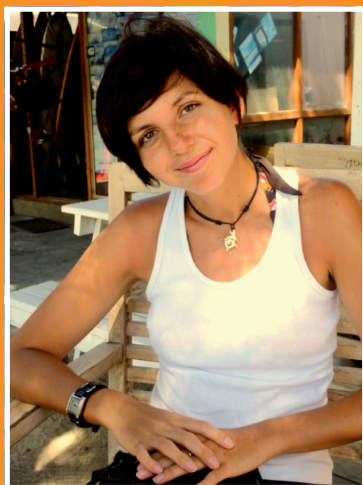


mgr Joanna Golonka

Uniwersytet Wrocławski

Stowarzyszenie AVEC

golonka.joanna@gmail.com



Absolwentka pedagogiki Uniwersytetu Wrocławskiego, obecnie doktorantka UW, organizator i uczestnik wielu konferencji naukowych, paneli dyskusyjnych oraz projektów badawczych.

Od pięciu lat aktywnie działa na rzecz Uniwersytetu Trzeciego Wieku Uniwersytetu Wrocławskiego. Od kilku lat uczestniczy także w ogólnopolskich i międzynarodowych projektach i programach dla osób 50+. Od wiosny 2009 r. brała udział w Programie *@ktywny Senior*. Jest współtwórcą programu kursu komputerowego dla seniorów realizowanego w ramach @S oraz była trenerem warsztatów komputerowych.

Przyjaciele mówią o niej, że przy takim stosunku pozytywnej energii do masy ciała, mogłaby robić za błyskawicę w letnią burzę. Wiecznie zabiegana, w ciągłym ruchu, mimo to zawsze znajduje czas dla innych.

Kurs obsługi komputera dla seniorów – doświadczenia płynące z projektu *@ktywny Senior*

Streszczenie: Od kilku lat problematyka aktywizacji i edukacji seniorów cieszy się dużym zainteresowaniem (zarówno wśród pedagogów reprezentujących różne środowiska naukowe, jak również wśród praktyków podejmujących coraz częściej różnorodne działania na rzecz osób starszych). Współcześnie szczególnie znaczącą kwestią jest stawianie pytań odnoszących się do systemu kształcenia seniorów, przy jednoczesnym poszukiwaniu na nie odpowiedzi w doświadczeniach płynących z konkretnych działań. Dzięki temu możliwa jest ciągła poprawa jakości kształcenia, a także systematyczna ocena wykorzystywanych metod i technik nauczania w celu ich optymalizacji.

Niniejszy tekst jest próbą włączenia się do dyskusji na temat aktywizacji informatycznej seniorów. Podstawą rozważań będą konkretne doświadczenia płynące z projektu *@ktywny Senior* (będącego przedmiotem prezentowanej publikacji).

Treść artykułu nawiązują bezpośrednio do przebiegu i metodyki warsztatów komputerowych, które prowadzone były w ramach opisywanego projektu. W kolejnych częściach prezentowanych treści omówione zostaną takie kwestie jak: organizacja kursu komputerowego, przestrzeń pracowni kom-

puterowej, zasady kształcenia seniorów, cele i treści kształcenia, organizacja zajęć, metody i formy kształcenia. Całość rozważań dopełni ekspozycja materiałów dydaktycznych.

Słowa kluczowe: nowe technologie, warsztaty komputerowe, seniorzy, edukacja seniorów, proces kształcenia seniorów, kurs obsługi komputera dla seniorów, aktywny senior, aktywizacja pokolenia 50+, całościowe uczenie się, gerontopedagogika.

XXI wiek, pomimo iż różnorodnie definiowany i dookreślany, powszechnie utożsamiany jest z nieustannym rozwojem nowoczesnych technologii. To, co jednak istotne, to fakt coraz większej dostępności urządzeń informatycznych. Taka sytuacja generuje szereg zmian zarówno na poziomie mikro-, jak i makrospołecznym. „Życie we współczesnym świecie, w stopniu o wiele większym niż miało to miejsce tysiące, setki, a nawet dziesiątki lat temu, wymaga otwartości na innowacje i zmiany”¹⁾. Niedostateczne nadążanie za transformacją rzeczywistości zarówno jednostki, jak i całych społeczności, może stać się źródłem wykluczenia społecznego.

Siłą, a zarazem wartością, która może zapewnić jednostce stałą integrację z rzeczywistością jest idea całościowego uczenia się. Natomiast wyzwaniem współczesnej edukacji staje się inicjacja i kształtowanie potrzeby aktualizacji wiedzy, jak również zapewnianie warunków do jej zaspokajania. „Proces ten powinien prowadzić do pogłębiania wiedzy, rozwoju kompetencji i umiejętności. Zbliżać do nowoczesności. Pomagać zrozumieć współczesną cywilizację i technikę”²⁾.

Grupą, która w sposób znaczący potrzebuje wsparcia i pomocy w dynamicznym procesie rozwoju rzeczywistości, są m.in. seniorzy³⁾. „Niestabilność zachowań społecznych, szybki postęp technologiczny, zmienność mód, zwyczajów, a nawet języka codziennego, sprawiają, że większość ludzi starych sama izoluje się od otoczenia i usuwa na margines życia społecznego”⁴⁾.

Niemniej w ciągu ostatnich lat można dostrzec wyraźną potrzebę i chęć rozwoju osobistego wśród seniorów. Coraz większa liczba osób w tzw. trzecim wieku

¹⁾ M. Ułaszewska, M. Żuk, *Starość jako etap rozwoju człowieka*, [w:] U. Dębska (red.), *Bliżej człowieka. Konteksty interdyscyplinarne*, Wrocław 2006, s. 132.

²⁾ Por. O. Czerniawska, *Wokół edukacji osób starszych*, „Acta Universitatis Lodziensis Folia Pedagogica” 2003, zeszyt 5, s. 158.

³⁾ Kategorię wiekową seniora, z uwagi na różnorodność kryteriów wyznaczających początek starości, trudno jednoznacznie zdefiniować. Zewnętrznym zdarzeniem rozpoczynającym tzw. okres późnej dorosłości jest zazwyczaj moment przejścia na emeryturę, czyli powyżej 60. lub 65. roku życia. Najczęściej przyjmuje się, że okres 60–75 lat to czas wczesnej starości, od 75–90 lat to okres późnej starości, a powyżej 90 to wiek sędziwy, nazywany długowiecznością (J. Janiszewska-Rain, *Okres późnej dorosłości. Jak rozpoznać ryzyko i jak pomagać?*, [w:] A.I. Brzezińska (red.), *Psychologiczne portrety człowieka*, Gdańsk 2005, s. 595).

W niniejszej pracy termin „senior” oznacza osobę, która osiągnęła wiek emerytalny. Zamiennie stosowane są takie określenia jak: „osoba w trzecim wieku”, „osoba starsza”.

⁴⁾ M. Ułaszewska, M. Żuk, dz. cyt., s. 132.

poszukuje nowych obszarów aktywności: intelektualnej, kulturalnej, towarzyskiej, społecznej, fizycznej, jak również korzysta z ofert, które są do nich adresowane. Jednocześnie osoby starsze dzielą się swoim doświadczeniem i mądrością życiową, przez co stają się przykładem nie tylko dla swoich rówieśników, ale również budzą podziw i uznanie wśród młodszych pokoleń.

W odniesieniu do powyższych kwestii, ważnym obszarem działalności edukacyjnej jest więc aktywizacja seniorów, jak również zapewnianie im warunków do ogólnie rozumianego wzrostu: rozwoju psychicznego i osobowego, samopoznania, samoakceptacji, samorealizacji itp.

Koncentrując się na specyfice i przeznaczeniu niniejszej publikacji, jaką jest prezentacja dorobku płynącego z projektu *@ktywny Senior*, w tym artykule uwaga zostanie skoncentrowana na metodyce procesu kształcenia informatycznego osób w okresie późnej dorosłości. Tym samym zostaną w nim omówione najważniejsze kwestie dotyczące organizacji i przebiegu warsztatów komputerowych dla początkujących, które dopełni ekspozycja materiałów dydaktycznych. Wszystkie podejmowane wątki odnoszą się do edukacji osób w trzecim wieku. Źródłem prezentowanych treści są doświadczenia płynące z realizacji ww. projektu.

Publikacja adresowana jest (w sposób szczególny) do instruktorów i osób prowadzących szkolenia komputerowe dla seniorów, jak również do organizacji społecznych działających na rzecz osób starszych. Z drugiej strony treść opracowania jest świadectwem tzw. „dobrej praktyki”, jaką niewątpliwie był projekt *@ktywny Senior*, a także uznaniem dla wszystkich seniorów, uczestników projektu, którzy swoją postawą i zaangażowaniem pokazali, że takie działania są wartościowe i bardzo potrzebne. Niniejszy artykuł należy traktować przede wszystkim jako inspirację do dalszej pracy.

Organizacja kursu komputerowego

Etap planowania, organizacji, jak i realizacja działalności edukacyjnej skierowanej do seniorów ściśle koreluje z wiedzą dotyczącą potrzeb, potencjału i możliwości intelektualnych, psychicznych oraz fizycznych osób w trzecim wieku.

Należy także uwzględnić, iż osoby starsze uczestniczące w różnego rodzaju projektach dla seniorów, w większości tworzą elitę w swojej grupie wiekowej: dobrowolnie decydują się na uczestnictwo w zajęciach, posiadają mądrość i bogatą wiedzę życiową, chętnie dzielą się własnym doświadczeniem (niezależnie od wykształcenia)⁵⁾.

⁵⁾ Stwierdzenie jest wnioskiem ogólnym sformułowanym na bazie różnego rodzaju projektów skierowanych do seniorów i realizowanych we Wrocławiu. Należy mieć świadomość, iż tzw. „aktywni seniorzy”, pomimo wymienionej cechy stanowią grupę niejednorodną. Nie można określić jednego wizerunku osoby starszej – uczestnika działań skierowanych do seniorów. Zob. J. Golonka, *Kurs obsługi komputera jako forma inicjacji informatycznej seniora na przykładzie słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim*, [w:] L. Jakubowska-Malička, A. Kobylarek, M. Pryszmont-Ciesielska, *Audiowizualność. Cyberprzestrzeń, Hipertekstualność. Ponowoczesne konteksty edukacji*, Wrocław 2009, s. 295–298.

Kwestią nadrzędną jest także fakt, iż osoby starsze są bardzo wymagającymi odbiorcami, a cały proces kształcenia jest wysoce zindywidualizowany.

W projekcie *@ktywny Senior* instruktorami prowadzącymi szkolenie informacyjne byli studenci i doktoranci pedagogiki Uniwersytetu Wrocławskiego, którzy specjalizują się w zakresie edukacji dorosłych i realizują różne projekty skierowane do osób starszych.

Przed rozpoczęciem kursu niezwykle ważnym etapem było „spotkanie szkoleniowe instruktorów” poświęcone metodyce kształcenia oraz omówieniu treści zajęć. Jego celem było ustalenie i ujednoczenie szczegółów dotyczących organizacji i realizacji warsztatów komputerowych oraz akceptacja programu zajęć⁶⁾ przez wszystkie osoby prowadzące szkolenie.

Zastosowanie takiej strategii jest niezbędne w sytuacji, w której szkolenie prowadzone jest przez kilka osób (a taka właśnie jest analizowana). Przyjęcie jednego schematu działania, który będzie konsekwentnie realizowany przez wszystkie osoby szkolące (od początku do końca trwania zajęć) odpowiada w sposób bezpośredni potrzebie seniorów, jaką jest stałość. Przy czym chodzi tutaj o standaryzację sfery technologicznej zajęć (odpowiedź na pytanie: w jaki sposób prowadzimy zajęcia?) oraz sformułowanie treści merytorycznych (odpowiedź na pytanie: czego uczymy?). Tempo nauczania jest bowiem zdeterminowane przez możliwości intelektualne, psychiczne i fizyczne uczestników tworzących konkretne grupy. Co więcej, jest ono zawsze dostosowane do osób, które mają największe problemy z przyswajaniem nowych treści.

Kolejnym zagadnieniem odnoszącym się do organizacji zajęć jest podział uczestników na grupy. Fundamentalną sprawą jest wielkość grupy. Nie powinna ona liczyć więcej niż 8 osób. Taka ilość pozwala na wspomnianą indywidualizację szkolenia. Niemniej uczestnicy projektu *@ktywny Senior* byli podzieleni na 6 grup 10-osobowych. Zwiększenie liczby uczestników było jednak możliwe dzięki udziałowi w projekcie wolontariuszy, którzy w trakcie zajęć wspierali proces kształcenia (pomoc indywidualna podczas wykonywania ćwiczeń).

Na etapie tworzenia grup należy uwzględnić takie czynniki jak: poziom wiedzy i umiejętności korzystania z komputera, wiek oraz płeć. Po pierwsze grupę powinny tworzyć osoby o podobnym poziomie umiejętności, co znacząco podnosi stopień zaspokajania potrzeb indywidualnych uczestników szkolenia. Po drugie grupę powinny tworzyć osoby w podobnym wieku, co pozwala na wykorzystanie odpowiednich do możliwości intelektualnych, psychicznych oraz fizycznych kursantów metod i technik kształcenia. Po trzecie, pomimo istniejących różnic w sposobie uczenia się kobiet i mężczyzn, grupy powinny być heterogeniczne, co pozytywnie wpływa na atmosferę zajęć i sprzyja szeroko rozumianej komunikacji.

⁶⁾ W projekcie został wykorzystany program warsztatów komputerowych, który od dwóch lat, z powodzeniem, jest realizowany na Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim opracowany przez jednego z instruktorów.

W odniesieniu do omawianej praktyki niestety nie udało się stworzyć grup jednorodnych pod względem poziomu i umiejętności uczestników. Niemniej elastyczność i różnorodność metod kształcenia oraz różnorodność proponowanych ćwiczeń pozwoliły na płynne prowadzenie zajęć.

Planując kurs komputerowy, należy także umożliwić uczestnikom warsztatów swobodny dostęp do komputera poza zajęciami, tak aby mogli oni ćwiczyć zdobywane umiejętności. W przypadku projektu *@ktywny Senior* warunek ten został spełniony.

Przed rozpoczęciem kursu ustalono także takie kwestie, jak: długość zajęć (każde spotkanie 2 × 45 minut) oraz przerw (15 minut), rozkład tygodniowy warsztatów (każda grupa 2 lub 3 razy w tygodniu). Liczba godzin przeznaczona na szkolenie informatyczne seniorów została z góry ustalona przez twórców projektu (30 jednostek lekcyjnych).

Specyfiką projektu *@ktywny Senior* była tzw. rotacja grup: zajęcia były prowadzone przez różnych instruktorów. Stąd też sprawą kluczową było uzgodnienie sposobu komunikacji pomiędzy osobami prowadzącymi. W opisywanym projekcie przyjęto zasadę sporządzania tzw. raportów z zajęć. Obowiązkiem każdego instruktora było dokładne opisanie warsztatu prowadzonego w danym dniu z konkretną grupą. W notatce należało zaznaczyć takie kwestie jak: przebieg powtórki (opis postępów w nauce, zwrócenie uwagi na pojawiające się problemy), zakres zrealizowanego materiału (wskazanie elementów, których przekaz wymaga szczególnej uwagi i koncentracji ze strony osoby prowadzącej ze względu na trudności w zrozumieniu treści przez seniorów), omówienie ogólnej atmosfery zajęć, propozycja dalszej pracy.

Co więcej, w trakcie trwania całego projektu wszystkie osoby, które prowadziły warsztaty, na bieżąco dzieliły się ze sobą własnymi doświadczeniami oraz wspólnie rozwiązywały problemy dotyczące zarówno kwestii prowadzenia zajęć, jak i zmieniających się treści merytorycznych. Podczas trwania kursu należy wziąć pod uwagę, iż zakres zajęć może wymagać modyfikacji, co jest związane z koniecznością dostosowywania tematyki do możliwości i potrzeb uczestników projektu oraz tempa przyswajania przez nich treści. Ważną kwestią jest także analiza warsztatów pod kątem panującej na zajęciach atmosfery (wspólne rozwiązywanie zaistniałych konfliktów oraz wypracowywanie strategii radzenia sobie z sytuacjami trudnymi).

Kwestią wyróżniającą projekt *@ktywny Senior* było uczestnictwo w szkoleniu informatycznym wolontariuszy. To, co jednak istotne, na pomoc w realizacji zajęć zdecydowali się seniorzy, którzy sami uczestniczyli we wcześniejszych edycjach szkoleń informatycznych organizowanych przez Wrocławskie Centrum Wspierania Organizacji Pozarządowych Sektor 3. Zaangażowanie wolontariuszy i ich obecność na zajęciach w znaczący sposób wpłynęły na wysoką jakość kształcenia. Większość wolontariuszy z dużą empatią wspierała swoich rówieśników w trudnym

⁷⁾ W ankietach ewaluacyjnych praca wolontariuszy została oceniona przez uczestników projektu pozytywnie.

procesie uczenia się⁷⁾. Niemniej obowiązkiem instruktorów jest hospitacja pracy wolontariuszy, tak aby ich pomoc nie przekształcała się w wyręczanie uczących się.

Przestrzeń pracowni komputerowej

Znaczącą rolę w procesie kształcenia pełni „przestrzeń uczenia się”. Bardzo często to właśnie miejsce determinuje efektywność podejmowanych działań. Tym samym w ramach możliwości należy podjąć wszelkie starania o zapewnienie najbardziej optymalnych warunków lokalowo-sprzętowych do nauki.

Miejscem realizacji warsztatów informatycznych dla seniorów prowadzonych w ramach projektu *@ktywny Senior* była sala komputerowa znajdująca się w nowoczesnym budynku Wrocławskiego Centrum Wspierania Organizacji Pozarządowych Sektor 3. Tym samym warsztaty odbywały się w przestronnym, jasnym, dostosowanym również dla osób niepełnosprawnych obiekcie i pomieszczeniu (winda oraz toaleta przystosowana dla niepełnosprawnych). Sala wyposażona była w samodzielne stanowiska komputerowe (łatwy dostęp do każdego stanowiska) oraz tablicę. Instruktorzy dodatkowo mogli korzystać z kserokopiarki oraz drukarki⁸⁾.

Wszystkie komputery znajdowały się na specjalnie dostosowanych biurkach, co pozwalało na przyjęcie poprawnej, ale również wygodnej i swobodnej pozycji do pracy (co w przypadku szkoleń dla seniorów jest szczególnie ważne). Wszystkie fotele były regulowane. Zwrócono także uwagę na takie elementy jak: ustawienie myszki (szybkość przesuwania wskaźnika), regulację monitora (ustawienie kontrastu i jasności), wielkość czcionek i ikon, umieszczenie na pulpicie skrótów wykorzystywanych podczas zajęć aplikacji.

Ważnym elementem jest także wentylacja pomieszczenia. Stąd też przed każdymi zajęciami, a także podczas przerw dbano o wietrzenie sali. Ponadto, przygotowano wieszaki na odzież wierzchnią, dzięki czemu każdy mógł swobodnie uczyć się i pracować. Podczas przerw seniorzy mieli możliwość skorzystania z automatu do napojów, jak również z dystrybutora wody.

Zasady kształcenia

W zakresie szkolenia informatycznego prowadzonego w ramach projektu *@ktywny Senior* przyjęto następujące zasady kształcenia⁹⁾:

- ❖ zasadę przestrzegania wysokiej jakości edukacji: wynika przede wszystkim z braku czasu na poprawianie błędów w kształceniu. Świadomość uczestnic-

⁸⁾ Sytuacją idealną byłaby możliwość wykorzystania przez instruktorów komputera połączanego z projektorem – wówczas omówieniu poszczególnych ćwiczeń mogłaby towarzyszyć prezentacja („krok po kroku”) danego zagadnienia. Niemniej ze względów finansowych, a także lokalowych, takie rozwiązanie wydaje się być jeszcze przyszłością.

⁹⁾ E. Skibińska, *Proces kształcenia seniorów*, [w:] A. Fabiś (red.), *Aktywność społeczna, kulturalna i oświatowa seniorów*, Bielsko-Biała 2008, s. 112.

stwa w edukacji najwyższej jakości czyni jej uczestników osobami szczególnymi, niejako „wybranymi” spośród wielu im podobnych (w tym samym wieku). Pozwala zatem budować pozytywny wizerunek samych siebie w odniesieniu do swojej kategorii wiekowej;

- ❖ zasadę odwoływania się do doświadczeń życiowych seniorów: wykorzystanie doświadczeń i mądrości życiowej jako istotnego źródła wiedzy i uświadomienie uczącym się ich wartości; dowartościowanie osób starszych;
- ❖ zasadę temporalności: konieczność przeznaczenia większej ilości czasu na przyswojenie i wykonanie określonych czynności (u osób starszych wraz z wiekiem następuje wydłużanie się czasu reakcji – dłuższe wykonywanie zadań intelektualnych, przyswajania, przetwarzania i przypominania wiedzy). Dostosowanie czasu do możliwości uczących się;
- ❖ zasadę pozytywnego oceniania efektów kształcenia: dbałość o motywację do uczenia się seniorów, wzmacnianie poczucia własnej wartości u osób starszych. Niemniej konieczne jest wiarygodne ocenianie, powstrzymanie się od nadmiernego nagradzania, docenianie konkretnych osiągnięć;
- ❖ zasadę uwzględniania kondycji fizycznej i stanu zdrowia seniorów: szczególna troska o warunki kształcenia i zasady higieny pracy umysłowej (nieprzeciążanie organizmu);
- ❖ zasadę uwzględnienia możliwości intelektualnych seniorów: planowanie i organizacja zajęć „krok po kroku”;
- ❖ zasadę praktyczności: dopasowanie treści kształcenia do działań praktycznych; nauka w kontekście potrzeb życia codziennego osób starszych.

Cele i treści kształcenia

Cele i treści warsztatów informatycznych odnosiły się w sposób bezpośredni zarówno do głównej idei projektu *@ktywny Senior*: przeciwdziałanie wykluczeniu cywilizacyjnemu osób starszych¹⁰⁾, jak i do globalnych celów kształcenia seniorów: pomoc osobom starszym w zrozumieniu świata połączonego z umiejętnością jego interpretacji; przełamywanie wyuczonych bezradności seniorów i pokonanie stereotypowego myślenia o niemocy starszego człowieka oraz niestosowności podejmowania pewnych zachowań; praktyczne zastosowanie zdobytej przez seniorów wiedzy¹¹⁾. W nawiązaniu do powyższych postulatów sformułowano więc następujące cele zajęć:

- Kształtowanie umiejętności w zakresie praktycznej obsługi komputera na poziomie podstawowym¹²⁾.

¹⁰⁾ Zob. <http://www.sektor3.wroclaw.pl/forum/topics/1907650:Topic:3680>, dostęp: 10.07.2009.

¹¹⁾ E. Skibińska, dz. cyt., s. 99.

¹²⁾ M.in. kształtowanie umiejętności włączenia/wyłączenia komputera; tworzenie folderów i podfolderów; podstawy obsługi aplikacji Word, praca z tekstem, praca z obiektem clipart, praca z tabelą (zob. program warsztatów zamieszczony pod koniec części drugiej niniejszego opracowania).

- Pogłębienie wiedzy na temat możliwości wykorzystania komputera w życiu codziennym.
- Przelamanie lęku i barier osobistych związanych z użytkowaniem komputera.
- Kształtowanie komunikacji użytkownika z komputerem i wzajemnych interakcji.
- Kształtowanie umiejętności w zakresie korzystania z Internetu¹³⁾.
- Rozbudzenie ciekawości poznawczej.
- Wyrównanie szans edukacyjnych osób starszych i ich aktywizacja¹⁴⁾.

Co więcej, ich zakres był zgodny z omawianymi w literaturze przedmiotu potrzebami osób starszych: „potrzeby rozumienia i interpretacji świata, posiadanie określonych umiejętności ułatwiających codzienne życie oraz zatroszczenie się o siebie i osiągnięcie jak najwyższych standardów z tym związanych”¹⁵⁾.

Pomimo braku hierarchizacji celów przed rozpoczęciem zajęć należy mieć świadomość, iż podstawowym działaniem, na każdym etapie kształcenia, jest przelamywanie lęku i barier osobistych seniorów związanych z użytkowaniem przez nich komputera oraz rozbudzanie ich ciekawości poznawczej. Istotne jest także, aby instruktor przypominał, że nie jest możliwe w ciągu zaledwie kilku lekcji opanowanie wszystkich umiejętności „perfekcyjnie”, że każdy powinien dać sobie czas na przyswojenie danych zagadnień.

Treści kształcenia informatycznego seniorów zostały opracowane i dostosowane do sformułowanych powyżej celów kształcenia, jak również możliwości i potrzeb indywidualnych osób starszych. Szczegółową tematykę zajęć ilustruje załącznik numer 1. W tym miejscu konieczny jest jednak komentarz dotyczący zarówno podziału, jak i realizacji poszczególnych zagadnień.

Tematyka całego kursu komputerowego została uporządkowana i podzielona na mniejsze części (odpowiadające poszczególnym jednostkom dydaktycznym). Jednak, jak już wcześniej wspomniano, naczelną zasadą kształcenia seniorów jest indywidualizacja, która w tym przypadku oznacza zachowanie kolejności przyswajanych wiadomości i umiejętności oraz koncentrację na jakości nauki, a nie na tempie przekazywania wiedzy. Stąd też czas, jaki został przewidziany na przekazanie określonej partii materiału oraz ćwiczenie poszczególnych zadań (treści vs. jednostka dydaktyczna), należy interpretować jako wartość względną.

W trakcie realizacji ww. projektu zwrócono szczególną uwagę na powiązanie i wzajemną integrację poszczególnych treści kształcenia: bardziej zaawansowane ćwiczenia zawsze zawierały w sobie elementy wcześniejszych zadań. Taka kompozycja materiału pełni bowiem podwójną funkcję: ćwiczenie zdobytych umiejętności – ugruntowanie wiedzy oraz dostrzeżenie tzw. „braków” – informacja dla instruk-

¹³⁾ M.in. zasady korzystania z przeglądarki internetowej, wyszukiwanie danych, wyszukiwanie grafik, obsługa poczty elektronicznej, zasady korzystania z komunikatorów internetowych (zob. program warsztatów zamieszczony pod koniec części drugiej niniejszego opracowania).

¹⁴⁾ Por. J. Golonka, dz. cyt., s. 298.

¹⁵⁾ E. Skibińska, dz. cyt., s. 100.

tora, że dane zagadnienie należy omówić i powtórzyć. Kwestia ta jest o tyle ważna, iż pomaga osobom prowadzącym w dokonaniu oceny, czy dana partia materiału została tylko zapamiętana przez uczestnika warsztatów, czy dodatkowo zrozumiana, co stanowi istotę i cel kształcenia informatycznego.

Dobór treści oraz poziom zaawansowania przekazywanego materiału charakteryzuje praktyczność: dostosowanie tematyki zajęć do potrzeb seniorów oraz umiejętności niezbędnych i ułatwiających ich życie codzienne.

Organizacja zajęć

Warsztaty komputerowe realizowane w ramach projektu *@ktywny Senior* prowadzone były w godzinach przedpołudniowych i południowych (co jest znaczące w procesie kształcenia seniorów). Tak jak zostało wspomniane, zajęcia odbywały się dwa lub trzy razy w tygodniu. Warsztaty trwały 1 h 45 minut.

Podczas planowania zajęć zwrócono uwagę na konieczność wprowadzenia przerw, podczas których każdy z uczestników opuszczał salę: stymulacja ruchu, wietrzenie¹⁶). Stąd też rozkład zajęć dla każdej grupy wyglądał następująco: 45 minut zajęć, 15 minut przerwy, 45 minut zajęć. Każdy z uczestników otrzymał dokładny grafik spotkań, który zawierał informację o datach i godzinach poszczególnych warsztatów.

Istotnym elementem było planowanie czasu. Zasadniczo każde spotkanie można było podzielić na kilka wzajemnie uzupełniających się części: przywitanie uczestników, powtórzenie umiejętności omawianych na wcześniejszych zajęciach, uzupełnienie i pogłębianie znanych seniorom zagadnień; ćwiczenia, praca indywidualna, rozwiązywanie problemów jednostkowych; przerwa; wprowadzenie nowych elementów w nawiązaniu do wcześniejszych umiejętności (tempo dostosowane indywidualnie do każdej grupy), powiązanie wiedzy nowej z nabytą; ćwiczenia; czas przeznaczony na zadawanie pytań.

W tym przypadku należy po raz kolejny zaznaczyć indywidualizację procesu kształcenia¹⁷). Ważną umiejętnością instruktora jest zatem: cierpliwość, elastyczność oraz umiejętność „podążania” za osobą uczącą się. Podczas zajęć informatycznych skierowanych do osób starszych osoba prowadząca musi koncentrować się na jakości przekazu i przyswajania wiedzy i umiejętności, a nie na realizacji materiału w określonym czasie. Niezbędna jest świadomość i zaakceptowanie faktu, iż w trakcie warsztatów może zaistnieć konieczność zmiany programu zajęć (taka sytuacja kilkakrotnie miała miejsce w czasie realizacji projektu *@ktywny Senior*).

Stałym elementem warsztatów jest także budowanie pozytywnej, pełnej życzliwości i poczucia bezpieczeństwa atmosfery zajęć. Pomocne jest wprowadzanie ak-

¹⁶) Zmiana pozycji ciała zapobiega skurczom i poprawia krążenie, co jest szczególnie istotne dla osób starszych. Systematyczne wietrzenie sali wpływa korzystnie na warunki dalszej pracy. Co więcej, towarzyszące przerwie swobodne rozmowy pomagały budować przyjazną atmosferę.

¹⁷) Zdarzały się warsztaty, na których „powtórka” trwała 2/3 czasu przeznaczonego na zajęcia.

centów humorystycznych (szczególnie w sytuacjach problemowych lub wymagających utrzymania dyscypliny). Należy także pamiętać o wzmacnianiu motywacji edukacyjnej seniorów oraz ich poczucia własnej wartości, jak również docenianie zaangażowania poszczególnych uczestników warsztatów.

O sukcesie dydaktycznym w znacznej mierze decyduje pierwsze spotkanie. Tym samym powinno być ono ściśle ukierunkowane na budowanie pozytywnej, bezpiecznej relacji pomiędzy uczestnikami a instruktorem. Podstawowym zadaniem osoby prowadzącej jest „łagodne” wprowadzenie seniorów w nową sytuację (wiele osób po raz pierwszy „spotyka się” z komputerem) oraz przełamanie lęku związanego zarówno z użytkowaniem komputera, jak i nauką w grupie. Instruktor powinien kilkakrotnie zapewniać kursantów, że „nic nie zepsują” oraz „że tempo nauki będzie zawsze dostosowane do możliwości najsłabszych”. Warto także poświęcić czas na przedstawienie się i poznanie siebie nawzajem. Na pierwszym spotkaniu należy także omówić cele zajęć, ich tematykę oraz przebieg, jak również ustanowić reguły obowiązujące podczas warsztatów (należy zachęcać uczestników grupy do zgłaszania własnych propozycji).

Metody i formy kształcenia

Kolejny przykład tzw. „dobrej praktyki” płynącej z omawianego projektu stanowi dobór przez instruktorów metod i form kształcenia. Sposób przekazu treści musi zostać dostosowany do wieku uczestników szkolenia oraz specyfiki nauki obsługi komputera. Ważne jest zwrócenie uwagi, iż „pokolenie osób w wieku 60 i więcej lat jest pokoleniem wykształconym przede wszystkim na słowie (pisanym i mówionym)”¹⁸⁾, jak również uwzględnienie faktu, iż nabywanie umiejętności korzystania z komputera jest ściśle związane z nieustannymi, indywidualnymi ćwiczeniami praktycznymi („zasadą jest uczyć się po to, aby działać, aby używać”¹⁹⁾). Należy także uwzględnić trzy modele uczenia się: słuchowy, wizualny i kinestetyczny²⁰⁾. Podczas omawianego projektu połączono metody podające z metodami praktycznymi. Ponadto skoncentrowano się na uporządkowaniu treści i połączeniu teorii z działaniem²¹⁾.

Podczas każdego spotkania można było wyróżnić: część teoretyczną oraz etap ćwiczeń. Niemniej, tak jak zostało podkreślone, znaczną część zajęć po-

¹⁸⁾ E. Skibińska, dz. cyt., s. 103.

¹⁹⁾ O. Czerniawska, dz. cyt. s. 161.

²⁰⁾ Skutecznie zorganizowane szkolenie powinno zawierać elementy, podczas których osoba prowadząca:

- powie uczestnikom, co mają wiedzieć, tak by mogli to usłyszeć;
- pokaże uczestnikom, czego mają się nauczyć, tak by mogli to zobaczyć;
- pozwoli uczestnikom spróbować tego, czego mają się nauczyć, tak by mogli działać.

Zob. M. Kida, R. Neczej-Świdarska, *Interaktywna metoda kształcenia dorosłych*, http://www.e-mentor.edu.pl/artykul_v2.php?numer=21&id=472, dostęp: 10.07.2009.

²¹⁾ Por. J. Golonka, dz. cyt., s. 299.

święcano na praktykę: doskonalenie nabytych umiejętności, ćwiczenie nowo poznanych treści.

Część teoretyczna przypominała miniwykład. Zadaniem instruktora było omówienie danego zagadnienia w sposób jak najbardziej przejrzysty i zrozumiały dla każdego. Zwracano uwagę na szczegółowe objaśnianie danego zagadnienia i przyjęcie zasady „nic nie jest oczywiste”. Ponadto stosowano liczne porównania do znanych seniorom rzeczy, ich doświadczeń i wiedzy (np. „pulpit to jest odpowiednik stołu lub biurka, na którym poukładane są różne teczki, segregatory, pudełka...”). Co więcej, zwracano uwagę na to, aby „to, co mówione” było na bieżąco ilustrowane na tablicy. Atrakcyjność wypowiedzi wzbogacano humorystycznymi akcentami, co jednocześnie obniżało napięcie wśród uczestników.

Podczas wprowadzenia teoretycznego osoby prowadzące zajęcia starały się przekazywać tylko najważniejsze informacje („oszczędność informacji”, niezagłębianie się w szczegóły) w sposób dostępny dla każdego słuchacza (proste, krótkie zdania). Zwracano także uwagę na wskazywanie konkretnych korzyści płynących z opanowania danej umiejętności.

Dużą trudnością było optymalne dostosowanie żargonu informatycznego do potrzeb seniorów. Z jednej strony instruktorzy mieli świadomość, iż posługiwanie się językiem technicznym nie jest wskazane na tym etapie nauki, z drugiej ważnym elementem kształcenia informatycznego jest zapoznanie użytkowników z podstawową terminologią informatyczną już na pierwszym etapie nauki. W tej kwestii zadaniem osób prowadzących było wyłonienie listy terminów i określeń, z którymi seniorzy mogą się spotkać na co dzień (podczas nauki w domu, korzystania z pomocy, konsultacji w sklepie komputerowym itp.) ich wyjaśnienie i wykorzystywanie podczas zajęć.

Podczas wprowadzenia teoretycznego dużą uwagę przywiązywano do zarządzania dynamiką grupy oraz jej dyscyplinowania. Ważnym elementem zajęć było bowiem kształtowanie wrażliwości seniorów na odbiór informacji przekazywanych przez instruktora. Zadaniem grupy było aktywne słuchanie i koncentracja na tym, co mówi i pokazuje osoba prowadząca²²⁾.

Etap ćwiczeń był integralną kontynuacją wprowadzenia teoretycznego. Seniorzy „krok po kroku”, najpierw według wskazówek instruktora, a następnie samodzielnie wykonywali szereg ćwiczeń. Na tym etapie także zwracano szczególną uwagę na werbalizację dokładnych instrukcji (np. w prawym dolnym rogu ekranu monitora znajduje się zegar. Sprawdź, która jest godzina?). Ponadto zadaniem osoby prowadzącej było nieustanne upewnianie się, czy każda osoba zrozumiała polecenie i poprawnie wykonała zadanie. Na tym etapie oprócz systematycznej i uważnej obserwacji uczestników grupy ważne jest zadawanie przez instruktora pytań wprost odnoszących się do aktualnie omawianego zagadnienia (np. czy każdy wi-

²²⁾ Wszystkie treści wielokrotnie były ćwiczone przez seniorów, co pozwalało na późniejsze dodatkowe wyjaśnienia, odpowiedzi na pytania, ponowne indywidualne wytłumaczenie zagadnienia.

dzi, która jest godzina?). Kluczowe jest także zachęcanie uczestników szkolenia do sygnalizowania problemów oraz kształtowania nawyku kierowania pytań bezpośrednio do osoby prowadzącej zajęcia lub wolontariusza (nie do „sąsiada”). W tym miejscu po raz kolejny należy podkreślić wartość uczestnictwa w szkoleniu wolontariuszy, których pomoc jest nieoceniona. Taki sposób pracy z grupą umożliwia szybką, ale także skuteczną diagnozę jakości kształcenia.

W trakcie wykonywania przez uczestników ćwiczeń należy pamiętać o indywidualizacji procesu kształcenia. Instruktor powinien (jak już wspomniano) elastycznie podchodzić zarówno do treści kształcenia, jak i wykorzystywanych przez siebie form przekazu. Ważne jest dostosowanie tempa pracy do możliwości i potencjału poszczególnych osób w grupie. Tym samym przygotowanie różnych wariantów ćwiczeń dla osób pracujących sprawniej jak i dla tych, którzy potrzebują więcej czasu na opanowanie danych umiejętności jest zasadniczym elementem zajęć.

Zadaniem osoby prowadzącej było również podsumowanie całości spotkania oraz motywowanie uczestników szkolenia do indywidualnych ćwiczeń poza godzinami kursu.

Materiały dydaktyczne

Zaletą projektu *@ktywny Senior* było przygotowanie przez osoby prowadzące szkolenie materiałów dydaktycznych dla uczestników. Stąd też wszystkie omawiane treści zostały dodatkowo opracowane w formie tzw. konspektów, które były rozdawane uczestnikom przed rozpoczęciem zajęć. Przyjęcie takiej formuły umożliwiałoby seniorom uzupełnianie przygotowanych przez instruktorów materiałów zgodnie ze swoimi potrzebami, co znacznie wspierało proces nauczania. Poszczególne zagadnienia były opisywane, tłumaczone oraz ilustrowane „krok po kroku”. Były one przygotowywane w ten sposób, aby każdy z uczestników szkolenia miał możliwość samodzielnego wykonania zadania w domu, posilkując się materiałami otrzymanymi na zajęciach. Wybrane materiały znajdują się w załączniku.

Podsumowanie

Powyższe treści stanowią zbiór doświadczeń płynących z projektu *@ktywny Senior*. Niemniej wybór analizowanych zagadnień pozwala dostrzec, iż kompozycja tekstu jest ściśle ukierunkowana na prezentację tzw. „dobrej praktyki” w kształceniu seniorów. Pomimo że wiele kwestii wymaga udoskonalenia, prezentowane warsztaty komputerowe stanowią propozycją zajęć, na których można się z powodzeniem wzorować, przygotowując szkolenie informatyczne dla seniorów.

Warto również zaznaczyć, iż prezentowany tekst jest kolejną próbą włączenia się w dyskurs dotyczący edukacji osób w okresie późnej dorosłości. Odpowiedź na pytanie: w jaki sposób uczyć osoby starsze? wymaga bowiem ciągłej wymiany myśli i doświadczeń płynących z realizacji różnego rodzaju działań.

Bibliografia:

- Brzezińska A.I. (red.), *Psychologiczne portrety człowieka*, Gdańsk 2005.
- Czerniawska O., *Wokół edukacji osób starszych*, „Acta Universitatis Lodziensis Folia Pedagogica” 2003, zeszyt 5.
- Dębska U. (red.), *Bliżej człowieka. Konteksty interdyscyplinarne*, Wrocław 2006.
- Fabiś A. (red.), *Aktywność społeczna, kulturalna i oświatowa seniorów*, Bielsko-Biała 2008.
- Golonka J., *Kurs obsługi komputera jako forma inicjacji informatycznej seniora na przykładzie słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim*, [w:] Jakubowska-Malicka L., Kobylarek A., Pryszmont-Ciesielska M. (red.), *Audiowizualność. Cyberprzestrzeń, Hipertekstualność. Ponowoczesne konteksty edukacji*, Wrocław 2009.
- Jakubowska-Malicka L., Kobylarek A., Pryszmont-Ciesielska M. (red.), *Audiowizualność. Cyberprzestrzeń. Hipertekstualność. Ponowoczesne konteksty edukacji*, Wrocław 2009.
- Janiszewska-Rain J., *Okres późnej dorosłości. Jak rozpoznać ryzyko i jak pomagać?*, [w:] Brzezińska A.I. (red.), *Psychologiczne portrety człowieka*, Gdańsk 2005.
- Skibińska E., *Proces kształcenia seniorów*, [w:] Fabiś A. (red.), *Aktywność społeczna, kulturalna i oświatowa seniorów*, Bielsko-Biała 2008.
- Ułaszewska M., Żuk M., *Starość jako etap rozwoju człowieka*, [w:] Dębska U. (red.), *Bliżej człowieka. Konteksty interdyscyplinarne*, Wrocław 2006.

Netografia:

- <http://www.sektor3.wroclaw.pl/forum/topics/1907650:Topic:3680>, dostęp: 10.07.2009.
- Kida M., Neczej-Świdorska R., *Interaktywna metoda kształcenia dorosłych*, http://www.e-mentor.edu.pl/artykul_v2.php?numer=21&id=472, dostęp: 10.07.2009.