE POZORNOST
Metoda	Metoda za dvig pozornosti
Namen/cilji	Ohranjanje pozornosti
Kratek opis	Metoda, ki nam pomaga priti v takšno stanje pozornosti, v katerem uspemo združiti namere, ideje, čustva in dejanja ter tako doseči želene rezultate, ne glede na to, ali je naloga težka ali preprosta.
Orodje	Videokonferenca (Zoom, MS Teams...)
Pripomočki	Dihalne vaje in vaje za raztezanje Fotografija akupresurnih točk

KA2 – Učenje na daljavo za ranljive skupine odraslih

Priporočeno udeležencev	število	Neomejeno
Trajanje		10 min
Potek delavnice (po korakih)		Ko predavatelj opazi, da je udeležencem padla pozornost, vzame odmor od poučevanja in izvede sledeče vaje: 1. Vaje za raztezanje: Udeleženci lahko vaje izvajajo sede ali stoje. Predavatelj udeležence prosi, da poravnajo ramena in jih rahlo potisnejo nazaj. Istočasno naj dvignejo roke čim višje. Glavo naj nagibajo proti ramenom, levo in desno, gor in dol ter pogledajo levo in desno čez ramena. Vajo lahko večkrat ponovijo. 2. Predavatelj udeležence prosi, da vstanejo in se sprehodijo do okna ali vrat, se nanje naslonijo in nekajkrat vdihnejo svež zrak. Nato naj okna ali vrata zaprejo in se vrnejo k računalniku. 3. Dihalne vaje: Predavatelj vodi udeležence, da globoko vdihnejo in izdihnejo ter jih opomni dihanje s pomočjo trebušne prepone. Z besedami jih vodi, da skozi mirno dihanje brez prisiljenega izdihovanja ustvarijo prostor za svež zrak. Ko vdihnejo naj si poskusijo predstavljati, da polnijo vse skrite koticke pljuč. Vdihnjen zrak is lahko predstavljajo v svetli, sončni barvi, izdihnjen zrak pa v temnejši barvi. Dihanje naj bo preprosto in osredotočeno. Med dihanjem lahko udeleženci štejejo. 4. Masaža: Predavatelj udeležencem pokaže nekaj akupresurnih in refleksnih točk na dlaneh, ki vplivajo na delovanje možganov in posledično na splošno počutje. Predavatelj vodi masažo in udeležence spodbudi, naj gibe posnemajo. 5. Ko dokončajo vaje za pozornost, se mentor znova naveže na tematiko izobraževanja, na kratko obnovi predelano vsebino in nadaljuje s poučevanjem. 6. V primeru daljših delavnic in predavanj je priporočenih več kratkih odmorov.

KA2 – Učenje na daljavo za ranljive skupine odraslih

Prilagoditve na učenje na daljavo; na kaj moramo biti pozorni, možni izzivi	Udeležencem lahko med izvajanjem vaj postane neprijetno, zato jim dovolite, da ugasnejo kamere in tako omogočite, da so med vajami sproščeni. Ko z vajami zaključite pa jim naročite, naj kamere spet prižgejo.
---	---