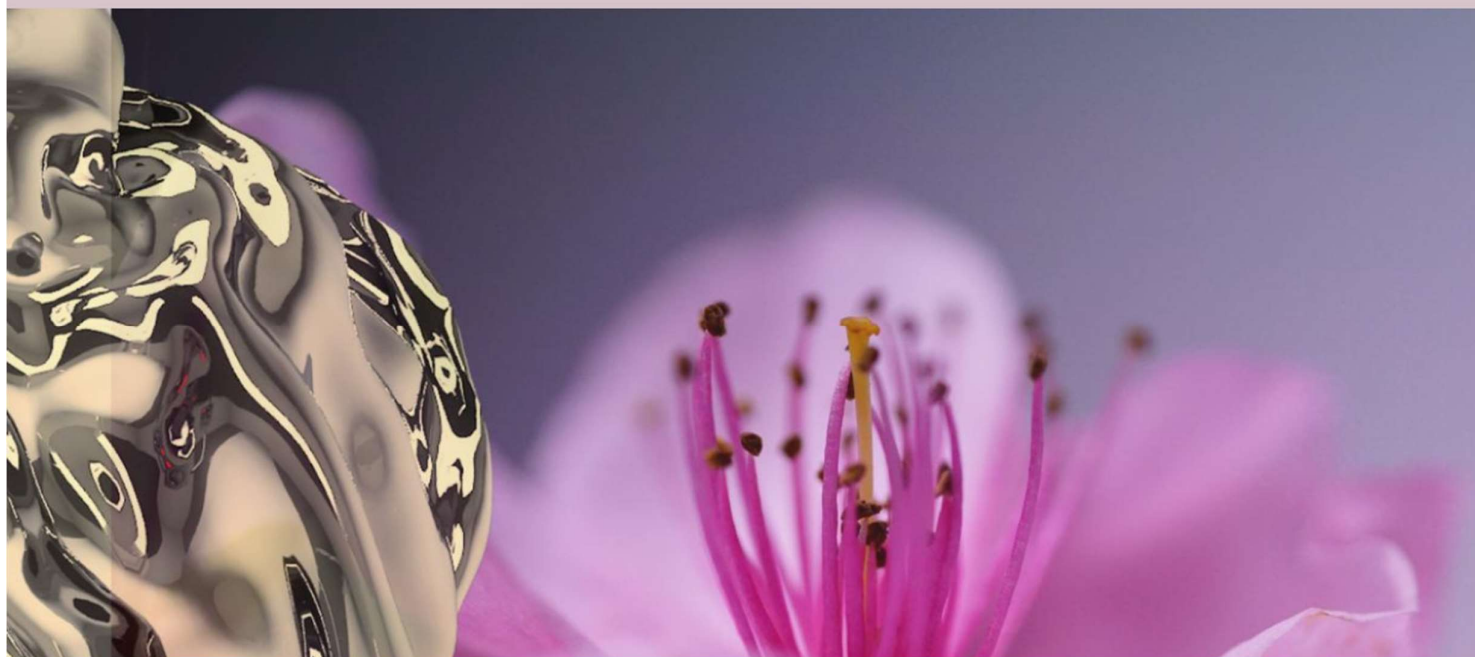


Vadovas specialistams, dirbantiems su vyresnio amžiaus žmonėmis

Aktyvus senėjimas ir pasakojimų pasakojimas



Interreg

Latvija – Lietuva



Līdzfinansē
EIROPAS SAVIENĪBA

Active Aging

2025

Turinys

Ivadas	3
1. Senėjimas ir savivaizdis. Kaip jį pažinti ir pagerinti?	4
Kas yra savivaizdis ir kaip jis veikia senėjimą?	4
Kaip pažinti savivaizdį?	5
Kaip pagerinti savivaizdį?	5
2. Mokymai senjorams apie aktyvų senėjimą. Kaip juos paruošti?	7
Mokymo senjorams pagrindiniai principai	9
Tikslinės auditorijos specifika	11
Mokymo užsiėmimų planavimas ir vedimas	12
3. Užsiėmimų temos. Apie ką ir kaip kalbėti su senjorais?	13
3.1. Fizinis senėjimas ir judėjimo aktyvumo svarba	13
Raumenų ir skeleto sistemos pokyčiai ir savarankiškumo išlaikymas senatvėje	13
Šlapimo ir išmatų nelaikymas kaip veiksnys, turintis įtakos griuvimui, fiziniam aktyvumui ir gyvenimo kokybei	13
Fizinis aktyvumas kaip sveikatos, savarankiškumo ir rūpinimosi savimi pagrindas	13
Griuvimai, rizikos veiksniai ir prevencija	14
3.2. Sveika mityba	16
Senjorų virškinamojo trakto veiklos fiziologiniai pokyčiai	16
Mitybos rekomendacijos senjorams	17
3.3. Psichologinis senėjimas	18
Kognityviniai gebėjimai: atmintis, dėmesys, mąstymas	18
Emocinis gyvenimas ir emocijų valdymas	21
Meilė. Bendravimas. Socialinis vaidmuo	23
3.4. Gyvenimas visuomenėje	24
Socialinės veiklos svarba	25
Kaip senjorai gali įsitraukti į visuomenę?	27
Rekomendacijos, kaip padėti senjorams dalyvauti visuomenėje	27
3.5. Ekonominė nepriklausomybė	29
Kodėl svarbus ekonominis savarankiškumas?	29
Kaip išlaikyti ekonominį savarankiškumą?	29
Keletas rekomendacijų, kaip senjorams kurti ekonominį savarankiškumą	30
3.6. Mokymosi galimybės vyresnio amžiaus žmonėms	33
Kodėl mokytis sulaukus senjorų amžiaus?	33
Kokios yra senjorams prieinamos mokymosi galimybės?	34
Patarimai sėkmingam mokymosi procesui vyresniame amžiuje	34
4. Istorijų ir gyvenimo istorijų pasakojimas	37
Kas yra pasakojimas?	37
Kaip paskatinti senjorus pasakoti?	37
Kaip padeda grafiniai organizatoriai?	38
Kaip sukurti istoriją?	42
Kaip vesti užsiėmimus apie pasakojimų pasakojimą?	45

Priedai

1 priedas. Socialinių darbuotojų mokymo programa „Aktyvus senėjimas“	47
2 priedas. Mokymo programa „Aktyvus senėjimas“ senjorams.....	50
3 priedas. Mokymo programa „Istorijų arba gyvenimo istorijų pasakojimas“ socialiniams darbuotojams.	53
4 priedas. Mokymo programa „Istorijų arba gyvenimo istorijų pasakojimas“ senjorams.....	55
5 priedas. Naudoti ir rekomenduojami šaltiniai.....	56
Skyrius „Senėjimas ir savęs suvokimas“	56
Skyrius „Senjorų mokymas apie aktyvų senėjimą. Kaip jam pasiruošti?“	56
Skyrius "Fizinis senėjimas ir judėjimo aktyvumo svarba" Skyrius "Sveika mityba"	56
Skyrius „Psichologinis senėjimas“	57
Skyrius „Gyvenimas visuomenėje“	58
Skyrius "Ekonominis savarankiškumas"	58
Skyrius „Mokymosi galimybės senatvėje“	60
Skyrius „Istorijų ir gyvenimo istorijų pasakojimas“	60
6 priedas. Medžiaga programai „Aktyvus senėjimas“	61
6.1. priedas. „Patarimų puslapis“	61
6.2. priedas. Sveikos mitybos lėkštės modelis	63
6.3. priedas. Formos metodui „Dienoraštis“	65
6.4. priedas. Forma „Mano pirmoji / nauja socialinė veikla“	66
6.5. priedas. Senjorų išlaidų struktūra	67
6.6. priedas. Mano biudžeto ratas.	68
6.7. priedas. Forma „Mano biudžeto planas“	69
6.8. priedas. Papildomos pajamų gavimo idėjos senjorams	70
6.9. priedas. Parama gauti papildomas pajamas	71
6.10. priedas. Mano pirmoji / nauja mokymosi veikla.....	72
7 priedas. Medžiagos programai „Istorijų arba gyvenimo istorijų pasakojimas“	73
7.1. priedas. Darbo lapas „Objekto erdvinė struktūra“	73
7.2. priedas. Žodžiai, skatinantys išreikšti požiūrį.....	74

Jvadas

Vadovas „Aktyvus senėjimas ir istorijų pasakojimas“ parengtas pagal „Interreg“ Latvijos ir Lietuvos bendradarbiavimo per sieną programos 2021–2027 m. projektą Nr. LL-00059 „Aktyvaus ir sveiko senėjimo skatinimas“ (*ActiveAging*), kurį įgyvendina Žiemgalos planavimo regionas, bendradarbiaudamas su partneriais iš Latvijos ir Lietuvos.

Vadovo tikslas – padėti socialiniams darbuotojams dirbti su senjorais, kad jų senėjimo procesas būtų sąmoningesnis ir visavertiškesnis. Vadove pateikiama medžiaga, kuri padės socialiniams darbuotojams planuoti ir vesti užsiėmimus su senjorais apie aktyvų senėjimą ir istorijų pasakojimą. Vadovas gali būti naudingas ir platesniam skaitytojų ratui – senjorų artimiesiems ir suaugusiesiems, kurie domisi senėjimo problemomis ir jų sprendimais.

Vadovą parengė Latvijos suaugusiųjų švietimo asociacija, autorės:

- Iluta Krūmiņa (skyriai apie senėjimą ir savivaizdį, apie mokymų rengimą senjorams ir mokymosi galimybes senatvėje), bendradarbiaudama su Evija Apine (apie gyvenimą visuomenėje ir ekonominį savarankiškumą);
- Ingrīda Muraškovska (skyrius apie istorijų ir gyvenimo istorijų pasakojimą);
- Egija Kovaļenko (skyrius apie fizinį senėjimą ir judėjimo aktyvumą);
- Olga Ļubina (skyrius apie sveiką mitybą);
- Anna Kašina (skyrius apie psichologinį senėjimą).

Kad vadovas būtų praktiškai patogiau pritaikomas, jame pateikiami konkrečių metodų aprašymai su veiklų apibūdinimu ir jų teoriniu pagrindimu. Piktograma  skatina skaitytojus susipažinti su metodų taikymo pavyzdžiais. Naudotos ir rekomenduojamos literatūros sąrašas kiekvienam skyriui pateikiamas vadovo priede. Prieduose taip pat pateikiamos mokymo programos apie aktyvų senėjimą ir istorijų pasakojimą socialiniams darbuotojams ir senjorams ir naudinga medžiaga programoms įgyvendinti.

Šį vadovą parengtas naudojant Europos Sąjungos finansinę paramą. Už jo turinį pilnai atsako Žiemgalos planavimo regionas ir jis nebūtinai atspindi Europos Sąjungos nuomonę.

I. Senėjimas ir savivaizdis. Kaip jį pažinti ir pagerinti?

Senėjimas yra natūralus gyvenimo etapas, kuris gali atnešti naujų potyrių, galimybių ir iššūkių. Kad šį etapą išgyventume visavertiškai, svarbu susikurti pozityvų savivaizdį – būdą, kaip mes suvokiame ir vertiname save. Kiekvienas žmogaus amžiaus tarpsnis turi savo grožį ir iššūkius, svarbu jį kuo realistiškiau pastebėti, priimti ir įvertinti. Palaikydami pozityvų savivaizdį, galime išgyventi kiekvieną gyvenimo etapą su pasitikėjimu ir džiaugsmu. Savivaizdis prasideda mūsų galvoje, ir kiekvienu mažu žingsneliu galime jį tobulinti ir kurti palankų gyvenimui, kurį norime gyventi.

Kas yra savivaizdis ir kaip jis veikia senėjimą?

Savivaizdis yra mūsų pačių sukurtas įsivaizdavimas apie tai, kas mes esame, kaip atrodo ir ką sugebame. Tai yra gana stabili mąstysena, kurią žmogus sukuria apie savo gebėjimus, įgūdžius, žinias, kompetenciją ir individualumą. Pozityvus savivaizdis skatina didesnę savigarbą, geresnę emocinę savijautą ir didesnę motyvaciją būti aktyviam, taip pat suteikia daugiau jėgų įveikti iššūkius. O negatyvus savivaizdis gali sukelti abejonių, nepasitenkinimo, noro atsiriboti nuo pasaulio, taip pat sukelti bejėgiškumo jausmą ir apatiją (žr. I lentelę). Savivaizdis yra glaudžiai susijęs su savigarpa, savęs vertinimu ir savęs priėmimu, kurie apskritai susiję su jausmais, kokią pagarbą sau rodome, ir apima tai, kaip palankiai ar nepalankiai mes elgiamės ir vertiname save (Miķelsone, Odiņa, 2020).

I lentelė. Pozityvaus ir negatyvaus savivaizdžio pavyzdžiai

Pozityvus savivaizdis	Neigiamas savivaizdis
❖ Matyti save patrauklų ir įdomų; ❖ laikyti save protingu, sumaniu ir smalsiu; ❖ matyti save pakankamai laimingą ir sveiką; ❖ manyti, kad esate arti savo idealios savęs versijos. ❖ galvoti, kad kiti jus suvokia visais anksčiau išvardintais teiginiais.	❖ Matyti save nepatrauklų ir neįdomų; ❖ galvoti apie save kaip ne per daug protingą ar nesupratingą; ❖ matyti save nelaimingą ir nesveiką; ❖ manyti, kad nesate arti idealios savęs versijos. ❖ galvoti, kad kiti jus suvokia visais anksčiau išvardintais teiginiais.

Senėjimo etapo metu žmogus turi susikurti ir priimti savo naują tapatybę. Kaip sėkmingai tai pavyks, iš esmės lemia „Aš vaizdas“, kuris yra į save nukreiptų nuostatų visuma ir kurį sudaro tarpusavyje susiję aspektai: savivaizdis, savigarpa, savęs vertinimas ir šių aspektų išraiška elgsenoje (Miķelsone, Odiņa, 2020). Pozityvios „Aš vaizdo“ pagrindą sudaro:

- emocinis stabilumas;
- autentiškumas;
- socialinė atsakomybė;
- domėjimasis kitais;
- šilti santykiai;
- adekvati savivoka;
- gyvenimo džiaugsmas.

Socialinių vaidmenų kaita, perėjimas iš profesinio į asmeninį gyvenimą, fiziniai ir kognityviniai pokyčiai veikia senjoro savivaizdį. Aplinkinių supratingas ir pagarbus bendravimas, taip pat empatiškas ir palaikantis požiūris gali būti emociškai naudingas senjorams šio proceso metu.

Senjorų savigarbos jausmas kyla iš jų unikalios gyvenimo patirties ir asmeninių santykių, kuriuos jie sukūrė per gyvenimą. Jei teigiama patirtis padeda gerinti savigarbą, tuomet neigiama patirtis ir sugadinti santykiai mažina savigarbą. Gyvenime įgyta santykių patirtis (pradedant santykiais su tėvais, vėliau pačių sukurtos šeimos nariais, kolegomis, draugais) ir sąveika su visuomene – visa tai palieka pėdsaką žmogaus savigarbai. Šiandien žiniasklaidoje dažnai skleidžiami visuomenės atitikties lūkesčiai ar etalonai, pabrėžiantys tam tikrus standartus (pavyzdžiui, jaunystės kultas), gali paveikti senjorų savigarbą. Patartina kritiškai įvertinti, kuo ir kodėl tikėti, ar konkreti informacija padeda, o gal trukdo jaustis gerai apie save. Svarbu prisiminti, kad niekas už mus negali pavalgyti, pajudėti ir būti laimingas.

Todėl įgalinimas yra būti pačiam sau geriausiu draugu, priimant, užjaučiant save ir ieškant palaikymo bei pagalbos, jei pastebite tokius žemos savigarbos požymius:

- perdėtas reagavimas į skirtingą nuomonę, atmetimą, iškilusias problemines situacijas;
- bandymas slėpti nuo kitų savo tikruosius jausmus;
- baimė dėl artimų santykių, atstūmimo;
- polinkis kaltinti save dėl daugelio dalykų;
- jausmas, kad nesi toks geras, protingas, patrauklus kaip kiti;
- savo gerųjų savybių ir darbų nepripažinimas;
- jausmas, kad pats mažai ką gali kitiems pasiūlyti;
- vengimas išbandyti ką nors naujo, įgyti naujos patirties;
- savo pasiekimų ir sėkmės nepripažinimas;
- vidinis pasitenkinimas, jei kitiems nepasiseka;
- pakartotinas apmąstymas, ar nebuvo pasakyta kas nors blogo;
- manymas, kad pats neturi jokios įtakos, kontrolės, kas vyksta;
- jausmas, kad esi netinkamas, vengimas bendrauti su kitais;
- baimė dėl nesėkmės;
- bandymas įtikti kitiems, pataikauti;
- vienišumo jausmas;
- depresijos jausmas;
- savidestruktyvus elgesys (pavyzdžiui, priklausomybę sukeliančių medžiagų vartojimas).

Kaip pažinti savivaizdį?

Kad padėtumėte senjorams geriau suprasti, kaip jie save suvokia, galite paprašyti atsakyti į klausimus.

- Kokios yra mano mintys apie save?
- Kaip jaučiuosi dėl savo išvaizdos, sugebėjimų, sveikatos ir vaidmenų bei vietos gyvenime?
- Kaip norėčiau, kad mane suvoktų kiti?
- Kas man patinka savyje?
- Kaip suvokiu su amžiumi atsirandančius pokyčius?
- Kokios mano stipriosios pusės išlieka nepakitusios, nepaisant amžiaus?
- Kaip mane apibūdintų mano draugai ar šeimos nariai, ką jie labiausiai vertina manye?

Drąsiai galite paklausti draugų ir šeimos, jei nežinote galimo atsakymo, nes jų pateikta informacija gali padėti pamatyti save iš kitos perspektyvos.

Kaip pagerinti savivaizdį?

Norėdami padėti senjorams pagerinti savivaizdį, galite paraginti juos apmąstyti, kuri iš pozityvaus mąstymo ir elgesio strategijų jiems galėtų būti naudingiausia.

1. Priimkite pokyčius ir vertinkite patirtį:
 - amžius atneša gyvenimo išmintį, patirtį ir unikalų požiūrį į pasaulį. Pripažinkite tai kaip vertybę;
 - pakeiskite savo požiūrį į senėjimą: tai yra galimybė tobulėti, o ne smukti.
2. Rūpinkitės fizine ir emocine gerove:
 - išvaizda: dėvėkite drabužius, kurie leidžia jaustis patogiai ir užtikrintai. Eksperimentuokite, nes nepriklausomai nuo amžiaus, rūpinimasis savimi gerina savivaizdį;
 - sveikata: įtraukite į savo kasdienybę reguliarius pasivaikščiojimus, mankštą ar kitokį fizinį aktyvumą. Tai padeda jaustis energingiems ir sveikiems;
 - emocijos: dalinkitės džiaugsmu su kitais. Aptarkite savo jausmus su patikimais žmonėmis, jei jaučiatės nesaugūs ar vieniši.
3. Ugdykite naujus įgūdžius ir pomėgius:
 - mokymasis ir naujų pomėgių įgijimas padeda jaustis įsitraukusiems, kompetentingiems ir užtikrina naujų tikslų siekimą;
 - įsitraukite į visuomeninę veiklą, kad praplėstumėte savo pažinčių ratą ir pasidalytumėte žiniomis, patirtimi ir talentais.
4. Venkite neigiamų išankstinių nuostatų:
 - nepriimkite visuomenės stereotipų, siejančių amžių su bejėgiškumu ar negalėjimu mokytis;

- sutelkite dėmesį į savo stipriąsias puses, o ne į visuomenės standartus. Jūs turite lemiamą žodį savo nuomonei apie save.
5. Būkite kitų įkvėpti:
- skaitykite apie žmones, kurie yra aktyvūs, dirba ir pasiekia savo tikslų;
 - gerinkite sveikatą ir gyvenimo kokybę taip pat ir senatvėje;
 - palaikykite ryšį su įkvėpiančiais žmonėmis!

2 lentelė. Pamokos plano apie savivaizdį pavyzdys

Metodas „Koks yra mano – senjoro – savivaizdis?“	
Tikslas: padėti senjorams suprasti savivaizdžio reikšmę, pažinti savo savivaizdį ir išmokti paprastų būdų jį pagerinti, siekiant skatinti pozityvų ir aktyvų senėjimą.	
	Užsiėmimo eiga <i>Įžanga</i> Tikslas: paskatinti senjorus diskutuoti, kodėl svarbus pozityvus savivaizdis? 1. Pasisveikinimas ir susipažinimas • Trumpas prisistatymas ir užsiėmimo temos bei eigos pristatymas; • kreipimasis į senjorus paprastais įžanginiais žodžiais: „Šiandien mes kalbėsime apie tai, kaip senėjimas veikia mūsų požiūrį į save ir kaip susikurti pozityvų savivaizdį, kad jaustumėmės užtikrintai ir patenkinti bet kuriame amžiuje.“; • motyvuojantis pavyzdys apie kokį nors žmogų, kuris sulaukė sėkmės senatvėje, arba trumpas pasakojimas, arba citata, pavyzdžiui, „Tu esi toks jaunas, kokios jaunos tavo mintys!“. 2. Užsiėmimo planas: <i>Suvokimas</i> Diskusija: Ką jums reiškia pozityvus savivaizdis? Kaip tai galėtų paveikti kasdienybę? Užsiėmimo vadovo paaiškinimas: 2.1. Kas yra savivaizdis? • Kaip mes suvokiame save ir savo galimybes? • Savivaizdis yra mūsų pačių sukurtas, jį galima keisti bei gerinti bet kuriame amžiuje. Išmokdami priimti save, mesdami sau iššūkį sutelkti dėmesį į gerus dalykus, galime gyventi visavertį ir laimingą gyvenimą; • Įkvėpianti citata: „Nesvarbu, kiek tau metų, svarbu, kiek jautiesi gyvybingas.“ 2.2. Veikla: „Kas man patinka savyje?“ • Kiekvienas dalyvis užrašo arba žodžiu įvardija 1–3 dalykus, kurie jam patinka savyje (pavyzdžiui, charakterio savybės, talentai, išvaizda ir pan.); • po to, jei dalyviai nori, jie gali žodžiu pasidalyti su kitais arba tiesiog apmąstyti tai, ką užrašė. 2.3. Diskusija apie stereotipus ir senėjimą. • Kokie yra visuomenės stereotipai apie amžių? Ar jie veikia mūsų savivaizdį? • Kaip geriau suvokti išankstines nuostatas ir neleisti joms paveikti mūsų savigarbos? 2.4. Trys savivaizdžio gerinimo strategijos: • priimkite save: suvokite senėjimą kaip gyvenimo kelio dalį. Pavyzdžiui, patirtis ir išmintis yra jūsų turtas; • mesti sau iššūkį: įgykite naujų įgūdžių, imkitės mažų iššūkių; • priminkite sau gerus dalykus: atkreipkite dėmesį į tai, kas jums yra stipru ir gražu, o ne į tai, ko, jūsų manymu, trūksta. 2.5. „Gerų patarimų lapas“ (žr. 6.1. priedą): dalyviams įteikiamas patarimų lapas su praktinėmis užduotimis ir metodais, kaip pagerinti savivaizdį kasdieniame gyvenime. Rekomenduojama kartu peržiūrėti ir aptarti, kurie patarimai kiekvienam galėtų būti naudingiausi. 2.6. Motyvuojanti užduotis grupelėje: • „Komplimentų ratas“: pabaigoje kiekvienas dalyvis užrašo po vieną komplimentą arba gerą savybę apie kitus grupės dalyvius. Po to šios teigiamos savybės apibendrinamos ir perduodamos kiekvienam dalyviui. Tai skatina bendrumo jausmą ir padeda pamatyti save kitų akimis; • šią užduotį galima organizuoti ir kiekvienam dalyviui žodžiu sakant komplimentus.
	Refleksija Tikslas: apibendrinti tai, kas buvo aptarta ir suplanuota. 1. Apibendrinimas • Priminimas apie pozityvaus savivaizdžio reikšmę ir įtaką savijautai; • raginimas pririnkti žingsnį ir būti atviriems gerinti savo savivaizdį. 2. „Veidrodžio užduotis“: dalyviai raginami namuose praktikuoti užduotį – kiekvieną kartą, kai pamato save veidrodyje, nusišypsoti sau ir pasakyti bent vieną pozityvią frazę apie save (pavyzdžiui, "Aš esu geras žmogus", "Aš turiu malonų balsą"). Užsiėmimo vadovas paaiškina,

	kodėl tokia paprasta praktika gali būti veiksminga (šypsena didina džiaugsmo hormonus, nepriklausomai nuo to, ar šypsomės iš tikrųjų, ar dirbtinai). 3. Susitarimas dėl paramos: • "Kokios paramos ir iš ko norėtumėte, kad pagerintumėte savo savigarbą?" • Raginimas po kurio laiko papasakoti savo patirties istoriją, kaip sekėsi pradėti veiklą.
	Medžiaga • Dalomoji medžiaga "Gerų patarimų lapas" (žr. 6.1. priedą). • Galima sukurti trumpą pristatymą apie savigarbą ir jos tobulinimo galimybes. • Komplimentų lapeliai (reikia paruošti kiekvienam dalyviui).
	Dalyvių skaičius Iki 10
	Laikas 90 min.
	Patarimai užsiėmimo vadovui • Pakvieskite kokį nors specialistą, pavyzdžiui, psichologą, psichoterapijos specialistą ar psichoterapeutą, kad praturtintų užsiėmimo praktinę dalį. • Baigiamajai motyvacijai: pagirkite senjorus už dalyvavimą ir priminkite: „Amžius yra gyvenimo etapas, kuris siūlo naujų galimybių ir iššūkių. Mėgautis gyvenimu, palaikant pozityvų savivaizdą – tai pagirtinas pasirinkimas.“ • Padėka už dalyvavimą: užbaikite užsiėmimą šypsena ir linkėjimais turėti pozityvią savaitę.

2. Mokymai senjorams apie aktyvų senėjimą. Kaip juos paruošti?

Specialiai organizuojami mokymai senjorams gali padėti užtikrinti platformą, kurioje senjorai tyrinėja ir keičia savo prielaidas, plėsdami savo supratimą apie senėjimo vertę ir galimybes. Tai galiausiai gali padėti pagerinti jų gyvenimo kokybę.

Norint sėkmingai sukurti mokymo programą, galima vadovautis 3 lentelėje pateiktais žingsniais.

3 lentelė. Mokymo programos rengimo žingsniai

Žingsnis	Turinys
1. Tikslinės grupės mokymosi poreikių išsiaiškinimas	• Apklauso ir interviu: atlikite apklausas, anketas arba individualius pokalbius su senjorais, kad suprastumėte jų poreikius, interesus ir turimas žinias, pavyzdžiui, klauskite: "Kokius įgūdžius norėtumėte patobulinti?", "Kokios veiklos jums atrodo įdomios?", "Ko nenorėtumėte patirti?" • Demografinė analizė: atsižvelkite į tikslinės grupės amžių, sveikatos būklę, išsilavinimo lygį ir ankstesnę patirtį. • Specifiniai poreikiai: išsiaiškinkite, kokie yra specifiniai senjorų poreikiai (priežiūros pareigos (pavyzdžiui, sutuoktinio, augintinio ar anūkų ir pan.), judėjimo sunkumai, vaistų vartojimas ir pan.) • Ekspertų įtraukimas: pasitarkite su specialistais (pavyzdžiui, gerontologais, kineziterapeutais ar mitybos specialistais), kad suprastumėte senjorų poreikius. • Rezultatų apibendrinimas: parenkite gautų duomenų ataskaitą, kuri pasitarnautų kaip pagrindas mokymo programai kurti.
2. Mokymo programos sudarymas	• Temų pasirinkimas: remiantis nustatytais poreikiais, pasirinkite tinkamas temas, pvz.: - sveikas gyvenimo būdas (mityba, mankšta, psichinė sveikata ir kt.); - skaitmeniniai įgūdžiai (išmaniųjų telefonų ir kompiuterių naudojimas ir kt.); - socialinis aktyvumas (klubų kūrimas, savanoriška veikla ir kt.). • Tikslų apibrėžimas: suformuluokite aiškius, išmatuojamus tikslus kiekvienai temai, pavyzdžiui, "Dalyviai galės susikurti savo el. pašto adresą ir siųsti žinutes, pridėdami dokumentus." • Formato pasirinkimas: nustatykite, ar užsiėmimai bus paskaitos, praktiniai seminarai, grupinės diskusijos ar nuotoliniai mokymai. • Tvarkaraštis: sudarykite tinkamą mokymų tvarkaraštį, atsižvelgdami į senjorų dienos režimą ir energijos lygį. • Išteklių planavimas: paruoškite reikiamą mokomąją medžiagą (brošiūras, dalomąją medžiagą, vaizdinę pateiktį), taip pat įrangą ir patalpas.

Žingsnis	Turinys
3. Studijų grupės sukūrimas	• Dalyvių priėmimas: organizuokite informacinę kampaniją, pasitelkdami vietos žiniasklaidą, taip pat skelbdami pranešimus bendruomenės centruose arba socialinių paslaugų įstaigose. • Atrankos kriterijai: nustatykite, ar grupės bus atviros visiems susidomėjusiems, ar jos bus skirtos tam tikroms senjorų grupėms (pavyzdžiui, turinčioms specialiųjų poreikių ar tam tikros patirties). • Grupės dydis: planuokite mažesnes grupes (10–15 žmonių), kad būtų užtikrintas individualus dėmesys ir patogus bendravimas. • Įvadiniai susitikimai: organizuokite įvadinį susitikimą, kad pristatytumėte programą ir sukurtumėte draugišką atmosferą.
4. Mokymosi įgyvendinimas	• Atmosferos kūrimas: pradėkite užsiėmimus pozityviais įžanginiais žodžiais arba motyvuojančia istorija, kad sukurtumėte įkvepiančią aplinką. • Metodų pritaikymas: naudokite interaktyvius metodus: grupinį darbą, diskusijas ar praktinius užsiėmimus, pritaikydami juos konkrečiai temai ir tikslinei auditorijai. • Tempo pritaikymas: užtikrinkite, kad mokymosi tempas atitiktų senjorų gebėjimus ir interesus. Jei reikia, pakartokite svarbiausius dalykus. • Techninė pagalba: jei naudojamos technologijos, įsitikinkite, kad jos yra lengvai suprantamos ir prieinamos visiems. Užtikrinkite prieinamą pagalbą. • Motyvacija ir įtraukimas: teikite pozityvų grįžtamąjį ryšį ir skatinkite dalyvius dalytis savo pasiekimais. • Saugumo priemonės: įsitikinkite, kad mokymosi aplinka yra saugi ir tinkama senjorams, pavyzdžiui, pasirinkite pritaikytą aplinką (pirmas aukštas, netoliese tualetas), tinkamą dalomąją medžiagą (pakankamai dideli šriftai), galimybę vėdinti patalpas (kad nesukeltų diskomforto) ir pan. Pakvieskite atitinkamus specialistus mokyti specialiųjų įgūdžių (pavyzdžiui, fizinių pratimų, mitybos planavimo ir pan.)
5. Mokymosi vertinimas	• Dalyvių atsiliepimai: atlikite apklausą arba diskusiją, kad sužinotumėte, kaip senjorai vertina mokymų organizavimą, procesą, turinį ir dėstytojų darbą, taip pat savo įsitraukimą ir aktyvumą. • Tikslų pasiekimas: įvertinkite, ar buvo pasiekti iš anksto nustatyti tikslai, pavyzdžiui, praktinėmis užduotimis. • Ilgalaikė įtaka: įvertinkite, ar senjorai toliau taiko įgytas žinias ir įgūdžius kasdieniame gyvenime. • Tobulinimo pasiūlymai: apibendrinę atsiliepimus, parenkite pasiūlymus būsimiems mokymams, kad jie būtų dar veiksmingesni (kas išlieka, kas keičiasi). • Padėka dalyviams: užbaikite mokymus padėka ir, jei įmanoma, įteikite pažymėjimą arba padėkos raštą už dalyvavimą. • Viešinimas: gavus senjorų sutikimą, pasirūpinkite mokymų viešinimu, aprašydami mokymų organizavimą ir naudą, kad paskatintumėte ir kitų senjorų įsitraukimą.

Mokymo planavimui senjorams rekomenduojama naudoti universalų dizaino metodą (žr. 4 lentelę), kuris grindžiamas tuo, kad mokymo medžiaga, metodai ir aplinka būtų prieinami ir tinkami visiems, nepriklausomai nuo amžiaus, gebėjimų ar individualių poreikių. Šis metodas padeda sukurti įtraukią, įdomią ir motyvuojančią mokymosi patirtį.

4 lentelė. Universalus dizaino metodo taikymas planuojant senjorų mokymą

Principai	Praktiniai žingsniai
Mokymosi turinio lankstumas	• Įvairi medžiaga. Užtikrinkite įvairius būdus, kaip senjorai galėtų pasiekti mokymo turinį: - tekstas didelėmis raidėmis ir paprasta kalba; - garso medžiaga tiems, kuriems sunku skaityti; - paveikslėliai, diagramos ir vaizdo įrašai, kad būtų galima įvaizdinti informaciją. • Personalizavimas: pasiūlykite galimybę pasirinkti tinkamą mokymosi būdą, pavyzdžiui, individualius užsiėmimus arba grupinį darbą.

Principai	Praktiniai žingsniai
Prieiga prie mokymosi aplinkos	• Fizinis prieinamumas: - užtikrinkite, kad mokymo patalpos būtų lengvai prieinamos žmonėms su judėjimo negalia (pavyzdžiui, pandusai, liftai, plačios perėjos); - užtikrinkite gerai matomus užrašus su pagrindine informacija, kurioje patalpoje vyksta mokymai senjorams, kur yra rūbinė, į kurią pusę tualetas ir kt. • Technologinis prieinamumas: - naudokite paprastas ir intuityvias technologijas, pavyzdžiui, didelius ekranus ir aiškiai matomus mygtukus; - teikite techninę pagalbą tiems, kuriems reikia pagalbos naudojant technologijas.
Pagarba skirtingiems poreikiams	• Tempo pritaikymas: leiskite senjorams mokytis savo tempu. Venkite skubėjimo ir skirkite pakankamai laiko kiekvienai temai įsisavinti. • Kartojimas: įtraukite reguliarią informacijos kartojimą ir trumpas santraukas kiekvieno užsiėmimo pabaigoje. • Parama skirtingiems suvokimo gebėjimams: • Pateikite rašytinę santrauką tiems, kurie geriau suvokia informaciją vizualiai; • Įtraukite praktines užduotis ir pratimus tiems, kurie mokosi per patirtį.
Interaktyvus ir įtraukiantis mokymasis	• Socialinė sąveika: skatinkite senjorų bendradarbiavimą, pavyzdžiui, grupinėmis diskusijomis ar bendrais projektais. • Praktiniai pavyzdžiai: siekite mokymo temas su situacijomis, kurios yra aktualios jų kasdieniame gyvenime (pavyzdžiui, sveiko maisto gaminimas, technologijų naudojimas bendrauti su šeima). • Pratimai ir žaidimai: įtraukite veiklas, kurios yra ir lavinančios, ir smagios, pavyzdžiui, viktorinas ar judėjimo žaidimus.
Vaizdo ir klausos prieinamumo užtikrinimas	• Teksto pritaikymas: - naudokite paprastą ir aiškią kalbą; - naudokite didelį šriftą (ne mažesnę kaip 14 pt) ir venkite sudėtingų šriftų stilių. • Klausos prieinamumas: - kalbėkite aiškiai ir lėtai; - pateikite subtitrus vaizdo medžiagai; - patikrinkite, ar senjorai gerai girdi dėstytoją ir, jei reikia, naudokite mikrofoną. Garso medžiagai užtikrinkite gerą girdimumą.
Motyvacijos ir įvertinimo skatinimas	• Pozityvus grįžtamasis ryšys: girkite senjorų pastangas ir mažus pasiekimus, kad sustiprintumėte pasitikėjimą savimi. • Asmeniniai tikslai: padėkite dalyviams nusistatyti asmeninius mokymosi tikslus, kurie yra pasiekiami ir reikšmingi. • Pažymėjimai ir apdovanojimai: įteikite pažymėjimus arba nedidelius apdovanojimus už dalyvavimą, kurie simbolizuoja senjorų pasiekimus.
Aplinkos tinkamumas aplinkai ir komfortas	• Patogumas: įrenkite patogias sėdimas vietas ir pakankamą apšvietimą. Pritaikykite erdvę specialioms senjorų poreikiams (pavyzdžiui, vandens ir gyno oro prieinamumas, patogus atstumas geram matyti ir girdėti ir kt.). • Draugiška atmosfera: sukurkite neformalią ir draugišką aplinką, kurioje senjorai jaustųsi patogiai užduoti klausimus ir dalytis patirtimi. • Pertraukos: įtraukite reguliarias pertraukas, kad senjorai galėtų pailsėti ir pabendrauti.
Atsiliepimų ir patobulinimų pasiūlymų rinkimas	• Reguliarios apklausos: paklauskite dalyvių, kas jiems patinka, kas atrodo sudėtinga ir ką jie norėtų patobulinti. • Lankstus požiūris: remdamiesi gautais atsiliepimais, pritaikykite programą, kad ji geriau atitiktų dalyvių poreikius.

Mokymo senjorams pagrindiniai principai

Mokymasis gali padėti senjorams išlaikyti emocinę pusiausvyrą ir psichinę sveikatą, o tai svarbu kovojant su vienišumo ar depresijos jausmais, kurie gali kilti senatvėje.

Mokant senjorus, labai svarbu užtikrinti prieinamumą, tinkamą ir suprantamą bendravimą, motyvuojančią atmosferą ir aktyvų įsitraukimą. Šių principų laikymasis padės sukurti teigiamą mokymosi patirtį, kuri ne tik pagerins jų įgūdžius, bet ir padės pasitikėti savo gebėjimais (žr. 5 lentelę).

5 lentelė. Mokymo pagrindiniai principai

Pagrindiniai principai	Pagrindimas
Klasių prieinamumas	• Užsiėmimų lankomumui daro įtaką mokymosi vieta, atstumas iki jos ir kelionės būdas (pėsčiomis, transportu ir kt.); • ergonomika (naudojamų kėdžių tipas); • paros laikas, kada vyksta mokymai; • judumas (senjoras gali savarankiškai atvykti, ar jam reikalingas transportas, automobilių stovėjimo aikštelė); • medžiagos turi būti pritaikytos skirtingiems mokymosi stiliams ir išsilavinimo patirčiai (raštingumo ir gebėjimų lygis); • pasiruošimas naudotis technologijomis ir kompiuteriais (dažnai reikia pradėti nuo pasiruošimo naudotis technologijomis, nes vyresnio amžiaus žmonės naudoja kompiuterius ir internetą, kad gautų informacijos apie sveikatą, apsipirktų, bendrautų ir atliktų banko operacijas, tačiau ne visi žino platesnes kompiuterinio raštingumo galimybes).
Dalomosios medžiagos prieinamumas	• spausdintose medžiagose reikia numatyti, kad senjorai gali turėti regėjimo, klausos ar kognityvinių sutrikimų; • reikia naudoti juodą tekstą baltame fone, kontrastingas spalvas, teksto dydį 14–18 pt ir „Arial“ arba „Verdana“ šriftus, tarpus, matinį popierių ir aiškių dizainą; • reikia vartoti paprastą kalbą, kuri yra aiški, glausta ir lengvai skaitoma; • rašytinis tekstas turi būti suprantamas pirmą kartą skaitant per kuo trumpesnį laiką. Paprasta kalba apima vaizdinius elementus, nuorodas, paveikslėlius ir tarpus, kad padėtų skaitytojui prisiminti pagrindinius dalykus.
Bendravimas	• Bendravimas yra pagrindinis aspektas vedant mokymus vyresnio amžiaus žmonėms; • svarbu atsižvelgti į individualius poreikius ir teikti paramą: pedagogams svarbu suprasti individualius senjorų emocinius poreikius, pritaikant mokymo medžiagą ir tempą prie kiekvieno poreikio; • neverbaliniai signalai gali paaiškinti apie 60 % žinutės; veido išraiška ir tonas turi įtakos bendravimo kokybei – šypsokitės ir kalbėkite maloniai, lėtai ir aiškiai; • norėdami įsitikinti, kad asmuo suprato informaciją, galite paprašyti jo „paaiškinti jums“ tai, ką išgirdo, savais žodžiais; • reikia vengti sudėtingos terminijos, naudoti pavyzdžius iš kasdienio gyvenimo; • reikia užduoti klausimus, skatinti diskusiją; • pagrindines mintis reikia pakartoti kelis kartus, užtikrinant, kad jos būtų suprantamos; • reikia užtikrinti emociškai intelektualų požiūrį – kantrų, draugišką, empatišką.
Motivacija	• Senjorams svarbu kuo ilgiau išlikti savarankiškiems, sveikiems ir judriems, o tai dažnai lemia, ko senjorai ieško naujoje mokymosi patirtyje, todėl: - išsiaiškinkite kiekvieno dalyvio interesus ir pritaikykite turinį, kad jis atitiktų jų poreikius; - papasakokite, kaip mokymuose įgyti įgūdžiai pravers jų kasdieniame gyvenime (pavyzdžiui, kaip technologijų naudojimas gali padėti palaikyti sveikatą); • poreikis pagerinti arba išlaikyti gyvenimo kokybę (pavyzdžiui, fiziniai apribojimai ar sveikatos sutrikimai) verčia išmokyti ko nors naujo, todėl girkite jų pažangą ir pastangas, net jei jos nedidelės; • senjorams, kurie peržengė darbingo amžiaus ribą ir kuriems finansinė nauda ar karjeros augimas nėra varomoji jėga, skatinanti norą mokytis, labiau rūpi socializacija, taip sumažinant vienišumo jausmą; • senjorai, kurie jaučia emocinį pasitenkinimą ir naudą iš mokymosi proceso (pavyzdžiui, įgydami naujų žinių ar įgūdžių, kurie skatina saviraišką), yra labiau motyvuoti mokytis, todėl skatinkite grupinį darbą ir tarpusavio paramą, kuri motyvuoja senjorus aktyviai dalyvauti.
Įsitraukimas	• Svarbu laikytis atvirumo ir įtraukties principo: mokymosi aplinka turi būti atvira ir palaikanti, kad senjorai jaustųsi priimti. Jei jie jaučia, kad jų unikalios nuomonės ir patirtis yra gerbiamos, tai padeda jiems būti aktyviais mokymosi proceso dalyviais; • svarbios sąlygos: mokymosi patalpų komfortas, apšvietimas, sėdimos vietos, temperatūra, gaivieji gėrimai, pertraukos, tualetų prieinamumas, automobilių stovėjimo aikštelės artumas ir kt.; • mokymas turi būti pritaikytas skirtingiems mokymosi stiliams, įskaitant skirtingų kartų mokymosi poreikius, todėl rekomenduojama taikyti įvairius metodinius būdus: - derinkite paskaitas, vaizdinę medžiagą, praktines užduotis ir žaidimus, kad procesas būtų įvairus;

Pagrindiniai principai	Pagrindimas
	- leiskite senjorams patiems išbandyti naujus įgūdžius – skambinti išmaniuoju telefonu, gaminti sveikus patiekalus ir pan.; • svarbus individualus požiūris, kad kiekvienas žmogus galėtų išreikšti savo gyvenimo patirtį mokymosi metu, todėl sukurkite aplinką, kurioje jie galėtų dalytis savo nuomonėmis ir gyvenimo patirtimi; • iškart po veiklos pateikite komentarus ir pasiūlymus, kad dalyviai suprastų, kaip jiems sekasi.

Tikslinės auditorijos specifika

Planuojant mokymo užsiėmimus senjorams kaip tikslinei auditorijai, svarbu atsižvelgti į įvairius aspektus (žr. 6 lentelę).

6 lentelė. Tikslinės auditorijos specifika

Aspektas	Pagrindimas
Mokymosi suvokimo specifika	Senjorų mokymosi galimybės • Atmintis: - trumpalaikės atminties pablogėjimas: sunkumai prisimenant ir greitai pritaikant informaciją; - ilgalaikės atminties silpnėjimas: gali būti sunku prisiminti neseniai vykusius nutikimus ar konkrečias detales. • Lėtesnis informacijos apdorojimo greitis: reakcijos laikas ir gebėjimas greitai priimti sprendimus gali sulėtėti. • Susikaupimas ir dėmesys: - sumažėjęs gebėjimas ilgai išlaikyti dėmesį: gali būti sunku ilgai susikaupti prie vienos užduoties. - sumažėjęs gebėjimas perjungti dėmesį tarp užduočių. • Vykdomosios funkcijos: sunkumai planuojant ir organizuojant, sudėtingų užduočių atlikimas ir planavimas gali pareikalaus daugiau laiko ir pastangų. • Kognityvinis lankstumas: sunkumai pereinant tarp mąstymo strategijų ar taikant naujus problemos sprendimo būdus.
Fizinės būklės specifika	Senjorai greičiau pavargsta, dažnai turi mažiau jėgų, nes: - senstant mažėja raumenų masė ir dėl to prarandama jėga; - širdies darbas tampa lėtesnis ir mažiau efektyvus; - plaučių funkcija mažėja, sumažėja deguonies tiekimas organizmui ir padidėja dusulys; - imuninės funkcijos silpnėja; senjorai yra jautresni infekcijoms ir ilgiau serga; - hormoniniai pokyčiai dažnai sukelia cukraus kiekio reguliavimo sutrikimus; - sumažėja medžiagų apykaitos aktyvumas; - susilpnėja regėjimas ir klausa, skonio ir uoslės pojūčiai; - sumažėja odos elastingumas ir storis (lėtesnis žaizdų gijimas).
Socialinio konteksto specifika	• Priklausymo jausmas: senjorams svarbu jaustis bendruomenės ar grupės dalimi. Mokymasis socialinėje aplinkoje (pavyzdžiui, grupiniuose užsiėmimuose) gali skatinti priklausymo jausmą, o tai teigiamai veikia mokymosi motyvą ir norą įsitraukti. • Parama iš kitų: socialinė sąveika su kitais mokymosi dalyviais ir pedagogais padeda senjorams jaustis palaikomiems ir priimti nesėkmes kaip mokymosi proceso dalį. Grupelėje senjorai gali mokytis vieni iš kitų, dalytis patirtimi ir įgyti motyvacijos. • Bendra mokymosi patirtis: senjorai, mokydami kartu su bendraminčiais ar panašiam gyvenimo etape esančiais žmonėmis, jaučia didesnę komfortą ir motyvą dalytis žiniomis, užduoti klausimus ir aptarti mokymosi medžiagą, o tai gerina nagrinėjamos temos supratimą.
Emocinis kontekstas	• Pasitikėjimo savimi skatinimas: teigiama mokymosi patirtis gali sustiprinti senjorų pasitikėjimą savimi ir suteikti jiems pasitikėjimo savo gebėjimais. Sėkminga patirtis mokantis gali sumažinti jų galimą stresą ar nesėkmės baimę, o tai svarbu motyvacijai. • Emocinė parama: supratimas apie senjorų emocinius poreikius gali padėti pedagogams geriau organizuoti mokymosi procesą ir užtikrinti empatišką požiūrį – palaikydami ir motyvuodami, o tai gali sumažinti streso lygį ir pagerinti senjorų kognityvinę veiklą. • Teigiamos emocijos ir atmintis: teigiamos emocijos gerina atmintį ir mokymosi procesą. Senjorams emociškai teigiamos situacijos padeda geriau įsiminti naują informaciją ir aktyviau įsitraukti į mokymąsi.

Mokymo užsiėmimų planavimas ir vedimas

Specialistams be patirties arba turintiems minimalios patirties vedant mokymus, planuojant užsiėmimą, rekomenduojama laikytis 7 lentelėje aprašytų užsiėmimo planavimo etapų.

7 lentelė. Užsiėmimo planavimo etapai

Etapas	Praktiniai žingsniai
1. Nustatykite užsiėmimo tikslą ir temą	Tikslas: apibrėžkite, ką tiksliai norima pasiekti žinių, įgūdžių ir požiūrio lygmeniu – pagerinti senjorų fizinę sveikatą, psichinę savijautą, socialinę sąveiką ar viską kartu? Pavyzdžiui, senjorų fizinės sveikatos, psichinės savijautos ir socialinės sąveikos gerinimas. Temos: pasirinkite pagrindines sritis, pavyzdžiui: - fizinis aktyvumas ir pratimai; - mitybos svarba ir sveika mityba; - psichinė sveikata ir streso mažinimas; - socialinis įsitraukimas ir pomėgiai; - technologijų naudojimo pagrindai kasdieniam gyvenimui.
2. Pritaikykite mokymų turinį senjorams	Planuojant užsiėmimus senjorams, svarbūs aspektai yra šie: - aktualumas: rinkitės senjorams aktualų, kasdieniame gyvenime pritaikomą mokymų turinį; - kalba: vartokite paprastą ir aiškią kalbą. Venkite sudėtingų terminų; - trukmė: užsiėmimai 30–60 minučių (daugiausiai 90 min.), kad išlaikytumėte dėmesį; - praktiškumas: įtraukite daug praktinių pavyzdžių ir veiklų; - lankstumas: pritaikykite tempą senjorų gebėjimams ir poreikiams.
3. Pasirinkite mokymo metodus	Mokymo metodų pasirinkimas grindžiamas mokymosi tikslu. • Paskaitos: trumpos teorinės prezentacijos su vaizdine medžiaga. • Seminarai: praktiniai užsiėmimai, pavyzdžiui, kulinarijos seminarai ar mankštos užsiėmimai. • Diskusijų grupės: skatinkite dalyvių bendravimą ir keitimąsi patirtimi. • Nuotoliniai užsiėmimai: jei senjorai yra pasirengę naudotis technologijomis, pasiūlykite ir nuotolines paskaitas. • Ekskursijos: organizuokite pusės ar visos dienos ekskursijas, kurių metu senjorai įgytų praktinės patirties.
4. Mokymo užsiėmimo struktūra	Vykdydami užsiėmimą, laikykitės šių mokymosi proceso dalių: • Įžanga: temos įvedimas ir aktualizavimas kokio nors pavyzdžio, vaizdo įrašo ar demonstravimo pagalba; • Suvokimas: pagrindinė temos pristatymo dalis, naudojant ir pasakojimą, ir demonstravimą, ir leidžiant senjorams patiems dirbti ir diskutuoti; • Refleksija: grįžtamasis ryšys apie tai, ką patyrė ir išmoko praktinio pritaikymo ir emocinės savijautos aspektais.
5. Pasirinkite interaktyvius mokymo metodus ir metodinius būdus	• Pratimai, pavyzdžiui, su specialisto pagalba išmokite lengvų pratimų, kurie gerina lankstumą, jėgą ir pusiausvyrą. • Žaidimai, pavyzdžiui, atminties žaidimai ar kitos intelektualios užduotys. • Diskusijos, pavyzdžiui, paraginkite dalyvius dalytis savo patarimais ir patirtimi.
6. Naudokite vaizdinę ir papildomą medžiagą	• Paruoškite spausdintą dalomąją medžiagą, brošiūras ar infografikus; • naudokite pristatymus su iliustracijomis ir vaizdo įrašais; • pateikite nuorodas į naudingus išteklius, pavyzdžiui, knygas ar svetaines.
7. Bendradarbiaukite su specialistais	• Pakvieskite mitybos specialistus, kineziterapeutus, psichologus ar kitus ekspertus pasidalyti žiniomis; • suteikite senjorams galimybę užduoti klausimus profesionalams.
8. Įtraukite motyvuojančių istorijų	• Dalykitės sėkmingais pavyzdžiais apie žmones, kurie išlaikė aktyvų gyvenimo būdą nepaisydami amžiaus; • skatinkite senjorus dalytis patirtimi tarpusavyje.
9. Skatinkite socialinę sąveiką	• Įtraukite grupines veiklas, kurios padeda kurti draugystę ir bendradarbiavimą; • pasiūlykite galimybę tęsti susitikimus už užsiėmimų ribų, pavyzdžiui, senjorų klubuose, šiaurietiško ėjimo grupėje ir pan.
10. Patikrinkite rezultatus ir tobulinkite mokymų planą	• Po užsiėmimų gaukite grįžtamąjį ryšį iš dalyvių ir pakviestų specialistų; • įvertinkite, kas pavyko gerai ir ką būtų galima patobulinti, pakoreguokite mokymų planą.

3. Užsiėmimų temos. Apie ką ir kaip kalbėti su senjorais?

3.1. Fizinis senėjimas ir judėjimo aktyvumo svarba

Raumenų ir skeleto sistemos pokyčiai ir savarankiškumo išlaikymas senatvėje

Senėjimas yra neišvengiamas procesas, veikiantis žmogaus kūną, audinius ir organus, sukeliantis daugybę fiziologinių ir pataloginių pokyčių. Vyresniems nei 65 metų žmonėms lėtiniai raumenų ir skeleto sistemos sutrikimai yra dažniausios priežastys, sukeliančios fizinį silpnumą ir judėjimo sutrikimus (Yijin et al., 2024).

Senstant daugeliui raumenų ir skeleto sistemos komponentų, įskaitant skeleto raumenis, sausgysles, raiščius, kaulus ir sąnarių kremzles, pastebimas struktūrinių ir funkcinių savybių nykimas (Walter et al., 2017). Dėl to sumažėja skeleto raumenų jėga ir masė, pakinta raumenų susitraukimo savybės, sutrinka motorinė veikla, sumažėja kaulų masė ir stiprumas, taip pat pakinta sausgyslės, raiščiai ir sąnarių kremzlės, sumažėja lankstumas ir sąnarių judesių amplitudė (Walter et al., 2017, Yiğitcan et al., 2023). Gali atsirasti laikysenos pokyčių, kurie turi įtakos funkcionalumui ir gyvenimo kokybei (Huan Gong, 2019), taip pat eisenos sutrikimų, pavyzdžiui, sumažėja ėjimo greitis ir žingsnio ilgis (Krakovjaks, 2018). Su amžiumi pradeda keistis žmogaus jutimo, pusiausvyros, koordinacijos ir kognityvinės funkcijos, gali būti gretutinių ligų, kurios gali turėti įtakos bendrai funkicinei būklei (Hronisku pacientu vadinama..., 2019).

Fiziologiniai pokyčiai gali virsti tokiomis patologijomis kaip sarkopenija, osteoporozė, tendinopatija ir osteoartritas, kurios gali trukdyti vyresnio amžiaus žmonių savarankiškumui (Yiğitcan et al., 2023). Savarankiškumo praradimas yra tai, ko dauguma vyresnio amžiaus žmonių bijo labiau nei mirties. Tinkamas fizinis aktyvumas atlieka svarbų vaidmenį palaikant savarankiškumą ir padeda žmogui išlaikyti gebėjimą pasirūpinti savimi.

Daugelį su amžiumi susijusių raumenų ir skeleto sistemos pokyčių galima iš dalies sumažinti aktyviu gyvenimo būdu ir tinkama mankšta (Walter et al., 2017). Pasitaiko atvejų, kai eisenos sutrikimus, raumenų jėgos praradimą ir pusiausvyros sutrikimus reikia kompensuoti techninėmis pagalbinėmis priemonėmis – lazdomis, ramentais ir kt. Reikėtų nepamiršti, kad žmonės, turintys judėjimo sunkumų, turėtų atkreipti dėmesį į avalynę, kad ji būtų lengva, laisvai apsiaunama ir neslidžiu padu (Krakovjaks, 2018).

Šlapimo ir išmatų nelaikymas kaip veiksnys, turintis įtakos griuvimui, fiziniam aktyvumui ir gyvenimo kokybei

Vyresnio amžiaus žmonėms gali pasireikšti šlapimo ar išmatų (rečiau) nelaikymas, kuriam reikia medicininio gydymo (Zepa, 2019). Tačiau senjorai, turintys nelaikymo problemų, ne visada kreipiasi medicininės pagalbos, manydami, kad tai yra normalus reiškinys senstant (Zepa, 2019, Pasricha, 2022). Ši problema gali turėti įtakos miego kokybei ir socializacijai (Zepa, 2019), taip pat gali sumažinti fizinį aktyvumą, pabloginti gyvenimo kokybę (Pasricha, 2022, Peinado-Molina ir kt., 2023) ir padidinti griuvimų riziką.

Šlapimo nelaikymas yra svarbus griuvimų rizikos veiksnys tiek vyrams, tiek moterims, vyresniems nei 65 metų (Saistība starp urīna..., 2021). Daugelis vyresnio amžiaus žmonių gali turėti funkcinį šlapimo nelaikymą – jie normaliai kontroliuoja šlapimo pūslę, tačiau jiems sunku nueiti į tualetą dėl artrito ar kitų sutrikimų, sunkinančių gebėjimą greitai judėti (Pilsētnece, 2022). Reikia atkreipti dėmesį į tai, ar kelias į tualetą yra lengvas, pašalinti įvairias kliūtis, kurios gali trukdyti judėti (Yijin, 2024).

Fizinis aktyvumas kaip sveikatos, savarankiškumo ir rūpinimosi savimi pagrindas

Sveikai senti reiškia ugdyti ir palaikyti funkcinius gebėjimus, užtikrinančius gerovę vyresniame amžiuje.. Šio proceso metu labai svarbu būti fiziškai aktyviam. Reguliarus fizinis aktyvumas naudingas fizinei ir psichinei sveikatai. Daugeliu atvejų trūksta supratimo, kas yra fizinis aktyvumas, ir per dažnai vyrauja klaidingas įsitikinimas, kad tai tik „sportas“ ir energingi intensyvūs pratimai, kurie gali atgrasyti daugelį vyresnio amžiaus žmonių būti aktyvesniems. Maždaug ketvirtadalis visų suaugusiųjų ir daugiau nei 40 % vyresnių nei 70 metų žmonių (38 % vyrų ir 48 % moterų) nesimankština pakankamai, kad palaikytų ir pagerintų savo fizinę ir psichinę sveikatą (Promoting physical activity..., 2023).

Fizinis aktyvumas apibrėžiamas kaip bet koks žmogaus kūno judesys, atliekamas skeleto raumenų pagalba, ir kurio metu eikvojama energija. O aerobinė veikla yra ilgalaikė, ritmiška fizinė veikla, kurioje dalyvauja pagrindinės raumenų grupės ir pagreitėja širdies ritmas, kvėpavimas, ji skiriasi intensyvumu arba pastangomis, kurių reikia veiklai atlikti. Aerobinė veikla skirstoma į mažo, vidutinio ir didelio intensyvumo.

Pasaulio sveikatos organizacija parengė gaires su fizinio aktyvumo rekomendacijomis 65 metų ir vyresniems asmenims. Norint vertingai prisidėti prie sveikatos, rekomenduojama per savaitę atlikti bent 150–300 minučių vidutinio intensyvumo aerobinio fizinio aktyvumo arba bent 75–150 minučių didelio intensyvumo aerobinio fizinio aktyvumo. Taip pat galima derinti vidutinio ir didelio intensyvumo aerobinį fizinį aktyvumą. Papildomos naudos sveikatai teikia vidutinio ar didelio intensyvumo raumenis stiprinančios veiklos, apimančios visas pagrindines raumenų grupes, dvi ar daugiau dienų per savaitę. Kaip dalį savaitinio fizinio aktyvumo vyresnio amžiaus žmonėms rekomenduojama atlikti įvairius daugiakomponenčius fizinius pratimus, kurie gerina pusiausvyrą, koordinaciją ir ugdo jėgą vidutiniu ar didesniu intensyvumu tris ar daugiau dienų per savaitę, siekiant pagerinti funkcinis gebėjimus ir išvengti griuvimų. Kad padėtų sumažinti didelio mažo judrumo elgesio itin žalingą poveikį sveikatai, vyresnio amžiaus žmonės turėtų stengtis mankštintis daugiau, nei rekomenduojama (WHO Guidelines on Physical..., 2020).

Reikėtų nepamiršti, kad vidutinio intensyvumo fizinė veikla apima ir kasdienę veiklą, pavyzdžiui, vaikščiojimą, lipimą laiptais, važiavimą dviračiu, namų ruošos darbus (pavyzdžiui, siurbimą) ir darbus sode, lapų grėbimą ir kitą panašią veiklą. Fizinis aktyvumas taip pat gali būti poilsio ir laisvalaikio dalis, pavyzdžiui, šokiai, žygiai pėsčiomis, plaukiojimas, ir tai gali būti keliavimo dalis, pavyzdžiui, ėjimas į parduotuvę.

Vyresnio amžiaus žmonės nėra vienalytė grupė, todėl fizinio aktyvumo programas reikia sudaryti atsižvelgiant į vyresnio amžiaus žmonių sveikatos poreikius, vidinius gebėjimus ir funkcionalumą, o ne į chronologinį amžių. Prieš pradėdant fizinę veiklą, rekomenduojama pasikonsultuoti su gydytoju, ypač jei yra lėtinių ligų ar kitų gretutinių ligų, nes krūvis turi būti pritaikytas pagal sveikatos būklę ir fizinį pasirengimą. Rekomenduojama pasikonsultuoti su specialistais, pavyzdžiui, kineziterapeutais, kad pratimai būtų atliekami teisingai ir krūvis atitiktų sveikatos būklę. Seniorams, kurie ilgą laiką nebuvo fiziškai aktyvūs, rekomenduojama fizinę veiklą pradėti palaipsniui, laiką sėdint palaipsniui pakeičiant mažo intensyvumo fizine veikla ir palaipsniui didinant veiklos trukmę, pakartojimų skaičių ir intensyvumą.

Jei dėl sveikatos būklės, pavyzdžiui, lėtinių ligų, negalite atlikti rekomenduojamo fizinio aktyvumo kiekio, rekomenduojama atlikti tokį aktyvumo kiekį, kuris atitinka dabartinę sveikatos būklę ir galimybes. Kiekvienas gali pritaikyti savo veiklą, kad išlaikytų ar pagerintų fizinį pasirengimą, kuris leidžia savarankiškai ir efektyviai atlikti savęs priežiūros veiksmus (pavyzdžiui, apsirengimą, kūno priežiūrą, judėjimą ir kt.), taip gerinant gyvenimo kokybę ir mažinant priklausomybę nuo kitų.

Svarbu šviesti ir skatinti vyresnio amžiaus žmones, kad jie įsitrauktų į fizinę veiklą. Daugeliui vyresnio amžiaus žmonių, ypač tų, kurie yra labai neaktyvūs, bendraamžių palaikymas gali būti labai naudingas, nes tai gali padėti įveikti psichologines kliūtis, motyvacijos trūkumą, baimę ar sumišimą, taip pat kitus rūpesčius, dėl kurių kai kurie vyresnio amžiaus žmonės jaučia, kad fizinis aktyvumas „ne jiems“. Svarbu apriboti laiką sėdint, kuris apibrėžiamas kaip laikas, praleistas budint, sėdint ar gulint, kai sunaudojama mažai energijos.

Niekada nevėlu pradėti, ir, svarbiausia, yra įtikinamų įrodymų, kad nauda sveikatai yra net ir nuo mažo fizinio aktyvumo. Atlikti šiek tiek fizinio aktyvumo yra geriau nei jokie (Promoting physical activity..., 2023).

Su fizinio aktyvumo rekomendacijomis ir naudingomis infografikomis galima susipažinti Sveikatos apsaugos ministerijos, Nacionalinio visuomenės sveikatos centro ir Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro svetainėse.

Griuvimai, rizikos veiksniai ir prevencija

Griuvimas apibrėžiamas kaip įvykis, po kurio žmogus netikėtai atsiduria ant žemės, grindų ar kitame žemesniame lygyje nei anksčiau, išskyrus sąmoningus kūno padėties pokyčius, remiantis į baldus, sienas ar kitus daiktus. Ypač pabrėžiama griuvimų rizika vyresnio amžiaus (vyresniems nei 65 metų) žmonėms, o senstant kritimų rizika didėja. Pagrindiniais griuvimo rizikos veiksniais vyresnio amžiaus žmonėms laikomi eisenos ir pusiausvyros sutrikimai, taip pat pasikartojantys griuvimai, o galimi veiksniai, didinantys griuvimų riziką, yra raumenų silpnumas, regėjimo sutrikimai ir psichotropinių vaistų vartojimas.

Griuvimo rizikos veiksniai skirstomi į vidinius (pvz., eisenos ir pusiausvyros sutrikimai, raumenų silpnumas, regėjimo sutrikimai), išorinius rizikos veiksnius (pvz., grindų danga, kilimai, baldų išdėstymas namuose, apšvietimas ir kt.) ir aplinkos saugumą (pvz., nešvarios, apleistos gatvės ir šaligatviai, ledas ir kt.), taip pat elgesio rizikos veiksnius (pvz., žalingi įpročiai, rizikingas elgesys, netinkamos avalynės ir drabužių pasirinkimas ir kt.). Dauguma griuvimų įvyksta dėl įvairių rizikos veiksnių sąveikos, o griuvimų rizika padidėja, kai žmogų veikia keli veiksniai vienu metu (Bambite U. et al., 2015).

Pagrindinis griuvimų rizikos prevencijos principas yra fizinis aktyvumas. Naujausi duomenys rodo, kad mankšta gali sumažinti griuvimų skaičių net 23 % vyresnio amžiaus suaugusiųjų, o tai žymiai sumažina traumų dėl griuvimų riziką, įskaitant sunkius griuvimus, dėl kurių lūžta kaulai, patiriamos galvos traumos, atviros žaizdos, minkštųjų audinių traumos ar bet kokios kitos traumos, kurioms reikia medicininės

pagalbos ar hospitalizacijos (Promoting physical activity..., 2023). Ypatingą dėmesį reikia skirti pusiausvyros, jėgos pratimams ir funkciniai veiklai, kuri imituoja kasdienius judesius, pavyzdžiui, kėlimąsi nuo kėdės. Svarbu, kad pratimai būtų pritaikyti individualiems kiekvieno žmogaus poreikiams ir būtų prižiūrimi, siekiant užtikrinti, kad dalyviai juos atliktų teisingai ir saugiai (Dawson et.al, 2024). Taip pat svarbu keisti elgesį ir mažinti išorinius rizikos veiksnius, pritaikyti aplinką, todėl svarbu šviesti ir įtraukti vyresnio amžiaus žmones, siekiant sumažinti griuvimų riziką.

Norint paskatinti senjorus praktiškai dirbti, rekomenduojama pasikviesti specialistą (kineziterapeutą, ergoterapeutą ir pan.), taip sukuriant specialią programą konkrečiai tikslinei auditorijai.

8 lentelė. Judėjimo veiklos pamokos plano pavyzdys

Metodas „Ar aš pakankamai judu?“	
Tikslas: suteikti senjorams supratimą apie fizinio aktyvumo svarbą sveikatai, padėti įvertinti savo judėjimo kiekį ir išmokyti paprastų pratimų, kuriuos galima atlikti kasdien.	
	Užsiėmimo eiga Įžanga Tikslas: sukurti pozityvią atmosferą ir paruošti senjorus užsiėmimui. Pasisveikinimas ir prisistatymas - Trumpas prisistatymas ir užsiėmimo temos pristatymas; - senjorų užkalbinimas paprastu klausimu: „Kaip dažnai ir kaip jūs judate kasdien?“ Užsiėmimo struktūros pristatymas - Aptarsime fizinio aktyvumo svarbą, paprastus pratimus ir patarimus, kaip padidinti judėjimą; - užsiėmimo pabaigoje įvertinsime, ar mes pakankamai judame. Įtraukimas: paraginkite pasidalyti, kokie yra senjorų kasdieniai judėjimo įpročiai. Suvokimas Tikslas: pateikti naudingos ir lengvai suprantamos informacijos apie fizinio aktyvumo svarbą. Judėjimo svarba senjorams: - gerina širdies sveikatą, sąnarių lankstumą ir pusiausvyrą; - padeda sumažinti lėtinių ligų (pvz., diabeto, hipertenzijos) riziką; - gerina savijautą ir energijos lygį. Kiek judėjimo yra pakankamai? Pasaulio sveikatos organizacijos rekomendacijos senjorams: 150 minučių vidutinio aktyvumo per savaitę (pvz., pasivaikščiojimai, lengvi pratimai); - pusiausvyros pratimai bent 2 kartus per savaitę (kritimų prevencijai); - mažas judrumas yra pavojingas sveikatai – net ir nedidelis judėjimas padeda sumažinti riziką. Patarimai, kaip įtraukti daugiau judėjimo į kasdienybę: - išlipkite iš autobuso viena stotele anksčiau; - reguliariai pasivaikščiokite, net 10 minučių per dieną; - tempimo ir lengvi pratimai namuose. Vizualizacija: parodykite paprastą diagramą arba skaidrę su veiklos pavyzdžiais (pasivaikščiojimai, tempimas, pusiausvyros pratimai), prieš tai suderinę medžiagą su pakviestu specialistu. Praktinė dalis (vadovaujant specialistui, prieš tai įvertinus senjorų sveikatos būklę ir individualiai pritaikant rodomus pratimus) Tikslas: parodyti ir praktikuoti paprastus pratimus, kurie skatina judėjimą ir gerina fizinę formą. Trumpi apšilimo pratimai (3 minutės): - galvos ir pečių sukimas; - rankų ir kojų lengvas mankštinimas. Paprasti pratimai senjorams (10 minučių): - pusiausvyros pratimas: stovėti ant vienos kojos (atsiremiantį kėdę, jei reikia) 5–10 sekundžių ir pakeisti koją; - atsisėdimas ir atsistojimas nuo kėdės: lėtai atsistoti ir atsistoti ant kėdės 5–8 kartus (stiprina raumenis); - tempimo pratimas: rankų tempimas aukštyn ir į šonus, lengvas nugaros tiesimas; - pasivaikščiojimas vietoje: žingsniavimas vietoje lengvai pakeltomis rankomis (apie 1 minutę). Dalyvių įtraukimas: paraginkite dalyvius pasirinkti vieną pratimą, kurį jie galėtų atlikti kiekvieną dieną.
	Refleksija Tikslas: apibendrinti tai, kas buvo aptarta ir išbandyta, taip pat skatinti senjorų motyvaciją judėti kasdien. Apibendrinimas - Kasdienis judėjimas yra svarbus – net ir nedidelė veikla padeda palaikyti sveikatą; - reguliariai atlikite lengvus pratimus ir atkreipkite dėmesį į pusiausvyros gerinimą. Atsakymai į klausimus: suteikite dalyviams galimybę užduoti klausimus arba pasidalyti įspūdžiais.

	Medžiaga • Kėdės (jei reikia pusiausvyros ir sėdėjimo pratimams). • Pratimų vizualizacija arba skaidrė su paveikslėliais. • Tinkamos muzikos įrašas lengviems pratimams (pasirinktinai).
	Dalyvių skaičius Iki 10
	Laikas 60–90 min.
	Patarimai užsiėmimo vadovui: Pakvieskite specialistą – kineziterapeutą ar ergoterapeutą – vesti praktinę užsiėmimo dalį. Baigiamajai motyvacijai • Pagirkite senjorus už dalyvavimą ir priminkite: „Mažas žingsnis šiandien yra didelis žingsnis link sveikos ateities..“ • Pasiūlykite jiems namų darbų: „Pabandykite kasdien pridėti 5 minutes judėjimo: pasivaikščiojimo, tempimo ar kokio nors pratimo.“ Padėka už dalyvavimą: užbaikite užsiėmimą šypsena ir linkėjimais turėti aktyvią savaitę.

3.2. Sveika mityba

Senjorų virškinamojo trakto veiklos fiziologiniai pokyčiai

Senjoras yra asmuo, sulaukęs amžiaus, kai organizme vyksta natūralūs fiziologiniai pokyčiai, galintys turėti įtakos mitybos poreikiams ir maistinių medžiagų įsisavinimui. Šioje amžiaus grupėje, kuri paprastai apima 65 metų ir vyresnius žmones, labai svarbu atkreipti dėmesį į mitybą, kuri padeda palaikyti sveikatą, išvengti ligų ir pagerinti gyvenimo kokybę.

Bėgant metams žmogaus virškinimo sistema patiria fiziologinių pokyčių, kurie gali turėti įtakos gebėjimui kramtyti, ryti, virškinti ir įsisavinti maistines medžiagas. Šie pokyčiai yra susiję tiek su senėjimo procesais, tiek su galimomis lėtinėmis ligomis ir vaistų vartojimu.

Su amžiumi mažėja skrandžio rūgšties gamyba, o tai gali turėti keletą pasekmių, pavyzdžiui, nepakankamą maistinių medžiagų virškinimą. Druskos rūgštis dalyvauja baltymų, kalcio ir geležies įsisavinimo procese. Sumažėjęs skrandžio sulčių (įskaitant druskos rūgštį) išsiskyrimas gali lemti nepakankamą šių maistinių medžiagų įsisavinimą, dėl to gali išsivystyti maistinių medžiagų trūkumas. Skrandžio sultys su rūgštiniu pH veikia kaip apsauginis barjeras, apsaugantis organizmą nuo infekcijų ir patogeninių bakterijų. Sumažėjęs rūgšties gamybai, padidėja rizika užsikrėsti patogeniniais mikroorganizmais.

Senjorams dažnai pastebimas virškinamojo trakto motorikos sumažėjimas, kuris susijęs su skrandžio ir žarnyno judėjimo greičiu. Tai gali sukelti vidurių užkietėjimą. Lėtesnis virškinamojo trakto judėjimas reiškia, kad maistas ilgiau užsilieka žarnyne, o tai skatina vidurių pūtimą, vidurių užkietėjimą ir bendrą diskomfortą. Vyresnio amžiaus žmonėms dažnai keičiasi žarnyno mikrobiomas – mikroorganizmų visuma, gyvenanti žmogaus virškinamajame trakte. Tam įtakos gali turėti sumažėjęs skaidulų vartojimas, antibiotikų vartojimas ir kitos sveikatos problemos. Pasekmės gali būti:

- disbiozė – patogeninės žarnyno mikrofloros vystymasis, galintis sukelti virškinimo sutrikimų, pavyzdžiui, viduriavimą ar vidurių užkietėjimą, taip pat susilpninti imunitetą;
- blogas maistinių medžiagų įsisavinimas – sumažėjęs bakterijų įvairovės lygis gali sumažinti žarnyno gebėjimą įsisavinti maistines medžiagas, sukeldamas vitaminų ir mineralų trūkumą.

Su amžiumi mažėja kepenų efektyvumas perdirbti įvairias biologiškai aktyvias medžiagas. Dėl sumažėjusių kepenų funkcijų vaistai gali lėčiau pasišalinti iš organizmo, o tai padidina vaistų kaupimosi ir šalutinio poveikio riziką. Sumažėjusi tulžies sintezė apsunkina riebalų įsisavinimą ir gali sukelti diskomfortą po riebaus maisto vartojimo.

Metams bėgant mažėja virškinamojo trakto gebėjimas įsisavinti maistines medžiagas, tai vadinama malabsorbcija. Su amžiumi žarnyno sienelės praranda elastingumą, o tai gali trukdyti įsisavinti maistines medžiagas, sukeliant vitamino B12, geležies, kalcio ir kitų mikroelementų trūkumą. Žarnyno pralaidumo padidėjimas gali išprovokuoti uždegiminius procesus ir virškinamojo trakto sveikatos problemas.

Senjorams mažėja virškinimo fermentų aktyvumas, o tai turi įtakos maistinių medžiagų, pavyzdžiui, baltymų ir riebalų virškinimui – amilazės, lipazės ir proteazių sintezės sumažėjimas apsunkina maisto makroelementų virškinimą ir įsisavinimą.

Senjorams dažnai gali pasireikšti laktozės netoleravimas, t. y. sumažėjęs laktazės fermento aktyvumas gali sukelti sunkumų virškinant laktozę.

Mitybos rekomendacijos senjorams

Su amžiumi mažėja organizmo bazinė medžiagų apykaita, nes mažėja ir fizinis aktyvumas, ir raumenų masė, todėl didelį dėmesį reikėtų skirti baltymų pakankamumui mityboje. Baltymai yra gyvybiškai svarbūs normaliai imuninės sistemos veiklai ir raumenų masei palaikyti. Su amžiumi raumenų masė mažėja, o tai gali sukelti silpnumą ir sumažinti judėjimo gebėjimus, tačiau norint palaikyti raumenų masę, reikia vartoti daugiau baltymų. Rekomenduojamas baltymų kiekis per dieną yra apie 1,0–1,2 gramo vienam kilogramui kūno svorio. Baltymų šaltiniai gali būti liesa mėsa, žuvis, kiaušiniai, pieno produktai, ankštiniai augalai, riešutai ir sėklos.

Nors su amžiumi troškulio ir alkio pojūtis gali sumažėti, skysčių vartojimas vis tiek yra labai svarbus. Dehidratacija gali sukelti nuovargį, vidurių užkietėjimą, inkstų problemas ir gali būti sunkiau susikaupti. Senjorams rekomenduojama gerti vandenį reguliariai, net jei nejaučia troškulio. Rekomenduojamas skysčių kiekis yra apie aštuonias stiklines per dieną.

Mažėjant kaulų tankiui, didėja osteoporozės rizika. Kaulų sveikatai svarbu pakankamai vartoti kalcio, o vitaminas D skatina kalcio įsisavinimą ir padeda užtikrinti optimalią imuninės sistemos veiklą. Norint gauti pakankamai kalcio, rekomenduojama į savo mitybą įtraukti pieno produktų, praturtintų augalinių produktų, migdolų, sardinių ir žalių daržovių.

Antioksidantai, tokie kaip vitaminas C ir E, padeda sumažinti uždegimą ir apsaugo ląsteles nuo oksidacinio pažeidimo. Šie vitaminai skatina odos sveikatą ir gerina imunitetą. Antioksidantų šaltiniai yra vaisiai, daržovės, riešutai ir sėklos. Vitaminas B12 yra būtinas normaliai nervų sistemos veiklai ir kraujotakai skatinti. Su amžiumi jo trūkumo rizika didėja, nes organizmo gebėjimas jį įsisavinti mažėja. Vitamino B12 galima gauti iš gyvūninės kilmės produktų arba maisto papildų.

Atsižvelgiant į tai, kad senjorai dažnai susiduria su virškinamojo trakto veiklos sutrikimais, tokiais kaip vidurių užkietėjimas, jiems svarbu valgyti maistą, kuriame gausu skaidulų. Skaidulos padeda užtikrinti normalų virškinimo sistemos darbą, skatina gerosios mikrofloros vystymąsi, taip pat mažina gliukozės ir cholesterolio įsisavinimą. Skaidulų šaltiniai: viso grūdo produktai, daržovės, vaisiai, ankštiniai augalai ir riešutai. Rekomenduojama paros norma yra ne mažiau kaip 25–30 gramų.

Didėjant hipertenzijos rizikai, svarbu riboti druskos vartojimą kasdieniame gyvenime, nes ji didina kraujospūdį ir skatina širdies ir kraujagyslių ligų vystymąsi. Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja apriboti natrio kiekį iki 2000 mg arba 5 gramų (1 arbatinis šaukštelis) valgomosios druskos per dieną.

Senjorams, sergantiems lėtinėmis ligomis, mitybos pritaikymas yra ypač svarbus. Pavyzdžiui, sergant diabetu, reikia vengti vartoti per daug cukraus ir greitųjų angliavandenių, o sergant inkstų ligomis gali tekti apriboti kalio, fosforo ir baltymų kiekį.

Visavertė ir subalansuota mityba yra svarbus veiksnys gerinant senjorų sveikatą ir gyvenimo kokybę. Pakankamas baltymų, skaidulų, vitaminų ir mineralų vartojimas, taip pat reguliarus skysčių vartojimas padeda palaikyti gerą savijautą ir sumažinti lėtinų ligų riziką.

9 lentelė. Sveikos mitybos mokymo užsiėmimo plano pavyzdys

Metodas „Pagrindiniai sveikos mitybos principai“

Tikslas: suteikti senjorams praktinių žinių apie sveikos mitybos svarbą ir principus, padedant sudaryti subalansuotą kasdienį valgiaraštį, atitinkantį jų amžiaus poreikius



Užsiėmimo eiga

Įžanga

Tikslas: sukurti pozityvią atmosferą ir paruošti senjorus užsiėmimui.

1) Pasisveikinimas ir prisistatymas:

- trumpas prisistatymas ir užsiėmimo temos pristatymas;
- senjorų užkalbinimas paprastu klausimu: „Kas, jūsų manymu, yra sveika mityba?“

2) Pamokos struktūros aprašymas (sveikos mitybos pagrindiniai principai, paprasti valgiaraščio pavyzdžiai, patarimai, kaip pasirinkti maistą).

3) Įtraukimas: paraginkite pasidalyti, kokie yra jų mėgstamiausi sveiki produktai.

Suvokimas

Tikslas: suteikti senjorams naudingos ir lengvai suprantamos informacijos apie sveikos mitybos pagrindus ir padėti senjorams pritaikyti įgytą informaciją praktiškai.

1. Pagrindiniai sveikos mitybos principai:

- subalansuota mityba: angliavandeniai, baltymai, riebalai, vitaminai ir mineralai;
- vandens svarba – per dieną reikia išgerti bent 6–8 stiklines vandens.

2. Specialūs senjorų mitybos poreikiai:

- vartoti mažiau druskos ir cukraus;

	• vartoti daugiau maisto produktų su skaidulomis ir kalciumu (pvz., daržovės, viso grūdo produktus, pieną); • geros kokybės baltymų šaltiniai (kiaušiniai, žuvis, ankštiniai augalai). 3. Dažniausios mitybos klaidos: • nepakankamai vartojama vaisių ir daržovių; 4. vartojama per daug perdirbtų produktų ar paruoštų patiekalų. Vizualizacija: naudokite paveikslėlį arba diagramą, kurioje rodomas „sveikos lėkštės modelis“ (lėkštė su 50 % daržovių, 25 % baltymų, 25 % viso grūdo produktų; žr. 6.2 priedą). 5. Paprasto valgiaraščio senjorams pavyzdys: • pusryčiai: viso grūdo duona su varške, pomidoras, arbata be cukraus; • pietūs: troškinta vištiena, griekiai, virtos daržovės; • vakarienė: daržovių sriuba su ankštiniais augalais, viso grūdo skrebutis; • tarp valgymų: vaisius arba riešutai. 6. Interaktyvi užduotis: • išdalinkite dalyviams tuščios lėkštės ir įvairių produktų paveikslėlius arba sąrašą; • paraginkite juos sukurti sveiką maisto porciją, remiantis aptarta informacija; • aptarkite rezultatus grupėje.
	Refleksija Tikslas: pakartoti pagrindinius punktus, užbaigti užsiėmimą pozityviai ir skatinti tolesnę motyvaciją taikyti tai, kas aptarta, savo kasdieniame gyvenime. 1. Pagrindinių punktų kartojimas: • mityba turi būti subalansuota ir įvairi; • reikia įtraukti daugiau šviežių produktų, mažiau perdirbto maisto į mitybą; • reguliariai gerti vandenį. 2. Atsakymai į klausimus: suteikite senjorams galimybę užduoti klausimus ir pateikite atsakymus.
	Medžiaga • Tuščios lėkštės paveikslėlis „Pagrindiniai sveikos mitybos principai“ (žr. 6.2 priedą). • Paveikslėliai arba sąrašas su maisto produktų pavadinimais.
	Dalyvių skaičius Iki 20
	Laikas 30–50 min.
	Patarimai užsiėmimo vadovui Baigiamoji motyvacija: • pagirkite senjorų pastangas ir įsitraukimą; • pasiūlykite paprastą namų darbų užduotį: „Pasirinkite vieną sveiką įprotį, kurį įtrauksite į savo mitybą kitą savaitę.“ Padėka už dalyvavimą: užbaikite užsiėmimą padėka ir sveikatos palinkėjimais.

3.3. Psichologinis senėjimas

„Amžius yra tik skaičius pase“ – dauguma žmonių po 35 metų, remiantis mokslininkų duomenimis, jaučiasi 5–10 metų jaunesni už savo tikrąjį amžių, o vyresni nei 65 metų žmonės šį skirtumą matuoja dešimtmečiais (Chapman et al., 2012). Jei suaugusi moteris sako: „Man visada yra 16“, tai rodo jos subjektyvų amžių. Jam visada daro įtakos ir žmogaus sveikata, ir dvasinė būseną.

Kognityviniai gebėjimai: atmintis, dėmesys, mąstymas

Gebėjimo prisiminti mažėjimas yra vienas ryškiausių kognityvinio senėjimo aspektų. Tai susiję su laipsnišku hipokampo – pagrindinės smegenų struktūros, atsakingos už atminties įtvirtinimą – funkcijų prastėjimu. Vyresnio amžiaus žmonėms gali kilti sunkumų prisimenant vardus, datas ir įvykius, taip pat greitai atkuriant informaciją iš ilgalaikės atminties. Tačiau epizodinė atmintis, susijusi su asmeniniais prisiminimais, gali išlikti aukštame lygyje, ypač jei ji susijusi su emocine reikšme (Tippett, 2013).



„Turiu tris dėžutes, kuriose laikau suvenyrus iš savo anūky: jų pirmuosius batus, jaudinančius darbelius ir piešinius, medalius iš vaikų varžybų ir popierines nuotraukas, kurių dabar niekas nebesaugo. Dar rašau užrašus apie tai, kas jiems nutiko vaikystėje, apie jų juokingas frazes ir posakius, liūdesį ir džiaugsmus. Žinoma, saugau ir jų sveikinimus bei raštelius. Jei anūkai atostogauja ar vaikai užsiėmę,

dažnai peržiūriu šiuos prisiminimų fragmentus ir pripildau savo širdį šilumos ir meilės“, – pasakoja Madara, viena iš Latvijos universiteto atlikto tyrimo apie sėkmingą senėjimą respondentių.

Norint prisitaikyti prie šio proceso, reikia laiku susikurti svarbių įvykių užrašymo ir priminimų nustatymo sistemą. Reikia nustatyti priminimus ir naudoti žadintuvą, o kai kuriais atvejais vartoti vaistų dozatorių, kad įsitikintumėte, jog visos tabletės ir vitaminai yra vartojami laiku.

10 lentelė. „Dienoraščio“ metodas

„Dienoraščio“ metodas	
Tikslas: išlaikyti gyvenimo dinamiką	
 Užsiėmimo eiga 1. Užsiėmimo vadovas paruošia dalyvius, pasiūlydamas diskusiją apie prisitaikymą prie naujų gyvenimo sąlygų (žr. teorines įžvalgas); 2. išdalina formas ir rašymo priemones; 3. užpildo vieną ar kelis pavyzdžius kartu su dalyviais; 4. galima paprašyti dalyvių stebėti savo kasdienybę vieną savaitę, fiksuojant faktus dienoraštyje. Po savaitės gautus duomenis galima aptarti kartu.	 Teorinės įžvalgos Psichologinė gerovė senatvėje yra tiesiogiai susijusi su tokiais veiksniais kaip gebėjimas prisitaikyti prie naujų sąlygų, socialinių ryšių palaikymas ir emocinis stabilumas. Todėl svarbu stengtis neprarasti dinamikos – išeiti iš namų, pasivaikščioti, aplankyti šeimą ir draugus, užmegzti naujų kontaktų. Norint tai pasiekti, svarbu laikytis tam tikro dienos režimo, sudaryti dienos planą, kelti tikslus ir vertinti savaitės rezultatus. Reikia susikurti tam tikrus ritualus, kurie taps atraminiais taškais psichologinei gerovei palaikyti. Pavyzdžiui, kiekvieną dieną galima užbaigti padėka, pastebint viską, kas gero nutiko per dieną. Tai ne tik padės suaktyvinti selektyvų dėmesį, bet ir paskatins atminties atkūrimą. Su amžiumi pastebimas informacijos apdorojimo sulėtėjimas. Sulėtėja reakcija į išorinius dirgiklius ir reikia daugiau laiko intelektualinei veiklai. Šis reiškinys aiškinamas ir fiziologiniu neuronų tinklų senėjimu, ir sumažėjusiu neuronų jungčių skaičiumi. Dėl to vyresnio amžiaus žmonėms gali būti sunkiau vienu metu atlikti kelias užduotis arba susidoroti su užduotimis, kurioms reikia greitos reakcijos. Todėl svarbu rūpintis savo sveikata ir laiku daryti pertraukas darbe, taip pat lavinti ne tik pačią atmintį, bet ir atminties gerinimo metodus (Stern, Carstensen, 2000).
 Refleksija 1. Kiek gėrio patyrėte per savaitę? Kas būtent tai buvo? 2. Kokias emocijas jautėte? 3. Ką galvojote? 4. Koks buvo rezultatas? 5. Ką dienoraščio rašymas padėjo pamatyti, suvokti ar padaryti?	
 Medžiaga Popierius, rašiklis, galima pildyti ir elektroniniu būdu. Forma 6.3 priede.	
 Dalyvių skaičius Iki 20	
 Laikas 30 min.	
 Patarimai užsiėmimo vadovui 1. Pradėkite diskusiją; 2. paklauskite, kokių formatu būtų patogiausia pildyti dienoraštį. Pasirinkite įvairius variantus, pritaikydami juos prie skirtingų poreikių; 3. refleksijoje orientuokitės į veiksmus, kurie rodo dalyvių stiprybes ir naudą.	



Dienoraščio pavyzdys

Kas gero šiandien nutiko?	Ką jautėte?	Ka manai?	Kas iš to išėjo?
Vaikščiojau parke	Džiaugsmą, susidomėjimą ir nostalgiją	Prisiminiau jaunystę, kai pirmą kartą nusivedžiau savo mylimąją pasivaikščioti po Siguldą	Vietoj suplanuotų 30 minučių, gamtoje praleidau dvi valandas ir pagaliau normaliai pavalgiau. Reikėtų dažniau išeiti į lauką!
Anūkė atsiuntė nuotrauką iš varžybų	Pasididžiavimą ir džiaugsmą	Ne veltui trejus metus vedžiau ją į mankštą	Nupirkau jai tortą ir nuvažiauvu aplankyti. Ji pakvietė mane į kitas varžybas. Būtinai eisiu su ja!
Pasižiūrėjau į save veidrodyje	???	???	???

Vykdomosios funkcijos, įskaitant planavimą, sprendimų priėmimą, impulsų kontrolę ir dėmesio paskirstymą, taip pat gali susilpnėti su amžiumi. Tai susiję su priekinių smegenų skilčių degradacija, kuri šiuose procesuose atlieka pagrindinį vaidmenį. Nepaisant tokių pokyčių, vyresnio amžiaus žmonės tai kompensuoja gyvenimo patirtimi, kuri padeda priimti labiau apgalvotus ir subalansuotus sprendimus. Todėl senjorų priimami sprendimai dažnai būna kruopščiau apgalvoti nei jaunų žmonių.

Yra daug įrodymų, kad reguliarius kognityvinių treniruočių užsiėmimai vyresnio amžiaus žmonėms padeda pagerinti atmintį, dėmesį ir kitus pažinimo aspektus. Tokios veiklos kaip skaitymas, galvosūkių sprendimas, naujų kalbų ir įgūdžių mokymasis stimuliuoja smegenų veiklą ir lėtina senėjimo pokyčius. Svarbiausia, kad ši veikla pareikalautų didelių pastangų ir žmogui „nebūtų lengva“. Programos, skirtos kognityviniams gebėjimams lavinti, gali turėti didelės įtakos gyvenimo kokybei ir išlaikyti proto aiškumą senatvėje. Taigi, nors kognityviniai pokyčiai senstant yra neišvengiami, jie gali skirtis priklausomai nuo individualių veiksmų ir gyvenimo būdo. Psichinės veiklos palaikymas ir naujų įgūdžių mokymasis yra pagrindinės strategijos, padedančios išlaikyti intelektualinę veiklą senėjimo procese (Chernigovskaya, 1994).

II lentelė. Metodas „PQRST“

Metodas „PQRST“	
Tikslas: pagerinti rašytinės informacijos įsiminimą	
	Užsiėmimo eiga 1. Užsiėmimo vadovas peržiūri tekstą kartu su dalyviu (<i>preview</i>); 2. remdamasis peržiūra, jis suformuluoja konkrečius klausimus, kurie dalyviui nėra aiškūs (<i>question</i>); 3. užsiėmimo vadovas kartu su dalyviu atidžiai skaito, kad rastų atsakymus (<i>read</i>); 4. jis paprašo dalyvio garsiai pakartoti tai, ką perskaitė (<i>state</i>); 5. užsiėmimo vadovas patikrina dalyvio supratimą apie tai, ką perskaitė, užduodamas kelis klausimus (<i>test</i>); 6. galima supažindinti dalyvį su naudingų akronimų ar santrumpų naudojimu. Sujunkite skirtingų žodžių pirmąsias raides, kad sukurtumėte naują žodį ar frazę, pavyzdžiui, pirkinių sąrašas – VASO (vanduo, arbata, sausainiai, obuoliai).
	Refleksija Aptarkite, kokiose gyvenimo situacijose galima naudoti rašytinės informacijos įsiminimo metodą.
	Medžiaga Įvairūs tekstai
	Dalyvių skaičius Iki 10
	Patarimai užsiėmimo vadovui 1. Pasirinkite tinkamiausią metodą dalyviams pagal jų esamus poreikius; 2. PQRST metodą galima naudoti ir dalyviams, turintiems atminties sutrikimų.

I2 lentelė. Metodas „Dvigubas kodavimas“

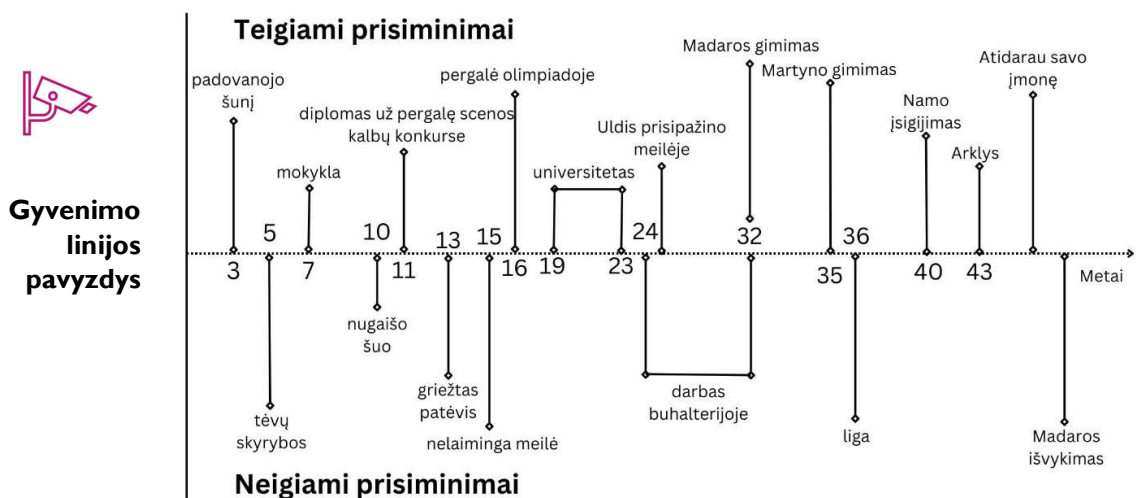
Metodas „Dvigubas kodavimas“	
Tikslas: atminties ir reakcijos pagerinimas.	
Užsiėmimo eiga	
1. Užsiėmimo vadovas parodo, kaip simboliškai sujungti judesį ir žodinę informaciją (pavyzdžiui, atliekant rankos judesį, reikalingą durims uždaryti, ištarti frazę „aš uždarau duris“).	
2. Vadovas prašo dalyvių pakartoti judesį. Galima naudoti ir kokį nors simbolinį pagalbinį įrankį.	
Refleksija: aptarkite, kokiose gyvenimo situacijose galima naudoti dvigubo kodavimo metodą.	
Medžiaga: popierius, rašiklis, galima pildyti ir elektroniniu būdu.	
Dalyvių skaičius iki 20	
Laikas 30 min.	

Emocinis gyvenimas ir emocijų valdymas

Su amžiumi keičiasi ne tik kognityviniai, bet ir emocinio gyvenimo aspektai. Vyresnio amžiaus žmonės susiduria su daugybe iššūkių: sveikatos pablogėjimu, artimųjų netektimi ir socialinės padėties pasikeitimu. Vis dėlto daugelis tyrimų rodo, kad, nepaisant šių sunkumų, daugelio žmonių emocinė reguliacija gerėja. Šis reiškinys, žinomas kaip senėjimo paradoksas, atspindi faktą, kad emocinė gerovė gali stabilizuotis ar net pagerėti gyvenimo pabaigoje. Tai galima paaiškinti tuo, kad su amžiumi išsivysto brandžios emocinės reguliacijos strategijos, pavyzdžiui, neigiamų įvykių permąstymas ir neišvengiamybės priėmimas (Schaie & Schaie, Varner, 2016). Vienas iš būdų integruoti asmeninę patirtį yra autobiografinio gyvenimo pasakojimo kūrimas.

I3 lentelė. Metodas „Gyvenimo linija“

„Gyvenimo linijos“ metodas	
Tikslas: asmeninio gyvenimo patirties integravimas	
	Užsiėmimo eiga Dalyviams siūloma nupiešti gyvenimo liniją: paimti A4 formato lapą ir nubrėžti horizontalią liniją, kuri simbolizuoja jų gyvenimą nuo gimimo iki šiol. Svarbu šioje linijoje pažymėti pagrindinius įvykius, kurie turėjo didelės įtakos asmenybei ir likimui. Teigiami įvykiai dedami virš linijos ir jų vieta priklauso ne tik nuo amžiaus, bet ir nuo jų svarbos skalėje nuo nulio iki šimto. Neigiami įvykiai dedami po liniją pagal tą patį principą.
	Refleksija • Kaip atrodo jūsų gyvenimo linija? • Kurie įvykiai jums suteikė daugiausia patirties ir stiprybės? • Kurie įvykiai pareikalavo daug ištvermės? • Kas iš patirties gali geriausiai padėti judėti į priekį?
	Medžiaga Popierius, rašiklis
	Dalyvių skaičius Iki 20
	Laikas 50 min.
	Patarimai užsiėmimo vadovui 1. Iš pradžių pradėkite diskusiją apie gyvenimo patirtį pabrėždami, kad prisiminimai gali sukelti įvairių emocijų ir patys dalyviai gali laisvai nuspręsti, ką atspindėti, o ko ne. 2. Refleksijoje orientuokitės į įvykius, kurie rodo tikslinės auditorijos stiprybes ir naudą.
	Teorinės įžvalgos Ypač svarbu suprasti, kad ši gyvenimo istorija yra subjektyvi ir kintanti. Tai, kaip mes suvokiame savo praeitį, gali priklausyti nuo mūsų nuotaikos, fizinės būklės ir dabartinių įvykių. Pavyzdžiui, kolegos ar šeimos nariai, aprašydami tuos pačius įvykius, gali išskirti kitus aspektus, remdamiesi savo jausmais. Be to, jei gyvenimo istoriją papasakos draugai, situaciniai ar vaikai, galime sužinoti kitą įvykių versiją, nes jų suvokimas grindžiamas jų pačių vertybėmis, santykiais su dalyviais ir emocijomis. Taigi autobiografinis pasakojimas gali stiprinti kartų ryšį (Wright et al., 2011). Sukūrus savo gyvenimo liniją, verta užduoti sau klausimus, kurie padeda pakeisti įvykių suvokimą ir perkelti dėmesį į teigiamus momentus: „Ko tai mane išmokė? Kaip mane pakeitė? Ar šis įvykis buvo mano stiprybės, švelnumo ar jautrumo kitų išgyvenimams priežastis?“ Dėmesio perkėlimas į teigiamus įvykius gali teigiamai paveikti žmogaus emocinę būseną (McLeod, 2015). Kad gyvenimo istorija būtų darni, kartais reikia subalansuoti neigiamus momentus, daugiau dėmesio skiriant mažoms pergalėms ir džiaugsmams. Sąmoningumas apie gyvenimo linijoje pasireiškiančius dėsningumus padeda ne tik sukurti pasakojimą apie save, bet ir geriau suprasti savo emocijas dabar. Tai, kaip mes jaučiamės „čia ir dabar“, turi įtakos tam, kaip mes suvokiame savo istoriją. Pavyzdžiui, būdami pavargę ar jausdami skausmą, mes išskirsime vienus įvykius, o geros nuotaikos – visai kitus.



Kad būtų galima objektyviau pažvelgti į autobiografinį pasakojimą, naudinga atlikti sąmoningumo pratimus (Bronson, 2013). Ši technika padeda sutelkti dėmesį į dabartinį momentą, kontroliuoti savo emocijas ir sumažinti streso lygį. Pavyzdžiui, diafragminis kvėpavimas, raumenų atpalaidavimas arba pratimas „čia ir dabar“, kuriuo nukreipiamas dėmesys į tai, ką matote, girdite ir jaučiate šiuo metu. Viena iš šių technikų yra vidinės „saugios vietos“ sukūrimas.

14 lentelė. Metodas "Saugi vieta"

Metodas: „Saugi vieta“	
Tikslas: asmeninio gyvenimo patirties integravimas, streso mažinimas	
	Užsiėmimo eiga 1. Užsiėmimo vadovas prašo dalyvių rasti tylią vietą patalpoje, kurioje jiems niekas netrukdytų; 2. Užsiėmimo vadovas ramiu, malonių balso tonu gali sakyti: „Atsisėskite arba atsigulkite patogiai, užmerkite akis ir kelis kartus giliai įkvėpkite, kad atsipalaiduotumėte. Įsivaizduokite vietą, kurioje jaučiatės visiškai saugūs. Tai gali būti tikra vieta iš praeities (pavyzdžiui, namas prie ežero) arba išgalvota vieta (pavyzdžiui, miškas ar jūros krantas). Detalizuokite šią vietą: kokie garsai, kvapai ir pojūčiai jus lydi? Visiškai pasinerkite į šią erdvę, jausdami ramybę. Jei jūsų mintys pradeda klaidžioti, švelniai grąžinkite dėmesį į saugios vietos detales. Išbūkite šioje būsenoje tiek laiko, kiek reikia, kad atgautumėte pusiausvyrą. Kai pasijusite pasiruošę, kelis kartus giliai įkvėpkite ir atmerkite akis, išlaikydami saugumo jausmą, kad bet kuriuo metu galėtumėte prie jo sugrįžti.“
	Refleksija • Kaip jautėtės atlikdami šią užduotį? Kas buvo lengva, kas sunkiau? • Kaip šiame pratime patirti dalykai gali padėti kasdieniame gyvenime?
	Medžiaga Popierius, rašiklis
	Dalyvių skaičius Iki 10
	Laikas 30 min.
	Patarimai užsiėmimo vadovui • Paruoškite tinkamą erdvę ir paprašykite dalyvių apsirengti patogiais drabužiais, ateinant į šį užsiėmimą. • Refleksijoje orientuokitės į patirtą patirtį, kaip ji gali padėti dalyviams.

Šios technikos gali padėti sustiprinti emocinį atsparumą ir sumažinti streso lygį. Svarbu prisiminti, kad emocijos atlieka svarbų vaidmenį priimant sprendimus. Ilgalais buvimas neigiamose emocijose gali sukelti automatines neigiamas mintis, kurios sukuria nuolatinį elgesio modelį. O sąmoningumas ir refleksija padeda pastebėti šiuos modelius ir su jais dirbti, įskaitant pasakojimo praktiką, grupinį darbą ar jausmų dienoraščio kūrimą.

Gyvenimo situacijų įveikimas apima ir racionalias, ir emocines strategijas. Pavyzdžiui, po konflikto darbe galite nusiraminti pažiūrėję filmą, tačiau kai kurias problemas galima išspręsti tik racionaliai, kaip yra sąskaitų apmokėjimo ar registracijos pas gydytoją atveju.

Įdomu tai, kad amžius gali turėti įtakos strategijos pasirinkimui. Vyresnio amžiaus žmonės sudėtingose situacijose dažniau renkasi emocines strategijas, pavyzdžiui, kūrybiškumą ar fizinį aktyvumą, nei racionalius sprendimus (Felsted, 2020). Polinkis vengti sprendimų priėmimo dažnai yra susijęs su žemu savęs įveiksimu – jausmu, kad žmogus nesugeba susidoroti su situacija. Todėl taip svarbu stiprinti šią savybę: kelti sau mažus, bet pasiekiamus tikslus, švęsti savo mažas pergalės, taip pat gauti teigiamą grįžtamąjį ryšį iš aplinkinių.

Meilė. Bendravimas. Socialinis vaidmuo

Žmonės, kurie mus supa, turi labai daug įtakos mūsų emocinei gerovei ir gyvenimo kokybei. Tai pasakytina apie bet kokio amžiaus žmones. Tačiau vyresnio amžiaus žmonėms stiprūs socialiniai ryšiai su kitais yra ypač svarbūs, nes augant keičiasi ir mūsų socialinis vaidmuo, ir tapatybė. Senėjimas yra susijęs su pokyčiais profesinėje veikloje, šeimos vaidmenyse ir socialinėje aplinkoje, o tai turi įtakos žmogaus savijautai, jo reikšmingumo jausmui ir socialinei integracijai. Savo socialinių vaidmenų permąstymas ir prisitaikymas prie naujų sąlygų yra pagrindinis sėkmingo senėjimo veiksnys.

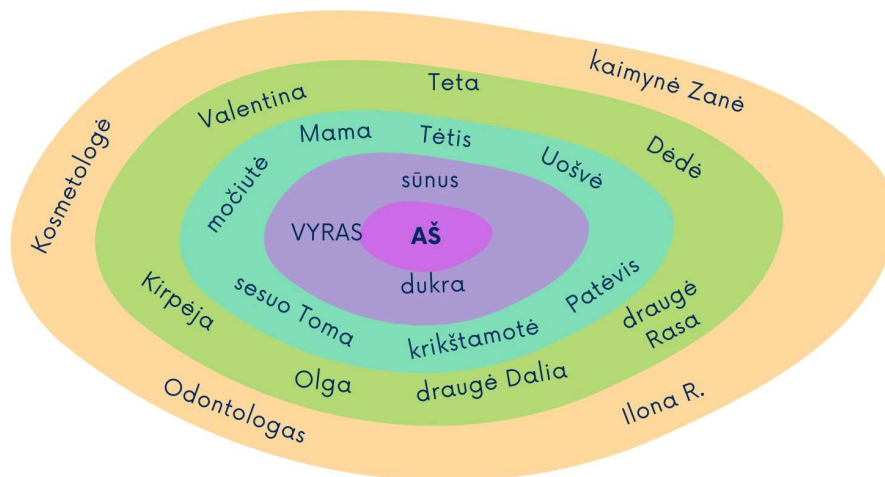
15 lentelė. Metodas „Socialinė grandinė“

Metodas: „Socialinis tinklas“ Tikslas: savo socialinės aplinkos ir vaidmenų suvokimas ir įvertinimas	
 Užsiėmimo eiga 1. Užsiėmimo vadovas prašo dalyvių įsivaizduoti savo socialinę aplinką kaip radialinę diagramą ir ją nupiešti; 2. užsiėmimo vadovas veda diskusiją, užduodamas klausimus: „Kas yra arčiausiai centro? Kaip jis jums padeda? Kas jus sieja? Ką galėtumėte daryti, kad sustiprintumėte šį ryšį?“ 3. užsiėmimo vadovas pasakoja dalyviams: „remiantis mokslininkų duomenimis, maksimalus žmonių skaičius, kurių atvaizdus galime išlaikyti atmintyje, yra ribojamas Dunbaro skaičiaus – apie 150 žmonių, įskaitant ne tik giminaičius ir draugus, bet ir jūsų kaimynus, mentorius, garsius menininkus ar aktorius, kurių gyvenimą sekate per televiziją. Dažnai mūsų pažįstami tam tikru momentu gali būti mums net svarbesni už giminaičius. Tačiau savo socialinius ryšius galime ir turime valdyti. Norėdami tai padaryti, turime nustoti laukti ir užimti aktyvesnę poziciją, kurioje prisiimame atsakomybę už kontaktą. Juk jei pats nerodau iniciatyvos, neskambinu ir nerašau, ko galiu tikėtis iš aplinkinių?“	 Teorinės įžvalgos Vienas iš pagrindinių socialinės tapatybės kaitos aspektų, susijusių su senėjimu, yra išėjimas į pensiją. Daugeliui žmonių darbas dešimtmečius buvo pagrindinis savęs identifikavimo ir socialinės reikšmės šaltinis. Pasitraukimas iš profesinio gyvenimo gali sukelti jausmą, kad žmogus nebėra vertingas ar naudingas, ypač jei trūksta alternatyvių savirealizacijos šaltinių. Profesinio vaidmens pasikeitimas reikalauja, kad vyresnio amžiaus žmonės ieškotų naujų prasmės ir interesų šaltinių, kurie padėtų išlaikyti asmeninę reikšmę ir naudingumą. Tokios alternatyvos gali būti savanoriškas darbas, hobiai, dalyvavimas švietimo programose ar neformalus šeimos palaikymas. Norint jose dalyvauti, reikia ne tik laukti pasiūlymų, bet ir aktyviai siūlyti savo jėgas ir įgūdžius. Pavyzdžiui, paskambinti Raudonajam Kryžiui, gyvūnų prieglaudai ar vietos bendruomenei, kurie bus dėkingi už bet kokio asmens pagalbą ir paramą. Su amžiumi keičiasi ir vyresnio amžiaus žmogaus šeimos vaidmenys. Suaugę vaikai palieka namus, o tai gali sukelti tuštumos ir praradimo jausmą dėl ankstesnio – tėvų – vaidmens. Tuo pačiu metu vyresnio amžiaus žmonės dažnai tampa seneliais, o tai suteikia jiems naują vaidmenį ir galimybę socialinei integracijai, bendraujant su jaunesnėmis kartomis. Tačiau šie pokyčiai ne visada sukelia vien teigiamas emocijas, ypač jei šeimoje yra įtempti santykiai arba jei vyresnio amžiaus žmogus jaučiasi atstumtas nuo svarbių šeimos sprendimų priėmimo. Būtent todėl svarbu išklausti ir išgirsti prašymus ir taisykles, kurias vaikai nustato savo namuose, kad galėtumėte parodyti ne tik susidomėjimą, bet ir pagarbą, nepažeisdami suaugusių vaikų teisės į savo nuomonę ir savo klaidas (Behrends et al., 2007). Senstant žmonių socialiniai tinklai gali susitraukti. Artimų draugų netektis, sveikatos pablogėjimas ar sumažėjęs mobilumas gali sukelti socialinę izoliaciją. Vyresnio amžiaus žmonės, ypač tie, kurie gyvena vieni, susiduria su vienišumo rizika, kuri neigiamai veikia psichinę ir fizinę sveikatą. Vienišumas yra susijęs su padidėjusia depresijos rizika, kognityvinių gebėjimų mažėjimu ir gyvenimo kokybės blogėjimu. Atkreipkite dėmesį į tai, kiek laiko
 Refleksija • Kaip jautėtės atlikdami šią užduotį? Kas buvo lengva, o kas sunkiau? • Kaip šiame pratime pamatyti ar sužinoti dalykai gali padėti jūsų kasdieniame gyvenime? • Kokį vieną žingsnį ar veiksmą galėtumėte įsipareigoti atlikti dėl savęs?	
 Medžiaga Popierius, rašiklis	
 Dalyvių skaičius: Iki 10	

	Laikas: 30 min.	trunka depresijos laikotarpis, ar jis veikia miegą ir apetitą, ar ši būklė trukdo kasdieniškai veiklai ir savęs priežiūrai. Jei jaučiate, kad šis laikotarpis trunka ilgiau nei tris savaites, verta kreiptis pagalbos į specialistą. Ypač jei anksčiau patyrėte netektį. Laiku suteikta psichologo ar psichoterapeuto pagalba gali žymiai pagerinti jūsų gyvenimo kokybę.
	Patarimai užsiėmimo vadovui • paruoškite tinkamą erdvę ir priemones piešimui. Galima naudoti ir A4, ir A3 formato lapus bei spalvotus flomasterius ar pieštukus. Svarbu atsižvelgti į konkretaus dalyvio gebėjimus ir apribojimus; • refleksijoje orientuokitės į patirtą patirtį ir tai, kaip ji gali padėti dalyviui jo kasdieniame gyvenime.	Žmogaus socialinė tapatybė, paremta tuo, kaip jis suvokia save savo socialinių vaidmenų kontekste, taip pat keičiasi su amžiumi. Svarbu, kad vyresnio amžiaus žmonės galėtų rasti naujų savęs identifikavimo šaltinių, atitinkančių jų dabartines galimybes ir interesus. Tai gali apimti dalyvavimą visuomeninėse ir savanoriškose organizacijose, aktyvaus socialinio gyvenimo palaikymą ir pomėgius, kuriems anksčiau nebuvo laiko. Teigiamos socialinės tapatybės išlaikymas ar įgijimas didina savigarbą ir pasitenkinimą gyvenimu. Todėl aktyvi gyvenimo pozicija gali būti pagrindinis raktas į socialinio gyvenimo pasitenkinimą (Goldman, 2023).



Socialinės grandinės pavyzdys



Sėkmingas senėjimas labai priklauso nuo to, kaip efektyviai žmogus sugeba prisiimti naujus vaidmenis ir prisitaikyti prie socialinės padėties pokyčių. Tam reikia tam tikro lankstumo ir pasirengimo pokyčiams. Tyrimai rodo, kad vyresnio amžiaus žmonės, kurie aktyviai dalyvauja visuomenės gyvenime ir palaiko glaudžius socialinius ryšius, pasižymi aukštesniu psichologinės gerovės ir atsparumo lygiu. Prie ko nors turėsime prisitaikyti, kažką pakeisti ir kažką priimti tokį, koks jis yra. Būtent šios strategijos – kompensacija, optimizavimas ir lankstumas – yra raktas į sėkmingą senėjimą.

Visuomeninės institucijos atlieka svarbų vaidmenį skatinant vyresnio amžiaus žmonių socialinę integraciją. Socialinės programos, siūlančios galimybes tęsti mokymąsi, užsiimti fizine veikla, taip pat dalyvauti kultūriniuose ir socialiniuose renginiuose, padeda jiems išlaikyti savo socialinį vaidmenį ir tapatybę. Savanoriškos organizacijos, edukaciniai kursai ir interesų klubai sukuria platformas aktyviai vyresnio amžiaus žmonėms dalyvauti visuomenės gyvenime ir palaikyti priklausymo jausmą. Todėl svarbu skaityti naujienas, prašyti pagalbos iš artimųjų ir socialinių darbuotojų ir nepalikti savo senėjimo savieigai. Mes aktyviai ruošiamės pradėti eiti į mokyklą ar universitetą, kruopščiai renkames darbą. Tokia pati atsakomybė turėtų būti prisiimta ir senstant – naujam, svarbiam žmogaus gyvenimo etapui.

3.4. Gyvenimas visuomenėje

Aktyvus dalyvavimas visuomenėje senjorams yra svarbi visaverčio prasmingo gyvenimo dalis. Žmogui bet kuriame amžiuje reikia bendrauti su kitais, senjorams socialinis aktyvumas mažina vienišumo jausmą, padeda palaikyti emocinę ir psichinę sveikatą, taip pat skatina teigiamą savijautą.

Socialinį senjorų saugumą didina galimybė gauti kokybiškas socialines ir sveikatos priežiūros paslaugas, psichologinę pagalbą, individualias ir integruotas paslaugas, atitinkančias individualius poreikius. Būtent

aktyvus pačių senjorų socialinis įsitraukimas yra būtinas, kad jie galėtų daryti įtaką paslaugų kokybei ir pasiūlai.

Socialinės veiklos svarba

I. Psichinės sveikatos stiprinimas: reguliarius pokalbiai su kitais ir dalyvavimas renginiuose padeda sumažinti vienišumo ir izoliacijos jausmą, kuris gali dažnai pasitaikyti tarp senjorų. Vienišumas yra patirtis, kylanti dėl suvokto neatitikimo tarp laukiamų ir faktinių socialinių santykių. Vienišumas atsiranda, kai žmogaus laukiami santykiai neatitinka tikrųjų santykių.

Remiantis psichologijos, gerontologijos ir antropologijos tyrimais, galima išskirti šešias pagrindines senjorų socialinių poreikių sritis, kurias tenkina socialinė veikla:

- 1) socialinių kontaktų prieinamumas,
- 2) rūpestis ir parama,
- 3) artimumas ir supratimas,
- 4) humoras, džiaugsmas, malonumas ir bendri interesai,
- 5) generatyvumas (kūrybinis atsinaujinimas) ir indėlis,
- 6) pagarba ir pripažinimas (Freund, Baltes, 1998).

Skirtingo amžiaus senjorų vienišumas skiriasi, be chronologinio amžiaus yra ir daug kitų veiksnių, turinčių įtakos vienišumo atsiradimui, pavyzdžiui, gyvenimo sąlygos, ištekčiai, struktūriniai pokyčiai (informacinių technologijų naudojimas sprendžiant buitinius klausimus, nuotolinis paslaugų teikimas), kontekstiniai pokyčiai, pavyzdžiui, fizinės sveikatos pablogėjimas, socialinių tinklų praradimas, išėjimas į pensiją ir kt. Jei senjoras neturi artimųjų, giminių ar kitų žmonių, su kuriais reguliariai bendrauja, kurie gali suteikti reikiamą praktinę paramą kasdienėse situacijose, slaugą ligos atveju ir padėti spręsti dalykinius klausimus, tai skatina stresą, nerimą ir nesaugumą. Ypač jei dėl senėjimo senjoras jaučia fizinių gebėjimų pablogėjimą, turi judėjimo sunkumų, taip pat atminties susilpnėjimą ir suvokimo sunkumų, dėl kurių sunku suprasti ir spręsti teisinius, dalykinius dokumentus ir klausimus. Senjoras bijo atsidurti bejėgiškoje situacijoje, o socialiniai kontaktai tokias baimes mažina.

Skiriamos dvi vienišumo dimensijos – socialinė ir emocinė (Weiss, 1973). Socialinė dimensija susijusi su lūkesčiais dėl santykių skaičiaus, t. y. kiek socialinių ryšių yra pasiekama šalia ir kuriais galima pasikliauti norint gauti paramą. Kiek yra žmonių, su kuriais galima susisiekti ir aptarti svarbius klausimus, su kuriais galima susitikti, apsilankyti pas juos svečiuose ar kartu nueiti į kokį nors renginį, kartu ką nors nuveikti. Taip pat kiek yra žmonių, kurie bus paslaugūs ir pasirengę padėti, jei reikės skirti laiko ir energijos kokiam nors praktiniam klausimui spręsti, arba reikės finansinės ar kitokios paramos. O emocinė dimensija apibūdina lūkesčius dėl santykių kokybės, pavyzdžiui, artumo lygio, tarpusavio supratimo ir bendrų interesų, kuriuos žmogus patiria bendraudamas su kitais (Peplau, Perlman, 1982).

Nuolatinis vienišumas yra nepriklausomas depresijos, kognityvinių sutrikimų, demencijos, Alzheimerio ligos išsivystymo ir priešlaikinės mirties rizikos veiksnys. Vienišumas yra susijęs su didesne širdies ligų, padidėjusio kraujospūdžio ir insulto rizika, taip pat neigiamai veikia imuninę sistemą, todėl senjorai tampa jautresni ligoms. Socialinės sąveikos trūkumas gali sumažinti fizinį aktyvumą, o tai sukelia judėjimo sunkumų ir sėslų gyvenimo būdą. Reguliarus socialinių kontaktų trūkumas gali sukelti senjorams jausmą, kad jie yra nereikalingi arba atstumti nuo visuomenės. Senjorai, kurie neteko artimųjų, gali jausti dar gilesnį vienišumo jausmą, kuris sustiprina jų sielvartą ir netekties jausmą. Kad sumažintų vienišumo ir nereikalingumo jausmų sukeltas nemalonus emocijas ir nerimą, senjorai gali labiau pasiduoti nesveikiems įpročiams, pavyzdžiui, rūkyti, persivalgyti ar per daug vartoti alkoholio. Taip pat vieniši senjorai gali apleisti savo higieną, mitybą ir sveikatos priežiūros įpročius. Daugeliui senjorų sunku užmegzti naujų kontaktų, ypač jei jie turi judrumo ar transporto problemų, o tai dar labiau apsunkina naujų santykių kūrimą. Vienišumas dažnai lemia mažesnį dalyvavimą socialinėje veikloje ar šeimos renginiuose, o tai sukelia dar gilesnę socialinę izoliaciją. Pažymėtina, kad socialinė izoliacija susijusi su objektyviomis žmogaus situacijos savybėmis, pavyzdžiui, socialinių kontaktų skaičiumi ar artumu, o vienišumas yra iš esmės subjektyvi patirtis (Peplau, Perlman, 1982). Tai reiškia, kad žmogus gali nebūti socialiai izoliuotas, jis gali reguliariai bendrauti su keliais žmonėmis, tačiau jaustis vienišas.

Dažnai senjorams prieinama socialinė priežiūra labiau orientuota į kūno komfortą ir maksimalų fizinės sveikatos išsaugojimą, apleidžiant asmens emocinius ir dvasinius poreikius. Jei senjorui pačiam nereikia

įsitraukti į kasdienį gyvenimą, sukuriama aplinka, kurioje galima negalvoti ir tinkamai nenaudoti savo proto, taip pat sumažėja socialinių kontaktų. Senjorams tinkamų ir jiems įdomių savęs užimtumo galimybių suteikimas padeda sumažinti emocinį ir socialinį vienišumą. Svarbu padėti senjorams išlaikyti apsisprendimo teisę ir atsakomybę priimant sprendimus, kad jie nebūtų pastatyti į bejėgiškumo padėtį, ribojant jų, kaip suaugusių žmonių, autonomiją ir galią spręsti dėl savo gyvenimo ritmo ir turinio (Žabicka, 2014).

Senėjimo procesas vyksta sėkmingai, t. y. senjorai jaučia subjektyvią gerovę, teigiamas emocijas ir nejaučia vienišumo jausmo, jei taiko šias vienišumo įveikimo strategijas:

- 1) atranka – išsikelia sau tokius tikslus, kuriuos gali pasiekti nepaisant senėjimo sukeltų apribojimų;
- 2) optimizavimas – išteklių paieška ir efektyvus panaudojimas siekiant pagerinti senjorų kasdienį gyvenimą, atsižvelgiant į jų kultūrą, fizinius gebėjimus, tikslus, patirtį ir reikiamas pastangas;
- 3) kompensacija – prisitaikymas prie prarastų gebėjimų ir prarastų gebėjimų pakeitimas. Reaguojant į fizinės funkcijos pablogėjimą, pavyzdžiui, klausos praradimo atveju, gali būti skiriamas klausos aparatas arba judėjimo pagalbinės priemonės, jei sunku vaikščioti savarankiškai (Freund, Baltes, 1998).

Taigi, norint užtikrinti sėkmingą senėjimą, reikalingi ištekliai ir socialinė parama, kuri gali suteikti prieigą prie reikiamų išteklių.

2. Fizinis aktyvumas: dažnai apima įvairių judesių atlikimą – pasivaikščiojimus, šokių, bendras keliones, mankštą, šiaurietišką ėjimą ir kt., o tai gerina bendrą sveikatą.

Šiuo metu senjorai nuo 65 metų Latvijoje sudaro apie 21 % visų gyventojų, ir jų skaičius toliau auga. Nors senjorai, palyginti su kitomis amžiaus grupėmis, paprastai prasčiau vertina savo sveikatą, pastaraisiais metais senjorai geriau vertina savo sveikatą. Vis dėlto taip pat senjorai pripažįsta, kad daugėja sveikatos problemų, kurios trukdo arba riboja kasdienę veiklą (Seniori Latvijā 2021. gadā, 2021), todėl labai svarbu palaikyti ir ugdyti sveikatos prevencijos įpročius. Fizinė veikla kartu su kitokia veikla padeda sumažinti socialinį ir emocinį vienišumą. Plačiau skaitykite skyriuje „Fizinis senėjimas ir judėjimo aktyvumas“.

3. Savigarbos didinimas: dalyvavimas įvairiose veiklose ir grupėse suteikia galimybę jaustis kam nors priklausantiems ir reikalingiems, nes socialinių vaidmenų kaita reikalauja, kad senjorai susikurtų naują tapatybę.

Žmogus jaučiasi vertingas, kai jaučia, kad jo pastangos, buvimas ir egzistavimas yra svarbūs ir jam pačiam, ir kitiems. Priklausymo šeimai, draugams ar bendruomenei jausmas padeda žmogui jaustis svarbiam. Kitų žmonių emocinė parama ir supratimas sukuria saugumo jausmą ir patvirtina jo svarbą. Ir atvirkščiai – kai žmogus jaučia, kad ir jis gali padėti ar prisidėti prie kitų gerovės, sustiprėja jo svarba ir savigarba. Todėl senjorams svarbu ne tik gauti paramą, bet ir padėti kitiems. Dar vienas svarbus vertės jausmo šaltinis žmogaus gyvenime yra darbas ir profesiniai pasiekimai. Pasiekimai darbe ar asmeniniame gyvenime skatina pasitikėjimą savimi ir jausmą, kad žmogus yra vertingas. Net jei darbas yra paprastas, kuriam atlikti nereikia specialios kompetencijos, pats užimtumo faktas yra įrodymas, kad žmogus yra reikalingas. Asmeninių ar profesinių tikslų išsikėlimas ir jų siekimas suteikia motyvacijos ir pasididžiavimo savimi. Vėlesniais gyvenimo metais žmonėms būdingas „sulėtėjimas“ ir sustojimas prie pasiektų tikslų, nes energijos, jėgų nebėra tiek daug. Tuomet naujų tikslų išsikėlimas laikomas nenaudinga arba netinkama amžiui. Šie savigarbos šaltiniai keičiasi, kai žmogus išeina į pensiją.

Toliau išvardyti keli svarbiausi senjorų pokyčių aspektai:

1. **Perėjimas nuo dirbančiojo prie pensininko:** senatvės pensijos gavimas dažnai reiškia perėjimą nuo dirbingo gyvenimo prie pensijos laikotarpio, o tai reiškia naujo socialinio vaidmens prisiėmimą. Tai gali sukelti iššūkių, nes žmogus gali prarasti ankstesnę profesinę tapatybę, socialinę padėtį ir ryšį su kolegomis.
2. **Tapatybės krizė:** kai kurie žmonės, baigę aktyvų profesinį gyvenimą, gali jausti tuštumą arba krizę, praradę savo vietą visuomenėje. Tapatybė, kuri anksčiau buvo glaudžiai susijusi su darbu, keičiasi į naują, laisvesnę, bet kartais ir neaiškesnę savęs suvokimą.
3. **Nauji vaidmenys šeimoje ir visuomenėje:** išėjęs į pensiją žmogus dažnai tampa anūkų globėju ar pagalbininku, padėdamas juos auklėti ar tvarkyti namų ūkį. Šis vaidmuo gali sustiprinti žmogaus svarbą šeimoje ir padidinti priklausymo jausmą.

4. **Darbo kontaktų praradimas:** perėjimas į pensiją dažnai reiškia ir kasdienių kontaktų su kolegomis ir profesine aplinka praradimą. Tai yra santykiai, kuriuos žmogus užmezgė darbo metais, ir jų praradimas gali sukelti izoliacijos jausmą.
5. **Nauji socialiniai kontaktai:** kad išlaikytų aktyvų socialinį gyvenimą, daugelis pensininkų įsitraukia į įvairią socialinę veiklą, pavyzdžiui, senjorų klubus, savivaldybių renginius, savanorišką veiklą ar interesų grupes. Šis įsitraukimas padeda užmegzti naujų santykių ir palaikyti emocinę gerovę.
6. **Socialinių tinklų mažėjimas:** senstant dažnai mažėja ir žmogaus socialinis ratas, nes draugai ir šeimos nariai gali mirti arba gyvenimo aplinkybės keičiasi, o tai gali sukelti socialinę izoliaciją. Todėl svarbu skatinti senjorų integraciją į visuomenę, suteikiant jiems galimybę dalyvauti socialinėje ir visuomeninėje veikloje.

Kaip senjorai gali įsitraukti į visuomenę?

Reguliarus socialinis bendravimas, veikla ir dalyvavimas bendruomenės gyvenime gerina sveikatą, savijautą ir suteikia galimybę gyventi visavertį, prasmingą gyvenimą. Padedant senjorams rasti juos įkvepiančios veiklos, galima paversti socialinį gyvenimą svarbia jų kasdienybės dalimi, o tai naudinga visai bendruomenei (Senioru brivprātīgais darbs..., 2014).

1. Savanoriškas darbas:

- dalyvavimas vietos ir nevyriausybinių organizacijų ar bendruomenių projektuose;
- pagalba jaunesnėms kartoms, pavyzdžiui, mokant rankdarbių, kalbų ar amatų įgūdžių;
- savanoriškas dalyvavimas įvairiose mentorystės programose.

2. Interesų grupės ir pomėgiai:

- prisijungimas prie klubų ar grupių, atitinkančių jų interesus, pavyzdžiui, sodininkystės, kelionių ar knygų skaitymo klubų;
- savo veiklos organizavimas, pavyzdžiui, bendri pasivaikščiojimai ar kulinarijos užsiėmimai;
- dienos priežiūros centrų paslaugų naudojimas.

3. Švietimas ir asmeninis tobulėjimas:

- įvairių viešai prieinamų mokymų ar seminarų lankymas;
- dalyvavimas specialiai senjorams skirtose programose ar projektuose;
- dalyvavimas parapijos, religinės bendruomenės gyvenime pagal savo interesus.

4. Kultūros ir meno renginiai:

- teatrų, koncertų ar muziejų lankymas, galbūt pasinaudojant senjorams skirtais nuolaidų pasiūlymais;
- dalyvavimas įvairiuose šventiniuose renginiuose.

5. Visuomeninis dalyvavimas:

- dalyvavimas vietos bendruomenės susirinkimuose ir diskusijose;
- vietos iniciatyvų rėmimas ir dalyvavimas priimant sprendimus, pavyzdžiui, savivaldybių veikloje ar kaimynystės asociacijose.

6. Skaitmeninių įgūdžių įgijimas ir technologijų naudojimas:

- naudojimas kaip bendravimo priemonė;
- paslaugų ir informacijos gavimas;
- mokymasis ir įvairios veiklos.

Rekomendacijos, kaip padėti senjorams dalyvauti visuomenėje

- Pradėti nuo mažų dalykų: įsitraukti į veiklą, kuri nereikalauja per daug laiko ar išteklių, pavyzdžiui, pasivaikščiojimai su kaimynais ar pokalbiai vietos bibliotekoje.
- Naudotis turimais ištekliais: sužinoti apie siūlomas galimybes vietos bendruomenės centruose, laikraščiuose, socialiniuose tinkluose, socialinės rūpybos tarnyboje, bibliotekoje.
- Užmegzti ryšius: užmegzti naujus ar atnaujinti draugystės ryšius su senais draugais, buvusiais klasės ar studijų draugais, kolegomis ir šeimos nariais.
- Būti atviriems naujai patirčiai: nebijoti išbandyti ką nors naujo ar prisijungti prie veiklos, kuri iš pradžių atrodo svetima.
- Mažinti vienišumo ir socialinės izoliacijos jausmą: jei senjoras gyvena vienas arba retai bendrauja su kitais, apsvarstyti galimybę prisijungti prie internetinių grupių arba paprašyti šeimos narių

pagalbos ieškant vietinės veiklos galimybių. Net reguliarius pokalbis telefonu su kuo nors gali būti svarbus mažinant vienišumo jausmą.

- Mažinti fizines kliūtis: jei senjorui sunku judėti, rinkitės veiklą, kurią galima atlikti namuose arba netoli gyvenamosios vietos, arba ieškokite pagalbos įveikiant judrumo kliūtis – gali praversti techninės pagalbinės priemonės, transportas, palydovas.
- Kiek įmanoma, naudotis technologijomis: išmokti naudotis išmaniuoju telefonu ar kompiuteriu, kad palaikytų ryšį su draugais ir šeimos nariais, dalyvautų internetiniuose renginiuose ar naudotųsi socialiniais tinklais.
- Ieškoti teigiamų pavyzdžių su kitais senjorais, kurie pradėjo savanoriauti ar aktyviai dalyvavo vietos iniciatyvose ir atrado naują gyvenimo džiaugsmą.
- Pasakoti įkvėpiančias istorijas: aprašyti pavyzdį, kaip senjoras, įsitraukęs į vietos bendruomenę, atgavo pasitikėjimą savimi arba atrado naujų pomėgių.

16 lentelė. Užsiėmimo apie gyvenimą visuomenėje plano pavyzdys

Metodas „Kaip senjorui tapti socialiai aktyvesniam?“	
Tikslas: padėti senjorams suvokti socialinio aktyvumo svarbą ir įkvėpti juos pradėti arba išplėsti savo socialinę veiklą.	
	Užsiėmimo eiga <i>Įžanga.</i> Tikslas: paskatinti senjorus diskutuoti, kodėl socialinis aktyvumas jiems yra svarbus. 1. Pasisveikinimas ir prisistatymas: • trumpas prisistatymas ir užsiėmimo temos bei eigos pristatymas; • senjorų užkalbinimas paprastu klausimu: „Ką jums reiškia būti socialiai aktyviam?“ 2. Užsiėmimo planas: Socialinio aktyvumo naudos apžvalga: • gerina emocinę savijautą; • mažina vienišumo jausmą; • skatina sveikesnį gyvenimo būdą. Galima trumpai parodyti skaidres arba išdalinti medžiagą apie socialinio aktyvumo naudą. <i>Suvokimas.</i> 3. Socialinio aktyvumo pavyzdžiai: kokios yra galimybės tapti socialiai aktyviam? Užsiėmimo vadovo paaiškinimas: • prisijungti prie vietos bendruomenės grupių (pvz., senjorų klubų, interesų grupių); • savanorystė (pagalba renginiuose, organizacijose); • dalyvauti kultūrinėje ir sportinėje veikloje; • dalyvauti mokymo programose ar pomėgių užsiėmimuose. Diskusija: • užduokite klausimą: „Kokioje veikloje jūs jau dalyvaujate arba norėtumėte išbandyti?“. • dalyviai dalijasi idėjomis ar patirtimi. Medžiaga: dalomoji medžiaga su idėjomis apie veiklą senjorams. 4. Kaip įveikti kliūtis: kaip įveikti dažniausiai pasitaikančias kliūtis, kad taptumėte socialiai aktyvus? Užsiėmimo vadovo paaiškinimas: • nepažįstamų žmonių ir situacijų baimei gali padėti bendravimo įgūdžių lavinimas; • esant judėjimo problemoms, galima naudotis viešuoju transportu ar internetinėmis galimybėmis; • trūkstant išteklių: kaip ir kur rasti nemokamų renginių ar vietinės paramos. Diskusija: grupėje aptarkite, kaip kiekvienas dalyvis įveikė arba galėtų įveikti tokias kliūtis. Medžiaga: mini scenarijai su kliūčių pavyzdžiais ir patarimais, kaip jas įveikti. 5. Praktinė užduotis: plano „Mano pirmoji / nauja socialinė veikla“ sudarymas Užsiėmimo vadovo užduotis: padėti kiekvienam dalyviui sudaryti paprastą planą, kaip pradėti arba atnaujinti socialinę veiklą (žr. formą 6.4 priede): • Ką noriu daryti? • Kur galėčiau tai daryti? • Kada galėčiau pradėti? • Ko man reikia tam? Diskusija / demonstravimas: dalyviai trumpai pristato savo planą kitiems (savanoriškai). Medžiaga: plano lapas arba kitas ruošinys užduočiai.
	Refleksija Tikslas: apibendrinti tai, kas buvo aptarta ir suplanuota. Apibendrinimas • Priminimas apie socialinio aktyvumo svarbą;

	• raginimas žengti pirmąjį žingsnį ir būti atviriems naujoms galimybėms. Atvira diskusija ir atsakymai į klausimus • „Ką šiandien sužinojote? Kas jus labiausiai įkvėpė?“ • suteikite dalyviams galimybę užduoti klausimus arba pasidalyti įspūdžiais. Susitarimas dėl paramos • „Kokios paramos ir iš ko norėtumėte įgyvendindami sudarytą planą?“ • raginimas po kurio laiko papasakoti savo patirties istoriją, kaip sekėsi pradėti veiklą.
	Medžiaga • Pristatymas; • dalomoji medžiaga „Mano pirmoji / nauja socialinė veikla“ (6.4 priedas); • informacinė medžiaga apie socialinės veiklos galimybes.
	Dalyvių skaičius: Iki 10
	Laikas: 30–60 min.
	Patarimai užsiėmimo vadovui Pakvieskite specialistą, kad praturtintumėte praktinę pamokos dalį. Baigiamajai motyvacijai: pagirkite senjorus už dalyvavimą ir priminkite: „Jūsų socialinė veikla yra ne tik apie dalyvavimą – tai taip pat galimybė dalytis, mokytis ir mėgautis gyvenimu“. Padėka už dalyvavimą: užbaikite užsiėmimą šypsena ir linkėjimais turėti aktyvią savaitę.

3.5. Ekonominė nepriklausomybė

Ekonominis savarankiškumas yra esminis aktyvaus ir oraus senėjimo elementas. Jis leidžia senjorams išlaikyti nepriklausomybę, kurti gyvenimo planus ir mėgautis kasdieniu gyvenimu be pernelyg didelės finansinės priklausomybės nuo kitų. Senjorams svarbu teikti konsultacijas ar pokalbius, pritaikytus jų individualiai situacijai, kad padėtų jiems planuoti, valdyti ir gerinti savo ekonominę padėtį. Vis dėlto reikia atsižvelgti į tai, kad ne visiems tai yra taip aktualu, nes kai kurie jau sėkmingai moka tai daryti.

Kodėl svarbus ekonominis savarankiškumas?

Ekonominis savarankiškumas yra svarbus, nes jis suteikia saugumo ir nepriklausomybės jausmą, praplečia galimybes įgyvendinti savo interesus ir stiprina pasitikėjimą savimi.

Nepriklausomybė: suteikia senjorui galimybę pačiam priimti sprendimus dėl savo išlaidų ir investicijų.

Saugumas: suteikia senjorui stabilų gyvenimo būdą, nepriklausomai nuo nenumatytų aplinkybių.

Galimybės: finansinis stabilumas leidžia senjorui aktyviai dalyvauti visuomenės gyvenime, lankytis renginiuose ir įgyvendinti pomėgius.

Pasitikėjimas savimi: savarankiškumas suteikia senjorui didesnę pasitikėjimą savo gebėjimais valdyti kasdienį gyvenimą.

Kaip išlaikyti ekonominį savarankiškumą?

Senjorų finansinės galimybės labai skiriasi, todėl apie šį jautrų klausimą rekomenduojama kalbėti pirmiausia atidžiai ištyrus ir išsiaiškinus konkrečios tikslinės auditorijos realią situaciją (Metodiskais materiāls sociālajam..., 2023). Tradiciškai finansų ekspertai rekomenduoja taupyti, analizuoti savo biudžeto išlaidas, ieškoti galimybių sumažinti mažiau svarbias išlaidas ir sutelkti dėmesį į prioritetus. Tačiau realybėje senjorų pensijų ar iš kitų šaltinių gaunamų pajamų dydis kartais leidžia patenkinti tik būtiniausius poreikius (Veide, 2018). Svarbu suteikti senjorams kuo aiškesnį ir realistiškesnį vaizdą apie jų pajamų ir išlaidų pasiskirstymą, pavyzdžiui, naudojant vaizdinę medžiagą. Taip pat svarbu padėti jiems suprasti, kokios yra galimybės padidinti pajamas arba optimizuoti išlaidas, pritaikant sprendimus prie jų individualios situacijos.

Šiais laikais daugelis paslaugų, pavyzdžiui, bankai, sveikatos priežiūros ir valstybinės institucijos, vis labiau pereina prie skaitmeninės aplinkos. Kad senjorai galėtų efektyviau tvarkyti savo reikalus, pavyzdžiui, apmokėti sąskaitas ar registruotis vizitams, jiems reikalinga prieiga prie informacinių technologijų ir skaitmeninis raštingumas. Skaitmeniniai įgūdžiai palengvina kasdienės užduoties, pavyzdžiui, apsipirkimą internetu, kelionių viešuoju transportu planavimą ar informacijos paiešką. Internetas suteikia prieigą prie daugybės mokymosi išteklių, pradedant pomėgiais ir baigiant kalbų ar profesinių įgūdžių mokymusi. Tai skatina intelektinę veiklą ir mokymąsi visą gyvenimą. Senjorai, turintys skaitmeninių įgūdžių, gali dalyvauti

internetiniuose darbuose ar projektų valdyme. Internetinės platformos suteikia galimybių dalytis patirtimi, kurti savo produktus ar siūlyti paslaugas. Todėl skaitmeninių įgūdžių ugdymas senjorams gali būti svarbus indėlis stiprinant jų ekonominį savarankiškumą. Įvairių mokymo metodų taikymas gali paskatinti senjorų finansinę skaitmeninę transformaciją, siekiant sumažinti skaitmeninę atskirtį (Finanšu digitālā transformācija..., 2020).

Latvijoje ir Lietuvoje senjorai yra ypač pažeidžiami sukčių atakų, ypač telefoninių sukčiavimų. Remiantis Valstybinės policijos duomenimis, kai sukčiai skambina vyresniems nei 60 metų asmenims, sukčiavimas pavyksta 80 % atvejų. Kad apsisaugotumėte nuo sukčių, rekomenduojama būti atsargiems, nepasitikėti nepažįstamais skambintojais ar žinutėmis, kuriose prašoma asmeninės informacijos ar pinigų, ir visada patikrinti informacijos teisingumą susisiekus su atitinkamomis institucijomis ar artimaisiais (Oļševskis A., 2024). Žinios apie saugų elgesį internete padeda atpažinti sukčiavimo bandymus, pavyzdžiui, įtartinus el. laiškus, telefono skambučius ar netikras svetaines. Senjorai, turintys skaitmeninių įgūdžių, gali naudoti saugesnius metodus, pavyzdžiui, dviejų veiksnių autentifikavimą, kad apsaugotų savo paskyras. Norint efektyviai pateikti mokymų turinį, rekomenduojama pasitelkti įvairiais finansų, skaitmeninio raštingumo ir saugumo specialistais.

Keletas rekomendacijų, kaip senjorams kurti ekonominį savarankiškumą

Finansinis planavimas

Biudžeto sudarymas:

- sudarykite mėnesio biudžetą, į kurį būtų įtrauktos būtinos išlaidos (būstas, maistas, sveikata) ir numatytos lėšos nenumatytiems atvejams;
- stebėkite pajamas ir išlaidas naudodami sąsiuvinį arba paprastą elektroninę programėlę (<https://investologija.lt>).

Prioritetų nustatymas:

- sutelkite dėmesį į būtinas išlaidas ir sumažinkite nebūtiną išlaidą;
- įvertinkite nuolaidas, senjorams skirtus pasiūlymus ir valstybės teikiamą paramą.

Taupymas ir investicijos

Taupymo planavimas: jei tik yra galimybė ir pensijos ar pajamų iš kitų šaltinių dydis leidžia, atidėkite dalį, pavyzdžiui, medicininiams reikmėms, sukurdami rezervinį fondą bent 3–6 mėnesių pagrindinėms išlaidoms padengti.

Saugios investicijos:

- pasitarkite su patikimais finansų specialistais dėl mažos rizikos investicijų ar pensijų kaupimo;
- venkite nežinomų ar rizikingų finansinių schemų.

Pajamų šaltinių įvairinimas

Ne visą darbo dieną dirbantis darbas:

- jei tik leidžia sveikata ir aplinkybės, apsvarstykite galimybę dirbti ne visą darbo dieną arba įsitraukti į savanorišką veiklą už simbolinį atlygį (Latvijā seniori ir neapjausts..., 2023);
- ieškokite galimybių dalytis savo žiniomis, pavyzdžiui, vedami kursus ar seminarus.

Pomėgių komercializavimas:

- naudokite savo įgūdžius, pavyzdžiui, rankdarbius, tapybą ar sodininkystę, kad parduotumėte savo gaminius;
- siūlykite konsultavimo ar mentorystės paslaugas, remdamiesi savo profesinėmis žiniomis;
- dalyvaukite įvairiuose projektuose, kad įgytumėte ar patobulintumėte savo verslumo įgūdžius.

Išlaidų optimizavimas

Nuolaidos ir privilegijos:

- pasinaudokite senjorams skirtomis nuolaidomis transportui, kultūros renginiams ar paslaugoms;
- rinkitės pigesnius maisto ir namų apyvokos prekių pasiūlymus.

Paslaugų peržiūra: peržiūrėkite sutartis su paslaugų teikėjais (telekomunikacijos, elektros) ir rinkitės pigesnius pasiūlymus.

Nenumatytos išlaidos

- taupykite ir apsvarstykite draudimą, kad padengtumėte medicinines ar kitas nenumatytas išlaidas;
- aptarkite su šeimos nariais, vaikais, artimaisiais apie jų galimybes jus paremti.

Kreditai ir skolos

- planuokite kredito grąžinimą ir, jei įmanoma, pasitarkite su finansų specialistais;
- venkite naujų paskolų, jei neturite stabilų pajamų šaltinių.

Sukčiavimas ir finansinis saugumas

- niekada neatskleiskite asmeninės ir finansinės informacijos nepatikimiems asmenims ar organizacijoms;
- būkite atsargūs su pasiūlymais, kurie atrodo per geri, kad būtų tiesa.

Valstybės ir savivaldybių parama

- reguliariai tikrinkite, ar turite teisę gauti papildomų pašalpų ar lengvatų iš valstybės ar savivaldybės;
- sužinokite apie galimybes papildyti savo pensiją, pavyzdžiui, dalyvaudami 3 pakopos pensijų sistemoje;
- naudokitės valstybės teikiamomis paslaugomis, pavyzdžiui, sveikatos priežiūros kompensacijomis ar būsto pašalpomis.

Ekonominis savarankiškumas yra saugaus ir aktyvaus senėjimo pagrindas. Jį galima pasiekti apgalvotai planuojant savo pajamas ir išlaidas, naudojantis turimomis nuolaidomis ir galimybėmis, taip pat išliekant budriems dėl finansinės rizikos. Išmintingas finansų valdymas gali padėti mėgautis gyvenimu be nereikalingo rūpesčio dėl ateities.

17 lentelė. Mokymo užsiėmimo apie ekonominį savarankiškumą plano pavyzdys

Metodas „Ekonominis savarankiškumas ir saugumas: pajamos, išlaidos, sukčiavimo rizika“

Tikslas: padėti senjorams susidaryti realų vaizdą apie jų pajamų ir išlaidų struktūrą, taip pat nustatyti galimybes papildyti pajamas ar optimizuoti išlaidas, siekiant skatinti ekonominį savarankiškumą



Užsiėmimo eiga

Atsižvelgiant į konkrečią tikslinę auditoriją, užsiėmimo planas gali būti suskirstytas į 2–3 atskirus užsiėmimus: 1) apie ekonominį savarankiškumą ir saugumą; 2) apie finansinio sukčiavimo riziką. Svarbu užtikrinti, kad užsiėmimo metu būtų laikomasi konfidencialumo, nes finansai yra jautrus klausimas.

Įžanga

Tikslas: ugdyti supratimą, kodėl svarbu žinoti savo pajamas ir išlaidas.

1. Pasisveikinimas ir prisistatymas:

- trumpas prisistatymas ir užsiėmimo temos bei eigos pristatymas;
- dalyviai raginami kalbėti taip atvirai, kiek jiems tai priimtina, užduočių metu galima naudoti priimtus, o ne tikrus savo finansinius duomenis; taip pat prašoma po užsiėmimo nesidalyti su kitais kolegomis asmenine informacija, jei buvo susitarta dėl konfidencialumo;
- trumpas pavyzdys apie tipinę senjorų išlaidų struktūrą (žr. 6.5 priedą), pabrėžiant ekonominio savarankiškumo ir gero finansų valdymo svarbą.

Suvokimas

2. Užsiėmimo planas:

2.1. Pirmoji užduotis: „Mano biudžeto ratas“

Galima naudoti šaltinį „Pinigų mokykla“ (4 skyrius „Biudžeto planavimas“).

Medžiaga: paruošti tušti apskriti grafikai (atspausdinti arba ekrane, žr. 6.5, 6.6 ir 6.7 priedus) su segmentais, kurie simbolizuoja skirtingas išlaidų kategorijas (maistas, būstas, transportas, sveikata, laisvalaikio veikla ir kt.). Konkrečias kategorijas galima įrašyti ranka arba nupiešti jas nedidelių simbolių pavidalu.

Veikla:

- senjorai vietoje užpildo savo asmeninį „biudžeto ratą“, priskirdami procentus kiekvienai išlaidų kategorijai (žr. 6.6 priedą);
- Užsiėmimo vadovas padeda klausimais, pavyzdžiui, „Kiek procentų pajamų išleidžiate maistui?“, „Ar būsto išlaidos sudaro didžiąją dalį jūsų biudžeto?“ ir kt.

Diskusija. Senjorai dalijasi savo patirtimi, mokytojas padeda patikslinti biudžeto ratą, remdamasis senjorų pateikta informacija. Svarbu emociškai korektiškai reaguoti į senjorų pasakojimus, vengiant nuomonių poliarizacijos.

2.2. Antroji užduotis: „Pajamų papildymo galimybės“

Vizualizacija: skaidrėje arba lentoje rodomos įvairios idėjos papildomai gauti pajamų (žr. 6.8 priedą), pavyzdžiui:

- pomėgių pavertimas pajamų šaltiniu (mezgimas, rankdarbiai, sodinukų auginimas ir kt.);
- konsultacijų teikimas, remiantis profesine patirtimi;
- dalinė patalpų nuoma ar panašių išteklių naudojimas;
- galimybės dalyvauti vietos savivaldybių ar ne pelno organizacijų projektuose;
- vizualizacija: skaidrėje arba lentoje rodomas sąrašas apie paramos poreikį pradedant veiklą (žr. 6.9 priedą).

Diskusija: senjorai išsako savo poreikius, užsiėmimo vadovas padeda patikslinti galimybes.

	Analizuojant senjorų pajamų papildymo galimybes, svarbu neapsiriboti vien idėjų vertinimu, bet ir aptarti pirminę reikiamą paramą, kad senjoras žengtų pirmąjį žingsnį. Jei įmanoma, toliau gali būti teikiama informacija, organizuojami specialūs susitikimai, mokymai, meistriškumo pamokos, kviečiant atitinkamus specialistus ar organizacijas, kad padėtų senjorams gauti reikiamą paramą. 3. Informacinė mini paskaita apie finansinį sukčiavimą Tikslas: padėti senjorams suprasti, kad jie nėra vieni – sukčiai bando apgauti daugelį. Nesigėdykite suklysti, bet svarbu kreiptis pagalbos ir informuoti kitus, kad išvengtumėte tolesnių bandymų. Žinios yra raktas į saugumą! (https://www.lb.lt/lt/sukciavimas) 3.1. Dažniausi sukčiavimo būdai: • telefoniniai sukčiai: „bankų“, „policijos“ ar „paslaugų teikėjų“ atstovai, prašantys atskleisti asmens duomenis ar pervesti pinigų; • investiciniai pasiūlymai: pažadai apie greitą ir lengvą pelną; • loterijos ir prizai: raginimai sumokėti „tvarkymo mokestį“ ar „mokesčius“, kad gautumėte „prizą“; • romantiniai sukčiai: sukčiai apsimeta draugais ar romantiškai susidomėjusiais, kad įgytų pasitikėjimą ir pinigų; • el. pašto ir interneto sukčiavimas: klastotės, kurios atrodo kaip iš žinomų įmonių ar bankų. 3.2. Kaip atpažinti sukčių? • Neįprasti prašymai: nepažįstami žmonės prašo pinigų, asmeninės informacijos ar banko kortelės informacijos. • Skubos jausmas: raginimai veikti nedelsiant, kad "nepraleistumėte progos" ar "išvengtumėte baudos" ir pan. • Per geri, kad būtų tiesa, pasiūlymai: pažadai apie didelius laimėjimus, neįdedant jokio darbo ar išteklių. • Spaudimas sudaryti sandorį: raginimai priimti sprendimą negalvojant ar nesitariant. 3.3. Saugumo patarimai: • niekada neatskleiskite asmeninių ar finansinių duomenų žmonėms, kurių nepažįstate arba kurie skambina netikėtai; • prieš atlikdami mokėjimus ar investuodami, pasitarkite su patikimu šeimos nariu ar draugu; • neprisiimkite įsipareigojimų, jei nesuprantate visos informacijos. Reikalaukite, kad jums paaiškintų lėtai ir aiškiai; • perskambinkite įmonės oficialiu telefono numeriu, jei kyla abejonių dėl skambintojo tapatybės; • neperveskite pinigų žmonėms, kurių niekada nesate sutikę asmeniškai; • patikrinkite el. laiško ar SMS žinutės šaltinį; • nespauskite įtartinų nuorodų internete. 3.4. Rekomenduojami veiksmai, jei įtariate sukčiavimą: • nedelsdami nutraukite bendravimą su galimu sukčiumi; • informuokite apie įvykį artimuosius ar patikimus žmones; • praneškite apie bandymą sukčiauti policijai ar finansų įstaigai; • užblokuokite įtartinus skambučius, el. laiškus ir numerius.
	<i>Refleksija</i> Tikslas: apibendrinti tai, kas buvo aptarta, ir galimus planuojamus veiksmus: 1. Išlaidų optimizavimo strategijos • išvardyti pavyzdžiai, kaip sumažinti išlaidas, pavyzdžiui, rinktis pigesnes paslaugas ar prekes naudojantis palyginimo platformomis; • galimybės kreiptis dėl nuolaidų ar socialinių programų, kurias siūlo savivaldybės ar organizacijos; • bendras išteklių naudojimas (pvz., dalijimasis transportu su kaimynais, vaikais ar draugais). 2. Pajamų papildymo galimybių ir reikiamos paramos apibendrinimas: • idėjų apibendrinimas, kaip papildyti pajamas; • paramos poreikių apibendrinimas. 3. Sukčiavimo rizikos prevencija: • ką jau darote ir ką dar galite daryti, kad išvengtumėte finansinių sukčių? • kokios paramos ir iš ko norėtumėte įgyvendindami sudarytą planą?
	<i>Medžiaga</i> • pristatymas; • dalomoji medžiaga su informacija apie vietinius išteklius ar organizacijas, kurios padeda senjorams spręsti ekonominius klausimus; • dalomoji medžiaga apie veiksmų algoritmus kovojant su sukčiavimo grėsmėmis; • dalomoji medžiaga „Mano biudžeto ratas“ (žr. 6.6 priedą).
	<i>Dalyvių skaičius</i> Iki 10

	<i>Laikas</i> 90 min. arba 2 ar 3x60 min.
	<i>Patarimai užsiėmimo vadovui</i> Baigiamajai motyvacijai: • pakvieskite finansų ir (arba) skaitmeninio raštingumo specialistą, kad praturtintų praktinę užsiėmimo dalį; • jei nespėjote užsiėmimo metu, senjorai raginami namuose užbaigti savo pajamų ir išlaidų analizę (6.7 priedas) ir savo biudžeto planą (6.8 priedas), kuriame gali toliau žymėti ir planuoti savo finansus; • jei nespėjote užsiėmimo metu, senjorai raginami namuose užbaigti savo idėjų, kaip gauti papildomų pajamų, sąrašą ir patikslinti paramą, kurios reikia veiklai pradėti (6.8 ir 6.9 priedai); • jeigu yra, pateikiama apibendrinta informacija su nuorodomis į vietinius išteklius ar organizacijas, kurios padeda senjorams spręsti ekonominius klausimus; • raginimas po kurio laiko susitikti ir papasakoti savo patirties istoriją, kaip sekėsi pradėti veiklą; • pagirkite senjorus už dalyvavimą ir priminkite: „Jūsų finansinio raštingumo ir saugumo įgūdžių tobulinimas yra investicija į jūsų gyvenimo kokybę.“ Padėka už dalyvavimą: užbaikite užsiėmimą šypsena ir linkėjimais turėti sėkmingą savaitę.

3.6. Mokymosi galimybės vyresnio amžiaus žmonėms

Mokymasis yra labai svarbus palaikyti ir tobulinti senjorų gyvenimo kokybę, nes jis siūlo tiek praktinių, tiek emocinių privalumų. Senjorų amžiuje mokymasis ne tik padeda įgyti naujų žinių, bet ir išlaiko proto aštrumą, skatina asmeninį tobulėjimą ir suteikia galimybę būti socialiai aktyviems (Veide, 2018).

Kodėl mokytis sulaukus senjorų amžiaus?

Psichologinės sveikatos ir pažinimo funkcijų palaikymas:

- smegenų veiklos stimuliavimas: naujų žinių ir įgūdžių įgijimas padeda palaikyti smegenų veiklą, sulėtinant su senėjimu susijusį kognityvinių funkcijų mažėjimą;
- atminties ir koncentracijos gerinimas: mokymasis skatina proto aštrumą ir gebėjimą spręsti problemas.

Naudingų įgūdžių ugdymas:

- kasdienio gyvenimo gerinimas: pavyzdžiui, skaitmeninių įgūdžių ir kalbų mokymasis leidžia senjorams naudotis internetine bankininkyste, gauti naujausią informaciją, bendrauti su šeima ir įgyti naujų socialinių kontaktų; kulinarijos įgūdžių ugdymas padeda įgyti naujų interesų ir pan.;
- papildomų pajamų galimybės: mokydami naujų profesinių ar kūrybinių įgūdžių, senjorai gali įsitraukti į veiklą, kuri sukuria papildomų pajamų.

Socialinio gyvenimo praturtinimas:

- naujų kontaktų užmezgimas: dalyvavimas kursuose ar mokymuose suteikia galimybę susitikti su kitais žmonėmis, dalytis patirtimi, kurti ir stiprinti naujus socialinius ryšius.
- vienišumo jausmo mažinimas: mokymasis grupėje skatina priklausymo jausmą ir mažina izoliacijos riziką.

Pasitikėjimo savimi ir emocinės gerovės stiprinimas:

- naujų tikslų siekimas: mokymasis suteikia jausmą, kad gyvenimas toliau vystosi ir siūlo naujų iššūkių;
- pasiekimų jausmas: žinių ir įgūdžių įgijimas padeda senjorams jaustis kompetentingiems ir naudingiems;
- pomėgių ugdymas: mokymasis leidžia skirti dėmesio savo interesams, pavyzdžiui, kalbų mokymuisi, menui ar sodininkystei;
- gyvenimo pilnatvės jausmas: žinių papildymas padeda išlaikyti gyvenimo džiaugsmą ir skatina norą patirti naujų dalykų.

Kasdienio gyvenimo gerinimas ir sveikatos sąmoningumas:

- žinios apie sveikatą: senjorai gali mokytis apie sveiką mitybą, fizinį aktyvumą ir sveikatos išsaugojimo metodus;
- žinios apie socialinį ir ekonominį aktyvumą gali padėti pagerinti savo gyvenimo kokybę;
- geresnis prisitaikymas prie pokyčių: žinios padeda prisitaikyti prie naujų aplinkybių, pavyzdžiui, technologijų plėtros ar sveikatos iššūkių.

Mokymasis vyresniame amžiuje yra galingas įrankis, kuris palaiko dvasinę ir emocinę gerovę, padeda išlaikyti aktyvų gyvenimo būdą ir skatina visavertį gyvenimą. Jis ne tik išlaiko esamą gyvenimo kokybę, bet ir siūlo galimybių ją tobulinti ir praturtinti.

Kokios yra senjorams prieinamos mokymosi galimybės?

Formaliojo švietimo įstaigos:

- neretai aukštosios mokyklos (prie jų esantys tęstinio mokymosi centrai) siūlo specialias programas senjorams, įskaitant galimybę lankyti paskaitas kaip laisviesiems klausytojams, pavyzdžiui, trečiojo amžiaus universitetai;
- senjorams dažnai siūlomos nuolaidos arba specialūs mokymo kursai.

Neformaliojo švietimo įstaigos:

- įvairios savivaldybių ir privačios suaugusiųjų neformaliojo švietimo įstaigos, tęstinio mokymosi centrai, nevyriausybinių organizacijų, asociacijų, bendruomenių centrai, bibliotekos ir kt. siūlo specialius kursus ir seminarus senjorams (pavyzdžiui, nemokamus arba prieinamus kursus projektų rėmuose apie sodininkystę, kompiuterinį raštingumą, finansinį raštingumą, sveikatą, užsienio kalbų mokymąsi, meną ir kt.);
- praktiniai seminarai ir meistriškumo pamokos, pavyzdžiui, rankdarbių, maisto gaminimo, sodininkystės ar amatų meistriškumo pamokos, kurias organizuoja įvairios privačios, valstybinės ir savivaldybių organizacijos, amatininkai ir konkrečių sričių ekspertai ar entuziastai (gėlių ir papuošalų parduotuvės, Lietuvos bankai, restoranai ir kt.).

Internetiniai kursai: senjorai gali naudotis internetinėmis mokymosi platformomis (pavyzdžiui, „Coursera“, trečiojo amžiaus universitetais, „EPAL“, „seniors.lt“ ir kt.) arba vietinėmis iniciatyvomis, kad mokytųsi jiems patogiu tempu ir laiku.

Mentorystė ir patirties mainai: mokymai, pagrįsti gyvenimo patirties dalijimusi arba mokymusi kartu su jaunesniąja karta.

Savarankiškas mokymasis:

- knygų ir kitų išteklių naudojimas, padedantis įgyti naujų įgūdžių namuose;
- pomėgių ugdymas, plečiant savo žinias apie pomėgius, pavyzdžiui, fotografiją, muziką ar sodininkystę.

Patarimai sėkmingam mokymosi procesui vyresniame amžiuje

- Pasirinkite jus dominančias temas: mokymasis bus įdomesnis ir motyvesnis, jei tema atitiks jūsų interesus ar gyvenimo būdą;
- mokykitės jums patogiu tempu: pritaikykite mokymosi procesą prie savo poreikių ir galimybių, kad išvengtumėte per didelio streso;
- pasinaudokite prieinamais ištekliais: susipažinkite su senjorams prieinamomis galimybėmis, pavyzdžiui, nemokamais kursais ar nemokamos pamokomis;
- šsitraukite į grupines veiklas: mokantis kartu su kitais, bus lengviau išlaikyti motyvaciją ir gauti paramą iš bendraamžių;
- nebijokite technologijų: jei reikia, išmokite pagrindinių kompiuterinių įgūdžių ar kaip naudotis išmaniuoju telefonu, kad galėtumėte pasiekti daugiau informacijos ir mokymo medžiagos.

Mokymasis vyresniame amžiuje yra galimybė praplėsti akiratį, palaikyti aktyvų protą ir stiprinti ryšį su visuomene. Senjorams svarbu pasirinkti tokias mokymosi galimybes, kurios atitinka jų interesus ir leidžia mėgautis naujų žinių ir įgūdžių įgijimu, kurie praturtins jų kasdienybę ir gyvenimo kokybę.

18 lentelė. Mokymosi užsiėmimo plano pavyzdys apie mokymosi galimybes

Metodas „Mokymosi svarba ir galimybės vyresnio amžiaus žmonėms“

Tikslas: įkvėpti vyresnio amžiaus žmones aktyviai mokytis, pabrėžti mokymosi pranašumus ir pasiūlyti praktinių galimybių.



Užsiėmimo eiga

Paskatinimas.

Tikslas: paskatinti senjorus diskusijai, kodėl jiems būtų svarbu mokytis.

1. **Pasisveikinimas ir susipažinimas:** trumpas užsiėmimo vadovo ir dalyvių prisistatymas (vardas, pomėgiai ar susidomėjimas naujų žinių įgijimu).
2. **Užsiėmimo išklotinė:** mokymasis yra įmanomas bet kokiame amžiuje ir suteikia pranašumų, kurie veikia ne tik protą, bet ir emocinę bei fizinę gerovę.

Medžiagos: galima parodyti trumpą pristatymą.

Suvokimas.

2.1. Mokymosi svarba senjorams: kodėl mokytis ir sulaukus senjorų amžiaus?

Užsiėmimo vadovo paaiškinimas:

Pradėkite nuo teigiamų įkvėpiančių istorijų, pavyzdžiui:

- istorijos apie senjorą, kuris išmoko naudotis naujausiomis technologijomis: kaip senjoras pradėjo naudotis išmaniuoju telefonu, kad galėtų dalyvauti internetinių grupių veikloje ir sekti pasaulio įvykius;
- istorijos apie senjorą, kuris grįžo į aukštąją mokyklą: pavyzdys apie žmogų, kuris sulaukęs senjoro metų nusprendė įgyti naują profesiją arba užsiimti seniai apleistu hobiu.

Mokymasis gali padėti išlaikyti ir įgyti:

- smegenų sveikatos: naujų įgūdžių įgijimas padeda išlaikyti proto aštrumą, sumažina demencijos ir Alzheimerio ligos riziką;
- socialinio įsitraukimo: kursai ir bendra veikla yra puikus būdas susitikti su kitais žmonėmis ir praplėsti savo pažįstamų ratą;
- asmeninio tobulėjimo: mokantis kažko naujo, atsiranda pasitikėjimas savimi ir pasitenkinimas.
- naujų įgūdžių, kurie gali padėti gauti papildomų pajamų arba pagerinti kasdienio gyvenimo kokybę.

Diskusija:

- užduokite klausimus: „Kas jus domina, ko norėtumėte išmokti?“; „Ar kas nors iš jūsų jau dalyvavo kokiame nors kurse ar seminare?“
- dalyviai dalijasi patirtimi – galbūt kažkas turi vertingą įkvėpiančią istoriją.

2.2. Kokios galimybės prieinamos senjorams? Užsiėmimo vadovo paaiškinimas

Nemokami arba pigūs mokymosi ištekliai

- Vietinės bibliotekos, senjorų draugijos, kokios nors NVO ar neformaliojo švietimo centro pasiūlymai (knygos, kursai, seminarai);
- internetinės platformos, pavyzdžiui, „YouTube“ arba nemokami kursai tokiose svetainėse kaip „Coursera“ ir kt.;
- aukštųjų ir profesinių įstaigų pasiūlymai tiesiogiai senjorams.

Pomėgių ir įgūdžių ugdymas:

- rankdarbių, sodininkystės, kulinarijos ir kt. kursai;
- užsienio kalbų mokymosi galimybės;
- skaitmeninių įgūdžių ugdymo galimybės (kompiuterio naudojimas, socialiniai tinklai);
- fotografavimas (naudojant išmanųjį telefoną, nuotraukų skaitmeninis apdorojimas ir saugojimas ir kt.).

Fizinis aktyvumas su mokymosi elementais: jogos, šokių ar gimnastikos užsiėmimai.

Praktinių pavyzdžių demonstravimas prezentacijos forma, pavyzdžiui:

- senjorų užsienio kalbų klubas: senjorų grupė kartą per savaitę susitinka, kad mokytųsi ir praktikuotų užsienio kalbą su vietiniu mokytoju arba internetiniais ištekliais;
- technologijų mokymo dirbtuvės: užsiėmimai, kuriuose senjorai mokosi naudotis išmaniaisiais telefonais, socialiniais tinklais ar vaizdo skambučių platformomis, kad palaikytų ryšį su šeima ir draugais;
- meno ir amatų kursai: vietos bendruomenės centre organizuojamos meistriško pamokos, kuriose senjorai įgyja tapybos, kulinarijos, floristikos ar rankdarbių pagrindus;
- „darbščiųjų rankų būrelis“: vietos bendruomenės centre organizuojamos sodininkystės meistriško pamokos;
- būrelis „Kelionių džiaugsmas“: vietos senjorų draugijos organizuotų ekskursijų patirties istorijos;
- galimybės „Judėti ir linksmintis“: aplinkinių vietovių siūlomos galimybės: senjorų šokių kolektyvai, gimnastikos, šiaurietiško ėjimo ir kt. veiklos galimybės.

2.3. Kaip pradėti mokytis?

- Nustatyti, kas senjorą žavi ar domina;

	• pasirinkti paprastą pirmą žingsnį, pavyzdžiui, apsilankyti vietiniame kurse ar žiūrėti internetinį užsiėmimą; • dalyvauti besimokančių senjorų paramos grupėje, kurioje galima dalytis savo mokymosi patirtimi ir pasakoti įkvepiančias istorijas. Praktinė užduotis: „Pasirinkite vieną dalyką, kurį norėtumėte išmokti artimiausią mėnesį, ir pradėkite tai daryti žingsnis po žingsnio!“ (žr. 6.10 priedą) Diskusija: • grupelėje aptarkite, kokį pirmą žingsnį kiekvienas dalyvis žengs, kad pradėtų mokytis; • grupelėje dalyviai turi pasiskirstyti poromis, kurios viena kitai bus paramos asmenys, su kuriais galės kasdien dalytis savo pasiekimais ir gauti palaikymą nuslogus motyvacijai; • svarbu aptarti, kaip korektiškai palaikyti pokalbiu (nemoralizuojant, nemokant, neteisint, nekaltinant ir pan.); • kokios įkvepiančios ir palaikančios frazės būtų naudingos (pavyzdžiui, „Tau pavyks!“, „Tu gali tai padaryti!“ arba „Aš didžiuojuosi tavo pasiekimais!“).
	Refleksija Tikslas: apibendrinti aptartus ir suplanuotus dalykus. • priminimas apie mokymosi svarbą; • raginimas žengti pirmą žingsnį ir dalytis patirtimi su savo „paramos draugu“; • pasiūlymas susitarti dėl besimokančių senjorų paramos grupės sukūrimo ir susitikimų reguliarumo.
	Medžiaga • pristatymas; • dalomoji medžiaga „Mano pirmoji / naujoji mokymosi veikla“; • informacinė medžiaga apie mokymosi galimybes senjorams.
	Dalyvių skaičius Iki 10
	Laikas 60–90 min.
	Patarimai užsiėmimo vadovui Baigiamajai motyvacijai: • prieš užsiėmimą surasti ir apibendrinti konkrečias mokymosi galimybes senjorams artimiausioje apylinkėje arba internete; • pagirkite senjorus už dalyvavimą ir priminkite Kurto Lewino žodžius: „Niekada nesi per senas, kad išsikeltum naują tikslą ar svajotum naujas svajones.“ Padėka už dalyvavimą: užbaikite užsiėmimą su šypsena ir linkėjimais turėti aktyvią savaitę.

4. Istorijų ir gyvenimo istorijų pasakojimas

Kas yra pasakojimas?



1 paveikslėlis. Pasakojimo misija.

Gyvenimo istorija yra pasakojimas apie žmogaus gyvenimą ar jo dalį. Su jomis mes susiduriame skaitydami knygas apie žymių žmonių gyvenimus, klausydamiesi ir žiūrėdami interviu arba rengdami savo autobiografiją.

Gyvenimo istorijų pasakojimas gali būti naudingas sveikatai ir socialinei priežiūrai, teikiant informacinę paramą socialiniams darbuotojams ir skatinant senjorų aktyvumą bei gerovę (žr. I pav.). Kaip rodo projekto „CASE“ patirtis, gyvenimo istorija yra įrankis, kuris padeda darbuotojams per praeitį pažinti ir geriau suprasti žmogų, kad suteiktų jam paramą ir rūpintųsi juo. Projektas teikia patarimus apie gyvenimo istorijos rašymą, saugojimą ir naudojimą. Taip pat galima pakviesti senjorus savarankiškai kurti istorijas, dalijantis prisiminimais ir apmąstant savo gyvenimo reikšmingiausius momentus.

Senėjimą veikia tiek tiesioginiai, tiek netiesioginiai veiksniai. Tarp netiesioginių paminėtini socialiniai stereotipai ir amžizmas – *tai, kaip mes galvojame, jaučiamės ir elgiamės, atsižvelgdami į amžių ir senėjimą*. Kad senėjimas būtų aktyvus, būtina suvokti ir mažinti šiuos stereotipus. Geriausias būdas tai padaryti – šviesti senjorus apie senėjimą ir skatinti kartų bendravimą. Pasakojimas yra labai tinkamas tokiam bendravimui.

Pasakojimo istorija prasideda nuo urvų piešinių, mitų ir herojų pasakojimų. Šiais laikais pasakojimas įgavo naują aktualumą kaip „storytelling“ – *interaktyvus menas naudojant žodžius ir veiksmus, kad atskleistų istorijos elementus, tuo pačiu metu skatinant klausytojo vaizduotę*. Tai reiškia, kad pasakojimas visada vyksta bendradarbiaujant su klausytoju, stengiantis jį emociškai įtraukti ir paveikti. Senjorai, atsidėdami pasakojimui, gali ne tik atrasti naujų gebėjimų, patirti malonumą kūrybinėje veikloje, bet ir atsiverti kitiems žmonėms, dalijantis su jais pasakojimais ir patiriant bendrumo jausmą. Galima sakyti, kad gyvenimo istorijų pasakojimas turi keletą funkcijų: informacinę, meninę, terapinę ir socializacijos.

Kaip paskatinti senjorus pasakoti?

Kad priartėtume prie pasakojimo, reikalingas pasiruošiamasis darbas – nusiteikti, prisiminti įvykius, sutelkti dėmesį. Todėl patartina pradėti užsiėmimą nuo dalyvių paruošimo.

Nuotraukos. Jos puikiai gali būti naudojamos pradėti pokalbį apie kai kuriuos gyvenimo įvykius, pavyzdžiui, mokyklos laikų nuotraukos – klasės nuotrauka, išleistuvės ar sporto žaidynės primins jaunystę, klasiokus, to meto madą, elgesį ir pomėgius. Pageidautina, kad pasiūlus pažvelgti į nuotrauką, jie pradėtų pasakoti savo istoriją. Tai suteikia postūmį kitiems pokalbio dalyviams įsitraukti, sukelia prisiminimus, norą papasakoti „o pas mus buvo taip...“. Gebėdamas nukreipti dialogą tarp dalyvių, socialinis darbuotojas sužino daug naudingos informacijos apie savo globojamuosius. Tokiame pokalbyje atsiskleidžia ne tik nauji faktai ir detalės, bet ir jų kontekstas, pasakotojo vertybės, įpročiai ir logika. To negalima gauti tiesiogiai, užduodant klausimus.

Pasitaiko situacijų, apie kurias nėra patogu klausti arba kuriose reikia pateikti ne itin malonų atgalinį ryšį. Tokiose situacijose patartina naudoti **herojų-tarpininką**. Tai gali būti koks nors žaislas, kaukė, „kalbantis“ pieštukas ir pan. Tuomet šis herojus bus tas, kuris iškraipytu balsu sakys „Koks netvarkingas kambarys!“ arba „Ar tikrai vilkėsi šią seną striukę?“, o jūs kaip „gerasis policininkas“ galėsite jam oponuoti, kad kambarys tuoj bus sutvarkytas arba striukę tik matuojasi, kad išsirinktų geriausią. Tai bus ir tikras atgalinis ryšys, ir padrąšinimas.

Pokalbio vystymąsi užtikrina **aktyvus klausymasis**. Jūs atidžiai sekate tai, ką pasakoja senjoras, palaikote žvilgsniu ir neverbaliniais gestais ir retkarčiais perfrazuojate jo pasakytą savo žodžiais. Pavyzdžiui, „aš supratau, kad tavo šeimoje buvo svarbu viską daryti kartu. Teisingai?“. Aktyvus klausymasis skatins pasakotoją plėtoti temą, tiksliau paaiškinti tai, kas buvo pasakyta anksčiau.

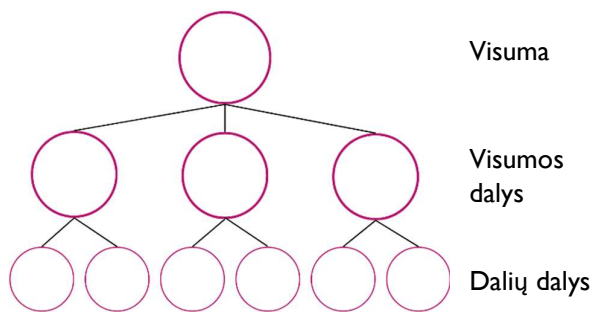
Nuotraukos nėra vienintelis istorijų skatinamasis veiksnys. Šiam tikslui galima naudoti **asmeninius daiktus** su ypatinga istorija, **mėgstamas knygas** ar **mėgstamus filmus**. Svarbu iš anksto pagalvoti, ko būtent jūs norite pasiekti. Kad sumažintumėte atsiradusį tuštumos jausmą, galite pakviesti senjorus išsaugoti giminės istoriją. Čia tikrai pravers šeimos nuotraukos, dokumentai, atminimo daiktai. Kad iš kūrybinės veiklos būtų naudos, reikia stengtis senjorus į ją įtraukti, kad jie rašytų pasakojimus, skaitytų ar publikuotų juos bei gautų atgalinį ryšį. Tai leis senjorams glaudžiau pajusti ryšį su aplinkiniais žmonėmis ir tai, kad jie nėra vieni su savo mintimis ir jausmais. Kūrybinę veiklą gali paskatinti ryškūs įspūdžiai iš emocijas keliančio filmo, dalyvavimo patraukliame bendruomenės renginyje, ypatingo įvykio aptarimo ar mįslių kūrimo ir spėliojimo.

Kita galimybė suaktyvinti atmintį – panaudoti netiesioginius, dažnai net nesąmoningus ryšius tarp žodžių ir patirties objektų – minčių, jausmų ar įvaizdžių. Tai yra **laisvųjų asociacijų metodas**, kuris naudojamas psichoanalizėje. Pacientai skatinami išsakyti tai, kas pirmiausia jiems ateina į galvą dėl minčių srauto. Tai padeda suprasti, kaip padėti išspręsti problemą. Pasakojimo tikslais asociacijų metodas naudojamas vaizdingam mąstymui lavinti. Metodo taikymas: būdamas žaidimo vadovu paruoškite nedidelį sąrašą su daiktavardžiais, kurie susiję su kai kuriais gyvenimo vyksmais, pavyzdžiui, rytas, kelias, pienas, liga, namas, batos, ugnis, dramblys, ateitis. Pasirinkite žaidimo dalyvį ir paaiškinkite, kad po kiekvieno žodžio, kurį pasakysite, jis turi pasakyti pirmąjį dalyką, kuris jam ateina į galvą. Su sąlyga, kad tai taip pat turi būti daiktavardis. Dalyvio atsakymai leis jums spręsti apie jo būklę ir požiūrį į daiktus. Asociacija ugnies atžvilgiu gali būti pavojus, bet gali būti ir grožis bei jėga. Jei asociacija ryto atžvilgiu yra kava, tai rodo įprotį. Bet jei rytas siejamas su šalčiu, tam pagrindas gali būti ne tik fiziniai pojūčiai, bet ir emocinė savijauta ar tam tikri prisiminimai. Kūrybinei veiklai pasiūlykite sukurti pasakojimą apie vieną iš ryškiausių asociacijų, pavyzdžiui, „Gražioji ugnis“ arba „Šaltas rytas“.

Kaip padeda grafiniai organizatoriai?

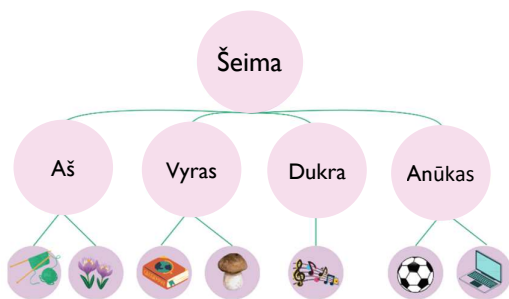
Kad susidarytų pasakojimas, reikia tarpusavyje susieti prisimintus dalykus ir įvykius ir išdėstyti juos tam tikra tvarka, nukreipiant mintį į pasakojimo visumą ir užbaigtumą. Tam reikia rimtų kognityvinių pastangų, kurios, kaip rodo patirtis, sukelia sunkumų ne tik senjorams, bet dažnai ir jaunesniems žmonėms. Pasakojimo kūrimą gali palengvinti jo vizualizacija – pieštas pasakojimas yra lengviau suvokiamas ir suprantamas. Žiūrint į paveikslėlį, lengviau jį įžodinti, todėl patartina pirmiausia sukurti vizualinį pasakojimą. Tam naudojami grafiniai organizatoriai.

Grafinis informacijos organizatorius yra įrankis arba sistema, leidžianti rinkti, siėti ir (arba) pateikti informaciją vizualiai. Minčių žemėlapiai, sąvokų žemėlapiai, idėjų voratinkliai – tai grafiniai organizatoriai, kurie siūlo įvairius informacijos struktūrizavimo būdus. Struktūra – tai tam tikra prasme planas, kuris reikalingas pasakojimui ir leidžia susieti jo atskiras dalis. Vizualinis vaizdavimas atleidžia nuo būtinybės viską prisiminti vienu metu – galime laisvai kurti pasakojimą, naudodami ruošinuką. Pasakojimams kurti naudingiausi yra organizatoriai, kurie struktūrizuoja informaciją erdvėje ir laike.

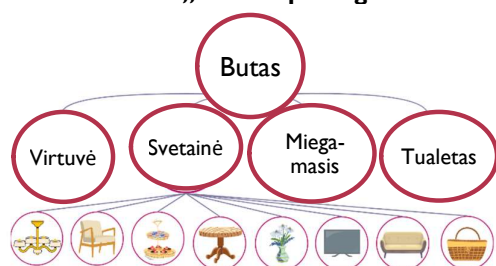


2 paveikslėlis. Grafinis organizatorius „Objekto erdvinė struktūra“.

Pasakojimo struktūrizavimas erdvėje yra naudingas, jei norime aprašyti kokį nors objektą – daiktą, gyvą būtybę ar organizaciją. Erdvinė struktūra numato, kad objektas arba visuma turi dalių ir kiekviena iš jų turi savo vaidmenį objekto gyvenime. Erdvės struktūra yra atvaizduojama vertikaliai išdėstytoje hierarchijoje – visuma yra aukščiau, dalys po ja, dalių dalys – dar žemiau (žr. 2 pav.). Dalių skaičius iš viso turi užtikrinti visumą, jos gali būti nuo dviejų iki neriboto skaičiaus. Taip pat ir lygių gali būti keletas – priklausomai nuo to, kiek detalai norime objektą aprašyti. Struktūros elementus schematiškai atvaizduojame apskritimuose. Linijomis parodome, kuris elementas kuriam pavaldus arba yra jo dalis.



3 paveikslėlis. Grafinio organizatoriaus pavyzdys „Šeimos pomėgiai“.



4 paveikslėlis. Grafinio organizatoriaus pavyzdys „Mano butas“.

Tokį grafinį organizatorių galima naudoti ir kitoms temoms. Pavyzdžiui, „Saugumas“. Tuomet paprašysime senjoro prie kiekvieno apskritimo pagalvoti, kokius pavojus saugumui šis daiktas gali sukelti ir kaip jų laiku išvengti. Temą „Namų tvarkymas“ galima aptarti pasakojant, kokio tvarkymo kiekvienam daiktui reikia ir kas gali padėti atlikti tvarkymo darbus.

Daugiau patarimų apie šio grafinio organizatoriaus naudojimą pateikta I9 lentelėje.

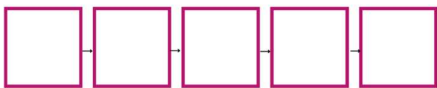
I9 lentelė. Metodas „Objekto aprašymas“

Metodas: „Objekto aprašymas“	
Tikslas: sukurti detalų objekto aprašymą	
 Užsiėmimo eiga:	
1. pasiūlykite dalyviams darbo lapą „Objekto erdvinė struktūra“ (žr. 7.1 priedą); 2. pasiūlykite sukurti pasakojimą apie kokį nors artimą ar įdomų daiktą. Pageidautina, kad jis būtų prieš akis arba bent nuotraukoje apžiūrimas, pavyzdžiui, akiniai, sieninis laikrodis, kalendorius, kaktusas, pirštinė; 3. pakvieskite dalyvius užpildyti grafinį organizatorių. Darbo lapo viršuje apibrėžkite apskritimą ir įrašykite arba pažymėkite jame objektą, apie kurį bus pasakojimas. Lygiu žemiau apibrėžkite apskritimus, kuriuose pažymėsite objekto dalis; 4. paskatinkite dalyvius kurti pasakojimą apie pasirinktą daiktą, pirmiausia apibūdinant objektą kaip visumą. Po to nuosekliai aprašykite dalis. Apie kiekvieną pagalvokite, ką matote, girdite, jaučiate, ką ji jums primena; 5. pakvieskite dalyvius dalytis pasakojimais, juos perskaitant arba išdėstant erdvėje, kur kiti su jais gali susipažinti.	
 Refleksija:	
1. Kokį įspūdį jums sukėlė kitų dalyvių aprašytas objektas? Ar aprašymas leido jums jį įsivaizduoti?	

	2. Ar, kuriant pasakojimą, šis objektas jums tapo artimesnis, sukėlė jausmus ir prisiminimus? Kodėl? 3. Papasakokite, kaip jums padėjo grafinis organizatorius. Kas sukėlė sunkumų?	<i>Teorinės įžvalgos</i>  Objekto aprašymas naudojamas, jei pasakojimo pagrindas nėra įvykis, o daiktas. Paprastai apie daiktą nėra daug ką pasakoti (įvardijamos pagrindinės savybės – spalva, dydis, forma). Metodo naudojimas verčia mobilizuoti dalyvių atidumą ir suaktyvinti pojūčių kanalus, kad į aprašymą būtų įtrauktas ne tik visumos, bet ir jos dalių apibūdinimas bei jų tarpusavio ryšys. Grafinis organizatorius leidžia socialiniam darbuotojui spręsti, ar dalyvis pavaizdavo visas visumos dalis, ar kokias nors praleidžia, nepastebi? Į trūkstamą dalį galima atkreipti jo dėmesį ir treniruoti dėmesį. Pageidautina iš pradžių pasirinkti paprastus objektus, kuriuose yra tik 2–3 dalys, pavyzdžiui, žvakė, kopūstas, šluota. Pereinant prie sudėtingesnių objektų (pavyzdžiui, lygintuvus, parduotuvę, sodą), tenka treniruoti apibendrinimo įgūdžius, kuriems gali prireikti pagalbos, pavyzdžiui, dalyvis apskritimuose pavaizdavo, kad sode yra obelys, kriaušės, vyšnios, avietės ir serbentai. Paklausime, kas tai yra visi kartu? Vaismedžiai ir krūmai. O kas yra žirniai, ridikai, salotos ir pomidorai? Daržovės lysvėse. Taigi visuma „sodas“ susideda iš dviejų dalių: „medžiai ir krūmai“ ir „lysvės“, o apskritimuose, kurie yra lygiu žemiau, vaizduojame kiekvienos dalies konkrečius elementus. Galime leisti dalyviams užpildyti darbo lapą taip, kaip jie tai sugeba. Ir po to, kartu aptariant, sukurti tikslesnę struktūrą. Pratimai, užpildant grafinį organizatorių, leidžia išdėstyti mintis aiškiau, aplinkiniams suprantamiau ir taip pat pačiam sau „sudėlioti daiktus į lentynėles“.
	<i>Medžiagos:</i> <i>popierius, rašiklis, darbo lapas „Objekto erdvinė struktūra“</i>	
	<i>Dalyvių skaičius</i> <i>Iki 10</i>	
	<i>Laikas</i> <i>30 min.</i>	
	<i>Patarimai užsiėmimo vadovui:</i> 1. prieš kuriant pasakojimą, pasipraktikuokite su dalyviais užpildyti grafinį organizatorių. Pademonstruokite, kaip jūs pats tai darote, po to užpildykite kelis darbo lapus, kartu su dalyviais aptardami, ką piešti apskritimuose, tada pasiūlykite naują užduotį atlikti individualiai; 2. padirbėkite su dalyviais, kad įtrauktumėte pojūčių kanalų naudojimą. Apžiūrint elementą grafiniame organizatoriuje, pakvieskite tęsti sakinį „Aš matau...“. Skatinkite pastebėti kuo daugiau detalių, ypatybių. Paklauskite, į ką šis elementas panašus, ką primena. Atsakymus dalyviai gali užsirašyti darbo lape šalia aptariamo elemento. Tęskite su klausos ir pojūčių (lytėjimo, uoslės, skonio) kanalų aktyvinimu, naudodami pradžios žodžius „Aš girdžiu...“, „Aš jaučiu...“. Skatinkite įsivaizduoti, kokie galėtų būti garsai, kokie pojūčiai, prisiliečiant prie objekto; 3. pasakojimo metu galite pakviesti dalyvius klausytis užmerktomis akimis. Tai leidžia vaizduotėje „piešti“ objekto vaizdą ir sustiprina suvokimą.	



„Tai yra laikrodis, kurį man padovanojo sūnus, kai pradėjo dirbti ir pats užsidirbti. Toks paprastas, apvalus laikrodis, kuris pakabintas virš virtuvės durų. Taip patogų sekti laiką. Laikrodis turi baltą ciferblatą, ant kurio gerai matyti juodi skaičiai ir rodyklės. Skaičiai yra tik keturi, vietoj kitų yra brūkšneliai, bet viską galima suprasti. Ciferblatą dengia plastikinis diskas. Jis yra lipnus, nes padengtas riebalų garais ir tuomet ant jo prilimpa dulkės. Tenka dažnai valyti. Laikrodis netiksi, jis varomas baterijų. Korpusė virš baterijų yra apvali skylutė, kad laikrodį būtų galima pakabinti ant vinuko. Man pačiai tai sunku padaryti, nes laikrodis yra aukštai, todėl perstumti rodykles visada prašau sūnų. Esu pripratusi prie šio laikrodžio.“

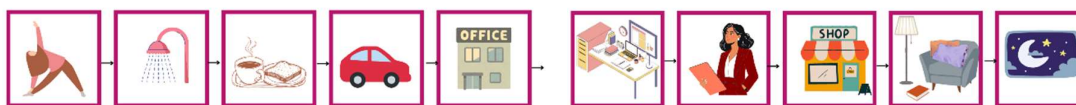


5 paveikslėlis. Grafinis organizatorius „Įvykio struktūra laike“

Pasakojimo struktūrizavimas laike. Tai padeda aprašyti įvykius ir procesus. Struktūrizuodami pasakojimą, padalijame įvykį į epizodus, kad galėtume jį atpasakoti žingsnis po žingsnio. Struktūrą laike atvaizduojame horizontaliai, išdėstydami epizodus vieną po kito iš kairės į dešinę. Struktūros elementus vaizduojame kvadratėliuose. Kad nurodytume veiksmų seką, tarp jų įterpiamos rodyklės (žr. 5 pav.).

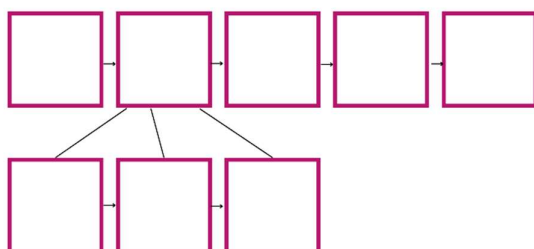
Grafinį organizatorių su laiko struktūra patogiu naudoti pasakojimui apie savo kasdienybę. Kiekvienas kvadratėlis yra kaip filmo kadras, kuriame vaizduojame dienos metu atliekamas veiklas, pradedant nuo pabudimo. Tai galima padaryti įrašant žodį arba geriau, simboliškai piešiant (žr. 6 pav.). Klausime senjoro, nuo ko prasideda jo diena, ir pavaizduojame tai pirmame kvadratėlyje. Klausime – kas vyksta po to? – ir

užpildome kitus kvadratėlius. Tada kviečiame perpasakoti nupieštą vaizdinį – apie kiekvieną kvadratėlį 1–2 sakinius. Jei norime gauti daugiau informacijos apie senjoro įpročius, pridėsime kvadratėliams laiko atžymas – kuriuo metu kiekviena veikla paprastai vyksta. Šitaip galima struktūrizuoti ne tik tipinę dieną, bet ir žiemos bei vasaros, šventinę ir darbo dieną, linksmą ir liūdną dieną ir kt., įsitikindami gyvenimo įvairovę.



6 paveikslėlis. Grafinio organizatoriaus pavyzdys „Mano diena“.

Panašiai kaip objektas, taip ir procesas gali turėti keletą detalizavimo lygių. Kiekvieną proceso epizodą



7 paveikslėlis. Epizodo detalizavimo laike pavyzdys.

galima padalyti į dar smulkesnius, pavaizduojant juos lygiu žemiau (žr. 7 pav.). Jei norime kokią nors vyksmą išnagrinėti smulkiau, nupiešiame po juo keletą kvadratėlių ir kviečiame juos užpildyti, pavyzdžiui, prausimasis ryte. Kaip tai vyksta? Ką piešime apatiniuose kvadratėliuose? Ką jūs konkrečiai darote? Valotės dantis, prausiatės veidą ir tepate kremu? Ar einate į dušą, plaunate plaukus ir tada juos džiovinate?

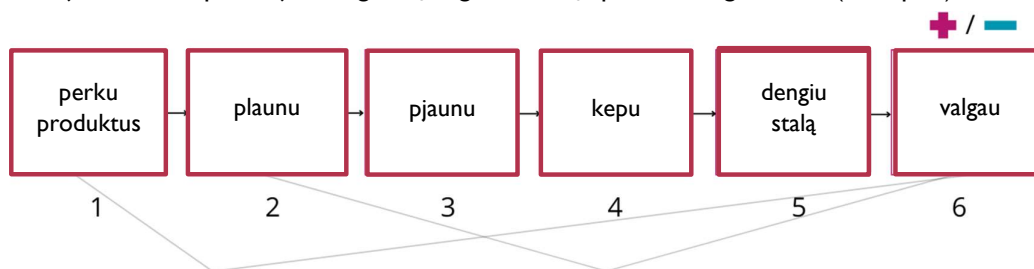
Veiksmų detalizavimas yra naudingas, jei norime aktualizuoti konkrečią temą (miegas, fizinis aktyvumas, mityba ir kt.). Pildydami grafinį organizatorių, senjorai galės dalytis patirtimi, aptarti savo įpročių įtaką sveikatai ir gerovei, perimti naudingų idėjų.

Grafinis organizatorius gali apimti įvairius laiko tarpus. Galime kadruose pavaizduoti visą gyvenimo eigą, kokią nors jo dalį – vaikystę, jaunystę, darbo eigą; ypatingą įvykį – pasiekimą, išėjimą į pensiją; arba kasdienį ritualą – namų tvarkymą, pasivaikščiojimą, dainavimą chore. Pavyzdžiui, pasakojimui apie darbo eigą, kvadratėliuose galime įrašyti darbovietes jų chronologine tvarka. Grafinis organizatorius sukels klausimus: kodėl įvyko perėjimas iš vieno darbo į kitą? Kiek jis buvo sėkmingas, kokią patirtį suteikė? Kiekviename kvadratėlyje pasakojimą galima išplėsti, aprašant įvykį (šiuo atveju darbovietę) kaip objektą ir naudojant organizatorių „Objekto erdvinė struktūra“.

Patartina pradėti darbą su laiko grafiniu organizatoriumi, pasirinkus vaizduoti konkretų įvykį – teatro lankymą, užsiėmimą savo pomėgiu, susitikimą su anūkais ir kt. Pasakotojui reikia leisti pačiam pasirinkti, apie ką ir kiek smulkiai jis nori pasakoti, o apie ką ne. Tuo pat metu kviečiame senjorus nekurti neutralaus faktų sąrašo, o pažymėti ir savo jausmus, požiūrį į vaizduojamus įvykius. Pavyzdžiui, dalyvė, pasakodama apie savo kasdienybę, mini, kad paprastai ji eina į autobusą paskutinę minutę, bet į darbą eina per gražų parką, kuris gerai nuteikia darbo dienai. Prisiminkime, kad pasakojimas vyksta bendradarbiaujant su klausytoju, stengiantis jį emociškai įtraukti. Todėl patartina pasakojimo metu rodyti klausytojams ir grafinį organizatorių. Tai leis jiems sekti pasakojimą ir sukels klausimų, kuriuos galima aptarti pasakojimo įspūdžiui sustiprinti.

Laiko grafinis organizatorius leidžia ne tik pavaizduoti įvykius, bet ir juos analizuoti bei įvertinti. Įvykių seka visada yra priežasčių ir pasekmių ryšys. Būna tik jį nustatyti. Šiuo tikslu naudosime simbolius „+“, žymėdami gerus dalykus, ir „–“, žymėdami blogus. Kai įvykis pavaizduotas grafiniame organizatoriuje, skatinkite prie kvadratėlių pažymėti „+“ arba „–“ ženklus, jei atitinkamai veiklai būdingos teigiamos arba neigiamos emocijos. Po to peržiūrėkite ankstesnius kvadratėlius, kad nustatytumėte, kurie veiksmai lėmė šį rezultatą. Jei kalbame apie įvykį, kurį tik planuojate, rekomenduojama kiekviename kvadratėlyje nustatyti galimas nesėkmių arba sėkmių priežastis. Tai leis laiku išvengti rizikos, pavyzdžiui, planuojant kelionę, ruošiant vakarėlį, organizuojant talką ir pan. Grafiniame organizatoriuje sujunkite linijomis kadrą, kuriame pavaizduotas rezultatas, ir kadrą, kuriame yra veiksmas – priežastis. Gautą priežasties ryšį patogiu išreikšti

forma „Jei – tai“. Jei (tęskite sakinį veiksniu – priežastimi), tai (įvardykite teigiamą ar neigiamą rezultatą), pavyzdžiui, jūs ruošiate pasakojimą ir grafinį organizatorių apie maisto gaminimą (žr. 8 pav.).



8 paveikslėlis. Pavyzdys, kaip grafiškai analizuoti maisto gaminimo eigą.

Tarkime, kad 6-ame kadre rezultatas yra neigiamas – maistas neskanus. Priežastis gali būti pirmame kadre: ne visi reikalingi produktai nupirkti arba jie nėra švieži. Priežastis gali būti antrame kadre: produktai nėra kruopščiai nuplauti ir t. t. Atitinkamai galime daryti išvadas: „Jei produktų sąrašą namuose palikai, prastą apkepą suvalgei“ arba „Jei voveraites skubotai plovei, padažą šuniui atidavei“. Taip galime susikurti sau moralą, patarimus ar priminimus.

Kaip sukurti istoriją?

Norint sukurti istoriją, pirmiausia reikia pasirinkti, apie ką ji bus ir kam ją pasakosime. Artimiems žmonėms istorija bus asmeniškesnė, platesnei publikai galbūt labiau santūri. Tai priklauso ir nuo pasakotojo tikslo – ar jis nori kūrybiškai reikštis, pasidalinti įžvalgomis, išsaugoti liudijimą apie savo laiką, įkvėpti, prajuokinti ar paaiškinti. Pasakojimo centre gali būti pats pasakotojas, kokia nors vieta, daiktas, žmonės, santykiai, įvykiai ar tradicijos. Pasakojimu pasakotojas išreiškia savo požiūrį į juos, savo vertybes. Todėl pradžioje patartina pagalvoti, kokią žinią norime perduoti, kokį įspūdį palikti.

Istorija plėtojasi laike ir erdvėje. Jai reikia pasirinkti laiko rėmus – visas gyvenimas, koks nors jo etapas, reikšmingas įvykis, kasdienybė, akimirkos stebėjimas. Kuriant gyvenimo istoriją, galima nuosekliai atvaizduoti visus jos etapus, pabrėžiant juose tai, kas reikšmingiausia. Bet galima akcentuoti ir plačiau išplėtoti tik kurį nors iš jų – vaikystę, jaunystę, pasiekimus šeimoje ar profesiniame kelyje. Gyvenimo istorija neturėtų būti per ilga, kad skaitytojai neprarastų dėmesingumo. Reikia susitaikyti su mintimi, kad negalima papasakoti visiškai visko, ir stengtis tai apibendrinti, tuo pačiu įaudžiant į istoriją konkrečiai savitas ir ryškias detales.

Istorijos sandarą sudaro įžanga, plėtojimas ir pabaiga. Gyvenimo istorijos įžangoje bus gimimo laikas ir vieta bei tėvų šeimos apibūdinimas. Istorijai, kurios pagrindas yra koks nors įvykis, įžangoje patartina pateikti įvykio kontekstą – kodėl norime apie tai papasakoti, susiedami su kuo, kur ir kada tai vyksta. Plėtojant gyvenimo istoriją, bus atspindimi gyvenimo etapai. Istorijoje bus aprašoma įvykio eiga ir jo raida. Gyvenimo istorijos pabaiga yra kaip autoriaus apmąstymų apibendrinimas apie nugyventą laiką. Istorijos pabaiga pasakoja, kuo įvykis baigiasi ir ko iš jo pasimokyti.

Istorijos vertę lemia jos tikrumas – pasakotojo noras dalintis įspūdziais, išgyvenimais, mintimis. Atsiverti nėra lengva, nes yra baimė, kad liks nesuprastas ar neįvertintas. Kad ją sumažintume, galima panaudoti metodą „Žvilgsnio taškas“, kai autorius kuria pasakojimą iš kokio nors kito asmens požiūrio taško.

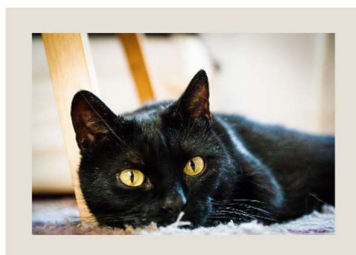
20 lentelė. „Požiūrio taško“ metodas

Metodas „Požiūrio taškas“		
Tikslas: pajauirinti požiūrį į tai, kas vyksta, pritaikant skirtingus vaidmenis.		
	Užsiėmimo eiga:	
	1. Paruoškite ir pasiūlykite dalyviams pasirinkti nuotrauką-portretą, kurios veikėjas išreiškia tam tikras emocijas – džiaugsmą, liūdesį, pyktį, apgailėstą ir t. t. (pavyzdžiui, žr. 9 pav.); 2. pasiūlykite dalyviams įsijausti į savo veikėjo vaidmenį: pagalvoti, kas su juo įvyko, apie ką jis galvoja, kaip jaučiasi; 3. pasiūlykite dalyviams objektą, apie kurį kurti pasakojimą. Tai gali būti daiktas ar gyvūnas, kuris yra čia pat kambaryje, arba jo nuotrauka. Pasiūlykite dalyviams parašyti trumpą pasakojimą apie šį objektą, išreiškiant savo veikėjo požiūrį ir nuotaiką;	
	Teorinės įžvalgos Požiūrio taškas – tai perspektyva, iš kurios (kuo) dalykas yra matomas, vertinamas. Senstant svarbu neįsisprauti į savo įpročius, būti atviram ir tolerantiškai priimti tai, kas vyksta, gebėti priimti skirtingumą. Tai yra vertingas	

	4. pasiūlykite dalyviams perskaityti savo pasakojimus, išklausti vieni kitų ir pasidalinti įspūdžiais.	įgūdis, kuris ne tik užtikrina prisitaikymą prie naujų sąlygų, bet ir leidžia geriau suprasti aplinkinius ir rasti su jais kontaktą. Požiūrio taškas kaip meninis metodas leidžia suteikti pasakojimui emocionalumo ir spalvingumo, perduodant klausytojams veikėjo nuotaiką. Įsijautus į kito žmogaus nuotaiką, iš jo požiūrio taško lengviau išreikšti požiūrį, nei gilinantis į savo sąmonės ir sąmonės gelmes. Tuo pačiu metu pasakojimo autorius vis dėlto pasakoja apie save, sėdamasis pasakojimo išteklių iš paties patirtų ir išgyventų dalykų. Požiūrio taško metodas yra motyvuojantis. Jis kiekvieną kartą meta iššūkį pasakotojui su veikėju, kurio būklę reikia suprasti ir jo jausmus išgyventi, taip leidžiant geriau suprasti save ir kitus. Metodo naudojimas suteikia socialiniam darbuotojui informacijos apie globojamojo konservatyvumą ar atvirumą ir emocines išraiškas.
↓	Refleksija: • Kaip jautėtės savo veikėjo vaidmenyje? Ar ir jūs kartais patiriate panašią nuotaiką? Kaip tuomet elgiatės? • Kaip jums patiko kitų dalyvių pasakojimai? Kas ypač sužavėjo, sujaudino? Kodėl? • Kaip jums patiko požiūrio taško metodas? Ar norėtumėte jį dar panaudoti? Apie ką tuomet būtų jūsų pasakojimas?	
📄	Medžiagos: Popierius, rašiklis, herojų ir objektų nuotraukos.	
👥	Dalyvių skaičius: Iki 10	
🕒	Trukmė: 30 min.	
📎	Patarimai užsiėmimų vadovui • Leiskite dalyviams laisvai pasirinkti savo veikėją. Atkreipkite dėmesį į jų pasirinkimą. Tai susiję su paties pasakotojo nuotaika ar išgyvenimais, arba su noru išmėginti kažką naujo, sau netipiško; • pasiūlykite pasakojimo kūrimui paprastą objektą, kuris neturi daug detalių, elementų ar turtingo fono. Priešingu atveju tai gali apsunkinti pasakojimo kūrimą ir suskaidyti bendrą įspūdį; • paruoškite palankią dirvą klausytis istorijų, kad neskambėtų nereikalinga kritika, o istorijų autoriai gautų teigiamą atsiliepimą; • refleksiją galite naudoti norėdami aptarti tam tikras emocijas ar išgyvenimus, leisti dalyviams dalytis savo patirtimi; • refleksijoje pageidautina akcentuoti kiekvieno individualumą ir kūrybiškumą, skatinant toliau rašyti istorijas.	



9 paveikslėlis. Veikėjai naudojant „požiūrio taško“ metodą.



„Atėjęs pas draugą į svečius pamačiau juodą katiną, sėdintį po stalu ir mane stebintį. Pirmas mūsų žvilgsnio susitikimas nebuvo labai malonus, gal kiek priešiškas (nes man nelabai patinka katinai). Tačiau kiek vėliau viskas stojosi į „savo vėžes“, nes abu laikėmės atstumo ir nedemonstravome savo jausmų. Man atsisveikinant ir išeinant katinas net glaustėsi man prie kojų.“

„Matau įniršusį vyrą, atrodo, kad gestikuliudamas rodo kryptį, galimai savo oponentui ar pašnekovui dėl juodo katino, kurį jis taip mėgsta. Jo akyse

matau nuostabą bei šiek tiek pykčio, dėl pasimetusio ar pabėgusio katino. Įdomu, kokia yra šio vyro situacijos priežastis ir ką juodas katinas galėjo jam iškrėsti.“

„O, koks malonus katinėlis. Jis visai tiktų po mano darbo stalą. Jis būtų puikus mano istorijų klausytojas, o kartais ir „mūza“ joms kurti.“

Na ir įžūlus tas katinas, tupintis po stalą. Jis žiūri į mane su nepasitikėjimu, o aš į jį su nedidele panieka. Mano galvoje sukasi mintis: „Tik nesugalvok čia prie manęs artintis ir glaudytis, tikrai tavęs neglostysiu.“

Pasakojimas kaip meno kūrinys pasižymi vaizdingumu. Tai pasiekama naudojant raiškos priemones. Jei neturėjote rašymo patirties, kurioje būtų naudojamos metaforos, alegorijos, epitetai, tropai ir palyginimai, gali kilti sunkumų. Juos taip pat sustiprina aktyviai vartojamas žodynas, kuris meniniams tikslams gali būti nepakankamas. Pagalbą senjorams gali suteikti metodas „Įkvepiantys žodžiai“, kuriame siūlomas jau paruoštas apibūdinimų ir palyginimų rinkinys, iš kurio tereikia pasirinkti tinkamiausią.

21 lentelė. Metodas „Įkvepiantys žodžiai“

Metodas „Įkvepiantys žodžiai“	
Tikslas: atskleisti požiūrį į gyvenimą vaizdingo įvaizdžio pagalba.	
 Užsiėmimo eiga: 1. paruoškite dalyviams lapelius su įkvepiančiais žodžiais, kurie tarnauja kaip gyvenimo apibūdinimai ar vaizdingi palyginimai. Galite naudoti 7.2 priede pateiktus pavyzdžius; 2. pasiūlykite dalyviams surasti įkvepiančius žodžius, kurie labiausiai atitinka jų gyvenimo kelią ar kokius nors jo įvykius, aspektus; 3. paskatinkite dalyvius parašyti trumpą istoriją, kurioje jie išreiškia savo požiūrį į savo gyvenimą; 4. pasiūlykite pasidalinti savo istorijomis.	 Teorinės įžvalgos Istorijos meninę įtaką sudaro jos vaizdingumas. Jei žmogus neturi vaizdingos saviraiškos patirties ar pakankamai turtingo žodyno, jam reikalinga pagalba. Tokia pagalba gali būti žodžiai ar žodžių junginiai, kurie sukelia asociacijas su ta, kas gyvenime patirta, skatina ryškiau išreikšti savo įspūdžius ir jausmus. Įkvepiantys žodžiai padeda pakeisti bendruosius „gerai“, „gražu“, „malonu“ gilesniu, jausmingesniu ir netipišku tikrovės suvokimu. Gyvenimo palyginimas su tarsi ir nesusijusiais objektais leidžia į jį pažvelgti iš kito požiūrio taško, suvokti ir atskleisti jo esmę. Įkvepiantys žodžiai sukelia asociacijas, kurios leidžia minčiai ir kalbai tekėti, kuriant pasakojimą. Įkvepiančių žodžių naudojimas išlaisvina ir skatina dirbti vaizduotę, skatina suvokimo ir mąstymo lankstumą, kurie yra svarbūs aktyvaus senėjimo ištekliai. Svarbu, kad istorijos autorius nenaudotų įkvepiančių žodžių „todėl, kad mokytoja taip liepė“. Reikėtų naudoti tik tuos žodžius, kurie iš tikrųjų rezonuoja, leidžia išgryninti jausmus ir išreikšti požiūrį. Įkvepiančių žodžių rinkinį dalyviai gali savarankiškai pildyti, skaitydami knygas ar užsirašydami išgirstus žodžius. Taip bus sukurtas asmeninis ruošinukas, kurio pagalba galės darniau atskleisti savo išgyvenimus. Įkvepiančių žodžių metodą galima toliau naudoti, kuriant pasakojimą apie kokią nors ypatingą įvykį, nuotykį, stebėjimą, susitikimą, ekskursiją, spektaklį ir pan. Tai suteiks socialiniam darbuotojui informacijos apie globojamojo vertybes, gyvenimo suvokimą ir jo eigą.
 Refleksija • Ar supratote kito dalyvio istorijoje išreikštą požiūrį į gyvenimą? Koks jis, jūsų nuomone? Kuo jis panašus / skiriasi nuo jūsų požiūrio? • Kaip jautėtės pasakodami savo istoriją? Kas ir kaip, kas joje išreikšta, gali jums padėti? Ką tai atskleidė jums pačiam / pačiai? • Ar įkvepiantys žodžiai jums padėjo, ar trukdė? Apibūdinkite jų įtaką!	
 Medžiagos popierius, rašiklis, lapeliai su įkvepiančiais žodžiais	
 Dalyvių skaičius Iki 10	
 Laikas 20–40 min.	
 Patarimai užsiėmimo vadovui • Pasiūlydami dalyviams įkvepiančius žodžius, papasakokite keletą savo pavyzdžių, kaip juos naudotumėte. Prieš atlikdami užduotį galite pasiūlyti „apšilimą“ – dalyvis įvardija kokį nors įkvepiantį žodį, o kitas dalyvis turi paaiškinti, kaip jis susijęs su jo gyvenimu. • Istorijoms kurti galite rekomenduoti tokią eigą: - apmąstydami gyvenimą, iš žodžių rinkinio pasirenkate jam tinkamą apibūdinimą ar palyginimą; - atskleidžiate šio palyginimo prasmę savo gyvenimo kontekste; - paaiškinate mintį konkrečiais savo gyvenimo faktais, įvykiais; - užbaigiate istoriją, apibendrindami tai, kas buvo pasakyta anksčiau, ir išreikšdami bendrą požiūrį į gyvenimą. • Refleksijoje, remdamiesi dalyvių istorijomis, galite išvystyti pokalbį apie gyvenimo vertę, jo šviesiąsias ir tamsiąsias puses ir tai, kas suteikia jėgų įveikti sunkumus.	



„Mano gyvenimas yra kaip amerikietiškę kalnelių trasa. Jis keičiasi kaip oras Lietuvoje – lietus, kruša, tvankuma, kuri verčia atsidusti. Kartais audringas kaip Merkys ypač darbo dienomis. Savaitgaliais ramus kaip močiutė, gurkšnojanti arbatą savo kaimo sodyboje. Viliojantis kaip pirmasis pasimatymas, kaip brangenybių skrynja prieš atidarymą. Ankstyvus rytas – mano mėgstamiausia dienos dalis. Viskas taip tylu, tik paukščiai čiučia savo gražiausią giesmę. Saulė tik kyla, gaivus oras ir rytinė kava. Atrodo, kad esu pabudusi pati pirmoji, toks šiek tiek nugalėtojos jausmas. Laikas sau, laikas sustatyti į vietas šiandienos darbus kaip rūpestingai sudėliotas knygas lentynose. Tvarka turi būti mintyse, darbuose ir spintose. Tada diena bus sėkminga! Pirmyn!“

„Mano gyvenimas yra kaip „nebaigtas paveikslas“ – gražus. Jame jau yra daug siužetų ir įvairiausių atspalvių, jis prisotintas ir įdomus, su geromis ir ne tokiomis geromis siužeto linijomis, ir taip pat baltomis dėmėmis, kur dar galima piešti. Aš čia esu menininkas, kuris nėra išmokęs piešti (gyventi), bet kurį skatina nepaprastai didelis susidomėjimas ir noras pasiduoti teptukams ir spalvoms.“

„Mano gyvenimas yra kaip gėlių pieva – marga, ryški, žydi, joje yra vaisių ir sėklų, joje yra vytimo ir brandos periodai. Yra etapai, kurie baigiasi, yra etapai, kai sėjamos sėklos ir atsinaujinama. Yra etapų, kai trūksta vandens ir žiedai vysta, tačiau tada ateina lietaus laikotarpis ir žiedai pražysta, toliau būdami derlingi ir sėdami sėklas kitam etapui. Kiekvienas nuvytęs žiedas už savęs palieka sėklas – kai baigiasi gyvenimo etapas, aš įgyju naujos patirties.“

Kaip vesti užsiėmimus apie pasakojimų pasakojimą?

Pasirengti užsiėmimų vedimui padeda šio vadovo skyriuje „Mokymas apie aktyvų senėjimą vyresnio amžiaus žmonėms: kaip pasiruošti?“ pateiktos rekomendacijos. Pasakojimo užsiėmimų pagrindas yra vyresnio amžiaus žmonėms skirta mokymo programa „Istorijų arba gyvenimo istorijų pasakojimas“ (žr. 4 priedą). Programos temų konkretizavimas, laiko paskirstymas ir mokymo metodai gali būti lanksčiai pritaikomi prie grupės dalyvių interesų ir galimybių, taip pat prie užsiėmimo vadovo pasirengimo lygio ir asmeninio supratimo. Svarbu, kad kiekvienas užsiėmimas vestų prie programos tikslo – pasakojimo metodo pagalba skatinti vyresnio amžiaus žmones suvokti nuvytę gyvenimo vertę ir tolesnes aktyvaus gyvenimo galimybes.

Pirmojo užsiėmimo tikslas – sudominti vyresnio amžiaus žmones pasakojimu, kad jie prisimintų pasakojimo atvejus savo patirtyje, suprastų pasakojimo naudą, būtų pasirengę pasitikėti ir pabandyti. Tai galima pasiekti kuriant pokalbį apie tai, ką suvokiame apie save, ką norime, kad kiti žinotų apie mus, kokiais atvejais ir kaip mums padėjo kitų žmonių gyvenimo istorijos. Siekiant sustiprinti susidomėjimą, pirmajame užsiėmime galima duoti nedidelę užduotį, kurią visi gali atlikti ir patirti pasitenkinimą, pavyzdžiui, naudojant „Požiūrio taško“ metodą.

Kiti užsiėmimai pradedami nuo pasakojimo skatinimo, atgaivinant prisiminimus ir lavinant vaizduotę. Tam galima pasitelkti pokalbiais apie nuotraukose matomus įvykius arba diskusijas apie knygas, filmus. Pokalbis pradeda užsiėmimo vadovas savo prisiminimų pasakojimu ar pastebėjimais ir įtraukia dalyvius. Svarbu ugdyti aktyvaus klausymosi įprotį tiek iš užsiėmimo vadovo, tiek iš kitų dalyvių pusės, tai padės skatinti ir motyvuoti pasakotoją. Pokalbiai ir diskusijos įveda į temą, apie kurią toliau dalyviai kurs pasakojimą.

Kad susidarytų vaizdą apie pradinį dalyvių lygį, jiems galima pasiūlyti parašyti trumpą istoriją laisva forma be jokių specialių rekomendacijų. Tai užsiėmimo vadovui leis įvertinti dalyvių stipriąsias ir silpnąsias puses ir suprasti, kam reikėtų skirti daugiau dėmesio. Po kiekvienos istorijos kūrimo užduoties pageidautina istorijas išklausti arba išdėstyti patalpoje savarankiškam skaitymui. Pasakojimo įgūdžius galima lavinti, jei dalyviai pradeda suprasti gero pasakojimo kriterijus. Kriterijų nustatymas gali būti atliekamas pokalbio metu po istorijų išklauso. Užsiėmimo vadovas išklauso idėjas, komentuoja ir apibendrina jas.

Geras pasakojimas remiasi sisteminiu mąstymu. Tai padeda lavinti grafiniai organizatoriai, kurie struktūroja įvykius erdvėje ir laike. Darbu su organizatoriais galima skirti atskirą užsiėmimą. Iš pradžių užsiėmimo vadovas rodo pavyzdį, užpildydamas organizatorių tam tikra tema. Po to tai daroma dalyviams bendrai aptariant, ir tik vėliau kaip individuali užduotis. Kai grafinių organizatorių pildymas nesukelia sunkumų, dalyviai juos naudoja, kad sukurtų žodinį pasakojimą. Klausytojai yra kviečiami užduoti konkretizuojančius klausimus. Kitas darbo su organizatoriais etapas yra įvykių vertinimas ir analizė, kurios rezultatas yra tai, kad dalyviai rašo istoriją apmąstymo forma.

Darbas su istorijų pasakojimu susideda iš trijų dalių: pasiruošimo (skatinimas ir grafinių organizatorių sukūrimas), istorijos rašymo ir istorijos pasakojimo su tolesniu aptarimu. Iš pradžių dalyviai tiesiog perskaito parašytą istoriją. Vėliau galima pereiti prie jų pasirodymo įgūdžių tobulinimo: išbandyti pratimus,

kurie mažina nerimą; mokytis klausantis gerų kalbų įrašų, lavinti laikyseną, judesius, gestus kalbos metu, pasakoti istoriją be parašyto teksto, naudojant grafinį organizatorių ir kitas vizualizacijos priemones.

Gyvenimo istorijos kūrimas yra užsiėmimų ciklo baigiamasis įvykis. Tam panaudojama viskas, kas buvo išmokta ankstesniuose užsiėmimuose, ir, galbūt, anksčiau sukurtų istorijų fragmentai. Kad gyvenimo istorija būtų vaizdingesnė, galima iš anksto padirbėti su metodu „Įkvepiantys žodžiai“. Užsiėmimo vadovas iš pradžių su dalyviais turėtų aptarti, kaip bus naudojamos gyvenimo istorijos, kur ir kaip jos bus prieinamos. Galima aptarti idėjas, kaip jas vizualiai apipavidalinti. Darbą su gyvenimo istorijos kūrimu rekomenduojama atlikti keliais etapais: pirmiausia užpildyti kadrus laiko grafiniame organizatoriuje; remiantis tuo parašyti pasakojimą, kurio klauso ir aptaria kiti dalyviai; naudojant grįžtamąjį ryšį, atlikti patobulinimus ir parašyti galutinį gyvenimo istorijos variantą.

Svarbu, kad užsiėmimai būtų sudaryti taip, kad dalyviai jaustųsi sėkmingai. Kad jie kažką daugiau suprato apie save, apie savo gyvenimo vertę, kad istorijų rašymas ir pasakojimas patinka jiems patiems ir kitiems, kad to rezultatas yra naujos idėjos aktyviai veiklai. Tai galima paskatinti renkantis užduotis, kurios atitinka gebėjimus, bet yra su tam tikru iššūkiu, renkantis įdomias ir aktualias istorijų temas, skatinant dalyvius suvokti įvairius gyvenimo aspektus, užtikrinant dalyvių bendravimą ir bendradarbiavimą užsiėmimo metu, teikiant emocinę paramą ir pagyrimus, siūlant įkvepiančius pavyzdžius, skatinant dalyvius dalytis savo iniciatyva.

Kiekvieno užsiėmimo pabaigoje reikia skirti laiko refleksijai. Tai galima atlikti žodžiu arba raštu. Dalyviams gali būti išdalinti lapeliai, ant kurių jie rašo trumpą atsakymą į klausimus: kas man patiko? Kas nepatiko? Ko naujo aš sužinojau? Ką norėčiau patarti? Žodinė refleksija atliekama suteikiant dalyviams po vieną žodį įvertinti užsiėmimą, savo veiklą ir patirtį.

Laiku reikia išbandyti sprendimus, kurie skatina dalyvius tęsti pasakojimą, kai pasakojimo užsiėmimai baigiasi. Kai įgyjama pirmoji pasakojimo patirtis, ją galima panaudoti kituose užsiėmimuose, kurie yra skirti sveikatai, pomėgiams, šeimai ir pan., skatinant dalyvius dalytis patirtimi istorijos forma. Parašytos ar papasakotos istorijos gali tapti bendrai švenčiamų renginių dalimi. Grupių užsiėmimų patalpose galima sukurti „kalbančią sieną“, ant kurios dalyviai išdėsto savo trumpas istorijas apie dienos įspūdžius. Taip pat neįkainojamas pasakojimo skatintojas yra dienoraščiai. Paraginkite dalyvius kurti įvykių, padėkos ar emocijų dienoraščius, reguliariai kuriant juose įrašus. „Dienoraštis niekada nėra tik rašymas, tai visada yra dėmesio atkreipimas į save, savo gyvenimą ir pokalbis su savimi. Dienoraštis gali padėti lavinti gebėjimą būti čia ir dabar, tapti labiau sąmoningam ir esančiam gyvenime“ (Rubenis, Rubene, Paičs, 2023).

Bendros rekomendacijos užsiėmimų vadovams:

- įvertinkite situaciją ir nustatykite konkrečias užduotis;
- sukurkite saugią aplinką;
- pasiruoškite užsiėmimui;
- išnaudokite savo stipriąsias puses ir būkite nuoširdūs;
- išbandykite ir mokykitės iš patirties;
- kurkite įpročius.

Priedai

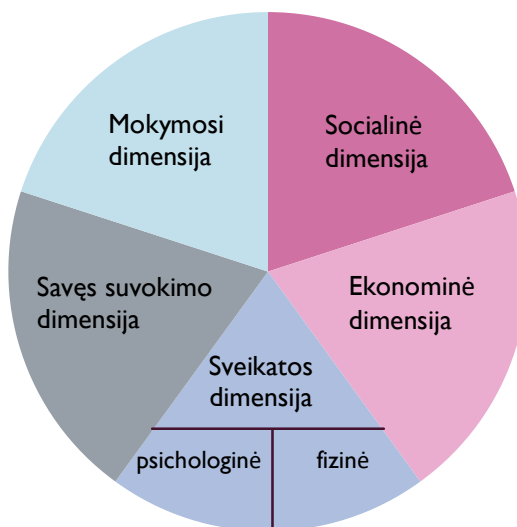
I priedas. Socialinių darbuotojų mokymo programa „Aktyvus senėjimas“

Programos tikslas: parengti įvairių sričių specialistus darbui su senjorais, vedant užsiėmimus apie aktyvų senėjimą.

Siekiami rezultatai:

- suprasti senėjimo procesą, individualius psichologinius ir fizinius ypatumus;
- suprasti aktyvaus senėjimo, kaip planuoto ir valdomo proceso, svarbą kuriant teigiamą patirtį;
- suprasti, kaip valdyti pedagoginį procesą dirbant su senjorais.

Programos įgyvendinimo metu teikiama pagrindinė informacija apie aktyvaus senėjimo procesą penkių dimensijų rėmuose, sveikatos dimensijai išskiriant dvi tarpdimensijas (fizinę ir psichologinę), kad specialistai, dirbdami su senjorais, turėtų teorinių ir praktinių žinių tolesniam praktikavimui individualiai ar grupėje. Šios programos rėmuose kiekvienai iš dimensijų yra iškeliamos trys prioritetinės sritys, kurios gali būti keičiamos ir pritaikomos specifiniam individualiam ar grupiniam darbui su senjorais įvairiuose kontekstuose. Programos medžiagoje yra nuorodų į papildomos informacijos šaltinius, su kuriais galima susipažinti ir mokytis savarankiškai. Siekiant parengti specialistus mokomajam darbui su senjorais, į programą įtraukta pedagoginės metodologijos tema apie mokymo užsiėmimo projektavimą ir vedimą senjorams.



Penkios aktyvaus senėjimo dimensijos.

I lentelė. Programos turinys

Nr.	Dimensija	Prioritetai
1.	Socialinė dimensija	- socialiniai kontaktai; - dalyvavimas visuomenėje; - socialinis saugumas.
2.	Ekonominė dimensija	- aktyvumo lygis; - pajamų lygis; - paramos renginiai.
3.	Sveikatos dimensija	- senėjimo procesas – chronologinis, biologinis, socialinis, psichologinis; - sveikatos būklė; - sveikatos prevencija.
3.1.	Psichologinė tarpdimensija	- psichinių procesų veiklos kokybė; - psichologinis komfortas ir diskomfortas; - emocinis intelektas.
3.2.	Fizinė tarpdimensija	- judėjimo galimybės ir apribojimai; - fizinis aktyvumas; - paramos galimybės.

Nr.	Dimensija	Prioritetai
4.	Savęs suvokimo dimensija	- senjoro savivaizdis; - socialinio darbuotojo ir specialisto savivaizdis; - įpročių analizė; - vertybės ir laiko planavimas.
5.	Mokymosi dimensija	- smegenų treniravimo būdai; - naujų įgūdžių įgijimas; - dalijimasis patirtimi.
Pedagoginė metodologija (papildoma tema specialistams)		
	Mokymo užsiėmimo pedagoginė struktūra darbe su senjorais	- vyresnio amžiaus žmonių, kaip mokymosi tikslinės auditorijos, specifika; - mokymo užsiėmimo struktūra; - mokymo metodiniai būdai.

Užsiėmimų planas:

- apmokymo sesijų skaičius – 8;
- apmokymo sesijos trukmė – 32 akademinės valandos (I ak. val. – 45 min.).

2 lentelė. Teminis programos užsiėmimų planas

Tema	Valandų skaičius	Metodai	Pasiekiamas rezultatas
Mokymo užsiėmimo pedagoginė struktūra darbe su senjorais: • <u>senjorų, kaip mokymosi tikslinės auditorijos, specifika</u> – fiziologiniai, kognityviniai, motyvacijos ypatumai, technologijų naudojimas mokymosi metu; socialinis ir emocinis kontekstas; • <u>mokymo užsiėmimo struktūra</u> – mokymo užsiėmimo planavimo pagrindiniai principai; • <u>mokymo metodiniai būdai</u> – įvairių interaktyvių mokymo metodų apžvalga.	5	mini paskaita; diskusija; situacijų ir užduočių analizė	supratimas apie mokymo užsiėmimo planavimo pagrindinius principus ir vedimą senjorams
Socialinė dimensija: • <u>socialiniai kontaktai</u> – socialinių vaidmenų kaita ir naujos tapatybės; socialinių kontaktų rato pokyčiai, paramos galimybės, priklausymo jausmo pokyčiai, šeimos struktūros ir dinamikos pokyčiai; • <u>dalyvavimas visuomenėje</u> – aktyvaus įsitraukimo į visuomenę galimybės; technologijų naudojimas dalyvauti bendruomenės veikloje ir gauti daugiau informacijos, paslaugų; saugi ir prieinama gyvenamoji vieta, paslaugos ir aplinka; • <u>socialinis saugumas</u> – prieiga prie kokybiškų socialinių paslaugų, jų atitikimas žmonių poreikiams; galimybės daryti įtaką paslaugų kokybei ir pasiūlai.	3	mini paskaita; diskusija; situacijų ir užduočių analizė	supratimas apie socialinių kontaktų pokyčius, dalyvavimo visuomenėje svarbą ir socialinio saugumo galimybes sulaukus senjorų amžiaus
Ekonominė dimensija: • <u>aktyvumo lygis</u> – užimtumo galimybės; galimybės persikvalifikuoti ir gauti lanksčias darbo sąlygas; • <u>pajamų lygis</u> – finansų valdymas ir konsultavimo galimybės; finansinis raštingumas ekonominiam saugumui; ekonominis dalyvavimas, įsitraukiant į verslą; socialinis įsitraukimas – dalyvavimas visuomeninėse organizacijose ir grupėse; • <u>paramos priemonės</u> – sveikatos priežiūros finansavimo galimybės; būsto prieinamumas ir tinkami sprendimai; transporto prieinamumas mobilumui ir prieigai prie įvairių veiklų užtikrinti.	2	mini paskaita; diskusija; situacijų ir užduočių analizė	supratimas apie užimtumo galimybes, finansų valdymo ir raštingumo svarbą, įvairių paramos priemonių prieinamumą senjorams

Tema	Valandų skaičius	Metodai	Pasiekiamas rezultatas
Sveikatos dimensija: • <u>senėjimo procesas</u> – chronologinis, biologinis; socialinis; psichologinis; • <u>sveikatos būklė</u> – rega, klausa, virškinimas, tuštinimasis, dantys, raumenys, kaulai, sąnariai, nervų ir kraujagyslių sistema; • <u>sveikatos prevencija</u> - <u>mityba</u> – fiziologijos ir mitybos poreikių pokyčiai; sveikos mitybos pagrindiniai principai; burnos sveikata; rekomendacijos dėl sveikatos pokyčių; - <u>judėjimas</u> – (aptariama prie fizinės dimensijos); - <u>vaistai</u> – priminimas apie vartojimą pagal gydytojo nurodymus.	4	mini paskaita; diskusija; situacijų ir užduočių analizė	supratimas apie senėjimo procesą ir sveikatos būklės pokyčius, taip pat prevencijos galimybes senjorams
Psichologinė tarpdimensija: • <u>psichinių procesų veiklos kokybė</u> – bendrosios atminties, mąstymo, suvokimo, emocijų, nervų veiklos pokyčių tendencijos; gebėjimų ir intelektualinės veiklos pokyčiai; nauda ir iššūkiai senjorų amžiuje; skirtumai tarp normalaus senėjimo ir senėjimo su demencija; • <u>psichologinis komfortas ir diskomfortas</u> – vienišumas, seksualumas, atstūmimas dėl sveikatos problemų ir socialinė izoliacija; streso valdymas ir elgesio apraiškos; gyvenimo prasmės dilema; • <u>emocinis intelektas</u> – emocijų suvokimas ir raiška; emocinio intelekto tobulinimo galimybės.	5	mini paskaita; diskusija; situacijų ir užduočių analizė	supratimas apie psichinių procesų veiklos kokybės pokyčius, psichologinio komforto ir diskomforto mažinimo galimybes, emocinio intelekto tobulinimo galimybes senjorams
Fizinė tarpdimensija: • <u>judėjimo galimybės ir apribojimai</u> – griuvimai ir jų profilaktika, eisenos sutrikimai; • <u>fizinis aktyvumas</u> – kasdienis aktyvumas, aerobinis aktyvumas, jėgos, lankstumo, pusiausvyros, koordinacijos pratimai; • <u>paramos galimybės</u> – savarankiškumo skatinimas, savirūpa; aplinkos pritaikymas.	5	mini paskaita; diskusija; situacijų ir užduočių analizė aktyvumo užduotys	supratimas apie judėjimo galimybes ir apribojimus, fizinio aktyvumo ir paramos galimybes senjorams
Savęs suvokimo dimensija: • <u>senjoro savivaizdis</u> – savivaizdžio pokyčiai senjorų amžiuje; naujų socialinių vaidmenų priėmimas; emocinė ir psichologinė parama; savivaizdžio stiprinimo galimybės; • <u>socialinio darbuotojo ir specialisto savivaizdis</u> – savivaizdžio formavimasis ir įtaka bendradarbiavimui, vaidmenys dirbant su senjorais, komunikacijos psichologiniai aspektai; • <u>įpročių analizė</u> – komunikacijos, elgesio, mąstymo ir suvokimo; socialinių ir emocijų įpročių analizė; • <u>vertybės ir laiko planavimas</u> – senjorų vertybių dimensijos; interesai; kasdienio gyvenimo stabilumas, struktūra ir lankstumas; prioritetų ir laiko paskirstymo įvairioms veikloms nustatymas; savirūpa, poilsis, asmeninis tobulėjimas.	5	mini paskaita; diskusija; situacijų ir užduočių analizė	supratimas apie savo profesinį savivaizdį ir senjorų savivaizdžio pokyčius, jo stiprinimo galimybes senjorams, įvairių įpročių įtaką gyvenimo kokybei, vertybių ir laiko planavimo galimybes senjorų geresnei savijautai
Mokymosi dimensija: • <u>smegenų treniravimo metodai</u> – kognityviniai ir skaitmeniniai žaidimai ir užduotys; kūrybinis aktyvumas; atminties lavinimo technikos; • <u>naujų įgūdžių įgijimas</u> – įgūdžių įgijimo neurobiologinis pagrindas; skaitmeninių, kūrybinių, kalbų, fizinių, praktinių, techninių, amatininkystės įgūdžių tobulinimo galimybės; • <u>dalijimasis patirtimi</u> – savivertės ir prasmės jausmas; kognityvinė stimuliacija; socialinė sąveika; priklausymo, svarbos ir naudingumo jausmas; veiklos galimybių rūšys.	3	mini paskaita; diskusija; situacijų ir užduočių analizė, aktyvumo užduotys	supratimas apie naujų įgūdžių įgijimo svarbą ir galimybes, taikomų smegenų treniravimo metodų ir dalijimosi veiklos naudingumą skatinant geresnę senjorų savijautą
Iš viso	32		

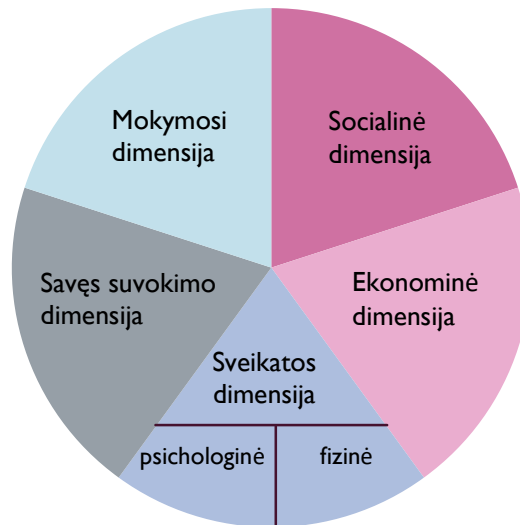
2 priedas. Mokymo programa „Aktyvus senėjimas“ senjorams

Programos tikslas: parengti vyresnio amžiaus žmones geriau suprasti aktyvaus senėjimo galimybes ir iššūkius, įkvepiant suprasti, kaip savarankiškai plėtoti savo gyvenimo kokybės tobulinimo galimybes.

Siekiami rezultatai:

- suprasti senėjimo procesą, individualius psichologinius ir fizinius ypatumus;
- suprasti apie aktyvaus senėjimo, kaip planuoto ir valdomo proceso, svarbą kuriant teigiamą patirtį.

Programos įgyvendinimo metu teikiama pagrindinė informacija apie aktyvaus senėjimo procesą 5 dimensijų rėmuose, o sveikatos dimensijai išskiriamos 2 tarpdimensijos (fizinė ir psichologinė). Šios programos rėmuose kiekvienai iš dimensijų iškeliamos 3 prioritetinės sritys, kurios gali būti keičiamos ir pritaikomos specifiniam individualiam ar grupiniam darbui su senjorais įvairiuose kontekstuose.



Penkios aktyvaus senėjimo dimensijos.

I lentelė. Programos turinys

Nr.	Dimensija	Prioritetai
1.	Socialinė dimensija	- socialiniai kontaktai; - dalyvavimas visuomenėje; - socialinis saugumas.
2.	Ekonominė dimensija	- aktyvumo lygis; - pajamų lygis; - paramos renginiai.
3.	Sveikatos dimensija	- senėjimo procesas – chronologinis, biologinis, socialinis, psichologinis; - sveikatos būklė; - sveikatos prevencija.
3.1.	Psichologinė tarpdimensija	- psichinių procesų veiklos kokybė; - psichologinis komfortas ir diskomfortas; - emocinis intelektas.
3.2.	Fizinė tarpdimensija	- judėjimo galimybės ir apribojimai; - fizinis aktyvumas; - paramos galimybės.
4.	Savęs suvokimo dimensija	- senjoro savivaizdis; - socialinio darbuotojo ir specialisto savivaizdis; - įpročių analizė - vertybės ir laiko planavimas.
5.	Mokymosi dimensija	- smegenų treniravimo būdai; - naujų įgūdžių įgijimas; - dalijimasis patirtimi.

Užsiėmimų planas:

- apmokymo sesijų skaičius – 8;
- apmokymo sesijos trukmė – 32 akademinės valandos (I ak. val. – 45 min.).

2 lentelė. Teminis programos užsiėmimų planas

Tema	Valandų skaičius	Metodai	Pasiekiamas rezultatas
Mokymo užsiėmimo pedagoginė struktūra darbe su senjorais: • <u>senjorų, kaip mokymosi tikslinės auditorijos, specifika</u> – fiziologiniai, kognityviniai, motyvacijos ypatumai, technologijų naudojimas mokymosi metu; socialinis ir emocinis kontekstas; • <u>mokymo užsiėmimo struktūra</u> – mokymo užsiėmimo planavimo pagrindiniai principai; • <u>mokymo metodiniai būdai</u> – įvairių interaktyvių mokymo metodų apžvalga.	5	mini paskaita; diskusija; situacijų ir užduočių analizė	supratimas apie mokymo užsiėmimo planavimo pagrindinius principus ir vedimą senjorams
Socialinė dimensija: • <u>socialiniai kontaktai</u> – socialinių vaidmenų kaita ir naujos tapatybės; socialinių kontaktų rato pokyčiai, paramos galimybės, priklausymo jausmo pokyčiai, šeimos struktūros ir dinamikos pokyčiai; • <u>dalyvavimas visuomenėje</u> – aktyvaus įsitraukimo į visuomenę galimybės; technologijų naudojimas dalyvauti bendruomenės veikloje ir gauti daugiau informacijos, paslaugų; saugi ir prieinama gyvenamoji vieta, paslaugos ir aplinka; • <u>socialinis saugumas</u> – prieiga prie kokybiškų socialinių paslaugų, jų atitikimas žmonių poreikiams; galimybės daryti įtaką paslaugų kokybei ir pasiūlai.	3	mini paskaita; diskusija; situacijų ir užduočių analizė	supratimas apie socialinių kontaktų pokyčius, dalyvavimo visuomenėje svarbą ir socialinio saugumo galimybes sulaukus senjorų amžiaus
Ekonominė dimensija: • <u>aktyvumo lygis</u> – užimtumo galimybės; galimybės persikvalifikuoti ir gauti lanksčias darbo sąlygas; • <u>pajamų lygis</u> – finansų valdymas ir konsultavimo galimybės; finansinis raštingumas ekonominiam saugumui; ekonominis dalyvavimas, įsitraukiant į verslą; socialinis įsitraukimas – dalyvavimas visuomeninėse organizacijose ir grupėse; • <u>paramos priemonės</u> – sveikatos priežiūros finansavimo galimybės; būsto prieinamumas ir tinkami sprendimai; transporto prieinamumas mobilumui ir prieigai prie įvairių veiklų užtikrinti.	2	mini paskaita; diskusija; situacijų ir užduočių analizė	supratimas apie užimtumo galimybes, finansų valdymo ir raštingumo svarbą, įvairių paramos priemonių prieinamumą senjorams
Sveikatos dimensija: • <u>senėjimo procesas</u> – chronologinis, biologinis; socialinis; psichologinis; • <u>sveikatos būklė</u> – rega, klausa, virškinimas, tuštinimasis, dantys, raumenys, kaulai, sąnariai, nervų ir kraujagyslių sistema; • <u>sveikatos prevencija</u> - <u>mityba</u> – fiziologijos ir mitybos poreikių pokyčiai; sveikos mitybos pagrindiniai principai; burnos sveikata; rekomendacijos dėl sveikatos pokyčių; - <u>judėjimas</u> – (aptariama prie fizinės dimensijos); - <u>vaistai</u> – priminimas apie vartojimą pagal gydytojo nurodymus.	4	mini paskaita; diskusija; situacijų ir užduočių analizė	supratimas apie senėjimo procesą ir sveikatos būklės pokyčius, taip pat prevencijos galimybes senjorams

Tema	Valandų skaičius	Metodai	Pasiekiamas rezultatas
Psichologinė tarpdimensija: • <u>psichinių procesų veiklos kokybė</u> – bendrosios atminties, mąstymo, suvokimo, emocijų, nervų veiklos pokyčių tendencijos; gebėjimų ir intelektualinės veiklos pokyčiai; nauda ir iššūkiai senjorų amžiuje; skirtumai tarp normalaus senėjimo ir senėjimo su demencija; • <u>psichologinis komfortas ir diskomfortas</u> – vienišumas, seksualumas, atstūmimas dėl sveikatos problemų ir socialinė izoliacija; streso valdymas ir elgesio apraiškos; gyvenimo prasmės dilema; • <u>emocinis intelektas</u> – emocijų suvokimas ir raiška; emocinio intelekto tobulinimo galimybės.	5	mini paskaita; diskusija; situacijų ir užduočių analizė	supratimas apie psichinių procesų veiklos kokybės pokyčius, psichologinio komforto ir diskomforto mažinimo galimybes, emocinio intelekto tobulinimo galimybes senjorams
Fizinė tarpdimensija: • <u>judėjimo galimybės ir apribojimai</u> – griuvimai ir jų profilaktika, eisenos sutrikimai; • <u>fizinis aktyvumas</u> – kasdienis aktyvumas, aerobinis aktyvumas, jėgos, lankstumo, pusiausvyros, koordinacijos pratimai; • <u>paramos galimybės</u> – savarankiškumo skatinimas, savirūpa; aplinkos pritaikymas	5	mini paskaita; diskusija; situacijų ir užduočių analizė aktyvumo užduotys	supratimas apie judėjimo galimybes ir apribojimus, fizinio aktyvumo ir paramos galimybes senjorams
Savęs suvokimo dimensija: • <u>senjoro savivaizdis</u> – savivaizdžio pokyčiai senjorų amžiuje; naujų socialinių vaidmenų priėmimas; emocinė ir psichologinė parama; savivaizdžio stiprinimo galimybės; • <u>socialinio darbuotojo ir specialisto savivaizdis</u> – savivaizdžio formavimasis ir įtaka bendradarbiavimui, vaidmenys dirbant su senjorais, komunikacijos psichologiniai aspektai; • <u>įpročių analizė</u> – komunikacijos, elgesio, mąstymo ir suvokimo; socialinių ir emocinių įpročių analizė; • <u>vertybės ir laiko planavimas</u> – senjorų vertybių dimensijos; interesai; kasdienio gyvenimo stabilumas, struktūra ir lankstumas; prioritetų ir laiko paskirstymo įvairioms veikloms nustatymas; savirūpa, poilsis, asmeninis tobulėjimas.	5	mini paskaita; diskusija; situacijų ir užduočių analizė	supratimas apie savo profesinį savivaizdį ir senjorų savivaizdžio pokyčius, jo stiprinimo galimybes senjorams, įvairių įpročių įtaką gyvenimo kokybei, vertybių ir laiko planavimo galimybes senjorų geresnei savijautai
Mokymosi dimensija: • <u>smegenų treniravimo metodai</u> – kognityviniai ir skaitmeniniai žaidimai ir užduotys; kūrybinis aktyvumas; atminties lavinimo technikos; • <u>naujų įgūdžių įgijimas</u> – įgūdžių įgijimo neurobiologinis pagrindas; skaitmeninių, kūrybinių, kalbų, fizinių, praktinių, techninių, amatininkystės įgūdžių tobulinimo galimybės; • <u>dalijimasis patirtimi</u> – savivertės ir prasmės jausmas; kognityvinė stimuliacija; socialinė sąveika; priklausymo, svarbos ir naudingumo jausmas; veiklos galimybių rūšys.	3	mini paskaita; diskusija; situacijų ir užduočių analizė, aktyvumo užduotys	supratimas apie naujų įgūdžių įgijimo svarbą ir galimybes, taikomų smegenų treniravimo metodų ir dalijimosi patirtimi veiklos naudingumą skatinant geresnę senjorų savijautą
Iš viso	32		

3 priedas. Mokymo programa „Istorijų arba gyvenimo istorijų pasakojimas“ socialiniams darbuotojams.

Programos tikslas: palengvinti socialinių darbuotojų ir specialistų darbą prižiūrint senjorus ir išplėsti aktyvaus senėjimo galimybes, naudojant pasakojimo metodą.

Programos trukmė: 12 val.

Anotacija: programa siūlo socialiniams darbuotojams ir specialistams išmokyti naują įrankį – pasakojimo metodą, pritaikytą darbui su senjorais. Programos įsisavinimo rezultatas – socialiniai darbuotojai ir specialistai sugebės kurti istorijas patys ir mokys to senjorus. Metodika yra paprasta ir tinkama kiekvienam, nepriklausomai nuo amžiaus ar išsilavinimo lygio. Ją galima naudoti kuriant gyvenimo istoriją, apimančią visą žmogaus gyvenimo kelią, kokio nors ypatingo įvykio kroniką, vienos gyvenimo dienos aprašymą, prisiminimų istoriją apie kokį nors žmogų, emociškai reikšmingo įvykio atvaizdavimą ir kt. Įtraukdamas senjorą į pasakojimą, socialinis darbuotojas galės gauti darbui naudingos informacijos apie reikšmingiausius įvykius senjoro gyvenime, jo kasdienes įpročius, mėgstamiausią skaitomą medžiagą ir užsiėmimus, santykius su kitais žmonėmis. Pasakojimu bus galima paskatinti senjorą apmąstyti svarbiausius gyvenimo įvykius, suvokti savo vertę, dalytis su kitais patirtais dalykais ir jaustis priklausančiu šiam gyvenimui, savo giminei ir bendruomenei. Programos dalyviai sužinos, kaip skatinti ir motyvuoti senjorus pasakoti, kaip naudoti metodinius būdus, kurie yra istorijų kūrimo pagrindas, kaip palaikyti senjorus kuriant istorijas ir kaip pateikti ar pristatyti istorijas, kad jų autoriai patirtų malonumą ir pasitenkinimą už atliktą darbą.

Programos teminis planas

Tema	Valandų skaičius	Metodai	Pasiekiamas rezultatas
Kas yra pasakojimas ir kaip jį naudoti dirbant su senjorais? Kas yra pasakojimas arba „storytelling“? Gyvenimo istorija sveikatos ir socialinės globos srityje, senėjimo kontekste. Kaip pasakojimą panaudoti senjorus palaikyti? Ką iš pasakojimo gali gauti senjorai? Galimi sunkumai įtraukiant senjorus į pasakojimą ir jų pašalinimo galimybės.	2	Interaktyvi paskaita, diskusija, situacijų analizė	Specialistai susidarė įspūdį apie pasakojimo metodą ir jo naudingumą aktyvaus senėjimo kontekste. Jie supranta, kokie sunkumai gali kilti senjorams kuriant pasakojimus, ir žino, kaip juos pašalinti.
Kaip paskatinti senjorus pasakoti ir suaktyvinti jų atmintį bei dėmesį? Kokius išteklius galima naudoti atminčiai suaktyvinti ir pasakojimui paskatinti? Kaip nustatyti pagrindinę motyvaciją ir panaudoti ją kuriant pasakojimus? Grafiniai organizatoriai kaip atminties ir dėmesio palaikymo įrankiai.	1	Motyvacijos testas, minčių žemėlapis	Specialistai susipažino su praktiniais būdais, kaip suaktyvinti senjorų atmintį ir dėmesį, ir žino, kaip juos pritaikyti.
Kaip sukurti pasakojimą ir prieiti prie savo gyvenimo istorijos? Bendrieji pasakojimo kūrimo principai: nuoseklumas, sąsaja, visuma ir užbaigtumas. Pagrindiniai pasakojimo kūrimo klausimai: • kokiam tikslui ir klausytojui sukurtas pasakojimas? • kas yra pasakojimo centre? • koks yra pasakojime apimtas laiko periodas? Metodiniai būdai kuriant pasakojimus: • kaip išplėtoti įvykį laike? • kaip detalizuoti ir konkretizuoti pasakojimą? • kaip išreikšti požiūrį į įvykį? • kaip vaizdingai aprašyti vietą, žmogų, įvykį? • kaip pasakojime įvertinti tai, kas vyksta, ir atskleisti pagrindinę mintį, moralę?	5	Interaktyvi paskaita, pratimai, darbų pristatymas, savęs vertinimas	Specialistai įsisavino bendruosius pasakojimo kūrimo principus ir išsiaiškino pagrindinius pasakojimo kūrimo klausimus. Jie išmano metodinius pasakojimo kūrimo būdus, moka juos pasirinkti ir panaudoti pagal pasakojimo paskirtį. Jie parašė ir pristatė savo gyvenimo istoriją.

Tema	Valandų skaičius	Metodai	Pasiekiamas rezultatas
Kaip panaudoti gyvenimo istoriją ir pateikti pasakojimą kitiems? Žodinio ir rašytinio pasakojimo ypatumai. Techniniai sprendimai išsaugant pasakojimą. Pasakojimas kaip istorinis liudijimas, komunikacijos galimybė, meno kūrinys, renginio elementas. Pasakojimo pristatymas gyvai arba socialiniuose tinkluose. Grįžtamojo ryšio gavimo galimybės.	2	Interaktyvi paskaita, pristatymai, patirties mainai	Specialistai susidarė įspūdį apie gyvenimo istorijų panaudojimo galimybes ir įvairias pasakojimo pateikimo galimybes, moka pasirinkti konkrečioms tikslams ir aplinkybėms tinkamiausią.
Kaip vesti užsiėmimus senjorams apie pasakojimą? Pasakojimo programa senjorams. Situacijos įvertinimas, siekiant pritaikyti programą tikslinei grupei pagal patirtį, gebėjimus, interesus, sveikatos būklę, užsiėmimų aplinką ir sąlygas. Užsiėmimų vedimas: • kaip paruošti senjorus užsiėmimams ir suteikti emocinę paramą? • kaip organizuoti darbą, kad mokymų dalyviai jaustųsi gerai, būtų suinteresuoti ir dirbtų produktyviai? • kaip pasiekti, kad turinys būtų suprastas, palengvinti dalyvių mąstymo kelią ir gauti grįžtamąjį ryšį? • kaip įvertinti mokymosi rezultatus?	2	Interaktyvi paskaita, situacijų analizė, refleksija	Specialistai supranta, kaip paruošti senjorus mokytis pasakojimo kūrimo, organizuoti užsiėmimus ir suteikti dalyviams emocinę ir metodinę paramą. Jie sugeba suprantamai paaiškinti programos temas ir suteikti pagalbą atliekant praktines užduotis, nuveddami pasakojimą iki galutinio rezultato.
Iš viso	12		

4 priedas. Mokymo programa „Istorijų arba gyvenimo istorijų pasakojimas“ senjorams

Programos tikslas: pasakojimo metodo pagalba skatinti senjorus suvokti nugyvento gyvenimo vertę ir tolesnes aktyvaus gyvenimo galimybes.

Programos trukmė: 12 val.

Anotacija: programa siūlo pasakojimo metodą senjorams kaip kūrybinės veiklos išraišką. Įsisavinę programą, senjorai atsigręš į svarbiausius savo gyvenimo įvykius, reflektuos gyvenimo kelią ir mokysis įžvelgti jame naujų galimybių. Istorijų kūrimo metodika yra paprasta ir tinkama kiekvienam, nepriklausomai nuo amžiaus ar išsilavinimo lygio. Ją galima naudoti kuriant gyvenimo istoriją, apimančią visą žmogaus gyvenimo kelią, kokio nors ypatingo įvykio kroniką, vienos gyvenimo dienos aprašymą, prisiminimų istoriją apie kokį nors žmogų, emociškai reikšmingo įvykio atvaizdavimą ir kt. Senjorai išmoks kurti istorijas, kad aprašytų įvykius, kurių buvo liudininkai, išreikštų savo vertybes ir požiūrį į dalykus, išsaugotų liudijimus apie savo laiką ir sau reikšmingus žmones, supažindintų su savo įpročiais, užsiėmimais, pomėgiais. Jie įgis supratimą, kaip pasakojimas gali skatinti aktyvų gyvenimo būdą – praplėsti bendravimo galimybes, pasiūlyti kūrybiškas saviraiškos formas, tapti pagrindu bendriems užsiėmimams su anūkais. Jie mokysis pateikti savo istorijas, kad galėtų dalytis su kitais, jaustųsi priklausantys šiam gyvenimui, savo giminei ir bendruomenei, pasiektų malonumą ir pasitenkinimą už atliktą darbą.

Programos teminis planas

Tema	Valandų skaičius	Metodai	Pasiekiamas rezultatas
Ar mano gyvenimas yra įdomus? Ką reiškia įdomus gyvenimas? Ar kiekvieno žmogaus gyvenimas yra ypatingas ir nepakartojamas? Kodėl? Ar mano gyvenimo kelias galėtų būti kam nors įdomus ir naudingas? Kam aš norėčiau jį patikėti? Ar gyvenimo istorijos kūrimas galėtų būti naudingas man pačiam / pačiai? Kodėl man gali nepavykti sukurti gyvenimo istorijos? Kas galėtų padėti?	2	Pokalbis, diskusija	Senjorai suprato gyvenimo istorijos kūrimo naudą ir jie tuo domisi.
Kaip prisiminti prisiminimus ir juos užrašyti? Kokius išteklius galima naudoti atminčiai suaktyvinti ir pasakojimui paskatinti? Grafiniai organizatoriai kaip atminties ir dėmesio palaikymo įrankiai.	2	Interaktyvi paskaita, minčių žemėlapis	Senjorai susipažino su praktiniais būdais atminčiai ir dėmesiui suaktyvinti ir žino, kaip juos pritaikyti.
Kaip sukurti pasakojimą ir prieiti prie savo gyvenimo istorijos? Bendrieji pasakojimo kūrimo principai: nuoseklumas, sąsaja, visuma ir užbaigtumas. Pagrindiniai pasakojimo kūrimo klausimai: • kokiam tikslui ir klausytojui sukurtas pasakojimas? • kas yra pasakojimo centre? • koks yra pasakojime apimtas laikas? Metodiniai būdai kurti pasakojimą: • kaip išplėtoti įvykį laike? • kaip detalizuoti ir konkretizuoti pasakojimą? • kaip išreikšti požiūrį į įvykį? • kaip vaizdingai aprašyti vietą, žmogų, įvykį? • kaip pasakojime įvertinti tai, kas vyksta, ir atskleisti pagrindinę mintį, moralę?	5	Interaktyvi paskaita, pratimai, darbų pristatymas, savęs vertinimas	Senjorai įsisavino bendruosius pasakojimo kūrimo principus ir išsiaiškino pagrindinius pasakojimo kūrimo klausimus. Jie išmano metodinius pasakojimo kūrimo būdus, moka juos pasirinkti ir panaudoti pagal pasakojimo paskirtį. Jie parašė ir pristatė savo gyvenimo istoriją.
Kaip pateikti pasakojimą kitiems? Žodinio ir rašytinio pasakojimo ypatumai. Techniniai sprendimai išsaugoti pasakojimą. Pasakojimas kaip istorinis liudijimas, komunikacijos galimybė, meno kūrinys, renginio elementas. Pasakojimo pristatymas gyvai arba socialiniuose tinkluose. Grįžamojo ryšio gavimo galimybės.	3	Interaktyvi paskaita, demonstracijos, patirties mainai	Senjorai susidarė įspūdį apie įvairias pasakojimo pateikimo galimybes, moka pasirinkti konkreitiems tikslams ir aplinkybėms tinkamiausią.
Iš viso	12		

5 priedas. Naudoti ir rekomenduojami šaltiniai

Skyrius „Senējimas ir savęs suvokimas“

1. Konceptuālais ziņojums “Aktīvās novecošanās stratēģija ilgākam un labākam darba mūžam Latvijā” (2016). MK, Rīga. Prieiga internetu: https://www.lm.gov.lv/sites/lm/files/data_content/lmzin_aktnovecl.pdf
2. Mikelsone I., Odiņa I. (2020) Skolotāja profesionālā identitāte un pedagoģiskā meistarība (78.-83. lpp.). Prieiga internetu: https://dspace.lu.lv/dspace/bitstream/handle/7/54428/skolotaja_profesionala_identitate_un_pedagogiska_meistariba.pdf?sequence=1&isAllowed=y
3. Pašcieņa un pašpaļāvība. LU. Prieiga internetu: <https://www.lu.lv/studijas/studentu-sadzive/psihologa-atbalsts/ieteikumi-studijas/personibas-resursi-un-riski/pasciena/>
4. Sociālā darba vārdnīca (2023). LU Akadēmiskais apgāds. Prieiga internetu: <https://www.lm.gov.lv/lv/media/23154/download?attachment>
5. Veselības ābecīte senioriem. Rokasgrāmata visiem, kuri vēlas izklot vienkāšus ikdienas ieradumus veselības nostiprināšanai un slimību profilaksei (2011). ZRKAC, Jelgavas pensionāru biedrība Prieiga internetu: https://www.zrkac.lv/dev_webadm/doc/rokasgramata_Veselibas_abcite_senioriem.pdf
6. How to Improve the Self-Esteem of Your Elderly Loved Ones. Prieiga internetu: <https://www.assistinghands-il-wi.com/blog/how-to-increase-self-esteem-in-elderly/>
7. Improving Self-Esteem in Seniors (2023). Prieiga internetu: <https://bluemoonseniorcounseling.com/improving-self-esteem-in-seniors/>
8. Nasir M. 4 Ways to Promote Self-Esteem in Elderly. Prieiga internetu: <https://www.consideracare.com/self-esteem-in-elderly/>
9. 5 Things Older Adults Can Do to Improve Their Self-Esteem as They Age (2021). The MaryT. Prieiga internetu: <https://marytinc.com/things-older-adults-can-do-to-improve-their-self-image-as-they-age/>
10. 6 Ways to Build a Healthy Self-Image (2024). Cleveland Clinic. Prieiga internetu: <https://health.clevelandclinic.org/positive-self-image>

Skyrius „Senjorų mokymas apie aktyvų senėjimą. Kaip jam pasirošti?“

1. Gusarova I. (2024) Efektīvas mācīšanās metodes: kā apgūt vairāk un atcerēties labāk. Prieiga internetu: <https://epale.ec.europa.eu/lv/blog/efektivitas-macisanas-metodes-ka-apgut-vairak-un-atcereties-labak>
1. Resursi mācīšanai un vadīšanai. Prieiga internetu: <https://metodes.lv/>
2. Stappaudžu mācīšanās vadlīnijas (2015). Trans eScouts. Prieiga internetu: https://digitalanedela.lv/wp-content/uploads/2015/08/TeS_Guidelines-for-Intergenerational-Training_Latvia_final.pdf
3. Pedagogu plānošanas prasmes kompetencēs balstītā izglītībā. Stundas plānošana. Prieiga internetu: <https://sites.google.com/valmiera.edu.lv/rokasgramata/stundas-pl%C4%81no%C5%A1ana>
4. Tavas metodes. Prieiga internetu: <https://www.tavasmetodes.lv/>
5. Neformālās izglītības metodes (2009). Jaunatnes starptautisko programmu aģentūra. Prieiga internetu: https://jaunatne.gov.lv/wp-content/uploads/2020/07/neformalas_izglitibas_metodes.pdf
6. Vordermane K. (2016). Mācīšanās prasmes. Zvaigzne ABC, Rīga.

Skyrius "Fizinis senējimas ir judējimo aktyvumo svarba" Skyrius "Sveika mityba"

1. Krakovjaks P., Kšižanovskis D., Molinska A. (2018). Slimnieku ārstēšana, aprūpe un rehabilitācija mājas apstākļos. Hroniskas slimības. Zinātne, Rīga.
2. Slimību profilakses un kontroles centrs, fizisko aktivitāšu ieteikumi Latvijas iedzīvotājiem (2023) Slimību profilakses un kontroles centrs. Prieiga internetu: <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/4747/download?attachment>
3. Pilsētniece Z. (2022). Urodinamisko rādītāju analīze sievietēm ar urīna nesaturēšanu un to nozīme slimības diagnostikā un ārstēšanā. Latvijas Universitāte. Prieiga internetu: <https://dspace.lu.lv/dspace/handle/7/59387?show=full>
4. Bambīte U., Mihejeva I., Vētra A., Baško D., Kārklīņa A. (2015). Kritienu riska izvērtēšana un tā saistība ar funkcionēšanas traucējumiem RAKUS stacionārā “Gaiļezers” pacientiem ar cerebrovaskulārām slimībām. RSU: Zinātniskie raksti. Prieiga internetu: <https://www.rsu.lv/zinatniskie-raksti/kritienu-riska-izvertesana-un-ta-saistiba-ar-funkcionšanas-traucējumiem-rakus>
5. Liepiņa Z. (2019) Hronisku slimību pacientu vadīšana primārajā veselības aprūpē, rehabilitācijas iespēju, rezultātu un tehnisko palīgīdzekļu pielietojuma izvērtēšana. Rīga. Prieiga internetu:

- https://www.talakizglitiba.lv/sites/default/files/2020-01/119_Hronisku%20slim%C4%ABbu_pacientu_vadishana.pdf
6. Mētra Z., Zepa D. (2024). Sarkopēnija gerontoloģijā. Doctus: portāls ārstiem un farmaceitiem. Prieiga internetu: <https://www.doctus.lv/raksts/medicina-un-farmacija/kliniska-prakse/sarkopenija-gerontologija-6238/>
 7. Doctus (2021) Saistība starp urīna nesaturēšanu un kritieniem: sistemātisks pārskats un meta-analīze. Doctus: portāls ārstiem un farmaceitiem. Prieiga internetu: <https://www.doctus.lv/raksts/zinas/saistiba-starp-urina-nesaturesanu-un-kritieniem-sistematisks-parskats-un-metaanalize-4821/>
 8. Zepa, D. (2019). Novecot ar cieņu. Ārsta pienākums palīdzēt. Doctus: portāls ārstiem un farmaceitiem. Prieiga internetu: <https://www.doctus.lv/raksts/medicina-un-farmacija/pasaules-literaturas-apskati/novecot-ar-cienu-arsta-pienakums-palidzet-4076/>
 9. Dawson R., Suen J., Sherrington C., Kwok W. et al. (2024) Effective fall prevention exercise in residential aged care. British Journal of Sports Medicine. Prieiga internetu: <https://blogs.bmj.com/bjbm/2024/08/05/effective-fall-prevention-exercise-in-residential-aged-care/>
 10. Gong H., Sun L., Yang R., Pang J. et al. (2019) Changes of upright body posture in the sagittal plane of men and women occurring with aging – a cross sectional study. BMC Geriatr. Prieiga internetu: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6402106/>
 11. Promoting physical activity for older people A toolkit for action (2023). World Health Organization. Prieiga internetu: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/373332/9789240076648-eng.pdf?sequence=1>
 12. Peinado-Molina R.A., Martínez-Vázquez S., Hernández-Martínez A., Martínez-Galiano J.M. (2023) Impact and Influence of Urinary Incontinence on Physical Activity Levels. European Urology Open Science. Prieiga internetu: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10485778/>
 13. Pasricha T., Staller K. (2022). Fecal Incontinence in the Elderly. Clin Geriatr Med. Prieiga internetu: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7684943/>
 14. Urinary Incontinence in Older Adult, National Institute on Aging (2022). National Institute on Aging. Prieiga internetu: <https://www.nia.nih.gov/health/bladder-health-and-incontinence/urinary-incontinence-older-adults>
 15. Frontera W.R. (2017) Physiologic Changes of the Musculoskeletal System with Aging: A Brief Review. Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America. Prieiga internetu: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1047965117300517?via%3Dihub>
 16. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behavior (2020). World Health Organization. Prieiga internetu: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 17. Cai Y., Han Z., Cheng H., Li H. et al. (2024) The impact of ageing mechanisms on musculoskeletal system diseases in the elderly, Front Immunol. Front Immunol. Prieiga internetu: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC11106385/>
 18. Karanfil Y., Eşme M., Korkusuz F. (2022) Chapter 10 – Musculoskeletal physiological changes in aging. Beauty, Aging, and AntiAging. Prieiga internetu: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/B9780323988049000207>

Skyrius „Sveika mityba“

1. Grundmane M. Uzturs senioru veselības veicināšanā. Vecums nav šķērslis. Prieiga internetu: https://vecumsnavskerslis.lv/sites/default/files/imce/lv/docs/2.modulis_Lv/2%20modulis_7_Uzturs%20senioru%20vesel%C4%ABbas%20veicin%C4%81%C5%A1an%C4%81_prez.pdf
2. Veselīga uztura ieteikumi pieaugušajiem (2024). Slimību profilakses un kontroles centrs. Prieiga internetu: https://www.spkc.gov.lv/lv/veseliga-uztura-ieteikumi-pieaugusajiem?utm_source=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F
3. Ieteikumi senioriem – kā izmaiņas uztura paradumos var palīdzēt dažādu veselības problēmu gadījumā? (2023). Veselības ministrija. Prieiga internetu: <https://esparveselibu.lv/ieteikumi-senioriem-ka-izmainas-uztura-paradumos-var-palidzet-dazadu-veselibas-problemu-gadijuma>
4. Zālīte L. (2020) Padomi senioriem labsajūtas un veselības saglabāšanai. Prieiga internetu: <https://www.apotheka.lv/vestis/padomi-senioriem-labsajutas-un-veselibas-saglabasanai-iesaka-farmaceite>
5. Brižans V. (2021). Svarīgākās uzturvielas senioriem, lai stiprinātu imunitāti. Prieiga internetu: <https://www.santa.lv/raksts/ievasveseliba/svarigakas-uzturvielas-senioriem-lai-stiprinatu-imunitati-45611/>

6. Lapsa M. (2018) Izvērsti: Uztura ieteikumi senioriem. No kuriem produktiem neatteikties. Latvijas Mediji. Prieiga internetu: <https://www.la.lv/edisim-pratigi>
7. Veselīga uztura ieteikumi cilvēkiem, kuri vecāki par 65 gadiem (2022). Veselības ministrija. Prieiga internetu: <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/2857/download>
8. Veselīga uztura ieteikumi cilvēkiem, kas vecāki par 60 gadiem. Latvijas diētas un uztura speciālistu asociācija. Prieiga internetu: <https://ldusa.lv/veseliga-uztura-ieteikumi-cilvekiem-kas-vecaki-par-60-gadiem/>
9. Veselīgs uzturs senioriem (2023). Veselīgs rīdzinieks veselā Rīgā. Prieiga internetu: <https://veseligsrizinieks.lv/veseligs-uzturs-senioriem/>

Skryrius „Psychologinis senėjimas“

1. Behrends, A., Scheiner, R., Baker, N., Amdam, G.V. (2007). Cognitive aging is linked to social role in honey bees (*Apis mellifera*). *Experimental Gerontology*, Vol. 42(12), 1146–1153. lpp. Prieiga internetu: <https://doi.org/10.1016/j.exger.2007.09.003>
2. Binstock, R.H., George, L.K. (2006). *Handbook of Aging and the Social Sciences*. Ed.by Binstock R.H. and George, L.K. (6th ed.). Burlington etc: Academic Press.
3. Bronson, P.J., Bronson, R. (2013). *Moods, Emotions, and Aging: Hormones and the Mind-Body Connection*. Rowman & Littlefield Publishers.
4. Chapman, B., Duberstein, P., Tindle H.A. et al. (2012). Personality predicts cognitive function over 7 years in older persons. *Am J Geriatr Psychiatry*, 20: 612–621. lpp.
5. Chernigovskaya, T.V. (1994). Cerebral lateralization for cognitive and linguistic abilities Neuropsychological and cultural aspects. *Studies in Language Origins*. Amsterdam-Philadelphia, v. III (Eds. Jan Wind, Abraham Jonker), 56–76. lpp.
6. Felsted, K.F. (2020). Mindfulness, Stress, and Aging. *Clinics in Geriatric Medicine*, 36(4), 685–696. lpp. Prieiga internetu: <https://doi.org/10.1016/j.cger.2020.06.010>
7. Goldman, A.W. (2023). Olfaction in (Social) Context: The Role of Social Complexity in Trajectories of Older Adults' Olfactory Abilities. *Journal of Aging and Health*, 35(1–2), 108–124. lpp. Prieiga internetu: <https://doi.org/10.1177/08982643221108020>
8. McLeod, J. (2015). *Life Lines: Writing Transcultural Adoption*. Bloomsbury Publishing.
9. Schaie, K.W., Willis S.L. (2016). *Handbook of the Psychology of Aging* (Eight Edition). Associate editors Knight B.G., Levy B. and Park D.C. (Eighth edition).
10. Stern, P.C., Carstensen, L.L. (2000). *The Aging Mind: Opportunities in Cognitive Research*. National Academies Press: National Research Council (US) Committee on Future Directions for Cognitive Research on Aging.
11. Tippet, W.J. (2013). *Building an Ageless Mind: Preventing and Fighting Brain Aging and Disease*. Lanham: Rowman & Littlefield Publishers.
12. Wright, H.H., Capilouto, G.J., Srinivasan, C., Fergadiotis, G. (2011). Story processing ability in cognitively healthy younger and older adults. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*, 54(3), 900–917. lpp. Prieiga internetu: [https://doi.org/10.1044/1092-4388\(2010/09-0253\)](https://doi.org/10.1044/1092-4388(2010/09-0253))

Skryrius „Gyvenimas visuomenėje“

1. Pētījums par Rīgas un Pierīgas senioru pilsonisko aktivitāti un tās atbalsta platformām internetā (2023). Rīgas aktīvo senioru alianse. Prieiga internetu: <https://biedribarasa.lv/petijums-par-rigas-un-pierigas-senioru-pilsonisko-aktivitati-un-tas-atbalsta-platformam-interneta/>
2. Seniori Latvijā 2021. gadā (2021). Centrālā statistikas pārvalde. Prieiga internetu: <https://stat.gov.lv/lv/statistikas-temas/iedzivotaji/iedzivotaju-skaits/publikacijas-un-infografikas/8932-seniori-latvija>
3. Tautas Saimes grāmata “Seniori digitālā demokrātijā” (2024). Aktīvo iedzīvotāju fonds. Prieiga internetu: <https://www.activecitizensfund.lv/storage/documents/projects/7/tautas-saimes-gramata-seniori-digitala-demokratija.pdf>
4. Žabicka A (2014). Dzīves un nāves izpratnes veidošanās sociālās aprūpes centrā. Rīgas Stradiņa universitāte: ZRaksti. Prieiga internetu: https://www.rsu.lv/sites/default/files/scientific_articles/2014_dzives_un_naves_izpratne_socialas_apru_pes_centra.pdf
5. Baltes P.B. (1997). On the incomplete architecture of human ontogeny: Selection, optimization, and compensation as foundation of developmental theory. *American Psychologist*, 52(4), 366–380. lpp. Prieiga internetu: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.52.4.366>

6. Freund A.M., Baltes P.B. (1998). Selection, optimization, and compensation as strategies of life management: Correlations with subjective indicators of successful aging. *Psychology and Aging*, 13(4), 531.–543. lpp. Prieiga internetu: <https://doi.org/10.1037//0882-7974.13.4.531>
7. Peplau L.A., Perlman D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. Wiley Series on Personality Processes. John Wiley & Sons.
8. Akhter-Khan S.C., Prina M., Li L. (2022). Understanding and Addressing Older Adults' Loneliness: The Social Relationship Expectations Framework. *Association for Psychological Science*. Prieiga internetu: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/17456916221127218>
9. Weiss R.S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. The MIT Press Classics.
10. Par „TikTok” sensāciju kļūst vientuļa seniora pirmais randiņš pēc 30 gadiem (2023). Prieiga internetu: <https://www.apollo.lv/7722627/par-tiktok-sensaciju-klust-vientula-seniora-pirmais-randi-30-gadu-laika>
11. Seniori atgriežas sabiedrībā (2022). Mediju atbalsta fonds. Prieiga internetu: <https://www.liepajniekiem.lv/zinas/sabiedriba/atpakal-sabiedriba/>
12. Seniori ir lemtspējīgi un rīcībspējīgi cilvēki, bet to bieži aizmirstam (2022). LSM.lv, Ģimenes studija. Prieiga internetu: <https://www.lsm.lv/raksts/dzive--stils/ikdienai/socialantropologe-seniori-ir-lemtspejigi-un-ricibspejigi-cilveki-bet-to-biezi-aizmirstam.a486032/>
13. Senioru resursu karte (2024). Vidusdaugavas NVO centrs. Prieiga internetu: https://www.jekabpils.lv/lv/jaunums/pieejama-senioru-resursu-karte?utm_source=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F
14. Patmalniece I. (2014). Tikai nelauties grūtsirdībai. Prieiga internetu: <https://m.diena.lv/raksts/sodien-laikraksta/tikai-nelauties-grutsirdibai-14053487>

Skyrius "Ekonominis savarankiškumas"

1. Gailiša E. (2020). Finanšu digitālā transformācija un tās ietekme uz senioriem. Latvijas Banka. . Prieiga internetu: <https://www.bank.lv/darbibas-jomas/klientu-aizsardziba/uzmanies-no-krapniekiem/pazisti-krapnieku/678-aktualitates/raksti/12013-finansu-digitala-transformacija-un-tas-ietekme-uz-senioriem>
2. Metodiskais materiāls sociālajam darbam ar senioriem (2023). Labklājības ministrija. NRJ reklāmai. . Prieiga internetu: <https://www.lm.gov.lv/lv/metodiskie-materiali-0>
3. Asmeninių finansų valdymas. . Prieiga internetu: <https://investologija.lt>
4. Finanšu plāna izveide. Latvijas Banka: Naudas skola. Prieiga internetu: <https://www.naudasskola.lv/par-naudu/budzeta-planosana/finansu-plana-izveide>
5. Veide M. (2018). Mācīšanās no eksistenciālās pieredzes dzīves kvalitātei. Promocijas darbs. LU. Prieiga internetu: https://dspace.lu.lv/dspace/bitstream/handle/7/46500/298-68765-Veide_Martins_mv12095.pdf?sequence=1&isAllowed=y
6. Luksa M. (2022). Senioru nauda: kā pašiem nepavērt durvis zagliem. Latvijas Vēstnesis. Prieiga internetu: <https://lvportals.lv/skaidrojumi/339449-senioru-nauda-ka-pasiem-nepavert-durvis-zagliem-2022>
7. Izplatītākās finanšu krāpšanas metodes. Kā nekļūt par krāpniecības upuri? (2024). Latvijas Vēstnesis. Prieiga internetu: <https://lvportals.lv/viedokli/370359-izplatitakas-finansu-krapsanas-metodes-ka-neklut-par-krapniecibas-upuri-2024>
8. Latvijā seniori ir neapjausts un neizmanto darbspēka potenciāls (2023). Sabiedrības integrācijas fonds. Prieiga internetu: https://www.sif.gov.lv/lv/jaunums/latvija-seniori-ir-neapjausts-un-neizmanto-darbaspeka-potencials?utm_source=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F
9. Opmane I. (2018). Latvijā trūkst darbspēka. Vai seniori var palīdzēt? Makroekonomika. Prieiga internetu: <https://www.makroekonomika.lv/raksti/latvija-trukst-darbaspeka-vai-pensionari-var-palidzet>
10. Eksperte: senioru vēlme dzīvot aktīvāk pieprasa lielākus finansiālos līdzekļus (2021). Luminor. Prieiga internetu: <https://www.luminor.lv/lv/jaunumi/eksperte-senioru-velme-dzivot-aktivak-pieprasa-lielakus-finansialos-lidzeklus>
11. Pašvaldībās veidos plašākas iespējas jauniešu, senioru un ekonomiski neaizsargāto iedzīvotāju digitālo prasmju attīstībai. Izglītības un zinātnes ministrija (2023). Prieiga internetu: <https://www.esfondi.lv/par-es-fondiem/zinas/pasvaldibas-veidos-plasakas-iespejas-jauniesu-senioru-un-ekonomiski-neaizsargato-iedzivotaju-digitalo-prasmju-attistibai>
12. Silver Entrepreneurs // Sudraba uzņēmēji. Projekts: LPIA. Prieiga internetu: <https://www.laea.lv/projekti/projekts-sudraba-uznemeji/>

13. Oļševskis A. (2024). Telefonkrāpnieku guvums šogad jau pārsniedz 5 miljonus eiro; sāk kampaņu «Met nost!». Prieiga internetu: <https://www.lsm.lv/raksts/zinas/latvija/01.07.2024-telefonkrapieniku-guvums-sogad-jau-parsniedz-5-miljonus-eiro-sak-kampanu-met-nost.a559951/>

Skyrius „Mokymosi galimybės senatvėje“

1. “Trakākais ir vientulība.” Aicina būt aktīviem un apmeklēt senioru skolas. Latvijas Sabiedriskais medijs. Prieiga internetu: <https://www.lsm.lv/raksts/dzive--stils/cilvekstasti/01.11.2024-trakakais-ir-vientuliba-aicina-but-aktiviem-un-apseklet-senioru-skolas.a574807/>
2. Aunīte I. (2021) Kā lepnī nest seniora titulu? Sabiedrības integrācijas fonds. Prieiga internetu: <https://www.dzadiiba.lv/news/ka-lepni-nest-seniora-titulu/>
3. Luca I.N. (2024). Mācīties nekad nav par vēlu. Zemgales ziņas. Prieiga internetu: <https://zz.lv/macities-nekad-nav-par-velu-2/>
4. Mācīties vajag arī vecumdienās: seniori piedalās Erasmus+ projektos (2022). Valsts izglītības attīstības aģentūra. Prieiga internetu: <https://www.erasmusplus.lv/pieredze/macities-vajag-ari-vecumdienas-seniori-piedalas-erasmus-projektos>
5. Azamatova T. (2020). Senioru iekļaušana mūžizglītībā Latvijā. EPALE – Eiropas pieaugušo mācīšanās elektroniskā platforma. Prieiga internetu: <https://epale.ec.europa.eu/lv/blog/senioru-ieklausana-muzizglitiba-latvija>
6. Profesors Zalkalns: Senioriem nevēlēšanās darīt ir signāls, ka jārikojas (2024). Latvijas Sabiedriskais medijs. Prieiga internetu: <https://www.lsm.lv/raksts/dzive--stils/valasprieki/09.08.2024-profesors-zalkalns-senioriem-nevelesanas-darit-ir-signals-ka-jarikojas.a564486/>
7. Luksa M. (2020). Senioru skola: mācīties nekad nav par vēlu. EPALE – Eiropas pieaugušo mācīšanās elektroniskā platforma. Prieiga internetu: <https://epale.ec.europa.eu/lv/blog/senioru-skola-macities-nekad-nav-par-velu>
8. Pleiko A. (2024). Senioru organizācijas sadarbojas Trešās paaudzes universitāšu tīkla izveidei Latvijā. Vidusdaugas NVO centrs. Prieiga internetu: <https://www.baltamaja.lv/senioru-organizacijas-sadarbojas-tresas-paaudzes-universitasu-tikla-izveidei-latvija/>
9. Senioru universitāte. Prieiga internetu: https://www.senioruuniversitate.lv/par_mums

Skyrius „Istorijų ir gyvenimo istorijų pasakojimas“

1. Dementialearning. Dzīvesstāsti. Prieiga internetu: <https://dementialearning.eu/tracks/4>
2. Muraškovska I. (2000). Mācīsimies stāstīt. Rīga: Apgāds Zvaigzne ABC.
3. Rubenis J., Rubene I., Paičs I. (2023). Rakstīšanas terapija. Dienasgrāmata. Integrālās izglītības institūts. Prieiga internetu: <https://www.iii3.lv/blogi/rakstisanas-terapija-dienasgramata>.
4. Runas skola. Prieiga internetu: <https://www.runasskola.lv/blogs/blogs>

6 priedas. Medžiaga programai „Aktyvus senėjimas“

6.1. priedas. „Patarimų puslapis“

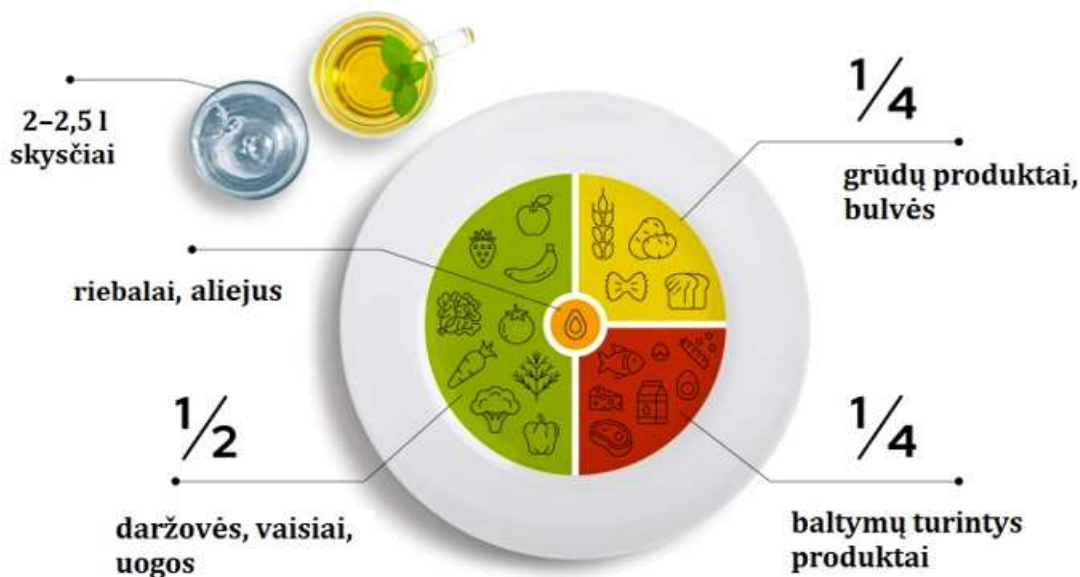
Įvertinkite, kurie iš pateiktų praktinių patarimų ir metodų, kaip pagerinti savo įvaizdį, jums būtų naudingiausi!

Praktiniai patarimai ir metodai	Jau darau	Pabandysiu	Apsvarstysiu
Sukurkite „padėkos sąrašą“ apie gerus dalykus gyvenime. Kiekvieną dieną užsirašykite arba apmąstykite tris dalykus, už kuriuos esate dėkingi. Tai padeda susikonsoliduoti į pozityvumą ir sukuria optimistišką požiūrį į gyvenimą.			
Sukurkite pozityvių dalykų sąrašą: kiekvieną dieną užsirašykite vieną dalyką, kuris jums patinka savyje.			
Tikslų nustatymas: išsikelkite mažus, pasiekiamus tikslus (pavyzdžiui, pasivaikščioti 20 minučių per dieną arba išmokti kelis žodžius užsienio kalba).			
Pagirkite save: susikurkite „Pasiiekimų dienoraštį“, kuriame surašykite savo didžiausius ir mažiausius gyvenimo pasiekimus, kad ir kokie maži jie atrodytų (nuo profesinių pergalių iki sėkmingai iškepto pyrago ar pasivaikščiojimo).			
Įsitraukite į veiklą, kuri teikia džiaugsmą ir padeda jaustis gerai (pomėgiai, savanorystė, pokalbiai su draugais).			
Naudokite pozityvias afirmacijas: kartokite sau motyvuojančias frazes, pavyzdžiui, „Aš esu vertingas ir stiprus“, „Mano patirtis daro mane unikaliu žmogumi“, „Aš galiu išmokti naujų dalykų“.			
Išmokite priimti komplimentus: kai gaunate komplimentą, pasakykite „ačiū“ ir leiskite sau mėgautis šia akimirka, o ne neigti ją ar menkinti jos reikšmę.			
Pagerinkite savo gyvenamąją erdvę: susikurkite aplinką, kuri įkvepia ir leidžia jaustis gerai – namuose pastatykite įkvepiančių citatų, šeimos nuotraukų ar jums brangių daiktų.			

Praktiniai patarimai ir metodai	Jau darau	Pabandysiu	Apsvarstysiu
Įsitraukite į pozityvią bendruomenę: raskite bendraminčių, kurie įkvepia ir motyvuoja. Draugystė ir socialiniai ryšiai gali žymiai pagerinti savivertę ir savijautą.			
Savivaizdžio apmąstymų kortelės: raskite arba sukurkite dvi korteles, kurios jums patinka: - ant vienos užsirašykite tai, ką norėtumėte patobulinti savo įvaizdyje; - ant kitos užsirašykite visas savo stipriąsias puses ir pasiekimus... Palyginkite abi korteles ir sukurkite mažus, konkrečius žingsnius, kad priartėtumėte prie to, kas parašyta pirmoje kortelėje.			
Emocijų dienoraštis: kasdien rašykite apie savo jausmus – tiek pozityvius, tiek ir neigiamus. Šis pratimas padės suvokti, kaip jaučiatės, ir leis atsikratyti neigiamų emocijų.			
Iššūkių sąrašas: sukurkite sąrašą su 10 mažų dalykų, kuriuos norėtumėte išbandyti ar išmokyti (pavyzdžiui: „Išmokti kompiuterinio raštingumo pagrindus“, „Užsiauginti mikrožalumynus“). Kai įvykdote vieną punktą, pažymėkite jį kaip pasiekimą.			
Parašykite sau laišką: parašykite sau laišką iš jaunesnio ar vyresnio „aš“ perspektyvos. Pavyzdžiui: ką pasakytum sau, kas tave daro ypatingą? Ko sau palinkėtum ateityje? Po mėnesio ar metų perskaitykite laišką ir įvertinkite, kaip pasikeitėte.			
Pozityvių prisiminimų albumas: Sukurkite nuotraukų albumą ar užrašų knygele, kurioje surašykite arba įklijuokite nuotraukas iš savo gyvenimo gražiausių ir vertingiausių prisiminimų. Jį peržiūrėdami galėsite priminti sau apie savo vertybes ir patirtas gražias emocijas.			
Sukurkite savo Instagram ar Facebook paskyrą, kurioje dalinkitės patirties pasakojimais ir nuotraukomis apie tai, ką esate perskaitę, naujo išmokę, patyrę. Taip galite įgyti naujų kontaktų ir kitų žmonių atsiliepimus.			

Valgykite sveiką maistą, naudodami lėkštės principą

Ištraukite į 3 pagrindinių dienos valgių įvairius produktus iš skirtingų produktų grupių ir derinkite juos, ruošdami maistą, kad gautumėte visas reikiamas maistines medžiagas.



1/2 lėkštės užpildykite daržovėmis, vaisiais, uogomis:

- daržovės
- šakniavaisiai
- salotos
- žalumynai
- vaisiai
- uogos

1/4 lėkštės užpildykite grūdais, bulvėmis:

- griekiai
- avižiniai dribsniai
- miežiai
- kruopos
- ryžai
- makaronai
- duona
- bulvės

1/4 lėkštės užpildykite baltymais turinčiais produktais:

- pienas
- pieno produktai
- kiaušiniai
- mėsa
- žuvis
- ankštiniai augalai
- riešutai
- sėklos

Maisto gaminimui naudokite augalinį aliejų.

Kiekvieną dieną išgerkite 2-2,5 l skysčių – bent pusę vandens, o likusią dalį – nesaldintų gėrimų.

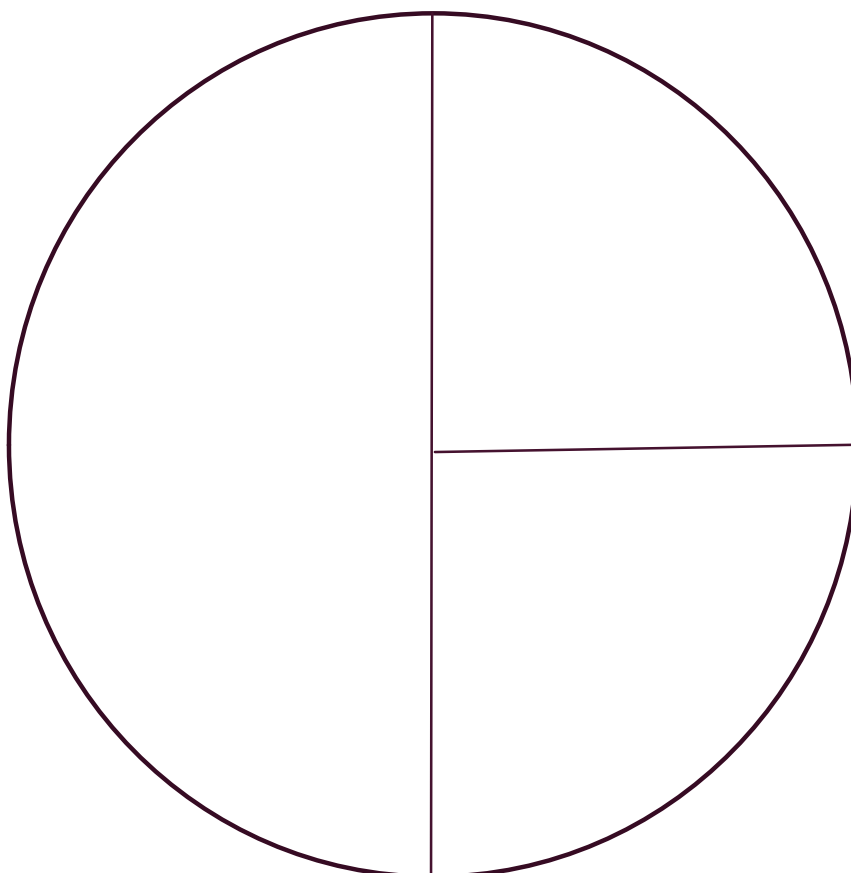


Uzzini par
veselībai svarīgo

www.esparveselibu.lv
www.vm.gov.lv

I. paveikslėlis. Maitinkis sveikai, naudodamas lėkštės principą

Šaltinis: <http://esparveselibu.lv/infografika-ed-veseligi-izmantojot-skivja-principu>



2 paveikslėlis. Tuščia lėkštė

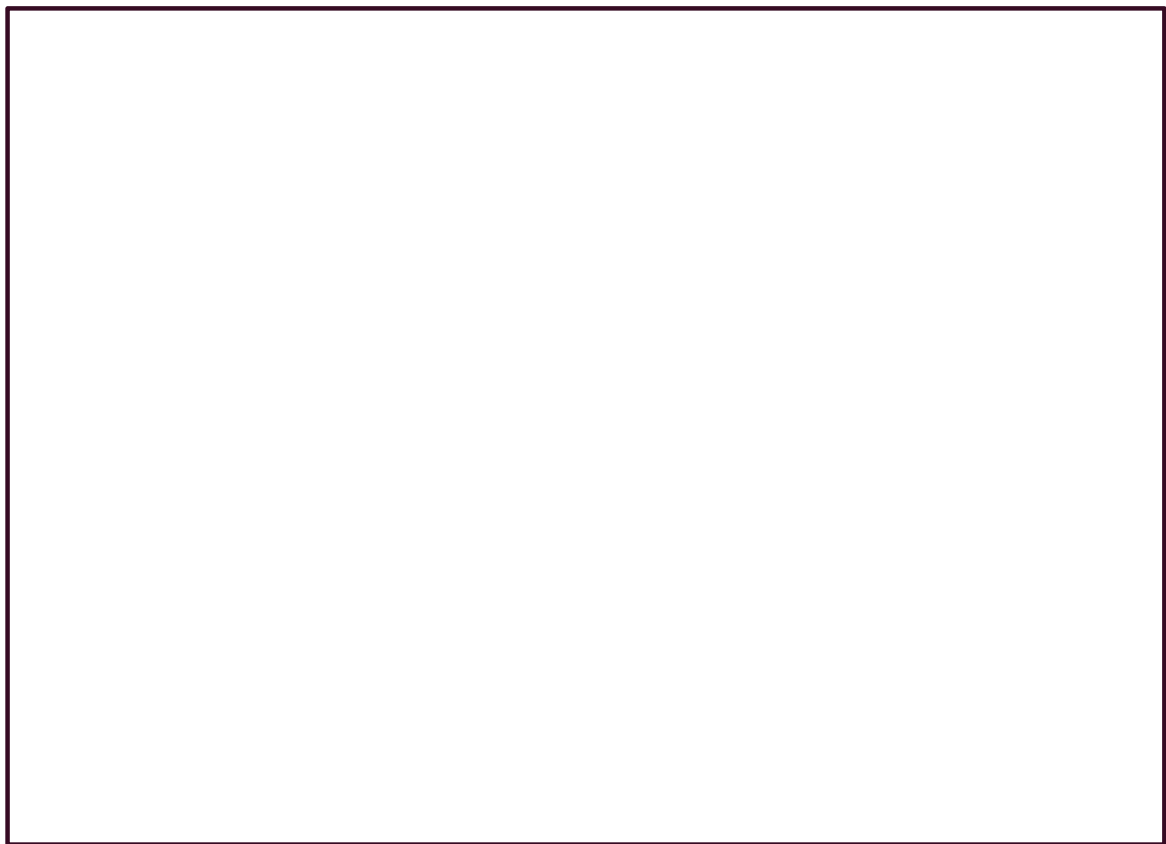
6.3. priedas. Formos metodei „Dienoraštis“

Kas šiandien gero nutiko?	Ką jautėte?	Ką galvojote?	Kas iš to išėjo?

6.4. priedas. Forma „Mano pirmoji / nauja socialinė veikla“

Ką aš noriu daryti?	Kur aš galėčiau tai daryti?	Kada aš galėčiau pradėti?	Ko man tam reikia?

* Jei norite, nupieškite nedidelį piešinį, laisvai pasirinkdami temą – apie planuojamą veiklą, kurią norite daryti, arba kaip pasikeis jūsų kasdienybė, arba, svarbiausia, ką gausite, kai būsite aktyvesni ir pan.!



6.5. priedas. Senjorų išlaidų struktūra

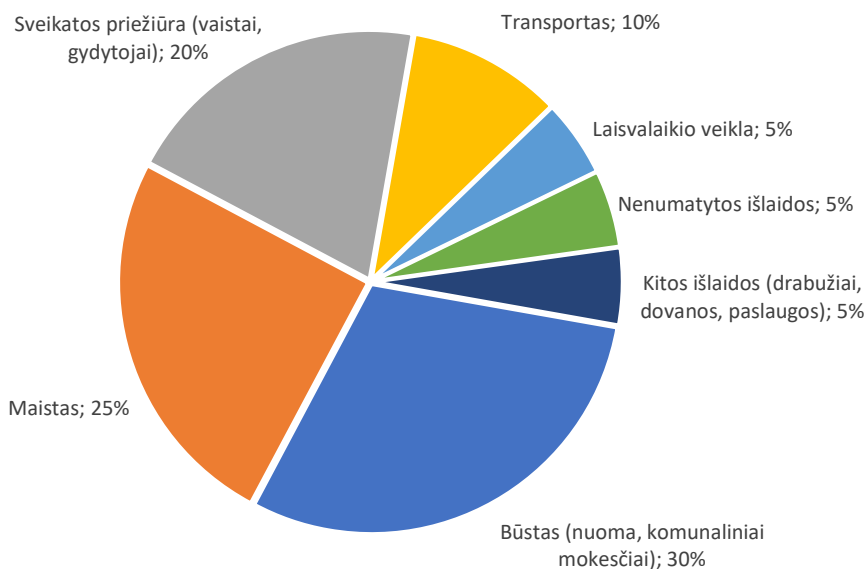
Senjorų išlaidų struktūra gali skirtis priklausomai nuo gyvenimo būdo, pajamų lygio ir sveikatos būklės, tačiau žemiau pateikiamas tipiškos išlaidų struktūros pavyzdys procentais. Tai apytikslis pasiskirstymas, iliustruojantis išlaidų kategorijas ir jų proporcijas.

Išlaidų kategorija	Procentai nuo bendrų išlaidų
Būstas (nuoma, komunaliniai mokesčiai)	30 %
Maistas	25 %
Sveikatos priežiūra (vaistai, gydytojai)	20 %
Transportas	10 %
Laisvalaikio veikla	5 %
Nenumatytos išlaidos	5 %
Kitos išlaidos (drabužiai, dovanos, paslaugos)	5 %

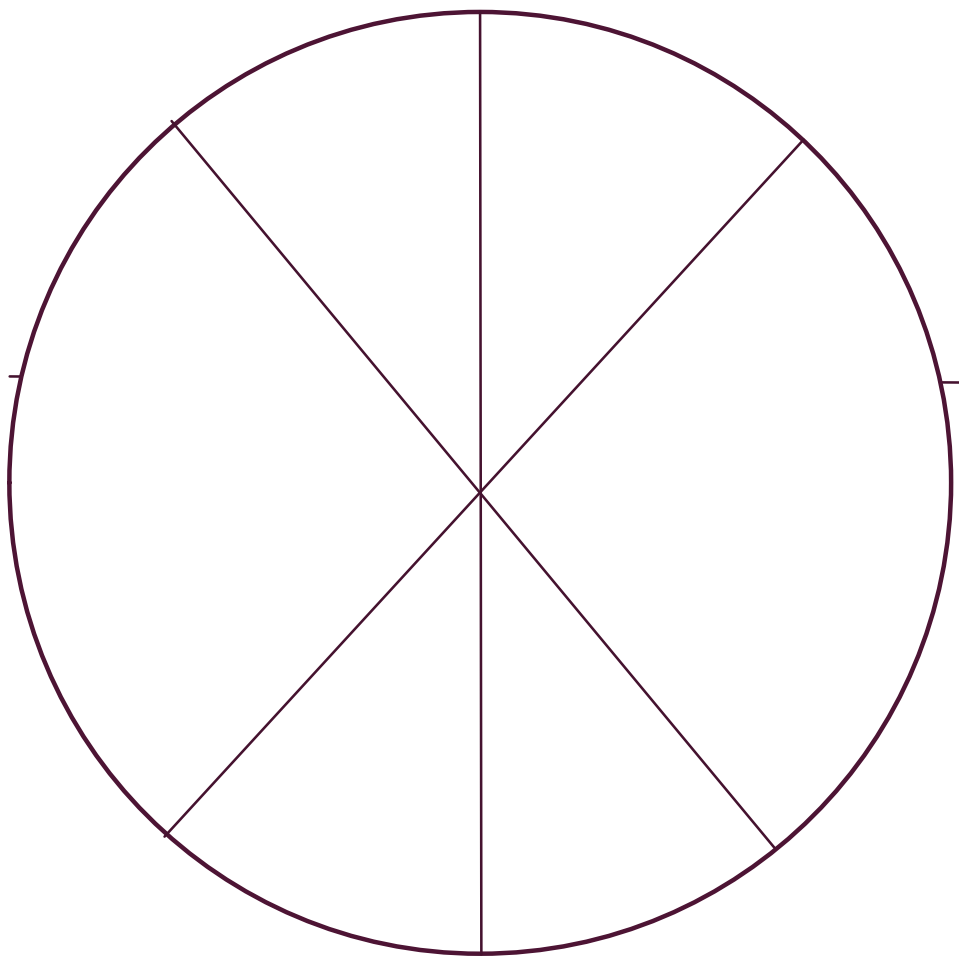
Išlaidų proporcijos pavaizduotos skritulinėje diagramoje.

- Būstas (30 %) – didžiausias segmentas.
- Maistas (25 %) – antra pagal dydį išlaidų dalis.
- Sveikatos priežiūra (20 %) – svarbi pozicija senjorams.
- Transportas (10 %), laisvalaikio veikla (5 %), nenumatytos išlaidos (5 %), kitos išlaidos (5 %) – mažesni, bet svarbūs segmentai.

Senjorų išlaidų struktūra



6.6. priedas. Mano biudžeto ratas.



6.7. priedas. Forma „Mano biudžeto planas“

Pajamos	Suma, Eur
Pensija	
Papildomos pajamos 1	
Papildomos pajamos 2	
Papildomos pajamos 3	
Iš viso	

Apibendrinimas

Kategorija	Suma, Eur
Išlaidos	
Pajamos	
Iš viso	

Išlaidos	Suma, Eur
Būstas	
Nuoma	
Elektra	
Vanduo	
Šildymas	
Atliekų tvarkymas	
Nekilnojamojo turto valdymas	
Judėjimas	
Transporto priemonė	
Draudimas	
Remontas / priežiūra	
Valymas	
Degalai	
Viešasis transportas	
Ryšiai	
Telefonas	
Internetas	
Televizija	
Kiti įsipareigojimai	
...	
Taupymas	
Įmokos į taupomąją sąskaitą	
Kitos santaupos	
Maistas	
Drabužiai ir avalynė	
Pramogos	
Švietimas	
Sveikata	
Iš viso	

6.8. priedas. Papildomos pajamų gavimo idėjos senjorams

Galimybės	Kurios man tinka	Galiu apsvarstyti
Rankdarbiai ir amatai ❖ Mezgimas, nėrimas, siuvimas ar kitų rankdarbių gaminimas ir pardavinėjimas (pvz., turguose, internetinėse platformose); ❖ namų gamybos žvakių, papuošalų, atvirukų ar suvenyrų kūrimas; ❖ medžio gaminiai (šaukštai, mentelės, lentelės), pynimas iš vytelių; ❖ ... (kitos idėjos)		
Menas ir kūryba ❖ Paveikslų, piešinių ar nuotraukų kūrimas ir pardavimas; ❖ rašymas: memuarų, receptų knygų ar istorijų kūrimas ir pasakojimas; ❖ ...		
Konsultavimas ir mokymas ❖ Privačios pamokos mokiniams (pvz., matematikos, kalbų ar muzikos); ❖ dirbtuvės ar paskaitos (apie sodininkystę, maisto gaminimą, rankdarbius ir kt.); ❖ konsultacijų teikimas savo profesinėje srityje, jei tokia buvo; ❖ ...		
Internetinės platformos ir skaitmeniniai darbai ❖ Savo parduotuvės atidarymas vienoje iš internetinių platformų; ❖ tinklaraščio ar „YouTube“ kanalo kūrimas apie savo hobį ar gyvenimo patirtį, istorijų pasakojimas; ❖ apklausų pildymas, produktų testavimas ar vertimo darbai internete; ❖ ...		
Sodininkystė ir maisto gamyba ❖ Šviežių daržovių, vaisių, gėlių ar žolelių auginimas ir pardavinėjimas; ❖ namų gamybos uogienių, marinatų ar duonos gaminių prekyba; ❖ ...		
Rūpestis ir pagalba kitiems ❖ Auklės paslaugos vaikams ar naminių gyvūnėlių priežiūra; ❖ pagalba kitiems senjorams su kasdienėmis užduotimis ar priežiūra; ❖ ...		
Turizmas ir svetingumas ❖ Nuomos pasiūlymas savo name ar bute (pvz., per „Airbnb“); ❖ vietinio gido paslaugos, dalijantis žiniomis apie apylinkių istoriją ar kultūrą;...		
Organizavimas ir darbas su visuomene ❖ Savanorių darbo koordinavimas ar renginių organizavimas; ❖ pagalba tvarkant dokumentus, paraiškas ar kompiuterinius įgūdžius kitiems; ❖ ekskursijų organizavimas bendraamžiams; ❖ ...		
Antrinis naudojimas ir pardavimas ❖ Senų daiktų tvarkymas ir prekyba, pvz., sendaikčių turguje ar internete; ❖ baldų ar kitų daiktų atnaujinimas ir pardavimas; ❖ ...		
Fitnesso ir sveikatos skatinimas ❖ Jogos ar mankštos užsiėmimų vedimas savo bendraamžiams; ❖ pasivaikščiojimo ar mankštos grupių organizavimas; ❖ ...		

6.9. priedas. Parama gauti papildomas pajamas

Paramos rūšis	Reikalinga
Informacija ir konsultacijos ❖ Užsiėmimai ar seminarai apie pajamų gavimo galimybes senjorams; ❖ konsultacijos su specialistais dėl teisinių ir finansinių klausimų, susijusių su darbu ar verslu; ❖ informacija apie mokesčių ir socialinių garantijų klausimus papildomų pajamų atveju; ❖ ... (dar vienas kitas variantas)	
Mokymas įgyti ir tobulinti įgūdžius ❖ Nemokami arba prieinami kursai ir mokymai naujams įgūdžiams įgyti (pvz., rankdarbiai, kulinarija, IT įgūdžiai); ❖ Darbo interviu ir CV rengimo meistriškumo klasės senjorams; ❖ ...	
Techninė ir organizacinė parama ❖ Pagalba kuriant ir platinant reklamą (pvz., socialiniuose tinkluose, vietinėje spaudoje); ❖ parama tvarkant dokumentaciją (pvz., rengiant sutartis, leidimus); ❖ techninė pagalba kuriant nedidelę interneto svetainę ar internetinę parduotuvę; ❖ ...	
Mentoriavimas ir patirties mainai ❖ Bendradarbiavimas su patyrusiais mentoriais, kurie patartų dėl konkrečių veiklų (pvz., amatininkystės ar namų gamybos); ❖ galimybė susitikti su kitais senjorais, kurie sėkmingai užsiima panašia veikla, pasidalyti patirtimi; ❖ ...	
Finansinė parama ir ištekliai ❖ Mikropaskolų ar dotacijų galimybės mažiems projektams; ❖ parama aprūpinant darbo vietą ar reikiamas žaliavas; ❖ ...	
Socialinė ir emocinė parama ❖ Motyvacijos ir pasitikėjimo savimi kėlimo treniruotės; ❖ grupinis darbas, kuriame senjorai gali pasidalyti savo idėjomis ir įkvėpti vienas kitą; ❖ ...	
Praktinė pagalba ❖ Galimybė bendradarbiauti su savanoriais, kurie padėtų su pradiniu procesu ar organizavimo darbais; ❖ pagalba sprendžiant transporto ar logistikos klausimus; ❖ ...	

6.10. priedas. Mano pirmoji / nauja mokymosi veikla

1. „Naujų įgūdžių ir žinių įgijimas yra žingsnis į priekį, skatinantis gyvenimo džiaugsmą ir padedantis atrasti naujus horizontus. Kad ši kelionė būtų dar įdomesnė, kviečiame bendradarbiauti su savo paramos draugu. Kartu lengviau ir smagiau! Nepamirškite pasidalyti savo pasiekimais – esate verti juos švęsti!“ **Mano pasirinkta mokymosi veikla:**

- Ko aš noriu išmokti? (pavyzdžiui, skaitmeninių įgūdžių, piešimo, naujų receptų)
- Kodėl man tai svarbu?
- Kada aš planuoju pradėti?

2. Mano paramos draugas:

- Vardas: _____
- Kontaktinė informacija: _____
- Mūsų susitarimas dėl bendradarbiavimo: _____

3. Mes pranešime vienas kitam apie savo atliktas veiklas:

- Kartą per savaitę: ☐ Taip ☐ Ne
- Kartą per mėnesį: ☐ Taip ☐ Ne
- Kitaip (nurodyti): _____

4. Mes vienas kitą padrąsinsime:

- Telefonu: ☐ Taip ☐ Ne
- El. paštu arba Messenger: ☐ Taip ☐ Ne
- Susitikus gyvai: ☐ Taip ☐ Ne
- Kitaip (nurodyti): _____

5. Kada mes švęsime mano veiklos pabaigą ar didžiausią pasiekimą?

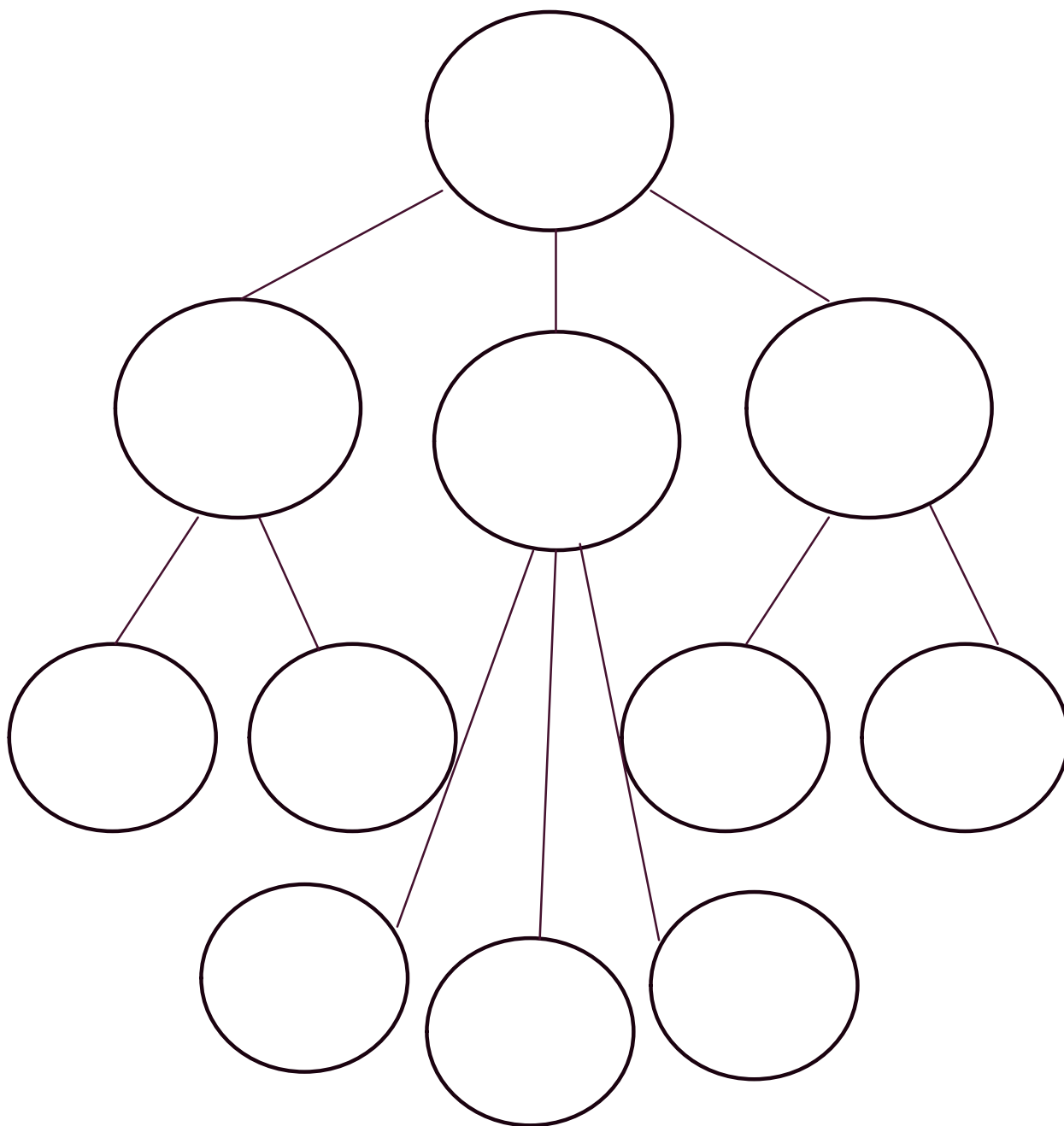
6. Mano progresas ir pasiekimai:

- Ką jau padariau? _____
- Kaip jaučiuosi dėl šios patirties? _____
- Ką noriu padaryti kitą kartą? _____
- Kaip save apdovanosiu, kai pasieksiu tikslą? _____

Visada laikas mokytis ir augti. Pradėkite šiandien, ir Jūsų rytojus taps šviesesnis!

7. priedas. Medžiagos programai „Istorijų arba gyvenimo istorijų pasakojimas“

7.1. priedas. Darbo lapas „Objekto erdvinė struktūra“



7.2. priedas. Žodžiai, skatinantys išreikšti požiūrį

Mano gyvenimas yra

koks?	kaip kas?
ryškus	lobių skrynia
monotoniškas	kardiotreniruoklis
trūkčiojantis	pyragas
azartiškas	skalinė
romus	vadovėlis
vingiuotas	tramvajaus maršrutas
nesąžiningas	gėlių darželis
keistas	šachmatų partija
saugus	sporto stadionas
netikėtas	sėklos ir pelai
liūdnas	nebaigtas paveikslas
viliojantis	Nicos sijonai
juokingas	natų lapas
harmoningas	srieginės kopėčios
pavydus	slėpynės
skaidrus	kopūstas
permainingas	Pūkuotynė
vertingas	liūto riaumojimas
chaotiškas	Gavėnia
veržlus	pokalbių šou
ramus	<i>Lego</i> bokštas
prieštaringas	garo lokomotyvas
šurmuliuojantis	pieno kisielius
šviesus	nėrinių siuvinėjimas
malonus	pajamų deklaracija
didvyriškas	kavos malūnėlis
išvirkščias	svetimi drabužiai
sodrus	šuolis parašiotu
kupinas iššūkių	<i>Chanel No 5</i>
muštinės	turgaus diena
tvarkingas	pėdsakai smėlyje
saulėtas	cheminė reakcija
spalvingas	roko baladė
nutildytas	geodezininkų laikai
bėgantis	verpimo ratelis