

# “BEST FRIENDS” Against Ageism

Starppaaudžu izglītības programma senioriem un bērniem, lai mazinātu senioru izolāciju un veicinātu viņu sociālo iekļaušanos.



*Best Friends*

## Starppaaudžu mācīšanās apmācību programma

Projekta Nr: 2020-1-UK01-KA204-079111

2022

Autori:

**Gulbenes novada pašvaldība, Latvija:**

Lauris Šķenders

Ilze Vanaga

**Symplexis, Grieķija:**

Alexandra Koufouli

**Centro per lo Sviluppo Creativo “Danilo Dolci”, Itālija:**

Marta Galvano

**Pistes Solidaires, Francija:**

Jutta Faller

**Point Europa, Lielbritānija:**

Michelle Maunders

**Kinderbetreuungseinrichtung Kindervilla, Austrija:**

Ovagem Agaidyan

Marlene Seeberger

Chloé Bourahla

James Bailey

ERASMUS+ projekts nr. 2020-1-UK01-KA204-079111

Koordinators: POINT EUROPA Ltd

[www.pointeuropa.org/](http://www.pointeuropa.org/)

*Eiropas Komisijas atbalsts šīs publikācijas tapšanā nenozīmē piekrišanu tajā paustajam saturam, kurš atspoguļo vienīgi publikācijas autoru viedokli, Komisija neuzņemas atbildību par šeit pieejamās informācijas izmantošanu.*

## Saturs

### 1. Mācīšanās dažādos vecumos

- 1.1 Ievads un mērķi
- 1.2 Mācīšanās bērnībā (4-5 gadi)
- 1.3 Mācīšanās vecumdienās (65+)
- 1.4 Labās prakses piemērs: mācīšanās dažādos vecumos
- 1.5 Mācīšanās aktivitāte
- 1.6 Novērtējums
- 1.7 Atsauces

### 2. Eidžisms un stereotipi

- 2.1 Ievads un mērķi
- 2.2 Kas ir eidžisms?
- 2.3 Eidžisma ietekme un noteicošie faktori
- 2.4 Cīņa pret eidžismu un stereotipiem
- 2.5 Labās prakses piemērs: attēlu spēks
- 2.6 Mācīšanās aktivitāte
- 2.7 Novērtējums
- 2.8 Atsauces

### 3. Starppaaudžu mācīšanās koncepcija

- 3.1 Ievads un mērķi
- 3.2 Kas ir starppaaudžu mācīšanās?
- 3.3 Ieguvumi no starppaaudžu mācīšanās
- 3.4 Labās prakses piemērs: *TOY – together Old and Young* (kopā vecs un jauns)
- 3.5 Mācīšanās aktivitāte
- 3.6 Novērtējums
- 3.7 Atsauces

#### 4. Starppaaudžu mācīšanās prakse, ņemot vērā vidi un apstākļus

- 4.1 Ievads un mērķi
- 4.2 Sociālās politika un paaudžu vienlīdzība
- 4.3 Starppaaudžu pieeja kopienu kohēzijā
- 4.4 Labās prakses piemērs: starppaaudžu rezidences
- 4.5 Mācīšanās aktivitāte
- 4.6 Novērtējums
- 4.7 Atsauces

#### 5. Kā plānot un īstenot starppaaudžu mācīšanās aktivitāti?

- 5.1 Ievads un mērķi
- 5.2 Plānošana un izstrāde
- 5.3 Īstenošana
- 5.4 Uzraudzība, novērtēšana un ilgtspēja
- 5.5 Labās prakses piemērs: radīt ar dabu
- 5.6 Mācīšanās aktivitātes
- 5.7 Novērtējums
- 5.8 Atsauces

#### 6. Kā veicināt starppaaudžu mācīšanās aktivitātes?

- 6.1 Ievads un mērķi
- 6.2 Katras paaudzes ierobežojumu apzināšana un pārvarēšana
- 6.3 Iedarbīgas sociālās mijiedarbības radīšana
- 6.4 Daudzveidības, iekļaušanas un vienlīdzības veicināšana
- 6.5 Labās prakses piemērs: radīt spēles ar pielāgotu sarežģītību
- 6.6 Mācīšanās aktivitāte
- 6.7 Novērtējums
- 6.8 Atsauces

## 1. Mācīšanās dažādos vecumos

### 1.1 Ievads un mērķi

Mācīšanās ir dabīga norise, kas pavada cilvēku visā tā dzīves garumā. Mācīšanās rezultātā mēs paplašinām savu izpratni, gūstam jaunas zināšanas, iemaņas, vērtības un uzvedības modeļus. Stereotipiski mēs saistām aktīvo mācīšanos posmu ar bērnību un pusaudžu vecumu. Kad pieaugam, mūsu dzīvēs ienāk daudzas lietas, kas "izspiež" mācīšanos – darbs, sadzīvīskā atbildība, ģimenes veidošana utt. Arī zinātne maldīgi uzskatīja, ka smadzeņu elastība ir cilvēka jaunības dienu priekšrocība. Tomēr pēdējo triju deķažu pētījumi ir parādījuši, ka smadzenes ir spējīgas atjaunot savu elastību un tāpat arī spēju mācīties dzīves garumā (OECD, 2007).

Mācīšanās dzīves garumā ir svarīga vairāku iemeslu dēļ. Mācīšanās procesam ir pozitīva ietekme uz cilvēka dzīves ilgumu, sociālo integrāciju, izolētības mazināšanu, atbilstību darba tirgum, iespēju saglabāt neatkarību un pašprietiekamību ilgākā laika posmā, dzīves kvalitāti, fizisko un garīgo veselību (Ates and Alsai, 2012).

Šis aspekts ir svarīgs saistībā ar pakāpenisko Eiropas Savienības (ES) iedzīvotāju novecošanos. Tāpēc projekts "BEST FRIENDS" vēlas radīt pozitīvu starppaaudžu mācīšanās pieredzi, kas vērsta tieši uz senioru sociālās izolētības jautājumu. Viens no projekta mērķiem ir samazināt senioru sociālo izolētību un atstumtību, kas rodas mūsdienų sabiedrībā. To mēs paveicam, veidojot inovatīvas pieejas un apvienojot dažādas metodes, kas veicina starppaaudžu saskarsmi un mācīšanos.

Nodaļa "Mācīšanās dažādos vecumos":

- iedzīljinās mācīšanās pieejā un īpatnībās divos radikāli atšķirīgos vecumos: bērni vecumā no 4 - 5 gadi un seniori (65+);
- dalās ar labās prakses piemēriem par mācīšanos katrā no vecumposmiem;
- piedāvā specifiskas neformālās mācīšanās aktivitātes, lai vecinātu mācīšanos katrā no vecumposmiem.

### 1.2 Mācīšanās bērnībā (4-5 gadi)

Bērnībā mēs esam kā sūklis, kas ātri un dedzīgi uzsūc visas zināšanas, jauno informāciju, bez piepūles apgūstot prasmes un iemaņas. Šajā vecumā mācīšanās norit caur spēlēm un rotaļām, vienaudžu sadarbības, kā arī praktisku izziņu.

Analizējot mācīšanos agrīnā vecumā, sākotnēji būtu jāpalūkojas uz fiziskās un psihoemocionālās attīstības kontekstu konkrētajā vecumposmā. Psihologs un filozofs Žans Piažē Kognitīvās attīstības teorijā atklāj, ka 4-5 gadu vecums iezīmē indivīda pāreju no pirmsjēdzieniskā etapa uz intuitīvo etapu. Tas nozīmē, ka bērni savā uztverē un domāšanā pakāpeniski attālinās no ticības tam, ka visi fantāziju, sapņu tēli un objekti, kas kustās, ir dzīvi, sāk izmantot vārdus, simbolus un jēdzienus apkārtējās vides raksturošanai, kā arī sāk apzināties pasauli ne vien no sava, bet arī citu skatu punktiem. (Mārtinsone un Miltuze, 2015)

Psihologs Ēriks Eriksons Psihosociālās attīstības teorijā piedāvā skatījumu uz šo vecuma posmu no cita rakursa. 4-5 gadu vecumposmu Eriksons saista ar trešo jeb Lokomotoro stadiju. Šī stadija ir rotaļu laiks. Bērnā šajā vecumā raksturīgas fiziskas aktivitātes un agresivitāte. Ar enerģiskām kustībām viņš ieņem telpu, var fiziski uzbrukt, ir skaļš un uzmācīgs runāšanā. Ē. Eriksons šādu uzvedību skaidro kā bērna ielaušanos pasaulē, vēloties to izzināt. Šīs stadijas jaunveidojumi ir pozitīvais – iniciatīva – un negatīvais – pastāvīga vainas izjūta. Šajā laikā bērns apgūst prasmes komunicēt ar cilvēkiem. Tāpēc jāpalīdz bērnam, radot iespējas sarunāties, iedrošināt, palīdzot pārvarēt kautrību, bailes un vainas izjūtu. (Mārtinsone un Miltuze, 2015)

Agrīnajā bērnībā notiek:

- pašregulācijas apgūšana;
- agresijas, emociju kontroles iemācīšanās;
- sociālo iemaņu apgūšana;
- sevis un citu izpratnes veidošanās;
- iekļaušanās ģimenes sistēmā kā pilntiesīgam loceklim.

Šie attīstības aspekti ir jāņem vērā, plānojot pilnvērtīgu mācīšanās procesu, kas paredz zināšanu, prasmju un attieksmju apguvi katrā no šīm attīstības jomām. Mēs arī nedrīkstam aizmirst vienu no svarīgākajām pirmsskolas izglītības iestāžu lomām – sagatavot bērnu skolai, kas nozīmē nodrošināt jauno cilvēku ar pirmajām akadēmiskajām zināšanām (dzimtā valoda, matemātika, dabas zinātnes) un pašaprūpes prasmēm. Šis kopums rada sarežģītu sistēmu, kurā no vienas puses ir bērns ar savu kustīgumu, apskaužamo prāta elastību, neapskaužami neattīstītu koncentrēšanās spēju, vēlmi rotaļāties un no otras – sabiedrība un izglītības sistēma ar konkrētajam vecumposmam apgūstamajām individuālajām, akadēmiskajām un sociālajām zināšanām un prasmēm.

Šajā situācijā ir svarīgi izvēlēties mācīšanās pieeju, kas atbilst vecumposma vajadzībām, kā arī uzrāda vislabākos mācīšanās rezultātus. Viena no efektīvākajām izglītības metodēm ir pieredzē balstītā mācīšanās, ko Deivids Kolbs (*Kolb, 1984*) definējis savā Empīriskās mācīšanās teorijā. Tajā mācīšanās ir raksturota kā ciklisks process (pieredze, refleksija, vispārināšana un analīze, pielietojums), kas palīdz izvērtēt un analizēt pieredzi, lai izprastu to un rastu tai praktisku pielietojumu.

Ar Kolba teoriju korelē Džona Deveja (*Dewey, 1938*) pētījumi mācīšanās efektivitātes novērtēšanā, proti, kā efektīvākais no mācīšanās veidiem tiek atzīts “mācīšanās darot” jeb pieredzē balstītu mācīšanos (*Ord, 2012*).

Savukārt Edgara Deila izstrādātā “Pieredzes piramīda” (1969) skaidri parāda, kā līdzdalībā balstītas metodes veicina mācīšanās efektivitāti. Cilvēks spēj atcerēties vismaz 70% mācību saturu, aktīvi piedaloties tā viedošanā jeb mācoties aktīvi (rakstot un verbalizējot). Tomēr visaugstākā efektivitāte ir, mācoties darot (90%). Papildus motivācija ir brīvprātīgs līdzdalības princips, kas liek uzņemties atbildību par sevis izvēlētu izglītošanās ceļu.



Pirmsskolas vecuma bērnu galvenā nodarbošanās ir rotaļa, tāpēc pedagoģiskajam procesam jābūt organizētam tādā veidā, lai rotaļājoties bērni mācītos. Rotaļas, spēles, dzejoļi, dziesmas un mīklas bērnu iepriecina un aktivizē. Mācīšana ar rotaļu palīdzību sniedz labākus mācīšanās rezultātus, nekā mācību grāmatas vai darba lapas. Vēlams iedrošināt bērnus rīkoties prieka pēc, nevis uzsvērt jēdzienu “pareizi” un “nepareizi”, atbalstīt un novērtēt bērna centienus, uzdrīkstēšanos un riska uzņemšanos. Pirmsskolas vecuma bērns uzsāk daudzas lietas, bet tikai dažas no tām pabeidz. Bērns ir lepns par to, cik daudz padarīts, bet nepievērš uzmanību veikuma kvalitātei. Ir svarīgi iedrošināt bērnu, lai vairotu vēlmi pārvarēt grūtības. Lielākoties bērni ir ļoti jutīgi un nopietna kritika var dziļi sāpināt. Uzslavējot vai atzīmējot bērna centienus, vēlams bērnu nosaukt vārdā, tā attīstot bērna pašlepnumu un akcentējot viņa sociālo lomu (Esmu labs, veiksmīgs!).

Organizējot starppaaudžu mācīšanās aktivitātes, ir svarīgi ņemt vērā, ko bērns māc un ir apguvis līdz 5 gadu vecumam dažādās jomās.

#### Kustību attīstība

- Lec un met kūleņus
- Šūpojas šūpolēs, rāpjas
- Var nostāvēt uz vienas kājas vismaz 10 sekundes

#### Roku un pirkstu veiklība

- Pēc parauga uzzīmē trīsstūri un citas ģeometriskas figūras
- Var uzzīmēt cilvēku
- Var uzrakstīt dažus drukātos burtus
- Spēj patstāvīgi apgērbties un noģērbties
- Ēd, lietojot karoti, dakšīņu un reizēm arī nazi

- Ir apguvis tualetes iemaņas

### Valoda

- Var atstāstīt daļu no stāsta
- Spēj pateikt teikumu, kas sastāv vairāk nekā no 5 vārdiem
- Lieto nākotnes formu
- Var pastāstīt par savu ģimeni
- Var pastāstīt stāstu

### Uztvere un domāšana

- Prot skaitīt līdz 5
- Var pareizi nosaukt vismaz 4 krāsas
- Izprot jēdzienus: lielāks, mazāks; vairāk, mazāk
- Ir izpratne par ikdienišķām lietām (tādām kā nauda, ēdiens, ierīces)

### Sociālā attīstība

- Grib iepriecināt draugus
- Grib līdzināties draugiem (būt tāds kā viņi)
- Patīk dziedāt, dejot un tēlot
- Izrāda lielāku patstāvību (piemēram, var patstāvīgi aiziet ciemos pie kaimiņiem)

### Emocionālā attīstība

- Spēj atšķirt realitāti no fantāzijas
- Reizēm prasīgs, reizēm labprāt sadarbojas

## 1.3. Mācīšanās vecumdienās (65+)

Cilvēkam novecojot, samazinās organisma fiziskās, sensorās un kognitīvās spējas, kas var izraisīt funkcionālos ierobežojumus. Pavājinoties organisma spējām, palielinās veselības traucējumu risks, kas būtiski ietekmē cilvēka darba spējas un sociālo labklājību. Vēlākos dzīves gados parādās arī novecošanās pazīmes, kas ietekmē gan cilvēka fizisko, gan psihoemocionālo stāvokli. Izmaiņas funkcionālajā stāvoklī izraisa arī zināmus aktivitāšu ierobežojumus, kas traucē ikdienas darbību (Kaupužs, 2009).

Maijas Jankovskas apkopotajā pētījumā par senioru dzīvi Latvijā secināts, ka seniorus satrauc ierobežojošais ķermenis, jo dažādas lietas, ko agrāk varēja izdarīt, vairs nevar izdarīt, vai arī to paveikšana prasa ilgāku laiku vai lielāku piepūli (Jankovska, 2019).

Veselīga novecošana nav tikai dzīves pagarināšana, bet gan drīzāk rūpes par to, lai novecojot saglabātu labu veselību pēc iespējas ilgāk. Daudzas slimības vecumdienās ir



novēršamas, un pētījumi liecina, ka pastāv nozīmīga saikne starp izglītību un veselību. Mācīšanās spēlē būtisku lomu garīgās aktivitātes uzturēšanā, palīdzot gados vecākiem cilvēkiem labāk tikt galā ar ikdienas dzīvi, saglabāt neatkarību un piedalīties sabiedrībā. Tā kā mēs dzīvojam ilgāk, garīgās veselības saslimšanas, tādas kā alcheimera slimība un demence, tiek atzītas kā visbiežāk novērotās problēmas, ar ko saskaras veselības un sociālā aprūpe. Demence skar cilvēkus visās valstīs un paredzams, ka tās izplatība līdz 2030. gadam dubultosies (65,7 miljoni) un vairāk nekā trīskāršosies līdz 2050. gadam (115,4 miljoni). Tāpēc viens no mūsu laika lielākajiem izaicinājumiem ir sabiedrības rūpes par cilvēkiem ar demenci un to, kā viņi var un vēlas saglabāt savu patstāvību un turpināt būt aktīvi (*European Association for the Education of Adults*).

Jaunākie pētījumi liecina, ka, lai arī motorās spējas līdz ar vecumu samazinās, mācīšanās spējas paliek nemainīgas un seniori ir spējīgi sasniegt nozīmīgus uzlabojumus. Lai arī lielākā daļa pētījumu atklāj, ka smalkās motorikas uzdevumu veikšana senioriem ir pasliktināta, rezultāti lielās motorikas spējām ir daudz pretrunīgāki. Turklāt valda liela vienprātība par atklājumu, ka ar vecumu saistītās mācīšanās atšķirības ir būtiskākas attiecībā uz sarežģītu uzdevumu veikšanu, bet mazas sarežģītības uzdevumos jaunākās paaudzes un vecāka gada gājuma cilvēku sniegums ir ļoti līdzīgs.

Kopumā motorisko prasmju apguves samazināšanās tiek uzskatīta par būtisku ar vecumu saistītu veikspējas zudumu vecāka gada gājuma cilvēkiem un attiecīgi arī kognitīvā vai motoriskā plastiskuma samazināšanās. Tiek izvirzīta hipotēze, ka veikspējas samazināšanos lielākā vecumā pamatā izraisa neirofizioloģiskas un fizioloģiskas izmaiņas. Šajā kontekstā aplūkoti mehānismi, piemēram, centrālajā līmenī, ir samazināts nervu vadīšanas ātrums un attiecīgi samazināts reakcijas ātrums, palielināta lateralizācija, samazināti inhibēšanas procesi, bet perifērā līmenī samazināta sensorā jūtība. Tiek uzskatīts, ka ar vecumu saistītās neirodeģeneratīvas un neiroķīmiskas izmaiņas ir motorās un kognitīvās veikspējas samazināšanās pamatā, taču kompensējošie procesi kortikālajās un subkortikālajās funkcijās var ļaut saglabāt veikspējas (un, iespējams, arī mācīšanās) līmeni vecāka gada gājuma ļaudīm (*Voelcker-Rehage*).

Individuālas atšķirības motorajā plasticitātē lielā vecumā, iespējams, ir cieši saistītas ar maņām (dzirde un redze) un kognitīvajām spējām (atmiņa, ātrums, veiklība, zināšanas). Kognitīvajos pētījumos ir redzams, ka dalībnieki, kam bija lielāks uztveres spējas ātruma zudums, uzrādīja zemākus maksimālos snieguma rezultātus un mazākus mācīšanās ieguvumus. Rezultāti liecina, ka ar novecošanos saistīti bioloģiskie faktori ir nozīmīgs individuālo atšķirību iemesls kognitīvajā un attiecīgi motorajā plastiskumā. Motorais un kognitīvais plastiskums nav nošķirami kā neatkarīgi viens no otra. Jo sevišķi tādēļ, ka ir pierādīts – agrīno mācīšanās posmu galvenokārt ietekmē kognitīvie procesi, lai izprastu uzdevumu un sagatavotu stratēģijas.

Nodrošinot mācīšanās iespēju senioriem, mums jāņem vērā šādas pazīmes, kas var ietekmēt mācīšanos lielāka vecumā:

- **INFORMĀCIJAS APSTRĀDES ĀTRUMS:** Vairākos pētījumos atklāts, ka vecāka gada gājuma cilvēki, lielākoties definēti vecuma grupā ap 65 un vecāki, informāciju apstrādā lēnāk. Vecākiem cilvēkiem in nepieciešams ilgāks laiks, lai atsauktu atmiņā informāciju un izpildītu uzdevumus. Tas ietekmē viņu spēju atrast skaitļus tabulā, salīdzināt rindas un kolonnas un arī citādākos veidos ietekmē viņu spēju izpildīt vizuālās uztveres uzdevumus.
- **KOGNITĪVĀ FLEKSIBILITĀTE:** Saņemot jaunu informāciju, kas citkārt varētu ietekmēt viedokli, gados veci cilvēki ir mazāk spējīgi mainīt savu spriedumu. Vēl jo vairāk, gados veciem cilvēkiem ir grūti iesaistīties “citādā domāšanā”, kas būtība ir spēja radīt alternatīvus skaidrojumus un problēmu risinājumus.
- **SPĒJA IZDARĪT SECINĀJUMUS:** Vecums arī ietekmē senioru spēju izdarīt pierādījumos balstītus secinājumus. Jo vecāks tu kļūsti, jo grūtāk “lasīt starp rindām” un nonākt pie secinājumiem, izmantojot esošo informāciju.
- **DARBA ATMIŅA:** Pētījumi liecina, ka gados vecākiem cilvēkiem ir mazāka “darba atmiņa” nekā gados jaunākiem cilvēkiem. Vienkāršojot, darba atmiņa ir prāta spēja jebkurā brīdī veikt darbības ar dažāda veida informāciju. Praktiski tas nozīmē, ka vecāka gada gājuma cilvēki spēj pēc dzirdes pareizi pierakstīt telefona numuru. Taču to izdarīt un vienlaikus atsaukt atmiņā attiecības ar cilvēku, kam viņi zvana, kā arī paskaidrot iemeslu, kāpēc zvana, viņiem ir grūtāk. Tas tādēļ, ka viņiem ir mazāk resursu, lai apstrādātu vairākus uzdevumus vienlaikus.
- **SPĒJA KONCENTRĒTIES:** Pieaugot vecumam, pieaug grūtības noturēt uzmanību uz konkrētu informāciju un nepievērst uzmanību traucējošai informācijai. Daži pētnieki izvirza teoriju, ka tieši šī augstāk aprakstītā nespēja atņemt nebūtiskās detaļas, kas pārslogo darba atmiņu, samazina spēju apstrādāt informāciju.

(Centre for Medicare Education)

#### 1.4 Labās prakses piemēri: mācīšanās dažādos vecumos

##### **Gulbenes 3. pirmsskolas izglītības iestādes “Auseklītis” labās prakses piemēri bērnu mācīšanās veicināšanā 4-5 gadu vecumā, kuru pamatā ir pieeja - mācīšanās darot.**

Līdz pirmajiem sešiem gadiem izveidojas bērna vērtīborientācija. Domājot par pilsoniskās sabiedrības attīstību, atbildību un cieņu pret vidi, ir svarīgi bērnus iesaistīt savas apkārtnes veidošanā un uzturēšanā. Bērnudārzam ir plaša āra teritorija ar dārzu un siltumnīcu, bērni tiek aktīvi iesaistīti dārza darbos, veicinot sadarbības iemaņas, atbildības sajūtu, saikni ar dabu, vides izglītību. Darbošanās āra vidē uzlabo fizisko formu, veicina sadarbības prasmes, liek uzņemties atbildību, vairo zināšanas par dabaszinībām, lauksaimniecību un norisēm dabā.



*Attēlā – upeņu lasīšana*

Dzīve nesākas un nebeidzas bērnudārzā, tāpēc mums nozīmīgi ir rūpēties arī par mūsu pilsētvidi un īpaši - tās zaļo zonu. Bērnus instinktīvi interesē daba un tās procesi, tāpēc ir viegli aizraut ar aktivitātēm dabā, kas arī sniedz vislielāko ieguldījumu. Jo vislabāk mēs mācāmies tieši tad, kad esam ieinteresēti. Iziet ārpus bērnudārza teritorijas ir notikums, un vēl lielāks notikums ir tad, ja ir interesants mērķis – pīļu barošana dīķī, putnu būru uzstādīšana parka kokos, fiziskās aktivitātes, tematiskās ekspedīcijas u.c. Ar lielu interesi bērni dodas piedzīvojumu ekspedīcijās ar īpašu šai aktivitātei iegādātu ekipējumu – binokļiem, fotokameru, lupām. Ekspedīciju ietvaros parka teritorijā tiek izziņāta daba, atrodamie dabas materiāli tiek ievākti un pētīti, veicinot zināšanas par dabas procesiem un bioloģiju.



Jau vairāk nekā piecus gadus bērnudārzs uzņem gan vietējos, gan ārvalstu brīvprātīgos. Eiropas brīvprātīgie jaunieši ir neatsverams virzošais faktors bērnu mācīšanās ceļā. Iesaistoties brīvprātīgo organizētajās aktivitātēs, bērni apgūst komunikāciju dažādās valodās (vai arī komunikāciju bez valodas izmantošanas), ar lielāku interesi iesaistās mācību procesā, jo ārvalstu jaunieša klātbūtne ir intriģējoša un notur uzmanību, tiek veicināta tolerance pret dažādām kultūrām, starpkultūru izziņa, paplašinās redzesloks. Brīvprātīgie jaunieši papildina ikdienas mācīšanos ar inovatīvām idejām, bagātinot mācību metodiku.

*Attēlā - pasaules valstu izziņa kopā ar brīvprātīgo Aleksandru Veličkoviču no Serbijas, Eiropas Solidaritātes programmas projekta ietvaros.*

## Jaungulbenes sociālās aprūpes centra “Alejas” labās prakses piemēri mācīšanās veicināšanā senioriem.

Vecumdienas ir dzīves atspulgs, laiks, kad analizēt visu, kas ar cilvēku ir noticis un kā viņš par sevi ir rūpējies gadu laikā. Ja bērnība, jaunība bijusi darbīga dažādās jomās, kad nav atlicis daudz laika domāt par savu veselību, būs vajadzīgs zināms restarts, lai vecumdienas baudītu atbilstošā kvalitātē. Cilvēks savā dzīvē iziet daudzus posmus, sākot no bērnības līdz vecumdienām. Neatkarīgi no tā, kā cilvēks cenšas pagarināt jaunību, ķermenī notiek dažādas izmaiņas – gan psiholoģiskas, gan sociālas izmaiņas. Vecumdienās mazinās arī dažādas maņas, prasmes, funkcijas, kuras ir būtiski mācīties no jauna vai turpināt pilnveidot esošās.

Ir aktivitātes, kas ir piemērotas, lai abas paaudzes mācītos kopā. Tās veicina kognitīvās funkcijas, kas ir būtiskas gan bērnam, gan senioram, tās veicina valodas prasmi, koncentrēšanos, kustības spējas. Kognitīvo spēju saglabāšanai aprūpes centrā “Jaungulbenes Alejas” tiek spēlētas galda spēles 3 reizes nedēļā. Tās ir dažādas prāta spēles, piemēram, “Atrodi kaimiņu”, “Krāsu atšķirības”, “Atrodi līdzīgo”, puzzles. Tiek organizētas filmu pēcpusdienas, kas ļauj atcerēties jaunību, piedzīvojumus un pārdzīvojumus. Cilvēki, kas ir aprūpes centrā, bieži izjūt vientulību, bet ne tāpēc, ka ir vieni. Viņi domā par tuviniekiem, par kopā pavadītajiem mirklītiem, neskatoties uz to, kādi šie mirklīti ir bijuši. Tāpēc arī ik gadu gadskārtējos svētkus radām, pielāgojoties senioru ieteikumiem. Cenšoties radīt šiem cilvēkiem vēlamās sajūtas. Arī darbiniekiem ir interesanti vadīties pēc viņu atmiņām, pieredzes vai sajūtām.

Darba prasmes, kas ir jāapgūst jau bērnībā, bet joprojām ir nepieciešamas vecumdienās – trenēšanās dažādu funkciju saglabāšanai. Aprūpes centrā tiek nodrošinātas praktiskās nodarbības, kā, piemēram, dārzenu mizošana, griešana, kompozīciju veidošana, kas varbūt kādam liekas viegli un kuru pamats tiek iemācīts jau bērnībā, bet ko jāturpina arī attīstīt, jo senioriem tas ir mazliet grūtāk kognitīvo prasmju zuduma dēļ.

### *Attēlā – rabarberu talka*



Svarīgas ir arī sociālās prasmes, jo dzīvē ir būtiski mācīties pieņemt dažādus lēmumus, uzņemties atbildību, mācīties darboties komandā, mācīties sniegt atgriezenisko saiti. Lai aprūpes centrā veicinātu sociālās prasmes, tiek organizēti kultūras pasākumi, ekskursijas, tematiskās pēcpusdienas, dodot iespēju senioriem savā starpā socializēties. Saglabājot starppaaudžu sadarbību, pasākumu rīkošanai tiek piesaistīti brīvprātīgie jaunieši, lai dalītos

zināšanās, apmainītos ar iegūto pieredzi, lai iemācītos viens no otra ko jaunu vai sen aizmirstu.

“Jaungulbenes Alejās” notika burvīgs starppaaudžu pasākums “Ābeļdārza veidošana”, kas ļāva, savstarpēji komunicējot, tikt pie vēlamā rezultāta: pašiem sava dārza, ko lolot arī jaunajiem mājas iedzīvotājiem. Paliekošā atmiņā saglabājas ikviena tematiskā pēcpusdiena, jo ik vienai no tām ir savs šarms un atmiņām bagāts saturs. Smalkmaizīšu un pīrāgu cepšana rada prieku ne tikai pašiem senioriem, bet arī darbiniekiem, savstarpēji apmainoties ar informāciju, prasmēm, kas senioriem ir nākušas jau no viņu senčiem.



Katrā vecuma kategorijā ir būtiski arī justies mīlētam, pasargātam, nozīmīgam. “Jaungulbenes Aleju” senioriem tiek radīta māju sajūta ik dienu, kas ļauj senioriem justies pārliecinātiem par savām spējām un vajadzībām. Bez tam “Jaungulbenes Alejās” ir arī kaķis Tomiņš, rūpes par viņu ir kļuvusi par daudzu senioru ikdienu. Senioriem ir iespēja sniegt savu nedalīto mīlestību dzīvnieciņam, baudīt tā sabiedrību un justies labi.

*Attēlā – seniore ar kaķi Tomiņu*

### 1.5 Mācīšanās aktivitāte

<b>AKTIVITĀTES NOSAUKUMS</b>	Starppaaudžu mācīšanās iedvesmo!
<b>ILGUMS</b>	40-55 minūtes
<b>DALĪBNIKU SKAITS</b>	Vienas organizācijas pārstāvji – sociālie darbinieki, līdz 20 cilvēkiem
<b>MĀCĪŠANĀS MĒRĶI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atklāt starppaaudžu mācīšanās nozīmi un dažādas pieredzi</li> <li>• Aktualizēt vai atklāt personīgos un profesionālos mērķus un izaicinājumus</li> <li>• Veicināt organizācijas attīstību ceļā uz starppaaudžu mācīšanos</li> </ul>
<b>MATERIĀLI</b>	Iespēja atskaņot video – projektors, dators, vieta, uz kā projicēt. <i>Flipchart</i> tāfele (vai siena), rakstāmie, līmlapiņas, telpa ar krēsliem
<b>NORISE SOLI PA SOLIM</b>	<p>Aktivitāti vada neformālās izglītības treneris/vadītājs.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sēžot aplī, treneris ievada tēmā un sāk diskusiju par starppaaudžu mācīšanos. Tiek piedāvāts noskatīties video par iedvesmojošu cilvēku pieredzi starppaaudžu sadarbības un mācīšanās jomā. Dažu video piemēri (moderators var izvēlēties arī savus video):   <a href="http://www.youtube.com/watch?v=Pt58fu-TjWc">www.youtube.com/watch?v=Pt58fu-TjWc</a>  <a href="http://www.youtube.com/watch?v=xb0fzZJuOoU">www.youtube.com/watch?v=xb0fzZJuOoU</a>   (20 min)</li> <li>2. Pēc video noskatīšanās dalībnieki katrs individuāli uz līmlapiņas uzraksta, kas ir viņa personīgā motivācija un lielākais starppaaudžu ieguvums, strādājot ar veciem jeb citas paaudzes cilvēkiem, uzlīmē uz sienas vai <i>flipchart</i> tāfeles. Vadītājs uzrakstīto nolasa un izveido kopsavilkumu. (10 min)</li> <li>3. Otrs uzdevums ir uz līmlapiņām uzrakstīt vienu ideju/veidu, kā attīstīt starppaaudžu mācīšanos konkrētajā organizācijā, ņemot vērā iepriekš uzrakstīto motivāciju/ieguvumu, kā arī vietējo mērķa grupu, kas būtu iesaistīta – bērnodārzi, jauniešu centri u.c. Sarakstītās līmlapas dalībnieki uzlīmē uz citas <i>flipchart</i> lapas vai sienas, vadītājs tās izlasa, apkopo, reflektē. Ja veiksmīgi izceļas ļoti konkrētas idejas, dalībniekus var sadalīt grupās pa 4-5 cilvēkiem un katrai grupai uzdod detalizēti izstrādāt vienas aktivitātes norises plānu, atbildot uz jautājumiem: Kad tā notiks? Kur? Kādi būs mācīšanās mērķi? Kuras organizācijas iesaistītas? Kādi resursi nepieciešami aktivitātes īstenošanai? Atbildīgais par aktivitāti u.c. Grupas savu ideju prezentē, vienojas par īstenošanas datumu, vadītājs noslēdz aktivitāti. (10-25 min)</li> </ol>

## 1.6 Novērtējums

- Kādas ir galvenās atšķirības, mācoties agrā bērnībā un vecumdienās?
- Kāds ir labākais mācīšanās veids atbilstoši Edgara Deila Mācīšanās piramīdai?
- Kā mācīšanās vecumdienās var cilvēkam nākt par labu?
- Kā jūs vērtējat mācīšanās iespējas, kuras jūsu iestāde piedāvā senioriem?

## 1.7 Atsauces

Ates, H., Alsal, H. 2012. *The importance of lifelong learning has been increasing*. Procedia - Social and Behavioral Sciences 46 (2012) 4092 – 4096.

Center for Medicare Education. *How Seniors Learn*  
([www.mentalhealthpromotion.net/resources/how-seniors-learn.pdf](http://www.mentalhealthpromotion.net/resources/how-seniors-learn.pdf) accessed 21/12/2021)

European Association for the Education of Adults. *OLDER LEARNERS - LEARNING LATER IN LIFE*; ([https://eaea.org/wp-content/uploads/2018/01/2012\\_eaea\\_policy-paper\\_active-ageing.pdf](https://eaea.org/wp-content/uploads/2018/01/2012_eaea_policy-paper_active-ageing.pdf) accessed 21/12/2021)

<https://profizgl.lu.lv/mod/book/view.php?id=12113&chapterid=2756> (accessed 08/09/2021)

[https://www.researchgate.net/figure/Cone-of-learning-by-Edgar-Dale-1969\\_fig1\\_265652174](https://www.researchgate.net/figure/Cone-of-learning-by-Edgar-Dale-1969_fig1_265652174)

Jankovska, M. 2019. *Vecumdienas. Pētījums par senioru dzīvi Latvijā*. Rīga: Creative Media Baltic, p.232

Kaupužs, A. 2009. *Fiziskās aktivitātes gados veciem cilvēkiem*. Rēzekne: Rēzeknes Augstskola, p.96

Mārtinsone K. and Miltuze A., 2015, *Psiholoģija - 1*, Rīga, Publishing Zvaigzne ABC, 302-303

OECD. 2007. *Understanding the Brain: The Birth of a Learning Science*. OECD Publishing. p. 42. ISBN 978-92-64-02913-2.

Ord, J. *John Dewey and Experiential Learning: Developing the Theory of Youth Work*, Youth & Policy 2012

Valsts izglītības satura centrs. *Metodieskie ieteikumi pirmsskolas mācību programmu organizēšanai*/([https://registri.visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/met\\_iet\\_pirmsk\\_prog\\_ist.pdf](https://registri.visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/met_iet_pirmsk_prog_ist.pdf) aplūkots 21/12/2021)

Voelcker-Rehage, S. *Motor-skill learning in older adults—a review of studies on age-related differences*

(<https://eurapa.biomedcentral.com/articles/10.1007/s11556-008-0030-9> accessed 21/12/2021)



## 2. Eidžisms un stereotipi

### 2.1 Ievads un mērķi

Šis nodaļas mērķis ir sniegt informāciju par eidžisma jēdzienu un stereotipiem un to ietekmi dažādās cilvēku dzīves jomās. Šajā sadaļā dalībnieki tiks iepazīstināti ar sekojošām tēmām:

- kas ir eidžisms un kā tas izpaužas cilvēku dzīvēs;
- eidžisma ietekme un noteicošie faktori;
- kā ikviens savā ikdienas dzīvē var palīdzēt cīņā pret eidžismu un tā stereotipiem.

### 2.2 Kas ir eidžisms?

Pasaules Veselības organizācija (PVO, 2021b) eidžismu definē kā “stereotipus, aizspriedumus un diskrimināciju, kas vērsta pret citiem vai sevi pašu vecuma dēļ”. Atsaucoties uz šo pašu avotu:

- **Stereotipi** ir domas, uzskati un pieņēmumi, par kādai sociālai grupai piederoša indivīda īpašībām, kas ietekmē mūsu uzvedību.
- **Aizspriedumi** ir jūtas, emociju vadītas reakcijas, kas var būt gan pozitīvas, gan negatīvas, vērstas pret indivīdu, balstoties mūsu pieņēmumos par grupu, kuru viņš pārstāv.
- **Diskriminācija** ir darbība vai uzvedība, kā arī prakse un politika, ko īsteno pret cilvēku par pamatu ņemot viņa piederību kādai grupai. Diskriminācijai var būt gan pozitīva gan negatīva nokrāsa, uzspiežot kāda veida priekšrocības vai ierobežojumus indivīdam, pamatojoties uz pieņēmumiem par viņa piederību kādai sociālai grupai.

Divas no galvenajām eidžisma pazīmēm, kas atrodamas augstāk minētajās definīcijās – tas bieži vien ir slēpts vai darīts ar labu nodomu (*Gendron et al.*, 2016). Tā rezultātā eidžisms bieži netiek pamanīts un ir grūti atpazīstams (*Gendron et al.*, 2016), turpinot būt par parādību, kas var skart visu vecumu cilvēkus (PVO, 2021c). Līdzīgi eidžisms var izpausties dažādos veidos un pastāvēt mūsu organizācijās, attiecībās un mūsos pašos, tad to attiecīgi sauc par institucionālo, starppersonu un iekšējo eidžismu (PVO, 2021a).

### Institucionālais eidžisms

Viena no eidžisma izpausmēm, ko daudzi cilvēki nav spējīgi pamanīt, ir tā klātbūtne daudzās dažādās organizācijās un nozarēs, kur eidžisms sakņojas senos noteikumos, normās un praksēs (PVO, 2021c). Nesen Pasaules Veselības organizācijas publicētais Globālais ziņojums par eidžismu (*The Recent Global Report on Ageism*, 2021b), sniedz detalizētu pārskatu par pētījumiem, kas veikti visā pasaulē un atspoguļo eidžisma apjomu veselības un sociālajā aprūpē, darba vietās, medijos un tiesu sistēmā, kā arī vairākās citās jomās. Galvenie institucionālā eidžisma dažādo formu aspekti atspoguļoti turpmāk tekstā (sīkāku pārskatu par attiecīgajiem pētījumiem skatīt: PVO, 2021b).

## Eidžisms veselības un sociālajā aprūpē

- Veselības aprūpes ierobežošana pēc vecumu ir plaši izplatīta, ietverot tādus aspektus kā lēmumus par medicīniskajām vai ārstniecības procedūrām atkarībā no personas vecuma.
- Gados vecāki cilvēki bieži netiek iekļauti veselības un klīniskajos pētījumos. Attiecīgi arī rezultāti un aprūpe ne vienmēr atspoguļos viņu vajadzības, lai gan tieši seniori veido lielāko veselības aprūpes klientu daļu.
- Lai gan ir nepieciešami plašāki pētījumi, provizoriskie rādītāji liecina, ka veselības un sociālās aprūpes darbiniekiem ir nosliece uz eidžismu attiecībā pret saviem gados vecākajiem pacientiem.
- Garīgās veselības speciālistiem ir ierobežota pieeja specifiskām apmācībām un nepietiekamas klīniskās iemaņas, lai diagnosticētu un strādātu ar vecāka gada gājuma cilvēkiem. Tāpat vērojama nosliece uz negatīvu attieksmi pret senioriem un mazāku ieinteresētību darbā ar tiem.
- Līdzšinējie pētījumi liecina par eidžisma izpausmēm ilgtermiņa aprūpē, piemēram, to kāda valoda tiek lietota saskarsmē ar gados vecākiem cilvēkiem.
- Arī COVID-19 pandēmija atklāj eidžisma lielo izplatību veselības un sociālajā aprūpē, ietverot diskriminējošas normas veselības pakalpojumu pieejamībā, kā arī ar vecuma ierobežojumu nosakot fiziskās izolēšanas mērus.

## Eidžisms darbavietā

- Jauna darbinieka meklējumi: darbā pieņemšanu bieži ietekmē eidžisms, jo darba devēji daudz labprātāk izvēlēties nodarbināt jaunākus pretendētus nekā gados vecākus.
- Nodarbinātības laikā: gados vecākiem darbiniekiem var būt mazāk pieejama iespēja apmeklēt mācības un gūt karjeras izaugsmi.
- Pensijas vecumā: eidžisms darba vietā var pamudināt gados vecākus darbiniekus doties priekšlaicīgā pensijā.

## Eidžisms medijos

- Lai gan veids, kā vecāki cilvēki tiek attēloti medijos, var atšķirties dažādās pasaules vietās, eidžisms medijos ir ļoti bieži sastopams (piemēram, maz pārstāvēti, stereotipisks attēlojums).
- Mediju un sociālo mediju atainotais skatījums uz vecāka gada gājuma cilvēkiem ietekmē ne tikai to, kā mēs viņus uztveram, kāda ir mūsu saskarsme, kā izturamies pret senioriem, bet arī to, kā novecojot raugāties paši uz sevi.
- Pēdējos gados pastiprināta uzmanība tiek pievērsta arī eidžisma valodai sociālajos medijos, kas regulāri vairo stereotipus.

## Eidžisms likumdošanā

- Patvaļīgi pieņemti likumi, kas nosaka vecuma ierobežojumus, atklāj eidžisma klātbūtni likumdošanā.
- Ir novērots, ka arī tiesu sistēmā pret vecākiem cilvēkiem izturas citādāk un tas ietekmē lietu iznākumu.

### Eidžisms citās nozarēs:

- **Dzīvojamā fonda** jautājumā ir vērojama diskriminācija – nosacījumi un apstākļi, kādi tiek piemēroti gados vecākiem īrniekiem, kā arī veids, kādā tiek pārtrauktas saistības, vecumā balstīta atlase, pieejamība un drošība.
- Vismaz daļēji pie eidžisma vainojama arī digitālā plaisa. Jo gados vecāki cilvēki, pateicoties plaši izplatītam stereotipam, bieži domā, ka viņi nav spējīgi iemācīties izmantot **modernās tehnoloģijas**, tāpēc to pat nemēģina. Arī tehnoloģiju attīstītāji, reti novērtē un ņem vērā vecāka gada gājuma cilvēku vajadzības un vēlmes.
- Daudzi **finanšu nozares** pārstāvji, izstrādājot maksājumu karšu un aizdevumu noteikumus, atkārtoti diskriminē gados vecākus cilvēkus, īpaši tas vērojams valstīs ar zemākiem vidējiem ienākumiem.
- **Dabas katastrofas** un ar konfliktiem saistītas **ārkārtas situācijas** pārsvarā ietekmē tieši gados vecākus cilvēkus, kuri šādās reizēs tiek sistemātiski atstāti novārtā.
- Vecāki cilvēki bieži netiek ņemti vērā vai nav pārstāvēti, vācot un apkopojot **statistikas datus**.
- Eidžisms **izglītībā** pēdējos gados saņem pieaugošu uzmanību, tai skaitā negatīvā attieksme pret vecākiem cilvēkiem gan no mācībspēka, gan citu studentu puses, tāpat arī pašu senioru negatīvā attieksme pret sevi un iespēju atgriezties studijās jau lielā vecumā.

### Starppersonu eidžisms un eidžisms ikdienā

Vecāki cilvēki piedzīvo eidžismu arī savā ikdienā, starppersonu saskarsmes laikā un arī, esot pakļauti vēstījumiem, kas satur eidžismu (*Malani et al., 2020*). Starppersonu saskarsmē eidžisms var izpausties ļoti atšķirīgi un var ietvert pat apvainojumus, vardarbību vai atteikšanos sniegt pakalpojumu cilvēkam vecuma dēļ (PVO, 2021b). Plaši izplatīti ikdienas eidžisma piemēri ir: pieņēmums, ka vecuma dēļ cilvēkam ir dzirdes vai redzes problēmas, grūtības atcerēties, uztvert vai izmantot mobilo telefonu un datoru (*Malani et al., 2020*). Citi līdzīgi starppersonu eidžisma piemēri ir – uzspiest kādam savu palīdzību, lai gan cilvēkam šī palīdzība nav nepieciešama, pieņēmums, ka vecāka gada gājuma cilvēkiem nav nekā svarīga vai vērtīga, ko darīt (*Malani et al., 2020*). Līdzīgi arī eidžisma vēstījumi var izpausties dažādos veidos, piemēram, var dzirdēt vai lasīt jokus par vecumu un veciem cilvēkiem, kuros pausts, ka veci cilvēki un novecošana ir nepievilcīgi un nevēlami (*Malani et al., 2020*).

### Iekšpusvērsts vai uz sevi vērstais eidžisms

Iekšpusvērsto eidžismu var raksturot šādi: “diskriminācijas forma grupas iekšienē, kurā gados vecāki cilvēki marginalizē un diskriminē citus gados vecus cilvēkus” (*Gendron et al., 2016*). Iekšpusvērstaids eidžisms var izpausties dažādos veidos, bieži tas izpaužas attieksmē pret citiem. Viens no uzskatāmiem piemēriem ir vecāka gada gājuma cilvēks, kurš nevēlās tikt saistīts ar “veciem cilvēkiem” (*Gendron et al., 2016*), bet tas var būt arī attiecināts uz sevi (t.s. uz sevi vērstais eidžisms). Cilvēks, kurš tic, ka justies vientuļam ir normāla novecošanās daļa, ir bieži sastopama uz sevi vērstā eidžisma izpausme (*Malani et al., 2020*). Vecāks cilvēks, kurš

domā, ka nav spējīgs apgūt digitālās tehnoloģijas, jo “ir tam par vecu”, ir vēl viens izplatīts iekšpusvērstā eidžisma paraugs.

Dzīves gaitā, esot nepārtrauktā eidžisma stereotipu ietekmē, galu galā nonākam pie tā, ka šos stereotipus neapzinoties, vēršamies paši pret sevi (Levy, 2001). Iekšpusvērstā eidžisma ietekme ir labi dokumentēta, un pētījumi liecina, ka tā skar gan cilvēku fizisko, gan garīgo veselību dažādos veidos. Piemēram, negatīvi stereotipi par novecošanos tiek saistīti ar lielāku vientulības sajūtu un biežāku palīdzības lūgšanu citiem (Coudin and Alexopoulos, 2010). Līdzīgi atklāts, ka šādi stereotipi noved pie zemākas riska uzņemšanās un sliktākas pašsajūtas (Coudin and Alexopoulos, 2010). Kā arī tos saista ar negatīviem ārstēšanas rezultātiem gados veciem cilvēkiem (Levy et al., 2000) un īsāku dzīves ilgumu (Levy et al., 2002).

### 2.3 Eidžisma ietekme un noteicošie faktori

Eidžisma ietekme ir visaptveroša, tā skar vairākus cilvēka dzīves aspektus – veselību, gan fizisko, gan garīgo, tāpat pasliktina ekonomisko stāvokli un sociālo labklājību. Zemāk redzamajā tabulā apkopotas galvenās eidžisma ietekmes sekas uz mūsu dzīvēm un sabiedrību.

<b>Ietekme uz veselību</b>	
<i>Fiziskā veselība</i>	
	Dzīves ilguma samazināšanās
	Pasliktināta fiziskā veselība un lielākas grūtības atveseļoties
	Paaugstinās neveselīga dzīvesveida risks (piem., nepieciešamo medikamentu nelietošana, alkoholisms, smēķēšana, neveselīgs uzturs)
	Vāja seksuālā un reproduktīvā veselība un paaugstināts seksuāli transmisīvo slimību risks
	Neatbilstoša medikamentu lietošana, tostarp arī izrakstīšana
<i>Garīgā veselība</i>	
	Palielināta nosliece uz garīgās veselības problēmām un psihiskiem stāvokļiem (piemēram, agrīnas attīstības depresija vai pastāvīgi depresīvi simptomi/depresija dzīves garumā)
	Kognitīvo traucējumu paātrināšanās (piemēram, kognitīvās apstrādes ātrums, kognitīvo spēju un atmiņas pasliktināšanās)
<i>Sociālā labklājība</i>	
	Palielināta sociāla izolētība

	Ietekme uz vecāka gada gājuma cilvēku seksualitāti
	Lielākas bailes no noziegumiem (t.i. vecāki cilvēki tiek uzskatīti par vieglāk ievainojamiem)
	Lielāks risks tikt aizskartam un piedzīvot vardarbību
	Vispārēja negatīva ietekme uz dzīves kvalitāti
<b>Ietekme uz ekonomisko situāciju</b>	
	Atrodas finansiālās nedrošības riska grupā un attiecīgi pieaug nabadzības iespēja
	Ekonomiskais slogs sabiedrībai (piemēram, bezdarbs vecuma diskriminācijas dēļ, pasliktināts veselības stāvoklis, ko izraisa eidžisma dēļ paaugstinātas veselības aprūpes izmaksas)

Informācijas avots PVO, 2021b

### Eidžismu veidojoši faktori

Zemāk redzamajā tabulā atspoguļoti faktori, kas galvenokārt saistāmi ar eidžismu. Tabulā apkopoti nesenie Markesa un viņa kolēģu darbi (*Marques et al.*, 2020), kuros apskatīti 199 pētījumu dati, kas publicēti pēdējo aptuveni četrdesmit gadu laikā, lai noteiktu eidžismu veidojošos faktoros (a) sociālā vai institucionālā līmenī, (b) grupās un indivīdos, kā arī (c) individuāli attiecināmi faktori, kas rada eidžismu gan pret sevi pašu, gan citiem.

<b>Eidžismu veidojošie faktori</b>	
<i>Institucionālā un kultūras līmenī</i>	
	Pieejamie ekonomiskie līdzekļi
	Gados vecāku cilvēku īpatsvars valstī
<i>Starppersonu un starppersonu līmenī</i>	
	Pozitīvs un negatīvs vecāka gada gājuma cilvēku atspoguļojums
	Starppersonu saskarsmes kvalitāte ar vecākiem cilvēkiem kopumā, kā arī personīgajos kontaktos (piemēram, vecvecāki vai radnieki)
	Mērķa vecumgrupa (t.i. gados vecāks cilvēks)
<i>Individuālo faktoru līmenī</i>	
	Bailes no nāves
	Novecošanas izraisīta trauksme
	Veselības stāvoklis

	Personības iezīmes (piemēram, apzinātība, labdabība, ekstraversija)
	Uz kopību orientēts

Informācijas avots Marques et al., 2020.

## 2.4 Cīņa pret eidžismu un stereotipiem

### Cīņa pret eidžismu

Neņemot vērā eidžisma lielo izplatību, to var mazināt vai pat novērst pilnībā, ja tiek sperti atbilstoši soļi šajā virzienā. Ir trīs galvenās stratēģijas, kas var tikt izmantotas cīņā ar eidžismu (PVO, 2021c):

- Tādu likumu un politiku īstenošana, kas vērstas pret vecuma diskrimināciju un nevienlīdzību, tajā pašā laikā sargājot ikviena iedzīvotāja cilvēktiesības.
- Zināšanas un prasmes veidojošu, kā arī empātiju rosinošu mācību aktivitāšu īstenošana.
- Radīt starppaaudžu saskarsmi, kas vieno visu vecumu paaudzes un sekmē labāku starppaaudžu sapratni.

Papildus iepriekš minētajām galvenajām stratēģijām, nozīmīgus soļus pretī eidžisma mazināšanai var spert ikviens no mums savās ikdienas gaitās. Nākamā sadaļa ir vērsta uz diviem šādiem aspektiem – valodu, kādu lietojam, un kas darāms, lai mazinātu iekšupvērsto eidžismu senioru vidū profesionālajā vidē.

### Eidžisms valodā

Eidžisms valodā ir gana sarežģīta un daudzveidīga parādība, ko bieži vien ir grūti atpazīt. Eidžisms valodā var izpausties kā pārliecības paušana ar gluži pozitīvu nodomu līdz pat verbāliem mājieniem, kas tīši vai netīši ir naidīgi un aizskaroši (Gendron et al., 2016). Eidžisms var tikt izteikts smalkā veidā un pat izklausīties kā kompliments (Gendron et al., 2016). Piemēram, tādas frāzes kā “sirdī jauns” neapzināti nostiprina pieņēmumu, ka būt “vecam” ir kas negatīvs. Būtiski, ka persona, kas izsaka šo vēstījumu, un tā, kas to uzklausa, parasti nezina par valodā esošo aizspriedumu (Gendron et al., 2016). Tā kā šī prakse ir kļuvusi par normu un šķiet dabiska, to lieto automātiski un neapzināti ieraduma vai ērtības labad (Gendron et al., 2016).

Pētījumi liecina, ka eidžisms valodā dominē arī ilgtermiņa aprūpes jomā, kur gados vecāki rezidenti bieži saziņā ar aprūpētāju sastopas ar eidžismu (PVO, 2021b). Valodas apvaldīšana, infantila un aizbildnieciska saziņa ir viena no biežāk novērotajām pazīmēm, kas galu galā atstāj negatīvu iespaidu uz aprūpes iestādē dzīvojošo senioru dzīves kvalitāti (Lagacé et al., 2012). Praksē daži no vārdiem vai frāzēm, kas tiek lietoti, lai arī ar labu nodomu, var vairot negatīvu attieksmi, stereotipus un pieņēmumus par vecākiem cilvēkiem (Gendron et al., 2016). Ņemot

vērā valodas nozīmi dziļākas jēgas, domu, ideju un jūtu paušanā (*Gendron et al., 2016*), ir svarīgi izmantot vārdus un izteiksmes, kas ir brīvi no aizspriedumiem, lai mazinātu pastāvošos stereotipus. Zemāk redzamajā tabulā piedāvāti daži vārdu un izteicienu piemēri, ko šī mērķa sasniegšanai varam lietot savā ikdienā.

Šī vietā...	Mēģini šādi...
Gados veci cilvēki, seniori, vecumnespējīgs, vecs cilvēks, vecmāmiņa vai vectētiņš	Izmantot: vecāks cilvēks, vecāki pieaugušie, vecāka persona vai uz konkrētu vecumu norādošus terminus, ja atbilstīgi, piemēram, "60 gadi un vecāki"
Mūsu vecie cilvēki, mūsu vecākā paaudze	Neizmantot piederības vietniekvārdu
Viņi vai tie, it kā vecāki cilvēki nebūtu daļa no sabiedrības	Izmantot: mēs
Mūžīgā jaunība, sirdī jauns, jaunkundze	Izmantot tiešu apgalvojumu par savu vecumu, piemēram, "Esmu vecs un tas ir labi"
Nabadzīgā, vecā sieviete, vīrietis ar fiziskiem traucējumiem, cieš no vai cīnās ar demenci	Izmantot: sieviete, kura ir nabadzīga, vīrietis ar invaliditāti, cilvēks, kurš piedzīvo kognitīvo spēju pasliktināšanos

*Pielāgots no AGE platform Europe, n.d.; FrameWorks Institute, 2017; PVO, 2021d*

## Iekšupvērstā eidžisma apturēšana

Kā jau iepriekš minēts, paaugstināts iekšupvērstais eidžisms tiek saistīts ar dažādām negatīvām blaknēm vecākiem pieaugušajiem. Tajā pašā laikā sociālajiem darbiniekiem, citiem profesionāļiem un brīvprātīgajiem, kas strādā ar vecākiem cilvēkiem, piemīt unikālas spējas reaģēt uz vecāko personu vajadzībām. Un tā, centieni mazināt iekšpusvērsto eidžismu un attiecīgi veicināt gados vecāko cilvēku labklājību, ir prioritāte šajās praksēs. Lai gan ir nepieciešams sistemātisks darbs, lai sasniegtu šo mērķi, ir vairāki faktori, ar kuriem strādājot ikdienā, varam uzlabot situāciju (*Steward, 2021*).

Pamatojoties uz pieņēmumu, ka eidžisms ietver (a) diskrimināciju pēc vecuma, (b) negatīvus vecuma stereotipus, (c) negatīvu sevis uztveri novecojot (*Levy, 2009*), Stjuarts (2021) nesen piedāvāja konceptuālu modeli, kas var tikt īstenots praksē, lai mazinātu iekšpusvērsto eidžismu un kopumā uzlabotu vecāku cilvēku veselību un labklājību. Īsumā, Stjuarta piedāvātais modelis sastāv no trim savstarpēji saistītiem līmeņiem. Pirmais ietver politikas maiņu, izglītību un starppaaudžu saskarsmi kā galvenās stratēģijas jomas cīņā ar eidžismu. Otrajā līmenī iekļauti ikdienas pasākumi, tādi kā stāstījuma pārfrāzēšana, fiziskas, sociālas un kognitīvas nodarbes, kā arī stresa menedžments. Tiek paredzēts, ka šīs pārmaiņas uzlabo produktivitāti, palielina fizisko aktivitāti, uzlabo stresa noturības rādītājus. Sagaidāms, ka tā rezultātā uzlabosies vecāku cilvēku veselība kopumā. Zemāk atrodamā tabula īsumā ieskicē attiecīgos jēdzienus.

<b>Galvenās stratēģijas jomas</b>
<p>Politikas maiņa</p> <p>Izglītība</p> <p>Starppaaudžu saskarsme</p>
<b>Pasākumi</b>
<p>Stāstījuma pārstrukturēšana, lai palīdzētu mainīt domāšanu un stereotipus par veselīgu dzīves veidu (piemēram, attieksmes un rīcības saistība ar novecošanu, netīši vecuma aizspriedumi, sistemātiska palīdzība novecojot, u.c.), tā panākot izmaiņas uzvedībā</p> <p>Fiziskas, sociālas un kognitīvas nodarbes (piemēram, vingrošana, brīvprātīgais darbs, tehnoloģiju lietošana)</p> <p>Stresa kontrolēšanas pasākumi, lai mazinātu eidžisma negatīvo ietekmi uz veselību (piemēram, apzinātība, meditācija, joga u.c.)</p>
<b>Starpposma rezultāti</b>
<p>Augstāka produktivitāte</p> <p>Vairāk fiziskās aktivitātes</p> <p>Labāki stresa noturības rādītāji</p>
<b>Ilgttermiņa rezultāti veselības jomā</b>
<p>Fiziskā un/vai garīgā veselība, funkcionālās spējas, kognitīvās spējas, mazāks slimnīcā ievietoto skaits, atlabšana pēc slimībām, mazāk kardiovaskulāro gadījumu un lielāks dzīves ilgums</p>

*Pielāgots no Steward, 2021*

## 2.5 Labās prakses piemērs: attēlu spēks

Bieži vien viens attēls spēj pateikt vairāk nekā tūkstošiem vārdu. Tāpēc iniciatīvās, kuras meklē veidus, kā uzveikt eidžismu un stereotipus, bieži izmanto attēlu spēku, lai darītu visu vecumu cilvēkus jūtīgākus un palielinātu izpratni par eidžismu un tā radīto ietekmi.

Piemēram, nesenā meistardarbnīcā, ko rīkoja *AGE Platform Europe un and Equinet* (2019), sāka semināru ar aktivitāti, kas paredzēta, lai radītu kopīgu eidžisma un vecuma diskriminācijas definīciju. Dalībniekiem tika parādīti vairāki attēli, lai veicinātu diskusiju par to, kā vecāki cilvēki parasti tiek attēloti un kā pieņemts mūsu sabiedrībā pret viņiem izturēties. Tam sekojošā diskusijā tika pārspriesti tādi jautājumi, kā: vai dalībnieki jutās pārstāvēti kādā no šiem attēliem; kā viņi vai vecāki cilvēki varētu justies un, ko teikt par šiem attēliem; kādu vēstījumu šie attēli veido par vecākiem cilvēkiem; un kādas varētu būt šādu vēstījumu sekas. Attēliem izdevās izraisīt diskusiju ar visai dziļu ieskatu par to, ka novecošanu joprojām uzskata par kaut ko negatīvu, bet vecāki cilvēki pārsvarā uztverti kā neaizsargāti, nespējīgi, pasīvi un vāji. Starp tēmām, kas parādījās diskusijā, bija arī daudzveidības trūkums, attēlojot vecākus cilvēkus.



PVO 2021. gada Globālajā ziņojumā par eidzismu izveidotajā sociālo mediju un infografiku kopa<sup>1</sup> ietver attēlu sēriju un grafikus, kas izmantojami, lai raisītu šādas diskusijas. Tāpat salīdzināšanai var izmantot pozitīvos starppaaudžu un reālistiskos attēlus, ko piedāvā *Centre for Ageing Better*<sup>2</sup>. Visbeidzot, līdzīgu pieeju var atrast “ImAGES” pasākumu programmā, ko veidojis Markess un kolēģi (2015), kas paredzēta eidzisma novēršanai bērnu un pusaudžu vidū, izmantojot attēlus.

## 2.6 Mācīšanās aktivitātes

<b>1. AKTIVITĀTES NOSAUKUMS</b>	Jautājumi un atbildes – vai tas ir eidzisms? <sup>3</sup>
<b>ILGUMS</b>	10-20 minūtes
<b>DALĪBNIKU SKAITS</b>	Grupās aktivitāti var īstenot mazās (2-5 dalībnieki) vai lielās (5-10 dalībnieki) grupās
<b>MĀCĪŠANĀS MĒRĶI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Rosināt dialogu par eidzismu un stereotipiem</li> <li>● Veicināt dalībnieku spēju atpazīt stereotipus ikdienas dzīvē</li> </ul>
<b>MATERIĀLI</b>	Pildspalva un papīrs vai baltā tāfele (pēc ieskatiem)
<b>ĪSTENOŠANA SOLI PA SOLIM</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Veiciniet sarunu, lūdziet dalībniekus izdomāt piemērus no savas ikdienas, kas, viņuprāt, varētu atspoguļot eidzisma stereotipus un jo īpaši piemērus par kuriem viņi nav pilnība pārliecināti.</li> <li>● Jūs varat lūgt dalībniekiem dažas minūtes apdomāt atbilstošus piemērus un/vai tos uzrakstīt uz papīra vai tāfeles.</li> <li>● Gadījumā, ja dalībniekiem ir grūti izdomāt atbilstošus piemērus, jūs varat izmantot dažus no sekojošajiem piemēriem, lai veicinātu diskusiju: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vēršanās pie vecākas sievietes ar uzrunu “jaunkundz!”.</li> <li>○ Teikt cilvēkiem, ka viņi izskatās jaunāki par saviem gadiem, ka viņi nevar būt tik veci, vecāki par noteiktu vecumu.</li> <li>○ Atsaukties uz “vecumam draudzīgiem”, “vecumam atbilstošiem” vai “pretnovecošanas” produktiem vai aktivitātēm.</li> <li>○ Tādi izteikumi kā “es esmu tam par vecu”.</li> <li>○ Runasveida pielāgošana atkarībā no sarunas biedra vecuma.</li> </ul> </li> <li>● Lūdziet dalībniekiem dalīties domās par to, kādēļ šie apgalvojumi ataino vai neataino eidzisma stereotipus.</li> <li>● Virziet sarunu eidzisma dažādo izpausmju valodā un ikdienas dzīvē, kā arī iekšupvērstā eidzisma virzienā.</li> </ul>

<sup>1</sup> PVO sociālo mediju un infografiku kopa pieejama šeti: <https://who.canto.global/b/TMB6H>

<sup>2</sup> *Centre for Ageing Better* materiāli pieejam šeit: <https://ageingbetter.resourcespace.com/pages/search.php>

<sup>3</sup> “Yo, Is This Ageist?” iedvesmotā lapa skatāma šeit: <https://yoisthisageist.com/>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Noslēdziet aktivitāti ar diskusiju par to, kādas alternatīvas pieejas un citi dalībnieku doto piemēru frāzējumi bez aizspriedumiem ir iespējami.</li> </ul>
<b>2. AKTIVITĀTES NOSAUKUMS</b>	Lomu spēle – vai viņu vecumam bija kāds sakars ar to? <sup>4</sup>
<b>ILGUMS</b>	15-30 minūtes
<b>DALĪBNIĒKU SKAITS</b>	Grupas aktivitāte ar vismaz 3 dalībniekiem un neierobežotu brīvklausītāju skaitu
<b>MĀCĪŠANĀS MĒRĶI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Veicināt pārdomas par eidžisma stereotipiem un kritisku domāšanu.</li> <li>Palielināt izpratni un vērst uzmanību uz vecāku cilvēku sajūtām un pieredzi.</li> <li>Veicināt empātisku attieksmi pret citu cilvēku pieredzi.</li> </ul>
<b>MATERIĀLI</b>	Izdrukāti izdales materiāli ar scenāriju un lomu aprakstiem
<b>ĪSTENOŠANA SOLI PA SOLIM</b>	<p><i>[Ja lomu spēle nav iespējama/vēlama, var izmantot pielāgotu aktivitātes versiju, kur scenāriji un lomu apraksti tiek izmantoti, lai radītu grupā diskusiju par kādu no zemāk atrodamajām tēmām]</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lielas grupas gadījumā veidojiet mazākās grupas pa 3-4 dalībniekiem katrā. Vai arī varat atkārtot aktivitāti ar visu grupu, ar dažiem no tās pārējo priekšā izspēlējot lomas un/vai dažādus scenārijus.</li> <li>Lūdziet no katras grupas trīs brīvprātīgos, kas atveidos trīs lomas katrā no scenārijiem (t.i. gados vecāko cilvēku, galveno personu, kas ar viņiem mijiedarbojas, un līdzās esoša persona).</li> <li>Izdaliet katram dalībniekam lomai atbilstošo aprakstu, dodiet laiku, to izlasīt un apdomāt dažas minūtes, kā viņi rīkotos katrā no situācijām.</li> <li>Ļaujiet dalībniekiem spēlēt viņu lomas 5-10 minūtes.</li> <li>Rosiniet atvērtu diskusiju ar visu grupu saistībā ar sekojošiem sarunu tematiem: <ul style="list-style-type: none"> <li>Kā katrs no dalībniekiem jutās, izspēlējot savu lomu?</li> <li>Kā jutās auditorija, skatoties šo lomu spēli?</li> <li>Vai viņi vēlētos mainīt kaut ko no tā, ko darīja/teica atveidotie tēli?</li> <li>Ko katrs no tēliem būtu varējis darīt citādāk?</li> <li>Vai pirmā tēla vecums ietekmēja to, kas notika? Ja jā, kādā veidā?</li> </ul> </li> </ul>

	<p>○ Vai šajās situācijās viņi atpazīna kādu no plaši sastopamajiem stereotipiem vai maldīgiem priekšstatiem?</p> <p>1. scenārijs – Viedtālruņa izmantošana</p> <p><u>1. loma</u> (gados vecāks cilvēks)</p> <p>Jūs esat vecāks cilvēks, kas dzīvo aprūpes centrā. Jūsu bērni jums nesniedz uzdevinājumus jaunu viedtālruni. Jūs kopumā diezgan labi padodas rīkoties ar digitālajām ierīcēm, bet jauna lietotne jūsu telefonā nemitīgi pārstāj darboties. Jūs laipni uzrunājat kādu no darbiniekiem, vai viņš varētu jums palīdzēt un parādīt, kā darboties ar lietotni. Darbinieks, nesakot ne vārda, izņem telefonu no jūsu rokām, veic dažas izmaiņas iestatījumos un atdod to atpakaļ. Jūs pasakāt paldies par palīdzību un jautājat, kā viņš to salabojā, lai nākamreiz zinātu, ko darīt. Bet darbinieks atbild, ka šobrīd ir pārāk aizņemts.</p> <p><u>2. loma</u> (aprūpes darbinieks)</p> <p>Viens no iemītniekiem aprūpes centrā, kurā strādājat, lūdz jūs parādīt, kā izmantot jaunu lietotni viņa telefonā. Jūs tajā brīdī esat ļoti aizņemts. Tāpēc salabojat lietotni pats, domājot, ka parādīt un paskaidrot prasīs pārāk daudz laika un viņš tāpat to nesapratīs.</p> <p><u>3. loma</u> (aprūpes darbinieks – līdzās esoša persona)</p> <p>Jūs redzat, ka viens no iemītniekiem aprūpes centrā, kurā strādājat, lūdz jūsu kolēģa palīdzību, lai viņš parādā, kā izmantot jaunu lietotni telefonā. Tā vietā jūsu kolēģis pats izmaina lietotnes iestatījumus un atdot telefonu klientam, neko vairāk nepaskaidrojot. Jūs vēlaties iesaistīties un paskaidrot kolēģa vietā, kā rīkoties ar lietotni, taču nedarāt to, jo baidāties aizvainot savu kolēģi.</p> <p>2. scenārijs – Ārsta apmeklējums</p> <p><u>1. loma</u> (vecāks cilvēks)</p> <p>Jūs esat vecāks cilvēks, kas otro reizi apmeklē to pašu ārstu ar sūdzībām par nepārejošām muguras sāpēm. Sāpes ir turpinājušas pieņemt spēcīgā un sākušas nozīmīgi ietekmēt jūsu spēju veikt dažādas kustības, kā, piemēram, apsēsties un piecelties. Iepriekšējās vizītes laikā ārsts jums izrakstījis vieglas pretsāpju zāles, sakot, ka sāpēm vajadzētu drīzumā pāriet.</p> <p><u>2. loma</u> (pirmais ārsts)</p> <p>Pie jums vizītē otro reizi ieradies gados vecāks pacients ar sūdzībām par muguras sāpēm. Iepriekšējā reizē esat izrakstījis vieglus pretsāpju medikamentus, bet viņa sāpes ar laiku kļuvušas stiprākas. Jums šķiet, ka sāpes visdrīzāk ir saistītas ar pacienta vecumu. Citu iemeslu iespējamība ir niecīga, un jums nav pietiekami daudz laika rūpīgi izmeklēšanai. Jums rindā ir vēl vairāki pieraksti un jūs jau esat iekavējis. Jūs pastāstāt pacientam, ka viņa muguras sāpes visdrīzāk ir radušās vecuma dēļ un tas ir dabiski, ka ar gadiem saskaramies ar lielākām</p>
--	--

	<p>muguras problēmām. Jūs mudināt viņu samierināties ar faktu, ka, iespējams, viņam nāksies ciest sāpes turpmākos gadus, tāpēc labāk meklēt veidus, kā ar to sadzīvot.</p> <p><u>3.loma</u> (ārsts – stažieris – līdzās esoša persona)</p> <p>Jūs esat jauns ārsts apmācībā, vērojat pirmo reizi vecāka cilvēka vizīti pie ārsta, kurš sūdzas par nepārejošām muguras sāpēm. Pamatojoties uz pacienta sūdzībām, jūsu pirmais iespaids ir tāds, ka viņam nepieciešami visaptveroši izmeklējumi, lai noteiktu sāpju cēloni. Jūsu vecākais kolēģis, turpretim domā, ka sāpju cēlonis ir “vecums” un piedāvā paliatīvo aprūpi. Jūs tam nepiekrītat, tomēr neko nesakāt, jo baidāties apstrīdēt augstāk stāvošu personu.</p> <p>3. scenārijs – radiet to paši</p> <p>Mudiniet dalībniekus radīt pašiem savu scenāriju un lomas, balstoties viņu personīgajā pieredzē.</p>
--	--

## 2.7 Novērtējums

Zināšanās/prasmēs balstīti novērtējuma jautājumi.

- Kas ir eidžisms un kā tas var ietekmēt cilvēkus dažādos vecumos?
- Kā eidžisms izpaužas ikdienas dzīvē?
- Cik izplatīts ir iekšupvērstais eidžisms?
- Kā ikviens no mums var palīdzēt uzveikt eidžismu un ar vecumu saistītos plaši izplatītos stereotipus?

## 2.8 Atsauces

AGE Platform Europe & Equinet. (2019). How do we tackle ageism and age discrimination of older people? Report of the capacity-building seminar organised by AGE Platform Europe and Equinet. Available at: [https://www.age-platform.eu/sites/default/files/Follow-up%20report%20to%20AGE-Equinet%20seminar\\_FINAL.pdf](https://www.age-platform.eu/sites/default/files/Follow-up%20report%20to%20AGE-Equinet%20seminar_FINAL.pdf)

AGE platform Europe. (n.d.). *Short guide to avoid stereotypical communication when talking about ageing and older people*. Available at: <https://www.age-platform.eu/publications/short-guide-avoid-stereotypical-communication-when-talking-about-ageing-and-older>

Coudin, G., & Alexopoulos, T. (2010). ‘Help me! I’m old!’ How negative aging stereotypes create dependency among older adults. *Aging & mental health*, 14(5), 516-523. <https://doi.org/10.1080/13607861003713182>

FrameWorks Institute. (2017). *Quick Start Guide*. Washington, DC. Available at: [https://www.frameworksinstitute.org/wp-content/uploads/2020/05/aging\\_bp\\_quickstart.pdf](https://www.frameworksinstitute.org/wp-content/uploads/2020/05/aging_bp_quickstart.pdf)

Gendron, T. L., Welleford, E. A., Inker, J., & White, J. T. (2016). The language of ageism: Why we need to use words carefully. *The Gerontologist*, 56(6), 997-1006. <https://doi.org/10.1093/geront/gnv066>

HelpAge International. (2016). *HelpAge training guide: Exploring ageism through role-play workshops*. Available at: <http://www.helpage.org/download/57cd32447e494>

Lagacé, M., Tanguay, A., Lavallée, M. L., Laplante, J., & Robichaud, S. (2012). The silent impact of ageist communication in long term care facilities: Elders' perspectives on quality of life and coping strategies. *Journal of Aging Studies*, 26(3), 335-342. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2012.03.002>

Levy, B. (2009). Stereotype embodiment: A psychosocial approach to aging. *Current Directions in Psychological Science*, 18(6), 332-336. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01662.x>

Levy, B. R. (2001). Eradication of ageism requires addressing the enemy within. *The gerontologist*, 41(5), 578-579. <https://doi.org/10.1093/geront/41.5.578>

Levy, B. R., Hausdorff, J. M., Hencke, R., & Wei, J. Y. (2000). Reducing cardiovascular stress with positive self-stereotypes of aging. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 55(4), P205-P213. <https://doi.org/10.1093/geronb/55.4.P205>

Levy, B. R., Slade, M. D., Kunkel, S. R., & Kasl, S. V. (2002). Longevity increased by positive self-perceptions of aging. *Journal of personality and social psychology*, 83(2), 261. doi: 10.1037//0022-3514.83.2.261.

Malani, P., Kullgren, J., Solway, E., Ober A., J., Singer, D., & Kirch, M. (2020). *National Poll on Healthy Aging*. <http://hdl.handle.net/2027.42/156038>

Marques, S., Mariano, J., Mendonça, J., De Tavernier, W., Hess, M., Naegele, L., ... & Martins, D. (2020). Determinants of ageism against older adults: a systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 17(7), 2560. <https://doi.org/10.3390/ijerph17072560>

Marques, Sibila & Vauclair, Melanie & Borges Rodrigues, Ricardo & Mendonça, Joana & Gerardo, Filomena & dos Santos Cunha, Filipa & Sena, Conceição & Leitão, Eugénia. (2015). iMAGES: intervention program to prevent ageism in children and adolescents. doi: 10.13140/RG.2.2.15069.20968.

Steward, A. (2021). Toward interventions to reduce internalized ageism. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 1-21. <https://doi.org/10.1080/10911359.2021.1898516>

WHO - World Health Organization. (2021a). *Global Campaign to Combat Ageism - Toolkit*. Available at: <https://www.who.int/publications/m/item/global-campaign-to-combat-ageism-toolkit>

WHO - World Health Organization. (2021b). *Global report on ageism*. Geneva: World Health Organization. Available at: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240016866>

WHO - World Health Organization. (2021c). *Initiating a conversation about ageism*. Available at: <https://www.who.int/publications/m/item/initiating-a-conversation-about-ageism>

WHO - World Health Organization. (2021d). *Quick guide to avoid ageism in communication*. Available at: <https://www.who.int/publications/m/item/quick-guide-to-avoid-ageism-in-communication>

### 3. Starppaaudžu mācīšanās koncepcija

#### 3.1 Ievads un mērķi

Eiropas sabiedrībā gados vecāku cilvēku īpatsvars turpina pieaugt, tas cieši saistīts ar arvien garāku dzīves ilgumu. Dzīves kvalitāte vēlinājā pieaugušā vecumā var tikt vērā ņemami uzlabota aktīvās novecošanas procesā, kurā būtu jāiekļauj nodarbību un mācīšanās piedāvājumi vecākiem cilvēkiem.

Tā kā pēdējās desmitgadēs Eiropas sociālajā politikā likts uzsvars uz nepieciešamību attīstīt tādu kopienas modeli, kas balstīts paaudžu un cilvēku dažādos dzīves posmos līdzvērtībā, starppaaudžu mācīšanās var būt lielisks palīgrīks. Eiropas Parlaments un Padome ir izvirzījusi visaptverošu mūžizglītības īstenošanas stratēģiju, kā arī aktīvas pilsoniskās līdzdalības veicināšanu par galvenajiem mērķiem Eiropas izglītības sistēmā, ar nolūku mazināt nelabvēlīgos dzīves apstākļos esošo grupu pieaugošo izolāciju.

Tādēļ starppaaudžu mācīšanās prakse ir jāskata tās fundamentālās sociālās vērtības kontekstā: ir nepieciešams radīt jaunu kultūras paradigmu, kas veicina savstarpēju atvērtību, autentisku dialogu un daudzveidības pieņemšanu. Starppaaudžu mācīšanās ir vieta, kur visu vecumu cilvēki var mācīties kopā un viens no otra, var notikt process, kas klasiskā izpratnē ir spontāna ģimenes dzīves daļa, kur zināšanas tiek nodotas no paaudzes paaudzei (*Ceccherelli, 2021*).

Tomēr pēdējā laikā ir vērojams, ka šo procesu vada lielākas sociālās grupas ārpus ģimenes loka. Pētījumi liecina, ka pašreizējais starppaaudžu mācīšanās modelis uzlabo jaunatnes socializēšanās spējas un ka starppaaudžu attiecības ir rīks, ar kura palīdzību attīstīt un uzturēt uzticības un piederības sajūtu sabiedrības locekļu vidū (*Kaplan, Sanchez and Hoffman, 2017*).

Šajā sadaļā atradīsiet vispārēju pārskatu par starppaaudžu mācīšanos, sākot ar tās definīciju, tās atšķirību no citiem mācību modeļiem un nozīmību (1. nodaļa) līdz skaidrojumam par tās pozitīvo ietekmi uz vecākiem cilvēkiem un bērniem (2. nodaļa).

Lai padziļinātu tēmas izpratni, nodaļā lasāmi labās prakses piemēri un gadījumu analīze, sniedzot ieskatu par to, kā starppaaudžu mācīšanās darbojas un pielietojama reālajā dzīvē.

Šīs nodaļas mācīšanās mērķi ir:

- izprast starppaaudžu mācīšanās jēdzienu, tā nozīmi un pielietojumu;
- apgūt, kādi ieguvumi no starppaaudžu mācīšanās ir iesaistītajām personām;
- bagātināt zināšanas par starppaaudžu mācīšanās praksi mazu bērnu un senioru vidū.

### 3.2 Kas ir starppaaudžu mācīšanās?

#### Kā starppaaudžu mācīšanās tiek definēta

Starppaaudžu mācīšanās ir viena no **senākajām mācīšanās metodēm**. Tā ietver **vairākas paaudzes** un parasti norit ikdienas mācīšanās un socializēšanās ceļā.

Starppaaudžu mācīšanās tiek definēta kā **process**, kurā ikdienas dzīves gaitā no visiem pieejamajiem resursiem un tā, kas ietekmē mūsu dzīves, it visu vecumu indivīdi gūst prasmes un zināšanas, kā arī attieksmi un vērtības (*EAGLE*, 2008). Tā var tikt definēta kā process, kas saved kopā cilvēkus jēgpilnā, abpusēji lietderīgā aktivitātē, tajā pašā laikā veicinot empātiju un cieņu paaudžu starpā.

Koncepcija paredz, ka dažādu paaudžu cilvēki mācās viens no otra – ne tikai jaunākie no vecākiem, bet arī vecākie no jaunākiem. Tas ir savstarpējs process, kas var tikt strukturēts un organizēts, bet zināmos gadījumos norit dabiski, piemēram, mazuļi ātri iemācās ietekmēt savu vecāku uzvedību, sūdzoties vai raudot; vecākiem ir jāizprot bērnu vajadzības un jāmacās attiecīgi rīkoties.

Starppaaudžu mācīšanās tiek definēta kā **veids**, kādā visu vecumu cilvēkiem **mācīties** kopā un vienam no otra, tā ir svarīga **mūžizglītības sastāvdaļa**, kurā paaudzes darbojas kopā, lai apgūtu prasmes, vērtības un zināšanas.

Eiropas Starppaaudžu mācīšanās tīkls to definē kā **izglītības paktu**, kas balstīts savstarpējā, abpusēji lietderīgā mijiedarbībā, kas vieno dažāda vecuma cilvēkus kopīgās aktivitātēs, lai gūtu jaunas lietpratības un zināšanas. Tas ir jēgpilns veids, kā atbildēt nozīmīgajām demogrāfiskajām izmaiņām, ko piedzīvo mūsdienu sabiedrība, veicinot starppaaudžu vienlīdzību caur starppaaudžu praksi.

Lai aktivitāte tiktu atzīta par starppaaudžu mācīšanās praksei atbilstošu, tai (*ENIL*, 2013):

- jāietver vairāk par vienu paaudzi;
- rezultāts ir savstarpēji lietderīga dalībnieku mācīšanās un kopienas veidošana;
- jārada atbilstošas mācīšanās iespējas;
- jānodrošina no draudiem brīvu un iedrošinošu mācīšanās vidi.

#### Kā starppaaudžu mācīšanās atšķiras no citiem mācīšanās veidiem?

Papildus zināšanu nodošanai starppaaudžu mācīšanās veicina mijiedarbīgu izglītošanās praksi starp paaudzēm un palīdz attīstīt sociālo kapitālu un kohēziju mūsdienu novecojošajā sabiedrībā.

Ir svarīgi apspriest veidus, kādos starppaaudžu mācīšanās ir saistīta ar cita veida mācīšanos, tādu kā formālo un neformālo izglītību un ikdienas mācīšanos. **Formālā mācīšanās** ir organizēta un strukturēta un norit tādās iestādēs kā skolas vai mācību centri; tā ir radīta ar nolūku, veidota pēc vispārpieņemtās mācību programmas un sniedz vispāratzītu novērtējumu (diplomu). **Neformālā mācīšanās** ir saistīta ar plānotām aktivitātēm, kas nav tik strukturētas

kā formālā mācīšanās, tās nenodrošina izglītības iestāde, kā arī parasti netiek novērtētas ar vispārārtzītu diplomu/sertifikātu. Tai raksturīga lielāka fleksibilitāte attiecībā uz mācīšanās mērķiem. Tā var ietvert arī cita veida, ne tikai klasiskas klātienē nodarbības. **Ikdienas mācīšanās** ietver dažāda veida mācīšanos no pieredzes, ko rada ikdienas aktivitātes: darba un ģimenes dzīve, atpūtas brīži. Tā nav ne organizēta, ne strukturēta, tā var ļoti labi papildināt formālās vai neformālās mācīšanās aktivitātēs (*Colardyn and Bjornavold, 2014*).

Ņemot vērā augstāk minēto definīciju, starppaaudžu mācīšanās var tikt uzskatīta par tādu mācīšanos, kas var notikt gan formālā, gan neformālā veidā (*ENIL, 2013*).

Starppaaudžu mācīšanās visefektīvāk tiek īstenota, izmantojot alternatīvas mācīšanās aktivitātes, nevis tradicionālo mācīšanos klasē vai grupā (*DG Education and Culture, 2012*). Šī iemesla dēļ, lai gūtu panākumus, mācību vide ir ļoti svarīga. Ir lietderīgi noturēt mācību aktivitāti vidē, kas pazīstama vismaz vienai no dalībnieku grupām un parūpēties, lai visi justos droši un ērti.

Vēl viens mācīšanās veids, ar kuru saistīta starppaaudžu mācīšanās, ir **mācīšanās ģimenē**. Tā ir mācīšanās, kurā ģimenes locekļi iesaistās mūža garumā (*Dierking, 2018*). Šajā procesā ietilpst sociālā saskarsme, sadarbība, dalīšanās ar zināšanām ģimenes locekļu starpā, kopīgu nozīmju radīšana un iekļaušana ģimenes naratīvā. Lai arī šāda mācīšanās veicina jaunatnes un senioru prasmes, kā arī ietver starppaaudžu elementu, tā atšķiras no organizētas starppaaudžu mācīšanās, jo tajā nav obligāti klātesošs abpusējs uztverīgums, turklāt starppaaudžu mācīšanās var notikt dažādās vidēs, ne tikai ģimenē.

### Kāpēc starppaaudžu mācīšanās ir svarīga?

Starppaaudžu mācīšanās var stiprināt kopienas, padarot tās senioriem draudzīgākas, atbrīvojot no vecumā balstītiem aizspriedumiem un stereotipiem par novecošanu, veicināt abpusēju sapratni, cieņu un uzticēšanos, kā arī dalīšanos ar idejām, prasmēm, zināšanām un pieredzi. Tā ir prakse, kam piemīt spēja pārvarēt pieaugošo saskarsmes trūkumu starp paaudzēm, padarīt kopienas atvērtākas neaizsargātākajām sabiedrības daļām un /vai veicināt kultūru daudzveidību (*Toy-Plus Project, 2017*).

Demogrāfiskās izmaiņas Eiropā izgaismo sabiedrības novecošanos, kas maina ekonomiku un labklājību. Ekonomiskās atšķirības palielinās, un sociālo pakalpojumu pieejamība var būt apgrūtināta, īpaši vecāka gada gājuma cilvēkiem. Tradicionālā ģimenes sistēma kļūst vājāka, kas noved pie sabiedrības individualizācijas, kurā pastāv liels tās vismazāk aizsargāto locekļu izolācijas risks (*EAGLE, 2008*).

Patiesībā starppaaudžu mācīšanās vēsturiski ir notikusi tieši ģimenē. Mūsdienās, sarūkot paplašināto ģimeņu skaitam saistībā ar lielāku darbinieku un viņu ģimeņu mobilitāti, pieaugot segmentētu dažādiem vecumiem paredzētu aktivitāšu (piemēram, jaunatnes organizācijas, senioru apvienības) skaitam un sociālajai saskarsmei tiešsaistē, tiek veicināta neuzticēšanās paaudžu starpā, vienlīdzība un sociālās iesaistes trūkums (*DG EDUCATION AND CULTURE, 2012*).



Šajā scenārijā starppaaudžu mācīšanās var dot labumu sabiedrībai, tuvinot attālas paaudzes, veicināt izpratni par pilsonisko atbildību un sociālo līdzdalību, sniegt atbalstu mūžizglītībā, kā arī uzturēt cilvēciskās un sociālās attiecības. Tā piedāvā rīkus prasmju, vērtību un zināšanu nodošanai no paaudzes paaudzē, kā arī risinājumus sociālām problēmām (diskriminācijas samazināšana, sociālās iekļaušanas palielināšana, pilsoniskās līdzdalības veicināšana).

Starppaaudžu mācīšanās var notikt dažādās sociālās vidēs un īstenojot dažādas programmas vai projektus, palīdzot stiprināt sociālo kapitālu un saites, radot sociālo kohēziju kopienās. Ir būtiski cīnīties pret eidžisma stereotipiem, un tas var palīdzēt darbā ar demogrāfiskajām izmaiņām, radīt vienlīdzību visos dzīves posmos, sagraujot barjeras, un attīstīt vienotu paaudžu sabiedrību. Negatīvi stereotipi un saskarsmes trūkums starppaaudzēm var novest pie sociālās kohēzijas pasliktināšanās sabiedrībā (*Ceccherelli, 2021*). Abiem, gan jauniešiem, gan senioriem, ir lieliski resursi, ar ko dalīties starppaaudžu mācīšanās veidā, un tas var palīdzēt atrisināt dažas no būtiskākajām mūsdienu sabiedrības problēmām: aktīvu un drošu kopienu trūkums, nevienlīdzība pakalpojumu pieejamībā, pieaugoša sociālā izolētība un vientulība, attiecību zudums, pasliktināta veselība un psiholoģiska disharmonija.

Starppaaudžu mācīšanās var norisināties dažādās vidēs: darba vietās, skolās, pirmskolas izglītības iestādēs, augstākās izglītības institūcijās, kā arī daudzās “ne mācību klases” tipa starppaaudžu mācīšanās aktivitātēs, piemēram, senioru un bērnu kopīgs darbs, kas sniedz ieguldījumu kopienai būtisku problēmu risināšanā.

Skaidrs, ka sabiedrības un izglītības nostādnes attiecībā uz mācību sistēmām un politiku, var radīt sarežģījumus. Izaicinājumi var rasties sociālo nostādņu ierobežojumu, stingru institucionālo struktūru, konvenciju, zināšanu par attiecīgo jomu, organizatoriskās kapacitātes un resursu trūkuma, kā arī ierobežota finansējuma dēļ, tomēr starppaaudžu mācīšanās augoša popularitāte norāda uz nozīmību, ko tā sniedz mūžizglītības jomā, kā arī starppaaudžu mijiedarbībai un sadarbībai.

Pētījumi liecina, ka lielākajā daļā gadījumu gan gados jauni, gan vecāki cilvēki ļoti novērtē aktivitātes, kas rosina veidot draudzību. Īpaši izteikti tas vērojams aktivitātēs, kurās var notikt tieša mijiedarbība starp jaunākas paaudzes dalībniekiem un senioriem (*Martin, Springate and Atkinson, 2010*), tā dodot iespēju labāk izprast pilnīgi citu vecumposmu.

Starppaaudžu mācīšanās izgaismo vairākas problēmas, kas atspoguļo mūsdienu Eiropas sabiedrību: digitālo plaisu starp jaunatni un senioriem, satraucošo skolēnu skaitu, kas pamet mācības, lasītprasmes problēmas un sociālās atstumtības risku neaizsargātajām grupām. Patiesi plašs prasmju spektrs tiek novērtēts, kad tās tiek izmantotas starppaaudžu mācīšanās un mācīšanas kontekstā. Valoda, alfabēts un matemātikas prasmes, tās visas var tikt attīstītas ar starppaaudžu mācīšanās palīdzību, kā arī saziņas, sociālās un attiecību prasmes, komandas veidošana, tas viss veicina stipras personības attīstību, vispārēju labklājību un aktīvu pilsonisko līdzdalību (*ENIL, 2013*).

### 3.3 Ieguvumi no starppaaudžu mācīšanās

#### Ieguvumi vecākiem cilvēkiem

Senioriem mācīšanās un vingrinājumi ir kas vairāk par parastu, jautru brīvā laika pavadīšanu, jo, turpinot mācīties, tiek uzlabota psihofiziskā pašsajūta, sociālā saskarsme un veicināta līdzdalība kopienas aktivitātēs. Tas sniedz arī jaunu priekšstatu par gados vecākiem cilvēkiem, vairojot izpratni par šo īpaši trauslo dzīves posmu, un veicina sociālu iesaistīšanos, ļaujot senioriem dot savu ieguldījumu sabiedrības attīstībā. Patiesībā līdzdalība un mācīšanās palīdz mazināt izolāciju arī ilgtermiņā. Piemēram, vecāka gadagājuma cilvēks, kurš prot izmantot viedtālruni, būs mazāk pakļauts izolācijas riskam, nekā cilvēks, kurš to nespēj.

Starppaaudžu mācīšanās samazina vecāka gadagājuma cilvēku izolētību, kas mūsdienu sabiedrībā ir stipri pieaugusi, īpaši pēc nesenas Covid-19 pandēmijas, kas novedusi pie sociālo attiecību atsvešinātības. Kopīgas zināšanas ļauj pārvarēt stereotipus un aizspriedumus, kas eksistē starp paaudzēm, vēl vairāk, var tikt attīstīti un pielietoti jauni problēmu risinājumi, ļaujot saglabāt cilvēkkapitālu mūsdienu sabiedrībā, kuras vecums arvien pieaug (*EPALE, 2017*).

Lai viens no otra mācītos, ir svarīga laba komunikācija, iespēja tuvāk iepazīt, saprast un pieņemt vienu otru. Tāpēc ir nepieciešams radīt iespējas gan formālās, gan neformālās mācīšanās pasākumiem. Saskarsme starp dažādām paaudzēm nekādā gadījumā nedrīkst būt konfliktējoša, tai ir jābūt iespējai veicināt sadarbību, iedarbīgu, abpusēju mācīšanos un vienlīdzības attīstību.

Ar starppaaudžu mācīšanās palīdzību seniori var apgūt jaunas prasmes un justies novērtēti, nododot savas zināšanas un pieredzi jaunākajai paaudzei. Patiesību sakot, atklājies, ka vecākus cilvēkus piedalīties starppaaudžu mācīšanās aktivitātēs motivē altruistisks mērķis – nodot savas prasmes un zināšanas jaunākajai paaudzei. Lai to izskaidrotu, var izmantot ģenerativitātes jēdzienu. Ģenerativitāte ietver radīšanas un pārmantojamības sistēmu no vecākās paaudzes – jaunākajai. Tas nozīmē radīt jaunu jēgas un vērtību sistēmu, ko mācīties un apgūt, kuras dalībnieki pieaugot spēj paši izdomāt, radīt un pielietot jaunus konceptus bez turpmāka atbalsta vai ieguldījuma. Šo terminu 1950. gadā ieviesa psihoanalītiķis Ēriks Ēriksons, lai apzīmētu vecākās paaudzes atbildību jaunās paaudzes iniciācijas procesā, tās patiesi ir ceļa norādes nākamai paaudzei (*Minello, 2020*). Parasti ģenerativitāte attīstās vēlā pieaugušā vecumā, kad, piemēram, darbs mūža garumā var tikt uzskatīts par iespēju mācīt un dalīties zināšanās.

#### Ieguvumi jaunākajai paaudzei

Mijiedarbība starp dažādām paaudzēm ir iespēja radīt spēcīgāku kohēziju, iedarbīgu abpusēju mācīšanos un attīstīt vienlīdzības un empātijas jūtas. Bērni un jaunieši var ne tikai gūt zināšanas par dažādām tēmām, ko sniedz pieaugušie, kam ir pieredze tajās, bet arī gūt iespēju izprast starppaaudžu daudzveidības vērtību un potenciālu.

Kā jau minēts, starppaaudžu mācīšanās mazina jaunākās un vecākās paaudzes izolētību. Turklāt kopīgas zināšanas ļauj pārvarēt stereotipus un aizspriedumus, kas pastāv starp paaudzēm, tā saglabājot cilvēkkapitālu mūsdienu sabiedrībā.

Pastāv daudz negatīvu stereotipu par novecošanu, līdzīgi negatīvi stereotipi pastāv arī par jauniem cilvēkiem, kuri tiek atainoti kā neuzticami, nepieredzējuši un savtīgi. Tā īsti nav patiesība, ņemot vērā to lielo ieguldījumu, ko sabiedrībai sniedz abi, gan gados jauni, gan veci cilvēki, un cik liela ir viņu ietekme sociālu pārmaiņu virzīšanā. Vairāku mācīšanās aktivitāšu mērķis ir veicināt starppaaudžu vienlīdzību vai dabiski vienot dažādas vecumgrupas. Kad dažādas paaudzes strādā kopā pie vienota mērķa, tas noved pie labākas sapratnes paaudžu starpā un konstruktīvākas līdzaspastāvēšanas. Caur viņu līdzdalību starppaaudžu mācīšanās aktivitātēs gados jaunākie cilvēki var iegūt ļoti noderīgu praktisku pieredzi, attīstīt savas starppersonu saziņas prasmes, attīstīt empātiju un cieņu. Visa šī mācīšanās un dalīšanās dod piensumu cilvēkkapitāla vērtības celšanā un tiešā veidā sniedz labumu visai sabiedrībai.

Piemēram, starppaaudžu mācīšanās darba vietā nodrošina apmācības gados jaunākiem darbiniekiem. Tā var arī sniegt atbalstu jauniem cilvēkiem, kuriem ir grūtības uzsākt karjeru, gūt zināšanas un prasmes, apgūt jaunu lietpratību.

Tā var tikt izmantota, lai apmierinātu vecāku cilvēku vajadzību sekot līdzi nemitīgajām sociālajām pārmaiņām (*DG Education and Culture, 2012*), un tajā pašā laikā jaunieši un bērni novērtē iespēju dalīties ar savām zināšanām un uzlabot senioru dzīvi, dodot piensumu kopienu kohēzijas attīstībai. Tā var arī būt iespēja viņiem parādīt jaunās prasmes un gūt pašpārliecību.

Daudzpaaudžu rezidenču un kopienu radīšana arī ir viens no starppaaudžu mācīšanās veidiem. Parasti šāda tipa kopienu uzmanības centrā ir iespēja dot jauniešiem, kas nonākuši nelabvēlīgos apstākļos, iespēju mijiedarboties ar gados vecākiem cilvēkiem kā pozitīviem priekšzīmes rādītājiem un mentoriem. Jauni cilvēki var gūt labumu no stabilas un atbalstošas kopienas vides, un arī seniori iegūst no šādas sociālās iesaistes vietējā kopienā. Ar starppaaudžu mācīšanās palīdzību jaunieši un bērni var apgūt zināšanas un pieredzi, ko sniedz seniori, un tajā pašā laikā uzlabot savas sociālās prasmes.

## Starppaaudžu mācīšanās starp vecākiem cilvēkiem un bērniem

Mūsdienās mazi bērni un vecāki cilvēki vairāk nekā jebkad agrāk pavada laiku pēc vecuma segmentētās vidēs, tādās kā pirmsskolas, aprūpes centri, sociālās un veselības aprūpes iestādes senioriem. Tāpat ir pieaugusi migrācijas radītā vecvecāku un mazbērnu nošķirtība, kas apgrūtina “tradicionālo” mācīšanos starp paaudzēm. Starppaaudžu mācīšanos var uzskatīt par nozīmīgu mūžizglītības daļu, kas spējīga radīt abpusējas mācīšanās attiecības starp dažādām paaudzēm, kā arī palīdz attīstīt sociālo kapitālu un kohēziju (*Toy-Plus Project, 2018*).

Zinātniskie pētījumi, ko 2013. gadā veicis Starptautiskā bērnu attīstības iniciatīvu organizācija (*International Child Development Initiatives*), norāda uz mērķiem, kas tiek sasniegti aktivitātēs, kurās kopīgi iesaistījušies cilvēki vecumā no 65 gadiem un pirmsskolas vecuma bērni. Papildus sociālās kohēzijas uzlabojumiem, šīs aktivitātes stiprina saikni starp dažādām paaudzēm (*TOY Project Consortium, 2013*). Skaidrs, ka mijiedarbība starp vecvecākiem un bērniem spēj bagātināt starppersonu attiecības un mazināt negatīvos

stereotipus un vecāku cilvēku izolētību. Viens no labākajiem veidiem, kā veidot attiecības ar maziem bērniem, ir rīkot aktivitātes, lai kopīgi pavadītu laiku, tādas kā dziedāšana, mākslas radīšana, ēdiena gatavošana un kopīgas rotaļas. Tas ir ļoti svarīgi, lai apzinātos to lomu, ko vecvecāki spēlē gan ģimenē, gan sabiedrībā kopumā – kā tie, kuri uzklausa, kā stāstnieki, kā kolektīvās atmiņas un ģimenes vēstures glabātāji. Vēsturiskā un kultūras mantojuma saglabāšana un nodošana patiesībā ir fundamentāli svarīga tādā uz zināšanām vērstā sabiedrībā, kāda tā ir mūsdienās. Seniori ir nozīmīga saikne ar mūsu pagātņi, un viņi var palīdzēt bērniem radīt identitātes sajūtu un vēstures perspektīvu. Daži piemēri: stāstīt pagātnes notikumus, vietējo leģendu stāstniecība vai tradicionālo spēļu, kas nav sevišķi populāras mūsdienu bērnu vidū, nodošana.

Ļoti veiksmīga ir bērnu iepazīstināšana ar starppaaudžu mācīšanos jau pavisam mazā vecumā, lai mācītu viņiem cienīt dažādību, tāpat bērni palīdz vecākajiem saglabāt saikni ar mūsdienu pasauli, nevis slīgt atmiņu gūstā, un otrādi – seniori piedāvā jaunajiem iespēju gūt zināšanas, ko uzkrājuši savas dzīves gaitā.

Nav šaubu, ka šīs aktivitātes var uzlabot abu – gan bērnu, gan senioru dzīves kvalitāti, jo bērni ir spara vilnis, kas spēj turēt senioru prātus vingrus, tikmēr no otras puses, bērni iemācās, kā vadīt un valdīt pār sevi, pielāgojoties senioriem. Bērni ienes prieku un enerģiju vecāku cilvēku dzīvēs, īpaši, ja viņi dzīvo vieni vai sociālās aprūpes centros, vienlaikus šajā vecumā ir ļoti svarīga bērnu izpratne par empātiju un iecietība, lai attīstītos emocionālā inteliģence.

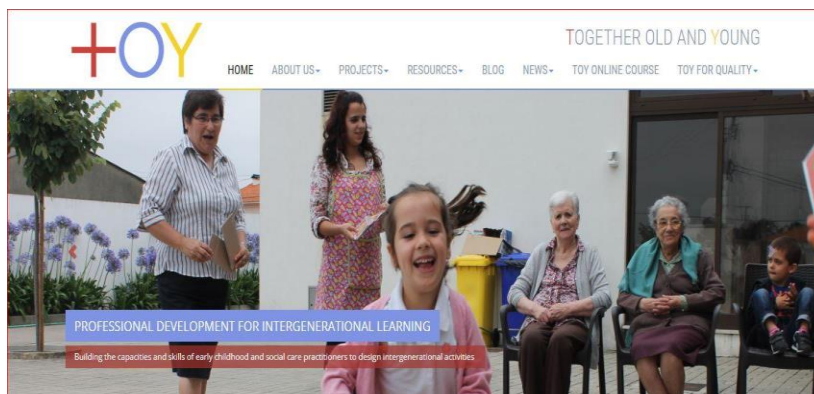
Bērni var mācīties par tradīcijām, vēsturi un attīstīt jaunas prasmes, veidot nozīmīgas attiecības, pieredzēt mieru un gūt vairāk uzmanības, apgūt pilsoniskās vērtības un normas, uzzināt par novecošanu. Pētījumi liecina, ka bērni, kas piedalās starppaaudžu mācīšanās programmās, bija daudz gatavāki dalīties, palīdzēt un sadarboties ar senioriem, gūstot iemaņas saziņā ar vecākiem cilvēkiem, izrādīja pozitīvu attieksmi pret novecošanu un senioriem, apguva sociālās prasmes veselīgā vidē, kā arī ieguva kādu, ar ko rotaļāties (Dellmann, Jenkins, Lambert, and Fruit, 1991).

No otras puses, gados vecāki cilvēki jūtas novērtēti un noderīgi sabiedrībai, tas uzlabo viņu labsajūtu un pašapziņu, sniedz jaunas prasmes, prieku un iespēju būt aktīviem. No šīs perspektīvas būtu labi iedrošināt un veicināt aktivitātes starp vecākiem cilvēkiem un bērniem, pārvarot kultūras un sociālos šķēršļus, kas joprojām pastāv.

### 3.4 Labās prakses piemērs: *TOY – Together Old and Young* – kopā vecs un jauns

Pēdējos gados Eiropā audzis starppaaudžu projektu un iniciatīvu skaits, kas liecina par plašāku tēmas apzināšanos. Piemērs, kā izplatīt starppaaudžu kultūru, ir projekts *TOY – kopā vecs un jauns* – globālā kustība, kas popularizē kopīgu mazu bērnu un gados vecāku cilvēku mācīšanos (*TOY project – Together Old & Young: Intergenerational Learning*). Projekta mērķis ir veicināt starppaaudžu mācīšanos un radīt jaunas iespējas vecākiem cilvēkiem un bērniem kopā mācīties un būt ieguvējiem vienam no otra sabiedrības.

TOY vēlas dot savu artavu vienotākas sabiedrības radīšanā, cienot vienu otru un vecinot diskusijas, kas vērš uzmanību uz sociālajām problēmām Eiropā, veicināt inovācijas šajā jomā un labo praksi popularizēšanu.



Projektu līdzfinansēja Eiropas Komisija *Grundtvig* mūžizglītības programmas ietvaros ar Starptautiskās bērnu attīstības iniciatīvas atbalstu. Starp 2012. un 2014. gadu deviņās partnerorganizācijās no septiņām Eiropas valstīm (Itālijas, Īrijas, Polijas, Beļģijas, Spānijas, Portugāles un Slovēnijas) iniciatīvās, kas notika bibliotēkās, mākslas un kultūras centros, kopienu dārzos, bērnudārzos un skolās, ar mērķi dalīties pieredzē, jautri pavadītu laiku, mācītos vienu no otra, veidot jēgpilnas attiecības, tika iesaistīt bērni no 0 līdz 8 gadu vecumam un pieaugušie vecumā virs 55 gadiem.

TOY projekts skaidri izgaismo, kādus ieguvumus tas dod bērniem, vecākiem cilvēkiem un kopienām, sākot no savstarpējās sapratnes, uzlabotas pašsajūtas, mazinātas vientulības, gandarījuma par dalīšanos zināšanās un pieredzē ar bērniem līdz pat veicinātai kohēzijai. Mērķis ir arī paplašināt projekta mērķauditoriju, uzsverot nepieciešamību veicināt saskarsmi starp bērniem un vecākiem cilvēkiem, izstrādājot mūžizglītības rīkus un mācību programmas, kā arī nodrošināt informāciju un resursus par starppaaudžu mācīšanos.

### 3.5 Mācīšanās aktivitāte

<b>AKTIVITĀTES NOSAUMUS</b>	GADĪJUMA ANALĪZĒ BALSTĪTA AKTIVITĀTE
<b>ILGUMS</b>	60 minūtes
<b>DALĪBNIKU SKAITS</b>	Grupu vai pāru aktivitāte
<b>MĀCĪŠANĀS MĒRĶI</b>	<p>Dalībnieki izmantos gadījumus no reālās dzīves kā mācību resursu, lai</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• radītu izpratni par starppaaudžu mācīšanās pielietojumu dzīvē;</li> <li>• vērstu uzmanību uz reālu pieredzi, kas ataino šīs sadaļas teorētisko saturu;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● padziļināt izpratni par starppaaudžu mācīšanos;</li> <li>● bagātinātu zināšanas par ieguvumiem no starppaaudžu mācīšanās;</li> <li>● bagātinātu zināšanas par rīkiem, ar kuru palīdzību veicināt starppaaudžu mācīšanās praksi;</li> <li>● attīstītu analītiskās prasmes;</li> <li>● attīstītu problēmu risināšanas prasmes.</li> </ul>
<b>MATERIĀLI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Gadījuma analīzes materiāli un informācija. Materiāliem jābūt atbilstošiem attiecīgajai informācijai (video, attēli, dati).</li> <li>● Papīrs un pildspalva/zīmulis.</li> <li>● Brīva telpa ar krēsliem diskusijas organizēšanai.</li> </ul>
<b>ĪSTENOŠANA SOLI PA SOLIM</b>	<p>Sadaliet dalībniekus grupās vai pāros.</p> <p>4. solis (10min)</p> <p>Gadījuma analīze, kas apraksta reālu, veiksmīgu starppaaudžu mācīšanās aktivitāšu starp bērniem un senioriem īstenošanu. Tas pats gadījums var tikt sniegts visiem dalībniekiem vai arī dažādām grupām tiek doti dažādi gadījumi. Jābūt aprakstītām pašām aktivitātēm un tam, kā tās īstenošanas.</p> <p>5. solis (20 min)</p> <p>Grupām jāapraksta katras starppaaudžu mācīšanās aktivitātes mērķis, atspoguļojot vajadzības, no kurām tās rodas, un to iespējamo pozitīvo ietekmi.</p> <p>Dalībnieki tiek aicināti izveidot sarakstu ar ieguvumiem, ko gūtu seniori un bērni. Dalībniekiem jāmin tādi ieguvumi kā prasmes, zināšanas, prasmju apgūšana un arī motivējošie ieguvumi (jaunas pieredzes, kontakti, gandarījums), ņemot vērā gadījuma analīzes datus un rezultātus.</p> <p>Ir svarīgi ņemt vērā:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● kādas ir senioru vajadzības;</li> <li>● kādas ir bērnu vajadzības;</li> <li>● kurām sociālās aprūpes institūcijām būtu jāparūpējas par vecākajiem cilvēkiem;</li> <li>● pieejamie rīki un resursi, lai aktivitāti īstenotu;</li> <li>● kā norit process;</li> <li>● kādi soļi jāspēr;</li> </ul> <p>6. solis (20 min)</p>

	<p>Katra grupa vai pāris dalīsies savā viedoklī ar pārējiem dalībniekiem, lūdzot viņu atsauksmes un diskutējot. Noderīgi jautājumi:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Kādi ir starppaaudžu mācīšanās pozitīvie faktori?</li><li>● Kādi ir negatīvie aspekti, ja tādi ir?</li><li>● Kādi ir vājie punkti vai sarežģījumi?</li><li>● Kādu labumu gūst iesaistītie cilvēki?</li></ul> <p>7. solis (10 min)</p> <p>Aktivitātes izvērtēšana. Diskusijas rosināšanai var izmantot vairākus jautājumus.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Vai jums patika aktivitāte? Kāpēc?</li><li>● Vai jums šķiet, ka darbs ar reāliem gadījumiem ir lietderīgs? Kāpēc?</li><li>● Ko jūs iemācījāties?</li><li>● Kas bija pati vieglākā/vissarežģītākā daļa?</li><li>● Vai jūs to darītu atkal? Kāpēc?</li><li>● Novērtējiet aktivitāti no 1 līdz 10!</li></ul> <p><b>Ieteikumi</b></p> <p>Šo aktivitāti vēlams pielāgot atbilstoši dalībnieku zināšanām par starppaaudžu mācīšanos. Ja dalībnieki jau pieredzējuši reālu rīcību saistībā ar starppaaudžu mācīšanos, ir iespējams darboties, lai to uzlabotu vai sniegtu atbalstu citiem dalībniekiem.</p>
--	---

### 3.6 Novērtējums

1. Kā definējama starppaaudžu mācīšanās?

- A) Vieta, kur cilvēki no visām vecumgrupām var mācīties kopā un viens no otra
- B) tāda veida mācīšanās, kas notiek organizēti un strukturētā vidē
- C) tāda mācīšanās, kurā ģimenes locekļi iesaistās visa mūža garumā
- D) visas atbildes ir nepareizas

Pareizā atbilde: A

2. Kur var notikt starppaaudžu mācīšanās?

- A) Darba vietā
- B) Skolā
- C) Ārpusklases apstākļos
- D) Visas atbildes ir pareizas

Pareizā atbilde: D

3. Atzīmējiet nepareizo teikumu!
  - A) Starppaaudžu mācīšanās ir noderīga, lai cīnītos ar vecuma stereotipiem
  - B) Starppaaudžu mācīšanās ir noderīga tikai senioriem
  - C) Starppaaudžu mācīšanās var veicināt vienlīdzību visos dzīves posmos
  - D) Starppaaudžu mācīšanās var kalpot par palīgu darbā ar demogrāfiskajām izmaiņām

Pareizā atbilde: B

4. Uzrakstiet vecāka gada gājuma cilvēku ieguvumus no starppaaudžu mācīšanās!
5. Uzrakstiet trīs ieguvumus, ko no starppaaudžu mācīšanās gūst jauni cilvēki!
6. Uzrakstiet tīs ieguvumus starppaaudžu mācīšanās aktivitātēm!

Novērtējiet no 1 līdz 10:

- iegūtās zināšanas par starppaaudžu mācīšanās jēdzienu;
- iegūtās zināšanas par starppaaudžu mācīšanās nozīmi un pielietojumu;
- iegūtās zināšanas par labumu, ko gūst cilvēki, kas iesaistīti starppaaudžu mācīšanās procesā;
- iegūtās zināšanas par starppaaudžu mācīšanās praksi starp bērniem un senioriem;
- kopējo apmierinātību ar šo sadaļu.

### 3.7. Atsauces

Ceccherelli, A., EPALÉ approfondimenti: Apprendimento intergenerazionale, 2017

<https://epale.ec.europa.eu/it/blog/epale-longreads-intergenerational-learning>

Ceccherelli, A., OER: Il ruolo dell'apprendimento intergenerazionale nell'educazione degli adulti, 2021

<https://epale.ec.europa.eu/it/blog/oer-role-intergenerational-learning-adult-education>

Colardyn and Bjornavold, Validation of Formal, Non-Formal and Informal Learning: Policy and Practices in EU Member States, in European Journal of education, 2004

<https://www.jstor.org/stable/1503751>

DG Education and Culture, Learning for Active Ageing and Intergenerational Learning: Final Report, 2012

[http://publications.europa.eu/resource/ellar/c9f75907-13b8-488c-b60e-c84690666f17.0001.02/DOC\\_1](http://publications.europa.eu/resource/ellar/c9f75907-13b8-488c-b60e-c84690666f17.0001.02/DOC_1)

Dellmann-Jenkins, M., Lambert, D. Fruit, D., FOSTERING PRESCHOOLERS' PROSOCIAL BEHAVIORS TOWARD THE ELDERLY: THE EFFECT OF AN INTERGENERATIONAL PROGRAM, 1991, Educational Gerontology, 17:1, 21-32



Dierking, L., What is family learning?, 2018

<https://engagefamilies.org/family-learning-101/what-is-family-learning/>

Eagle, The EAGLE Toolkit for Intergenerational Activities, 2008

<https://riicotec.imserso.es/InterPresent2/groups/imserso/documents/binario/eagletoolkit.pdf>

Enil, Report on Intergenerational Learning and Volunteering, 2013

<http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/enil-ilv-01.pdf>

Epale Blog, Apprendimento intergenerazionale: imparare con gli altri da pari a pari, 2017

<https://epale.ec.europa.eu/it/blog/intergenerational-learning-learning-together-equal-footing>

EUROSTAT, Active ageing and solidarity between generations, 2012

<https://ec.europa.eu/eurostat/documents/3217494/5740649/KS-EP-11-001-EN.PDF/1f0b25f8-3c86-4f40-9376-c737b54c5fcf>

International Child Development Initiatives <https://icdi.nl/>

Kaplan, Sanchez & Hoffman, Intergenerational Pathways to a Sustainable Society, 2017, Springer International Publishing

Martin, K., Springate, I. and Atkinson, M. Intergenerational Practice: Outcomes and Effectiveness (LGA Research Report), 2010

<https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED511391.pdf>

Minnello, R., Identità, Generatività e Trasformazioni Sociali, 2020

<file:///C:/Users/lenovo/Downloads/laura-008-010+-+01+Editoriale.pdf>

Toy Project, Together Old & Young: How should we live together? A spotlight on the benefits of contact between the youngest and the oldest citizens in our communities, 2017

[http://www.toyproject.net/wp-content/uploads/2017/03/TOY-Position-Paper\\_19October2016\\_FINAL\\_Digital-version.pdf](http://www.toyproject.net/wp-content/uploads/2017/03/TOY-Position-Paper_19October2016_FINAL_Digital-version.pdf)

Toy Project, Together Old & Young: AN INTERGENERATIONAL APPROACH. A Handbook for tutors and course developers, 2018

[http://www.toyproject.net/wp-content/uploads/2018/12/TOY-Course-Handbook\\_Sept-2018\\_-FINAL.pdf](http://www.toyproject.net/wp-content/uploads/2018/12/TOY-Course-Handbook_Sept-2018_-FINAL.pdf)

Toy Project, Together Old & Young: A Review of the Literature on Intergenerational Learning Involving Young Children and Older People, 2013

[http://www.toyproject.net/wp-content/uploads/2016/01/TOY-literature\\_review\\_FINAL.pdf](http://www.toyproject.net/wp-content/uploads/2016/01/TOY-literature_review_FINAL.pdf)

## 4. Starppaaudžu mācīšanās prakse, ņemot vērā vidi un apstākļus

### 4.1. Ievads un mērķi

Ne tikai sociodemogrāfiskas izmaiņas, bet arī politiskie un ekonomiskie faktori ir noveduši pie pieaugošas vecumu nošķirtības mūsdienu Rietumu sabiedrībā. Saskaņā ar ziņojumu par Angliju un Velsu (*Generations-Apart*, 2016) pēdējo 20 gadu laikā to apkaimju skaits, kurās vismaz puse iedzīvotāju ir vecāki par 50 gadiem, ir septiņkārtšojies. Visas apkaimes, kurās puse iedzīvotāju ir jaunāki par 30 gadiem, ir urbānā vide. Pieaug atšķirības starp vidējo vecumu pilsētās, jo īpaši pilsētu centros, kur tas samazinās, un lauku un piekrastes apkaimēs, kur tas ir palielinājies pat par 15 gadiem. Šī tendence attiecas arī uz Eiropu, straujāk tā vērojama Ziemeļos, lēnāk Dienvidu reģionos, kopumā tā ir vienmērīga.

Tajā pašā laikā starppaaudžu saskarsme atspoguļo iespēju mācīties, ieguldījumu citu dzīvēs un kopienas kohēzijā. Vai mēs varam paļauties uz tradicionālo ģimeni, lai līdzsvarotu šīs iespējami negatīvās vecumu nošķirtības sekas? Kādas alternatīvas pastāv, kas ļautu mums piedzīvot ieguvumus, ko sniedz starppaaudžu mācīšanās un sadarbība? Šie jautājumi iztirzāti šajā nodaļā, īpaši “Kopiena visiem vecumiem” pieeju un tā saukto “Trešās vietas koncepciju”.

Jūs uzzināsiet:

- Paņēmienu, kā stiprināt starppaaudžu saiknes kopienas apstākļos.
- Kā radīt starppaaudžu mācīšanās un sadarbības iespējas.

### 4.2 Sociālā politika un paaudžu vienlīdzība

#### Sociāli demogrāfiskie izaicinājumi

Sociologi ir apkopojuši lielu datu apjomu, lai analizētu sociāli demogrāfiskās izmaiņas un to ietekmi uz starppaaudžu attiecībām. Eiropas veselības, novecošanas un pensionēšanās pētījums (*Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe (SHARE)*) ir Eiropas lielākais sociālo zinātņu panel/pētījums, kas sniedz starptautiski salīdzināmus garengriezuma mikrodatus, kas ļauj gūt ieskatu sabiedrības veselības un Eiropas iedzīvotāju sociāli ekonomiskajos dzīves apstākļos.

Ģimeņu iziršana un atkalapvienošana bieži iet roku rokā ar ģeogrāfisku ģimenes locekļu nošķiršanu, un tas prasa pārstrukturēt dzīves apstākļus, tāpat arī urbanizācija un starptautiskā migrācija. Jaunu cilvēku migrācija ir būtisks apstāklis, kas izaicina tradicionālo ģimeni, kas balstīta visu paaudžu vienlīdzībā un kopdzīvē. Taču pastāv zināmas atšķirības starp Ziemeļeiropu un Dienvidu valstīm: vispārīn, Ziemeļos vērojama tendence, ka katra paaudze izolējas, būvējot katrs savus dzīves apstākļus, valstij palīdzot senioriem pagarināt viņu patstāvību un mazināt līdzatkarību. Dienvidos paaudzes sadzīvo zem viena jumta, un tur ir lielākas iespējas pastāvēt vēl citām starppaaudžu saiknēm atšķirībā no Ziemeļvalstīm.

ES dalībvalstīs, tādās kā Vācija un Francija, kur valsts uzņemas juridisku atbildību pasargāt ģimenes kā sociālo institūciju pamatu, sociālajā politikā tiek pievērsta liela uzmanība, lai atbalstītu tā saukto “*sviestmaizes paaudzi*”, īpaši vientuļās sievietes, kas vienas aprūpē

bērnu un/vai senioru. Pētījumi liecina, ka vecāku cilvēku aprūpe var atstāt negatīvu iespaidu uz aprūpētāja garīgo un fizisko veselību, kā arī apmierinātību ar dzīvi. Pieaugošais individuālisms un vecumu nošķirtība veicina gan sociālo izolētību, gan veicina stereotipus un vairo eidzismu. Tā kā bērni tiek radīti vēlākā vecumā un vecākie ģimenes locekļi dzīvo ilgāk, pieaug arī vecumu atšķirība starp paaudzēm. Gados vecāki cilvēki jūtas un tiek izjusti kā apgrūtinājums savai ģimenei, kad viņi zaudē savu patstāvību, lai gan ir daudz risinājumu, kas var tikt izmantoti, lai palīdzētu senioriem palikt mājās.

Atkarība nav jauna parādība, bet tā kļūst arvien satraucošāka valsts iestādēm, jo, pateicoties garākam mūža ilgumam, periods, kad cilvēks ir atkarīgs no aprūpes, arī kļūst garāks. Līdzīgi arī iedzīvotāju novecošanās palielina no aprūpes atkarīgo skaitu.

### **Paaudžu vienlīdzība**

Lielākā daļa sociālās politikas diskusiju ir vērstas tikai uz ekonomisko aspektu, jo nākotnes darba tirgus nelīdzsvarotība ir drauds valsts labklājības sistēmas finansiālajai ilgtspējai. Pastāv bažas par to “slogu”, ko vecāki cilvēki varētu radīt ekonomikai un darbspēkam. Paaudžu vienlīdzības koncepcija šajā kontekstā vērsta galvenokārt uz jaunāko paaudzi kā nodokļu maksātājiem, kas nodrošina pensijas un sedz veselības aprūpes izmaksas senioriem. Lai arī, protams, ir svarīgi ekonomiski pielāgoties novecojošas sabiedrības demogrāfiskajai attīstībai, viendimensionāla paaudžu vienlīdzības interpretācija ir pretrunā ar jēdziena “paaudžu saliedētība” primāro būtību.

Vienlīdzība tiek definēta kā *“kopīgu interešu, mērķu, standartu un simpātiju, kas rada psiholoģisku vienotības sajūtu, apzināšanās [..]. Tā atsaucas uz saitēm, kas sabiedrībā spēj vienot cilvēkus vienotā kopībā.”*

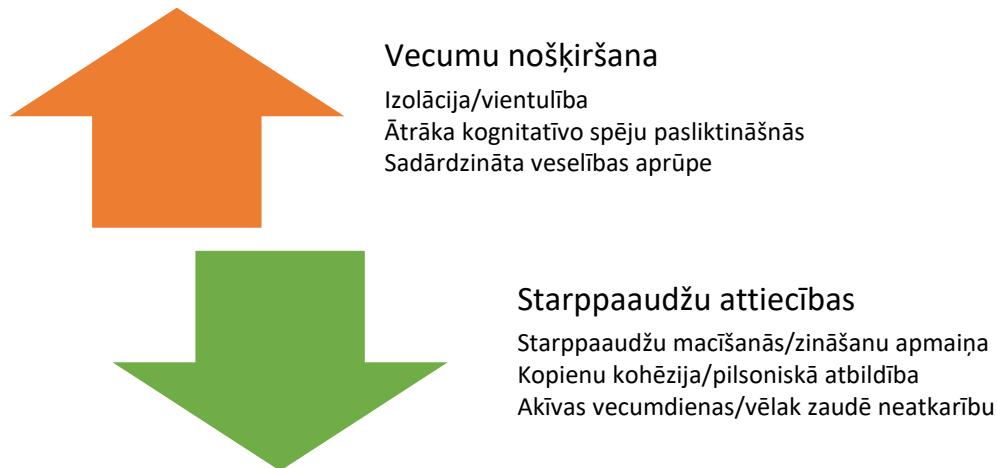
Paaudžu vienlīdzība, kas balstīta abpusējās attiecībās starp dažādām paaudzēm, dara iespējamu interaktīvu zināšanu, prasmju, attieksmju un vērtību apmaiņu, t.i. īsto pieeju mūžizglītībai. Tā ņem vērā, ka mācīšanās ir process, kas norit visas dzīves gaitā, un ka cilvēkiem var būt dažādas vajadzības un intereses dažādos dzīves posmos. Savstarpējām attiecībām mācīšanās vai atbalsta laikā jābūt tādām, ka nepastāv tas, kurš palīdz, un tas, kuram palīdz. Ir tikai divi cilvēki, kuri abpusēji un līdzvērtīgi bagātina viens otru ar savu klātbūtni. Starppaaudžu saskarsmes neesamības gadījumā indivīdi un sabiedrība zaudē potenciālo zināšanu apmaiņu paaudžu starpā (*5th World Conference on Educational Sciences, 2013*).

Turklāt pētījumi, kas veikti *SHARE* aptaujā (*Miceli, Maniscalco and Matranga, 2018*), ir parādījuši, ka sociāli aktīva un līdzdalības pilna dzīve spēlē svarīgu lomu senioru kognitīvo spēju saglabāšanā, kamēr izolācija un vientulība noved pie pāragras kognitīvo spēju samazināšanās. Pētījumi runā par sociālo politiku pieeju, kas veicina senioru, īpaši to, kuri šķiet sociāli izolētāki, līdzdalību daudzveidīgās aktivitātēs. Starppaaudžu attiecības un aktivitātes palīdz uzturēt kognitīvās spējas un tādejādi mazināt veselības aprūpes izmaksas.

Lai arī tas ir saskaņā ar debatēm par vajadzību veicināt sociālo kohēziju, lielākā daļa nostādņu veidotāju, turpina neņemt vērā skaidru starppaaudžu pieeju valsts politikā un radīt vidi un apstākļus, kas paaudzes šķir un izolē.

Vēl jāpiezīmē, ka privātie sociālās aprūpes centri ir biznesa ar ļoti lielu peļņu. Daži privātie uzņēmēji, kas uztur aptuveni simts aprūpes namus, ir vieni no visienesīgākajiem ieguldījumiem investīciju tirgū (*nouvelobs*, 2019).

Attēlā ir apkopoti galveni vecumu nošķiršanas trūkumi un starppaaudžu pieejas potenciālie ieguvumi:



### 4.3. Starppaaudžu pieeja kopienas kohēzijā

#### No individuālajiem līdz kopienas ieguvumiem

Pētījumi par starppaaudžu pieejas rezultātiem rāda, ka individuāli vecāku un jaunāku cilvēku ieguvumi ir viegli identificējami un ietekmē arī kopienas (*5th World Conference on Educational Sciences*, 2013). Šis process nav automātisks, bet gan atkarīgs no vides, tāpēc ir jāņem vērā iespējas un pieejamie resursi, kas ierobežo kopienas ieguvumu potenciālu.

#### Individuālie ieguvumi:

##### Vecākiem cilvēkiem:

- palielināta aktivitāte un uzlabota mobilitāte;
- paaugstināta pašapziņa;
- sadraudzēšanās ar jauniem cilvēkiem;
- mazināta izolētības sajūta;
- mūžizglītība.

##### Bērniem un jauniem cilvēkiem:

- paaugstināta sociālās atbildības sajūta;
- uzlabota pašapziņa;
- labāki rezultāti skolā;
- atbalsts no pieaugušajiem sarežģītos brīžos;
- mazāk iesaistās likumpārkāpumos un narkotiku lietošanā;

- uzlabots skolas apmeklējums un lielāka personiskā noturība.

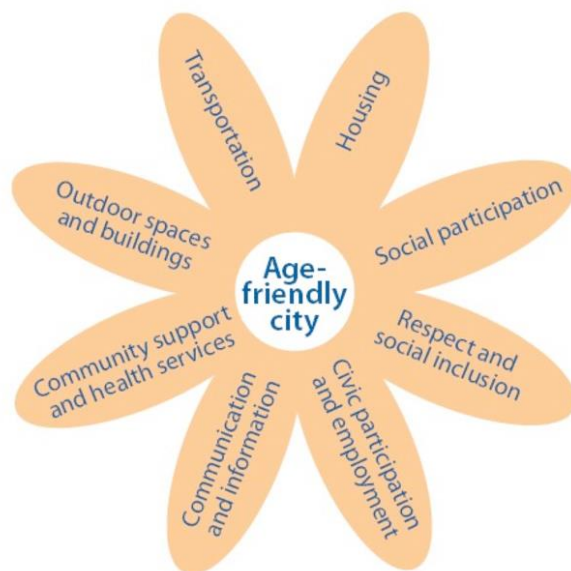
### Potenciāls kopienai:

- iespēja risināt uz kopienu vērstu politiku no vairāku paaudžu perspektīvas;
- brīvprātīgais darbs ar iespēju abām paaudzēm dot pozitīvu pienesumu savai kopienai;
- izglītības un mācību aktivitātes, kas veidotas, balstoties uz visu vecumu prasmēm.

### Visiem vecumiem draudzīgas kopienas un “Kopiena visiem vecumiem”

Bērniem un vecākiem cilvēkiem ir kas kopīgs attiecībā uz viņu dzīves realitāti kopienā. Pārsvārā abas grupas pavada savā apkaimē vairāk laika nekā 18-64 gadu vecumgrupa, bet paradoksālā kārtā viņi ir mazāk iesaistīti lēmumu pieņemšanā par savas vides veidošanu. Kad ir runa par apkaimes labiekārtošanu, vecāki cilvēki bieži vien tiek minēti tikai kā “labuma guvēji” vai “tie, par kuriem jāparūpējas”, nevis spējīgi dot “aktīvu pienesumu”. Līdzīgi arī “jaunatne” lielākoties tiek attēlota tikai saistībā ar problemātiskiem lielumiem, kopienas drošību un urbānās reģenerācijas politiku. Šāds institucionālais eidžisms var būt nozīmīgs šķērslis visu kopienas locekļu iesaistīšanai apkaimes attīstībā (*5th World Conference on Educational Sciences, 2013*).

Visiem vecumiem draudzīgas kopienas jēdziens ir balstīts idejā, ka kopiena, kas ir draudzīga senioriem, dod labumu arī visām pārējām vecumgrupām. Atsaucoties uz Pasaules Veselības organizāciju, ir 8 savstarpēji saistītas jomas, kas var palīdzēt atpazīt un novērst šķēršļus vecāku cilvēku labklājībai un līdzdalībai.



[Avots: PVO, 2007b]

“Kopienas visiem vecumiem” pieeja atšķiras no “Vecākiem cilvēkiem draudzīgas”, “Bērniem/jaunatnei draudzīgas” un “Ģimenēm draudzīgas” kopienas modeļa, kas pamatā vērsta uz vienas mērķgrupas vajadzību un interešu apmierināšanu. “Kopienas visiem

vecumiem” pieeja ir vērsta uz visos šajos modeļos bieži sastopamu tēmu risināšanu, ieskaitot pilsonisko līdzdalību, izglītību/mācīšanos, augstvērtīgu veselības un sociālo aprūpi, sociālo/ģimenes atbalstu un sabiedrisko drošību, kā arī to, kā šie aspekti ietekmē kopienas iedzīvotājus visos vecumosposmos (*Intergenerational Community Building Resource Guide*, 2012).

Būtībā šīs pieejas galvenais elements ir kolektīvā un starppaaudžu rīcība, lai radītu ilgtspējīgu ietekmi ar mērķi uzlabot ilgtermiņā visu kopienas locekļu – bērnu, jaunu cilvēku, vecāku cilvēku un ģimeņu – labklājību. Valsts politikai būtu jāapmierina visu paaudžu vajadzības un intereses, tas liek lēmumu pieņemšanas procesā iesaistīt arī tos, kuriem līdz šim nav bijusi iespēja izteikties, un atbalstīt kopīgu jautājumu risināšanu.

### “Kopienas visiem vecumiem” pazīmes ietver

- Politiku, iestādes un publisko telpu, kas veicina mijiedarbību starp paaudzēm.
- Pilsoniskās līdzdalības un mācīšanās iespējas mūža garumā.
- Daudzveidīgus un pieejamu izmaksu mājokļus un transporta iespējas, kas atbilst mainīgajām vajadzībām.
- Fizisko vidi, kas veicina veselīgu dzīvesveidu un saprātīgu dabas resursu izmantošanu.
- Integrētu, pieejamu veselības un sociālo pakalpojumu sistēmu, kas sniedz atbalstu indivīdiem un ģimenēm dzīves garumā.

### Stratēģijas, lai stiprinātu starppaaudžu sadarbību

Starppaaudžu saskarsmes aktivitātēm būtu jābūt rīkotām gan formālā, gan neformālā vidē, praktiska rīcība un izpratne, kas ļauj paaudzēm strādāt kopā sadarbojoties, rada abpusējus ieguvumus. Ir jābūt reālām iespējam attīstīt attiecības starp paaudzēm un organizatoriskam atbalstam, piemēram, nevalstiskās organizācijas, kas veido šīs iespējas. Starppaaudžu aktivitātēm ir jābūt pieejamām un iekļaujošām.

### Stratēģijas starppaaudžu kopienu sadarbības stiprināšanai

- **Veidot sadarbību dažādu organizāciju un sistēmu starpā**

To var uzsākt, izveidojot iekļaujošu, starpnozaru komandu no esošajām organizācijām un iedzīvotājiem, kuri vada kopienas aktivitāšu plānošanu un īstenošanu. Šai komandai vajadzētu:

- analizēt vajadzības un nospraust kopīgus mērķus;
- izvērtēt iespējas, kā savest kopā atšķirīgas grupas;
- iesaistīt dažādās ieinteresētās puses;
- radīt iespēju reflektēt izmantojot rakstīšanu un sarunas;
- izveidot atbilstošas lomas komandas biedriem;
- apzināt lietpratības kādas nepieciešamas komandai;
- rīkot komandas saliedēšanas aktivitātes u.c.

- **Iesaistīt visu vecumu kopienas iedzīvotājus vadošās lomās**

Visu vecumu iedzīvotāju iedrošināšana uzņemties vadošu lomu, veidot uzticēšanos un saikni starp paaudzēm, kā arī vairot pilsonisko līdzdalību viņu kopienā. Iedzīvotājiem jājūtas drošiem, lai dalītos savās zināšanās un viedoklī un attiecīgi gūtu labumu no starppaaudžu līderības treniņa.

- **Radīt vietas, prakses un politiku, kas veicina mijiedarbību visu vecumposmu vidū**

Kad notiek plānošana un uzsāktas darbības, jāizskata iespējas:

- radīt vai pārveidot esošās vietas, lai tās kļūtu kopīgas jauniem un veciem;
- radīt iespēju pilsoniskai līdzdalībai, brīvprātīgajam darbam, pakalpojumu apmaiņai;
- radīt starppaaudžu mācīšanās iespējas (vecs no jauna/jauns no veca);
- nodrošināt apmācības/kopīgu telpu visām vecumgrupām.

- **Risināt problēmas no dzīves ilguma perspektīvas**

Problēmu risināšana no dzīves ilguma perspektīvas šajā gadījumā nozīmē paredzēt vienlīdzīgus rezultātus visām vecumgrupām, piemēram, attiecībā uz drošību, veselību un labklājību, imigrantu integrāciju vai izglītību un mūžizglītību.

### “Trešā vieta”

Jēdzienu radījis Ziemeļamerikas pilsētu sociologs Rejs Oldenburgs, kurš rakstīja par neformālu publisku sanāksšanas vietu nozīmi. “Trešā vieta” tiek definēta kā sociāla vide, kas nošķirta no divām ierastajām vidēm – mājas (“Pirmā vieta”) un darbs (“Otrā vieta”). Savā grāmatā “Lieliska, laba vieta” (*The Great Good Place*, 1991) Oldenburgs parāda, kā un kāpēc šādas vietas ir nozīmīgas kopienai un sabiedriskajai dzīvei.

Viņš raksturo “Trešo vietu” kā vietu, kur cilvēki var sanākt kopā, atpūsties pēc darba, nolikt malā savstarpējās atšķirības, profesionālās un personīgās raizes un vienkārši izbaudīt labu sabiedrību un dzīvīgas sarunas. Atsaucoties uz Oldenburgu, tā ir dzīvas sabiedrības un kopienas sirds, kā arī demokrātijas pamats. Lai šīs vietas funkcionētu, tām jāpiemīt sociālās iekļaušanas kultūrai, jābūt multikulturālām, etniski daudzveidīgām un sociāli līdzsvarotām, nevis jākļūst par cilvēkus nošķirošām monokultūras vietām (*Oldenburg*, 1991).

Pēc definīcijas daudzas mūsdienās pastāvošas iniciatīvas var tikt iedalītas kā “Trešā vieta” bez vajadzības sevi tā manifestēt: kopienu/pilsētu dārzi, remontkafejnīcas, *Disco Soupe* cīnās pret pārtikas izniekošanu), koprades telpas (digitālās ražošanas darbnīcas), kultūras centri u.c.

Tajā pašā laikā jaunu pašpasludinātu “Trešo vietu”, kas apvieno kopradi, digitālās tehnoloģijas, kultūru un amatniecību, skaits strauji pieaug, tā reaģējot uz Covid-19 krīzes izraisītajām ilgām pēc sociālām saiknēm.

“Trešās vietas” ar starppaaudžu praksi var būt iespēja un labs pamats, lai:

- 1) veicinātu vienotības sajūtu starp cilvēkiem (dažāda vecuma, dzimuma, etniskās piederības, sociālā statusa, seksuālās orientācijas, politiskās vai reliģiskās pārliecības);
- 2) radīt pagaidu un pastāvīgas vietas, kur notikt dzīvām ideju apmaiņām;
- 3) iedrošināt, lai šīs idejas novestu pie īstām pārmaiņām kopienas izaugsmē;
- 4) nodrošināt patīkamu un ilgstošu sociālo vidi gan jauniem cilvēkiem, gan senioriem un visām pārējām vecumgrupām (Haas, 2020).

#### 4.4. Labās prakses piemērs: starppaaudžu rezidences

Francijā un citviet starppaaudžu rezidenču projekti kļūst arvien populārāki. Par piemēru, var minēt rezidences, ko veido franču uzņēmums *Cocoon'Agés*. Sadarbībā ar attīstītājiem kopš 2018. gada Francijā ir uzbūvēts vairāk nekā 1300 jaukto vecumu mājokļu.



(Avots : <https://www.habitat-intergenerationnel-cocoonages.fr/> © Thierry Lavernos)

*Cocoon'Agés* koncepcija neaprobežojas tikai ar kopdzīves telpu, bet gan iedrošina iedzīvotājus aktīvai apkaimes sociālajai dzīvei. Katrā rezidencē ir vadītājs, kas uzņemas vadošo lomu kopdzīves aktivitātēs divu gadu garumā. Viņš vai viņa veicina sociālo saliedētību, pieskata vājākos, iedrošina ietaupīt, daloties ar labumiem un pakalpojumiem (priekšmetu aizdošana, pakalpojumu sniegšana). *Cocoon'Agés* rezidences ir "Trešā vieta", kur kopīgi iemalkot kafiju vai ieturēt maltītes, satikties, svinēt, gatavot ēst, radīt un mācīties, kā arī bieži vien ir kopīgs dārzs vai nu terasē vai pagalmā, kas rosina ražot vietējos produktus un ar dārzniecības meistardarbnīcām visiem vecumiem iekustina kopienu un apkaimi. Kopdzīves vadītāja radītā kustība palīdz iedzīvotājiem būt iesaistītiem savas dzīves telpas norisēs ar mērķi, ka viņi to turpinās arī pēc vadītāja aiziešanas.

Rezidences vadītāja uzdevumi ir:

- iedrošināt un atbalstīt iedzīvotāju projektus, palīdzēt iedzīvotājiem realizēt iniciatīvas, radot klubus un aktivitātes;



- iedrošināt tikties un veidot sociālos kontaktus, piedaloties regulāru tikšanos rīkošanā, kopīgu maltīšu gatavošanā, utt., lai radītu saikni starp iedzīvotājiem;
- mudinātu taupīt: vadītājs atbalsta atbildīgu enerģijas patērišanu, veicina savstarpējo sadarbību un vienlīdzību, rīko brīvprātīgu iedzīvotāju iesaistīšanos savas mājas uzturēšanā;
- pieskatīt vecākus un/vai izolētos iedzīvotājus.



Avots: [www.habitat-intergenerationnel-cocoonages.fr/](http://www.habitat-intergenerationnel-cocoonages.fr/) © Thierry Lavernos

#### 4.4 Mācīšanās aktivitāte

<b>AKTIVITĀTES NOSAUKUMS</b>	“Rītdienas kopienas” prāta karte
<b>ILGUMS</b>	60 minūtes
<b>DALĪBNIKU SKAITS</b>	Grupas aktivitāte
<b>MĀCĪŠANĀS MĒRĶI</b>	<p>Dalībnieki iemācīsies:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• reflektēt par stratēģijām, kā attīstīt starppaaudžu mācīšanos un sadarbību kopienas vidē;</li> <li>• izstrādāt rīcības plānu ar pilsoniskās līdzdalības iespējam un savstarpēju apmaiņu;</li> <li>• apspriest iespējamos šķēršļus un veidus, kā tos pārvarēt.</li> </ul>
<b>MATERIĀLI</b>	Kartons, pildspalvas
<b>ĪSTENOŠANA SOLI PA SOLIM</b>	Iedvesmojoties no PVO 8 savstarpēji saistītajām dzīves jomām, dalībnieki izvēlēsies:

- pilsonisko līdzdalību,
- dzīvojamo fondu, brīvdabas vietas un ēkas,
- starppaaudžu mācīšanos

kā izejas punktu plašākai domu kartei. Dalībnieki atbilstoši katrai jomai 3 mazākās grupās apspriedīs stratēģiju un rīcības plānu, lai attīstītu starppaaudžu dimensiju "Rītdienas kopienā" visu vecumu labklājībai. Atkarībā no kopējā grupas lieluma aktivitāte var notikt kārtās pārmaiņus, vai arī katra grupa strādā ar vienu no jomām visu aktivitātes laiku. Katras grupas dalībniekiem būtu jāpārstāv atšķirīgas vecumgrupas vai arī kopīgi sevi jāiztēlojas visos dzīves vecumos. Lai aktivitāti padarītu izaicinošāku, var piedāvāt 3 scenārijus:

### 1. SCENĀRIJS

- Lauku apkaime/mazpilsēta
- Augsts cilvēku vecumā 60+ īpatsvars
- Ģimenes, bet maz jaunu cilvēku vecumā 18-25 gadi
- Strādājošie iedzīvotāji uz darbu dodas citviet
- Daudzi veikali un visi bāri ir slēgti

### 2. SCENĀRIJS

- Priekšpilsēta/sociālo māju apkaime
- Visu vecumu cilvēki
- Daudznacionāls
- Augsti bezdarba rādītāji
- Drošības problēmas
- Skolēni neapmeklē skolu

### 3. SCENĀRIJS

- Komunālo dzīvokļu apkaime/pilsēta
- Arvien vairāk jaunu cilvēku (20-35)
- Iedzīvotāji bieži mainās
- Dzīvokļus irē *Airbnb*/ģentrifikācija
- Gados vecāko iedzīvotāju nabadzība
- Troksnis un traucēkļi (bari, ballītes...)

**Apspriešana:**

	<p>Dalībnieki prezentē stratēģijas un rīcības plānu, ko radījuši katrai apkaimei domu kartē un apspriež to ar pārējo grupu.</p> <p>Vadītājs varētu uzdot vairākus jautājumus.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kādi ir katras vecumgrupas ieguvumi?</li><li>• Cik viegli varētu tikt īstenotas šīs stratēģijas?</li><li>• Kādi ir iespējamie to īstenošanas šķēršļi?</li><li>• Kurā no kopienu situācijām, viņuprāt, ir visvieglāk/visgrūtāk īstenot starppaaudžu prakses un kāpēc?</li></ul> <p><b>Pielāgojums</b></p> <p>Šo aktivitāti var pielāgot kā starppaaudžu aktivitāti, kur dažādu vecumu dalībnieki kopīgi iztēlojas “Rītdienas kopienu”.</p>
--	---

#### 4.5 Novērtējums

- Kādā mērā šī nodaļa attiecināma uz jūsu profesionālo vai personīgo situāciju?
- Ko tieši jūs uzzinājāt tādu, ko līdz šim nezinājāt vai nenojautāt?
- Ko no tā visa jūs varēsiet pielietot vai īstenot praksē un kā?

#### 4.6 Atsauces

<https://www.if.org.uk/wp-content/uploads/2016/09/Generations-Apart-Brochure.pdf>

<http://www.share-project.org/share-publications/policy-papers.html>

<https://www.nouvelobs.com/economie/20190710.OBS15757/plongee-dans-le-business-des-ehpad-un-secteur-obsede-par-la-rentabilite.html>

<https://extranet.who.int/agefriendlyworld/age-friendly-cities-framework/>

<https://www.habitat-intergenerationnel-coconages.fr/>

Intergenerational geographies: age relations, segregation and re-engagements, RM Vanderbeck – Geography compass, 2007

Intergenerational Community Building: Resource Guide September 2012, The Intergenerational Center TEMPLE UNIVERSITY

OECD. (2011). Paying for the past, providing for the future: Intergenerational solidarity. Retrieved from [www.oecd.org/social/ministerial](http://www.oecd.org/social/ministerial)

Oldenburg, Ray (1991). The Great Good Place. New York: Marlowe & Company. ISBN 978-1-56924-681-8.

Silvana Miceli, Laura Maniscalco and Domenica Matranga (2018): Social networks and social activities promote cognitive functioning in both concurrent and prospective time: evidence from the SHARE survey. European Journal of Ageing, 1-10, [doi.org/10.1007/s10433-018-0486-z](https://doi.org/10.1007/s10433-018-0486-z)

Tigran Haas, 2020 in [psychology-behavioral-science-journal/fulltext/enabling-intragenerational-third-places-as-new-incubators-of-sociability-and-placemaking.ID.000183.php](https://psychology-behavioral-science-journal/fulltext/enabling-intragenerational-third-places-as-new-incubators-of-sociability-and-placemaking.ID.000183.php)

5th World Conference on Educational Sciences 2013 “Promoting Sustainable Communities Through Intergenerational Practice”:

- Marvin Formosa European Union policy on older adult learning: A review of issues and future options 31
- Ann-Kristin Boström Intergenerational solidarity - and the need for lifelong and life wide education to enhance community well-being 47
- Barry Hake Intergenerational learning environments in community contexts 56
- Jens Friebe & Bernhard Schmidt Hertha Educational Activities and Barriers for elderly People in the Community 65
- John Field Transitions, generations, and informal learning in later life 79

## 5. Kā plānot un īstenot starppaudžu macīšanās aktivitāti?

### 5.1 Ievads un mērķi

Šīs nodaļas mērķis ir sniegt vadlīnijas starppaudžu mācīšanās aktivitātes izstrādē, īstenošanā un novērtēšanā.

Šajā sadaļā jūs uzzināsiet par:

- plānošanu un izstrādi;
- īstenošanu;
- uzraudzību, novērtēšanu un ilgtspēju.

Starppaudžu aktivitātes it visās mācību vidēs ir jāplāno mērķtiecīgi, lai sasniegtu mācīšanās rezultātus, ar tiešu ietekmi, kas dos labumu visiem iesaistītajiem.

### 5.2 Plānošana un izstrāde

#### Veidojiet savu projektu

Pirmais solis ir sava projekta radīšana, un, to darot, jums ir jāsāk ar sava mērķa izvirzīšanu. Uzdodiet sev jautājumu – ko vēlaties iegūt no šīs aktivitātes? Ir labi būt godīgam pret sevi. Kādam atbilde būs – darīt labākas citu cilvēku dzīves, kādam citam mērķi būs nopelnīt naudu un piesaistīt jaunus rezidentus.

Atbilstoši mērķim jums jāizlemj, kas fiziski nepieciešams aktivitātes norisei:

- telpa (piekļuve, atrašanās vieta, transports, u.c.);
- personāla kapacitāte (Vai jums ir finansiālais nodrošinājums, lai īstenotu aktivitāti? Vai jums ir pietiekami daudz darbinieku? Vai jums ir brīvprātīgie, kas varētu palīdzēt?);
- laiks (Kāds būtu aktivitātei atbilstošs laiks vai diena?);
- aktivitātes dalībnieki (Kas būs jūsu aktivitātes dalībnieki? Kāds būs viņu vecums?).

Šo visu ir būtiski izsvērt ļoti rūpīgi, lai izveidotu aktivitāti, kas atbilst gan fiziskajām, gan kognitīvajām visu iesaistīto spējām. Katra indivīda vajadzības un spējas ir rūpīgi jāizvērtē, lai nodrošinātu, ka visi var pilnībā piedalīties bez riska veselībai vai labsajūtai.

Tagad jums vajadzētu būt atradušiem atbildes uz jautājumiem, kāpēc īstenot starppaudžu aktivitāti, kas būs iesaistītie dalībnieki un, iespējams, kur tā notiks. Nākamais solis būs to visu apkopot, pierakstot, kas ir tas, ko jūsu projekts paredz panākt un kā jūs to izdarīsiet. Mēs to aplūkosim sīkāk novērtējuma sadaļā.

#### Veidot sadarbību

Tagad, kad esat izlēmis, kādēļ vēlaties radīt šo projektu/aktivitāti un kā varat to īstenot, jums, iespējams, būs jāizveido sadarbība ar vēl kādu iesaistīto pusi. Izvēlieties organizāciju ar līdzīgiem mērķiem un vērtībām, kādas ir jums, kas ir būtiski veiksmīgai projekta/aktivitātes īstenošanai. Atšķirīga pieeja lietu risināšanai var radīt konfliktus un spriedzi, tomēr, ja jums

izdodas izveidot uzticības pilnas attiecības, daudz ticamāk, ka darbs ritēs saliedēti. Ir svarīgi, lai sadarbība ir abpusēji izdevīga.

Veidojot sadarbību, ir svarīgi ņemt vērā sekojošo:

- kāda veida pakalpojums tiek piedāvāts (pirmsskola/bērnudārzs, skola, sociālās aprūpes centrs, sociālās aprūpes nams, u.c.);
- organizācijas veids (labdarība, bezpeļņas organizācija, biedrība, u.c.);
- kapacitāte (darbinieku skaits, iedzīvotāji, bērni, pakalpojumu nodrošinājums);
- attālums/mobilitātes iespējas;
- fiziskā vide (telpas izmērs, autostāvieta, brīvdabas telpas, u.c.).

## Projekta finansējums

Ir svarīgi pārliecināties, ka pieejams atbilstošs finansējums, jābūt reālistiskiem attiecībā uz to, kas var tikt paveikts. Iedarbīga stratēģiskā plānošana, partneru iesaiste un starppaaudžu aktivitāte var būt noteicošie ilgtspējas rādītāji.

Vienmēr nākas pieņemt sarežģītus lēmumus par finansējumu. Specifisku programmu īstenošana, kas vieno cilvēkus no dažādām vecumgrupām, var pārsniegt daudzu organizāciju pašreizējās iespējas.

Iespējams, ir pieejami granti vai fondu finansējums, kas var palīdzēt izstrādāt, plānot un īstenot jūsu starppaaudžu aktivitāti. Ja nē, izskatiet iespējas to īstenot "pa lēto". Vai varat izmantot vietu, kas pieejama bez maksas? Vai skola var atvest bērnus kopā ar viņu skolotājiem? Vai aktivitātē varat izmantot brīvi pieejamus resursus? Vai pieejams publiskais transports vai brīvprātīgie, kas var palīdzēt ar pārvietošanos?

## 5.3 Īstenošana

### Dalībnieku atlase un uzņemšana

Izvēlēties un uzņemt dalībniekus dalībai starppaaudžu aktivitātē ir viens no svarīgākajiem soļiem. Vienmēr paturiet prātā aktivitātes mērķi un dalībnieku ieguvumu no tās. Jauno cilvēku skaita attiecības pret vecākiem dalībniekiem lielā mērā ir atslēgas elements, lai starppaaudžu aktivitāte būtu veiksmīga. Protams, ir svarīga dalībnieku atlase atbilstoši katrai konkrētai aktivitātei, īpaši attiecībā uz gados vecākiem cilvēkiem. Dalībnieku vajadzību izpratne ir būtiska labam iznākumam.

Daudzi cilvēki sevi neredz kā invalīdus vai vecus, un tādēļ reklāma, kas vērs galveno uzmanību uz invaliditāti, viņus atbaidīs. Kad uzņemat jaunus dalībniekus, esiet vēriģi, izvēloties valodu un materiālus. Ir svarīgi stiprināt skaidru vēstījumu un paturēt prātā pieejamību.

Kā jūs sasniegsiet un izvēlēties dalībniekus? Piemēram, bērni tiks uzrunāti caur vecākiem vai skolu/pirmsskolu. Vecāka gada gājuma cilvēkus uzrunāsi pašī vai arī ar viņu aprūpētāju un aprūpes centru darbinieku starpniecību?

Jums arī jāizlemj, kurš uzņems dalībniekus: jūsu iestādes vadītājs vai kāds cits no darbiniekiem? Ko viņi teiks un kā sazināsies ar dalībniekiem/iestādēm, lai piesaistītu viņu interesi?

Kad esat izstrādājis uzņemšanas procesu, jums jāapdomā kādi mārketinga materiāli jums varētu būt nepieciešami, lai "pārdotu" savu aktivitāti iespējamajiem dalībniekiem. Tie var būt plakāti, skrejlapas, e-pasti, informatīvās nodarbības u.c. Ja izgatavojat un izmantojat mārketinga materiālus, padomājiet, kur izvietosiet plakātus, reklāmas, sagatavotos uzsaukumus iesaistīties.

Ņemiet vērā: daudzi gados vecāki cilvēki izmanto tradicionālos saziņas līdzekļus, lai uzzinātu par aktivitātēm, piemēram, drukātās avīzes, radio un televīziju. Jāmeklē veidi, kā vairot informācijas izplatību no mutes mutē un arī sociālajos medijos (īpaši *Facebook*), ar plakātu un reklāmu palīdzību. Galvenie informācijas avoti var būt veselības jomas pārstāvji, ģimene un/vai draugi.

### **Informatīvie pasākumi dalībniekiem un datu apkopošana**

Ir svarīgi, ka tad, kad esat atraduši dalībniekus, viņi visi ir pilnībā informēti par programmas mērķi un tās rezultātiem.

Ieteicams katrai dalībnieku grupai saņemt informāciju vai informatīvu nodarbību. Šis ir lielisks veids, kā satikt savus dalībniekus un sākt veidot attiecības, lai viņi justos droši un patīkami satraukti par dalību aktivitātē. Informatīvā nodarbība var tikt noturēta dalībnieku organizācijā vai labāk vietā, kur notiks pati programma, tas dod iespēju dalībniekiem iepazīties ar telpu un jau pirmajā norises dienā justies ērti.

Laba doma ir sagatavot dalībniekiem uzņemšanas info paketi, lai viņiem ir, uz ko atsaukties (īpaši būtiski, tas ir vecākiem dalībniekiem). Tā kā bērni, jaunāki par 18 gadiem, nevar dot piekrišanu paši, ir nepieciešama vecāku vai likumīgā aizbildņa piekrišana dalībai aktivitātē. Jāpatur arī prātā, ka bērnam ir tiesības izvēlēties, vai viņš vēlas vai nevēlas piedalīties. Prasot vecāku atļauju, mēs bieži vien aizmirstam pajautāt pašam bērnam viņa domas. Atcerieties vienmēr pajautāt bērnam, vai viņš vēlas pievienoties, lai gadījumā, ja bērns nejūtas ērti, viņš var atteikties.

Jāņem vērā gados vecāku cilvēku īpašās vajadzības. Tie, kuri cieš no kognitīvo spēju traucējumiem vai to pasliktināšanās, var nebūt spējīgi dot piekrišanu. Pirms uzsākt aktivitāti, ir jāiegūst nozīmēta aizbildņa piekrišana.

Dalībnieku datu un apliecinājuma veidlapa tiek izmantota, lai iegūtu rakstisku, informētu piekrišanu. Šai veidlapai būtu jāsaturs informācija par aktivitātes mērķi un plānoto dalībnieku darbību. Tāpat jāmin dalībnieku iespējamie riski vai ieguvumi. Veidlapai jābūt nespecifiskā, vienkāršā valodā, lai tā būtu viegli saprotama.

Nākamajā posmā jānoskaidro, kā apkoposiet datus. Tas ietver tādu informāciju kā: datu avots, dalībnieku grupas un datums, kad dati apkopoti.

Ir vairāki paņēmieni, kā apkopot datus:

- aptaujas (pirms un pēc);
- video;
- dalībnieku garastāvokļa skalas (pirms un pēc);
- izmaksas un budžets.

### Starppaudžu mācīšanās aktivitātes norise

Šī ir pati patīkamākā daļa. Pirms katras aktivitātes/nodarbības komandas locekļiem jāsapulcējas, lai radītu nodarbības mērķi, kas dos labumu gan gados vecākiem pieaugušajiem, gan bērniem, kā arī, lai izstrādātu aktivitātes, kas palīdzēs sasniegt paredzēto mācīšanās mērķi. Turpinājumā aplūkoti daži faktori, kurus vērts apdomāt.

#### Programmas izstrāde un sagatavošana:

- izmantojiet vienādu skaitu dažādu vecumgrupu cilvēku;
- īstenojiet projektu neitrālā vidē (ja iespējams);
- nodrošiniet regulāru saziņu dalībnieku vidū.

#### Satura/aktivitātes izstrāde:

- izvēlieties aktivitāti, kas paredz sadarbību starp vecumgrupām, bet mazina sāncensību;
- kopīgi mērķi abām grupām ir viens no veidiem, kā veicināt sadarbību;
- izstrādājiet aktivitātes, kas iedrošina dalīties ar personīgu informāciju (ja piemērots vecumgrupām);
- ļaujiet vai mudiniet grupas dalībniekus iepazīt vienu otru kā personības (ja piemērots vecumgrupām).

#### Ieteikums, ko ņemt vērā

Stereotipi (tēli un pieņēmumi par grupu) bieži vien ir plaši izplatīti visā sabiedrībā, tos var būt grūtāk un lēnāk mainīt nekā indivīda attieksmi pret vecākiem cilvēkiem un vecumu.

#### Situācijas, no kurām izvairīties:

- aizbildnieciska izturēšanās pret kādu no dalībniekiem;
- vecāku cilvēku komunikācija, kas ir pārlietu personiska;
- nevienlīdzīgas grupas (pēc lieluma vai statusa);
- situācijas, kurās indivīds var izvairīties no saskarsmes vispār;
- situācijas, kurās viena grupa dominē pār otru;
- vide, kas nav pazīstama vai ir nepiemērota kādai no grupām;
- situācijas vai uzdevumi, kas apstiprina negatīvus stereotipus par kādu no grupām;



- vērotāji vai skatītāji, kas nepiedalās programmā.

Pēc katras nodarbības komandai vajadzētu pārdomāt aktivitātes/nodarbības norisi. Uzdodiet sev šos jautājumus:

- Kā tas noritēja?
- Vai tika sasniegts nodarbības mērķis? Ja jā, kādā mērā? Ja nē, kāpēc?
- Kas varētu būt darīts citādāk?
- Vai jums nācās pielāgot sākotnējo plānu, lai risinātu kādu neparedzētu apstākli? U.c.

#### 5.4 Uzraudzība, novērtēšana un ilgtspēja

##### Novērtēšanas metožu un rādītāju izvēle

Paturiet prātā ilgtspēju jau no paša sākuma, apsveriet, kādu iespaidu vai sekas radīs aktivitātes īstenošana.

##### Novērtēšana

- Kad iespējams, novērtējiet programmu.
- Apziniet rezultātus, uz kuru sasniegšanu mērķēta programma.
- Atrodiet vai radiet rādītājus, pēc kā vērtēt iznākumu.

Atcerieties vienmēr saglabāt dalībnieku atsauksmju konfidencialitāti!

Novērtēšana ir tas, ko mēs visi darām ikreiz, kad atskatāmies uz aktivitāti, un tam nav jābūt nepārtrauktam un laikietilpīgam procesam. Mums ir tieksme pievērst īpašu uzmanību novērtēšanai, kad kaut kas ir nogājis greizi, bet mums tas jādara arī tad, kad aktivitāte noritējusi labi. Ir ļoti svarīgi pārdomāt, kā aktivitāte mainījusi dalībniekus, ne tikai pašu aktivitāti.

Pēc iepriekš noteikta laika perioda jums jāpārlicinās, kā viss norit, vai aktivitātes/nodarbības mērķi tiek īstenoti, vai dalībnieki nav pakļauti kādam jaunam riskam, piedaloties aktivitātē/nodarbībā.

Dažas problēmas, kas var rasties un kuras var nākties atrisināt ir:

- mobilitātes norunas;
- dalībnieks izlaiž nodarbību;
- darbinieku kapacitāte;
- resursi – materiālu vai aprīkojuma trūkums;
- telpa/vieta;
- aktivitātes vadīšana – nespēja iesaistīt dalībniekus.

Būtiski fiksēt aktivitāšu un nodarbību norisi. To var padarīt par jautru nodarbi, izveidojot projekta piezīmju kladi vai albumu ar nodarbību idejām, attēliem un citiem materiāliem.

Ja radāt programmu ar aktivitātēm/nodarbībām ilgākam laika posmam, svarīgi sarīkot ko īpašu noslēguma dienā. Tā var būt maza ballīte vai svinības. Jūs pat varat pasniegt katram dalībniekam dāvanu – albumu ar attēliem, kas tapuši programmas laikā.

Atkarībā no dalībniekiem ir pieejami daudzi un dažādi paņēmieni un rādītāji, ar kuru palīdzību novērtēt aktivitāti/nodarbību. Tādi paņēmieni kā aptaujas, garastāvokļa skalas un vispārīgi jautājumi var jums palīdzēt noskaidrot, vai aktivitāte/nodarbība bijusi veiksmīga.

Partneru atbalsts un iesaiste ļauj starppaaudžu koordinatoriem likt lietā viņu zināšanas un palīdz nodrošināt ilgtspēju.

## Rezultātu izplatīšana

Ir svarīgi dalīties ar savu aktivitāšu/nodarbību pieredzi un gūtajām atziņām, tā nododot informāciju un turpinot veicināt izpratni par starppaaudžu programmām, kā arī uzlabot praksi. Ir daudz veidu, kā darīt zināmu savu pieredzi un mācības, bet jāatceras, ka pirms publicējat foto/video u.c., ir jāiegūst dalībnieku atļauja.

Uzaiciniet vietējās pārvaldes pārstāvjus apmeklēt aktivitāti, lai viņi klātienē var novērtēt aktivitātes pienesumu, kā arī iedvesmot meklēt veidus, kā iespējams turpmāk atbalstīt starppaaudžu programmas un iniciatīvas.

Plašākai saziņai varat izmantot informatīvos izdevumus, sociālos medijus vai plašsaziņas līdzekļus.

- Informatīvie izdevumi ir labs veids, kā parādīt plašākai sabiedrībai, ar ko nodarbojaties. Ar informatīvo izdevumu palīdzību sabiedrība var sekot līdzi projekta attīstībai, tajā var atspoguļot starppaaudžu aktivitāšu vērtības.
- Sociālo mediju vietnes ir iedarbīgs veids, kā izplatīt informāciju par aktivitāti/nodarbību un tās rezultātiem. Labs atspoguļojums sociālajos medijos var palīdzēt cilvēkiem uzzināt par jūsu darbu.
- Tādi plašsaziņas līdzekļi kā laikraksti, radio, televīzija un internets ir lieliski veidi, kā veicināt izpratni un informētību par jūsu starppaaudžu programmu. Jūs varat sākt ar vietējiem plašsaziņas līdzekļiem savā apkaimē, bet varat izvēlēties pat nacionālā mēroga medijus. Žurnālisti var bieži vien lūgt sniegt interviju vai pat ierasties, lai uzņemtu fotogrāfijas. Tas var sākumā šķist biedējoši, bet izplatīt informāciju par jūsu darbu ir ļoti svarīgi.

Strādājot ar bērniem un vecākiem cilvēkiem, fotografējot vai filmējot bērnus un jaunus cilvēkus, jāapzinās bērnu aizsardzības un drošības normas. Attēlu ļaunprātīgas izmantošanas risks var tikt samazināts, ja tiek veikti atbilstoši drošības pasākumi.

Veidojot un uzglabājot bērnu un jauniešu attēlus organizācijas vajadzībām, jāņem vērā datu aizsardzība (*Ref. 1: NSPCC Learning*). Pirms fotografēšanas vai filmēšanas vienmēr jāizmanto un dalībniekiem (vecāki cilvēki) vai likumiskajiem aizbildņiem/vecākiem (bērni) jāparaksta par to atruna. Atrunas veidlapai jāietver arī informācija par to, vai attēlus paredzēts publicēt sociālajos medijos/plašsaziņas līdzekļos u.c.. Juridiski visiem dalībniekiem jābūt iespējai izvēlēties, vai viņi piekrīt savu attēlu izmantošanai publicitātes nolūkos.

## 1.5 Labās prakses piemērs: radīt ar dabu

Starppaaudžu aktivitātes var būt dažādas un to dalībnieki var atšķirties. Jēdziens “starppaaudžu” var tikt skaidrots kā atšķirīgu paaudžu iesaistīšana. Lielākā daļa cilvēku domā, ka starppaaudžu praksēs ir iesaistīti mazi bērni un vecāki cilvēki. Tomēr, tie var arī būt jauni pieaugušie un vecāki cilvēki. Šādas aktivitātes piemērs ir nodarbība, kurā jauni cilvēki ar dažāda smaguma invaliditāti strādā kopīgi ar vecākiem cilvēkiem.

Cieši sadarbojoties divām organizācijām, tika norunāts aktivitāti rīkot dienas aprūpes centrā, kurā bieži uzturas jaunieši ar invaliditāti. Tika noorganizēts minibuss, kas aktivitātes dienā nogādāja vecākos cilvēkus uz norises vietu. Aktivitātes plānošanas un izstrādes gaitā tika nolemts aktivitāti īstenot pie galda, jo tā visi dalībnieki varēs piedalīties. Šī aktivitāte bija amatniecības nodarbība, un tās gaitā dalībnieki devās uz dārzu, lai savāktu ziedus un lapas. Tad ziedus un lapas ievieto starp diviem kokvilnas audumiem un dažas minūtes dauza ar akmeni vai kādu citu smagu priekšmetu. Pēc tam viens no audumiem kopā ar lapām un ziediem tika noņemts, atsedzot otru audumu ar krāsainu augu nospiedumu. Pēc tam tie tika ierāmēti un izstādīti.



Šo aktivitāti ir lēti īstenot, tā ir piemērota visiem un ir jautra, aktivitātes laikā grupas dalībnieku vidū raisījās daudz sarunu un mijiedarbības. Visiem dalībniekiem arī tika suvenīrs, ko paņemt līdzi.

Lai šī aktivitāte būtu veiksmīga, abām organizācijām bija jāstrādā ciešā sadarbībā, novērtējot riskus, vienojoties par norises vietu un transportu, kā arī lemjot par novērtējumu un publicitātes rīkiem. Novērtēšanai tika izmantotas garstāvokļa skalas. Dalībniekiem tika parādītas uz papīra lapas attēlotas sejas dažādos noskaņojumos. Pirms aktivitātes īstenošanas, katrs no dalībniekiem norādīja uz savām sajūtam atbilstošo seju. Pēc aktivitātes, tas tika atkārtots.



Informācijas izplatīšanai tika izmantoti informatīvie izdevumi un sociālie mediji (pēc parakstītas piekrišanas saņemšanas no dalībniekiem). Pēc aktivitātes abas organizācijas satikās, lai apspriestu aktivitātes norisi. Abas puses vienojās, ka aktivitāte bija izdevusies, un tas ir kas tāds, ko vērts turpināt.



## 1.6 Mācīšanās aktivitātes

<b>1. AKTIVITĀTES NOSAUKUMS</b>	Spoguļdeja
<b>ILGUMS</b>	5 minūtes
<b>DALĪBNIKU SKAITS</b>	Pāru aktivitāte
<b>MĀCĪŠANĀS MĒRĶI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dalībnieki uzlabos: fizisko spēku, līdzsvaru un lokanību.</li> <li>• Dalībnieki attīstīs uzticēšanos un uzņemsies atbildību viens par otra drošību.</li> <li>• Dalībnieki uzlabos koncentrēšanās spējas.</li> <li>• Tiks veidota saikne starp jauniešiem un vecākiem pieaugušajiem.</li> </ul>
<b>MATERIĀLI</b>	Brīva telpa
<b>ĪSTENOŠANA SOLI PA SOLIM</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Izveidojiet starppaaudžu komandas, lai katrā būtu jauniešus un gados vecāks cilvēks.</li> <li>2. Lūdziet vienu no dalībniekiem uzņemties vadošo lomu.</li> <li>3. Dalībnieki stāv vai sēž tuvu viens otram pretī.</li> <li>4. Vadošais dalībnieks sāk ar lēnām roku, plecu, galvas u.c. kustībām, tikmēr otrs dalībnieks atkārto viņa kustības.</li> <li>5. Pēc brīža otrs dalībnieks ieņem vadošo lomu un darbība tiek atkārtota.</li> <li>6. Rezultāts ir sinhrona kustību deja, kas var mazināt spriedzi, stiprināt koncentrēšanos un sagādāt prieku.</li> </ol>
<b>2. AKTIVITĀTES NOSAUKUMS</b>	Vai Tu kādreiz...?
<b>ILGUMS</b>	Cik ilgi vien vēlaties, lai tā norit, bez ierobežojumiem
<b>DALĪBNIKU SKAITS</b>	Var notikt pāros, bet labāk darbojas kā grupas aktivitāte
<b>MĀCĪŠANĀS MĒRĶI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dalībniekiem šī ir lieliska iespēja atcerēties un dalīties atmiņās.</li> <li>• Stimulē smadzeņu darbību.</li> </ul>
<b>MATERIĀLI</b>	Vairākas kārtis ar uzrakstītām tēmām
<b>ĪSTENOŠANA SOLI PA SOLIM</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Katrs dalībnieks pārī vai grupā stāsta patiesu stāstu par kādu no tēmām.</li> <li>2. Stāstam jābūt pēc iespējas detalizētākam.</li> </ol>

	<p>3. Idejas tēmām varētu būt:</p> <p>Vai Tu kādreiz...</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• esi redzējis lauvu?</li><li>• esi peldējies?</li><li>• esi braucis ar laivu?</li><li>• esi gājis uz pludmali?</li><li>• esi redzējis cirku?</li><li>• esi laimējis balvu?</li><li>• tev ir bijis mājdzīvnieks?</li></ul> <p>Ieteikumi: gan pieaugušajiem, gan bērniem droši vien ir atmiņas, vismaz par dažām tēmām, tomēr, ja to nav, iedrošiniet viņus stāstu izdomāt. Ejot pa apli, katrs grupas dalībnieks vai viens no pāra pēc kārtas runā; ņemiet vērā, ka dalībnieki var nebūt vienlīdz atvērti vai pašpārliecināti dalībai.</p>
--	--

### 1.7 Novērtējums

- Vai esat kādreiz savā profesionālajā pieredzē plānojis un īstenojis aktivitāti?
- Vai šobrīd Jūs justos droši, plānojot un īstenojot starppaudžu aktivitāti? Ja jā, kā un kāpēc?
- Kā Jums šķiet, kas ir pats svarīgākais plānojot un īstenojot starppaudžu mācīšanās aktivitāti?
- Ko tādu, par ko nenojautāt vai nezinājāt pirms tam, esat iemācījies?

### 1.8 Atsauces

[Photography and sharing images guidance | NSPCC Learning](#)

[5252d276ca45a-GWT brochure FINAL.pdf \(generationsworkingtogether.org\)](#)

## 6. Kā veicināt starppaaudžu mācīšanās aktivitātes?

### 6.1 Ievads un mērķi

Kad veidojat pozitīvu mācīšanās vidi vai īstenojat jebkāda veida mācīšanās aktivitāti, ārkārtīgi svarīgi pievērst uzmanību demogrāfiskajai mērķgrupai. Viss, sākot no kultūras, sociālā un finansiālā fona līdz līdzšinējās dzīves pieredzei, var ietekmēt jūsu aktivitātes veiksmīgu plānošanu un īstenošanu. Viens no visvienkāršākajiem un tajā pašā laikā svarīgākajiem demogrāfiskajiem mērķlielumiem ir vecums. Jāņem vērā, ka vecums ietekmē mācīšanās aktivitātes īstenošanas sarežģītību, terminoloģiju, dizainu un metodes. Lai arī tas attiecas uz vidi ar ierobežotu vecuma diapazonu, tas divtik skar mācību vidi, kurā vecuma atšķirība ir plaša, un ko mēs sauktu par starppaaudžu mācīšanās vidi. Šīs nodaļas nolūks ir dziļāk apskatīt gan to, kā salāgot starppaaudžu mācīšanās mērķgrupu vajadzības, gan arī to, ar kādiem sarežģījumiem varam saskarties, kā arī rīkus, ar kuru palīdzību tos pārvarēt.

### 6.2 Katras paaudzes ierobežojumu apzināšana un pārvarēšana

#### Kāda ir demogrāfija?

Pirmkārt, sāksim ar šīs rokasgrāmatas demogrāfiskās mērķgrupas noteikšanu. No vienas puses, ir seniori, pensijas vecuma cilvēki, no otras puses – pirmsskolas vecuma bērni.

Runājot par senioru mērķgrupu, ir jāņem vērā gan mūža garā pieredze, gan emocionālās, gan fiziskās vajadzības. Piemēram, aktivitātes, kas ietver fiziskas kustības, var izrādīties par grūtu, lai gan to nevajadzētu predisponēt. Tajā pašā laikā aktivitātes, kas nenodrošina pietiekamu garīgo stimulāciju, var šķist pazemojošas.

Spektra otrā pusē mums ir pirmsskolas vecuma mērķgrupa. Bērniem šajā vecumā valoda, domāšana un smalkā motorika vēl ir attīstības stadijā, kas nozīmē, ka pārāk juceklīgas vai sarežģītas spēles izrādīsies nomācošas, nevis izklaidējošas.

#### Starppaaudžu atšķirības: tuvplānā

Aplūkosim tuvāk un sīkāk tās atšķirības, kas jauktā vecumgrupā var rasties starp paaudzēm.

Vispirms ir fiziskais aspekts. Fiziskās atšķirības starp mazu bērnu un gados vecāku pieaugušo būs pašas uzkrītošākās. Kamēr bērni fiziski tikai attīstās, vecāki cilvēki, ļoti iespējams, saskaras ar fizisko spēju pasliktināšanos un veselības problēmām. Tas, vai šis aspekts izpaudīsies kā šķērslis, būs atšķirīgi katram cilvēkam. Par piemēru, bērni var būt ieguvēji, enerģiski vingrojot, īpaši mazākie bērni, jo viņu smalkās motorikas spējas vēl tikai attīstās. Pretēji tas var izpausties senioru gadījumā, kad ķermeņa fiziska piepūle var viņiem likt justies pārāk gurdiem, bet viņiem var būt mūža garumā attīstītas tāds spējas kā acu – roku koordinācija un izveicīgas roku kustības. Patiesībā, šī ir tikai vispārināšana un ne vienmēr paaudžu atšķirības būs tik acīmredzamas.

Vēl viena spēcīga atšķirība starp jauniem un veciem cilvēkiem ir viņu garīgā attīstība. Ir skaidrs, ka bērni ir ļoti būtiskā garīgās attīstības posmā, pakļauti pastāvīgiem garīgiem kairinājumiem, ko rada jauna vide un pieredze. Bez pienācīgas izvērtēšanas pārmērīgs jauno pieredžu daudzums var radīt neapmierinātību: bērns var būt ieinteresēts apgūt jaunu nodarbi,

viņam vajadzīgs laiks, pacietība un pakāpeniski soļi, citādi šī pieredze var viņus atgrūst. Senioriem, lai arī ar izglītošanās pieredzi mūža garumā, aprūpes iestāde var veicināt garīgi stagnējošu vidi, ja netiek veikti atbilstoši pretpasākumi. Dažās situācijās senioriem var būt grūti rast motivāciju garīgi stimulējošai aktivitātei, un tas var šķist pazemojoši.

Tā mēs loģiski nonākam pie pēdējās būtiskās, bieži novērojamās atšķirības starp paaudzēm, un tā ir emocionālā attīstība.

### **Iedarbīgi rīki starppaaudžu atšķirību radītu grūtību pārvarēšanai**

Tagad, kad esam noskaidrojuši tipiskākās starppaaudžu atšķirības, aplūkosim dažus veidus, kā varam tās vērst par labu.

Pirmkārt, kad saskaramies ar grupu, kurā spējas ir dažādas, vienkāršākais veids, kā nodrošināt, ka aktivitāte ir visiem pieejama, ir piedāvāt dažādus sarežģītības līmeņus. To var izdarīt, izmantojot vienkāršāku vārdu krājumu vai mazāk veicamo soļu, pakāpeniski pievienot papildus elementus, lai radītu lielāku izaicinājumu. Piemēram, spēlējot atmiņas spēli, jūs varat sākt tikai ar dažiem priekšmetiem, kas spēlētājam jāpatur prātā, palielinot priekšmetu skaitu atbilstoši viņa sniegumam. Tas pats izdarāms ar komandas spēlēm, vai nu pielāgojot pašu spēli vai radot līdzvērtīgas komandas, lai nevienai no tām nebūtu lielāku priekšrocību.

Vēl viens veids, kā uzveikt šos starppaaudžu šķēršļus, ir nodrošināt, ka mācīšanās vide ir pieejama un piemērota mērķgrupas vajadzībām. Tas nozīmē, ka, vadot aktivitātes, vienmēr jāņem vērā fiziskā vai garīgā invaliditāte. Piemēram, to var izdarīt, nodrošinot, ka spēles, kas prasa fizisku aktivitāti, ir piemērotas arī cilvēkiem ratiņkrēslos, vai aktivitātēm, kas ar garīgu piepūli, ir piemērotas spēlētājiem ar uzmanības deficīta un hiperaktivitātes sindromu.

Visbeidzot, rīkojot starppaaudžu aktivitātes, jāņem vērā pašas aktivitātes dizains. Tas izdarāms, piemēram, izvēloties krāsas, piemērotas cilvēkiem ar daltonismu, izmantojot braila rakstu vārdu kartītēs vai veidojot lielākus spēļu kauliņus, kas piemēroti dalībniekiem ar vāju roku-acu koordināciju.

## **6.3. Iedarbīgas sociālās mijiedarbības radīšana**

### **Iepazīšanās nozīme**

Mūsu spēkos ir iespēja palīdzēt pārvarēt starppaaudžu barjeras, tomēr pašai darbībai beigu beigās ir jānāk no mērķgrupas. Senioriem un bērniem ir jāiesaistās jēgpilnā sociālā saskarsmē, lai pārvarētu šīs robežas, mūsu darbs ir tikai veicināt uz šo mijiedarbību.

Dabiskā reakcija svešinieku starpā jaunā vidē ir noslēgties. Lai veicinātu saskarsmi, ir svarīgi pievērst uzmanību pazišanās pakāpei. Pareizi īstenota "ledus laušanas" aktivitāte var ātri radīt atbrīvotu atmosfēru, kas attiecīgi ved pie dabiskākas saskarsmes un turpmāka prieka iesaistīties aktivitātēs.

Iepazīšanās aktivitātes parasti ir vienkāršas, bez sacensības gara un dod iespēju abām pusēm (šajā gadījumā senioriem un bērniem) ātri gūt priekšstatu vienam par otra personību un attiecīgi justies brīvāk.

## Drošas mācīšanās vides radīšana

Kad strādājam ar starppaaudžu grupu, ir svarīgi radīt visai grupai drošu vidi. Ja radāt vidi, kurā dalībnieki jūtas ērti gan fiziski, gan emocionāli, viņi spēs pilnībā nodoties aktivitātei un attiecīgi gūt no tās lielāku labumu.

Radīt šādu vidi nav tik viegli, kā sākumā varētu šķist. Vispirms aplūkosim emocionāli drošu un pieņemamu vidi. Tā sākas jau ar aprūpes darbiniekiem, viņi ir pirmie, pie kuriem šajā vidē vērsīsies dalībnieki. Tas ir divtik patiesi attiecībā uz bērniem agrā vecumā, bērniem ir nepieciešams stiprs pieaugušā tēls, kam viņi var uzticēties. No fiziskā aspekta videi ir jābūt labi izgaismotai, brīvai, siltai un kārtīgai.

## 6.4 Daudzveidības, iekļaušanas un vienlīdzības veicināšana

### Dažādu vajadzību apzināšana

Tagad, kad esam aplūkojuši tipiskākos starppaaudžu sociālos un vides šķēršļus, kas var stāties ceļā pozitīvai mērķgrupas pieredzei, paraudzīsimies, kādi ārējie šķēršļi var rasties.

Bez vecuma, otra lielākā atšķirība mērķgrupas dalībnieku vidū ir viņu izcelsme. Viss, sākot no kultūras, ekonomiskā un sociāla statusa, dzīves apstākļiem, rada daudzveidīgu un sarežģītu ietekmi uz dalībnieku vajadzībām un gaidām. Lai arī mazi bērni var šķist pārāk jauni, lai visi šie aspekti būtu viņus ietekmējuši, tomēr viņu vecāku izcelsmei būs spēcīga ietekme uz viņu attīstību un vajadzībām.

Domājot par aktivitātes īstenošanu drošā mācīšanās vidē, ir jāņem vērā dalībnieku ar īpašām vajadzībām vajadzības. Kā jau iepriekš minēts, paturot prātā fiziski un garīgi ierobežojošos faktorus, nepieciešams radīt iekļaujošu vidi, lai neviens mērķgrupas dalībnieks nepaliek ārpus aktivitātes. Radot un vadot aktivitāti, kas ņem vērā dalībniekus ar īpašām vajadzībām, pēc būtības tiek radīta iekļaujoša vide.

Kas attiecas uz sociālajām atšķirībām, kuras var rasties aktivitātes laikā, tādi aspekti kā dzimtā valoda, sociālās normas, tradīcijas, reliģiskie uzskati un dzimums, ietekmēs to, ko dalībnieks uzskatīs par pieņemamu, nepieņemamu vai pat aizskarošu uzvedību. Lai to risinātu, ir ieteicams ņemt vērā, kādu valodu lietojam, kā arī tādas lietas kā attēlus un ētiku, lai novērstu dalībnieku iespējamu aizvainošanu un neradītu domstarpības mērķgrupā.

### Nojaukt barjeras

Tagad, kad esam apzinājuši tos šķēršļus, kas var rasties, radot un vadot aktivitātes mērķgrupai, jāsaprot, kā varam virzīt pozitīvo spēku, kas šos šķēršļus nojauc?

Pirmkārt, liela loma ir spēcīgam aprūpes darbiniekam, kurš rāda vadošu piemēru savai mērķgrupai. Ar empātiju un sapratni vadot aktivitātes un esat saskarsmē ar dalībniekiem, jūs vienlaikus veidojat mērķgrupas ekspektācijas un tajā pašā laikā dodat piemēru, kam viņi sekos, lai sasniegtu gaidīto. Parūpējoties par mērķgrupas vajadzībām, jūs nododat viņu zināšanai savu vajadzību veidot pozitīvu visu iesaistīto sociālo saskarsmi.



Visbeidzot, labākais rīks jūsu rīcībā ir iekļaujošas un pieņemošas sociālās pieredzes veidošana, uz kā bāzes jūs radāt un vadāt aktivitātes, kurās iesaistīsies mērķgrupa. Kā jau apspriedām, labākais veids, kā radīt iekļaujošu pieredzi, ir pielāgot aktivitātes jūsu mērķgrupas vajadzībām un gaidām.

## 6.5. Labās prakses piemērs: radīt spēles ar pielāgotu sarežģītību

### Labās prakses piemērs: radīt spēles ar pielāgotu sarežģītību

Lai pielāgotu spēles atbilstoši šīm divām noteiktajām mērķgrupām, mums jāņem vērā viņu fiziskais un garīgais stāvoklis, lai radītu spēles ar dažādām sarežģītības pakāpēm un pielāgojamas spēles, kas atbilst viņu vajadzībām.

Ja vēlamies radīt starppaaudžu aktivitātes, varētu būt svarīgi ņemt vērā problēmas, ar kādām saskaras vecāki cilvēki, piemēram, atmiņas zudums, kā arī fiziskas problēmas saistībā ar viņu vecumu (nespēja kustēties, slimības u.c.). Tāpat ir svarīgi aktivitāti pielāgot bērniem, lai abas paaudzes var izbaudīt spēles un laiku, ko pavada kopā.

Domājot par bērniem, pastiprināta uzmanība jāvelta tam, lai radītu spēles, kas atbilst viņu uzmanības un koncentrēšanās spējām. Atkarībā no dažādiem apstākļiem bērnu koncentrēšanās spējas var būt ļoti atšķirīgas. No šādas perspektīvas, spēles ar dažādām sarežģītības pakāpēm var palīdzēt pielāgoties šim elementam, pazeminot vai paaugstinot pakāpi atbilstoši situācijai un bērna attīstībai.

Ņemot vērā šos elementus, uzmanības centrā būtu jābūt jautājumam: kā jūs spēlei piešķirāt maināmas sarežģītības pakāpes?

Pirmām kārtām, kā jau iepriekš teikts – radīt spēles ar pielāgojamu sarežģītības pakāpi ir pamats tam, lai sasniegtu visaptverošu šī elementa pieredzi. Lai to izdarītu, kā piemēru varam izmantot “Atmiņas” spēli: patiesi, šī spēle ar vairākiem pāriem, kas jāatrod, var izvērsties dažādās sarežģītības pakāpēs. Jūs varat sākt ar desmit pāriem, tad kāpināt sarežģītību, pievienojot vēl desmit kārtis, tātad kopā divdesmit kārtis. Dažādas sarežģītības pakāpes var būt arī spēlei “Zivis”. Dalībniekiem jāseko krāsu secībai un bultiņu virzieniem, kas norādīti uz papīra, lai izvietotu zivis vienā līnijā. Šī loģikas spēle pamatā izmanto četras krāsas vienā līnijā, bet, ja vēlamies radīt dažādas sarežģītības pakāpes šai spēlei, varam sākt ar mazāku krāsu un bultiņu skaitu (divas krāsas un divas bultiņas), kā arī ar līniju skaitu (viena vai divas līnijas sākumā), ierasto četru līniju vietā palielinot šo elementu skaitu, ja sarežģītības pakāpe var būt augstāka.

Atšķirīgas sarežģītības pakāpes ne vienmēr nozīmēs, ka visām spēlēm jābūt vienādi sarežģītām gan maziem bērniem, gan vecākiem cilvēkiem. Patiesībā, dažas spēles var vieglāk padoties vecākiem cilvēkiem nekā bērniem, tāpat tas var būt ar jauniem cilvēkiem, kam spēles padosies vieglāk nekā vecākiem. Ņemot to vērā, tādas spēles kā “Saredz, saredz man acs”, kas ir novērošanas spēle, var ietvert atšķirīgas sarežģītības pakāpes atbilstoši dalībnieku vecumam, kuriem jāuzmin objekti vai jāatmin cilvēks (šīs spēles mērķis ir atrast objektu vai cilvēku, ko cits dalībnieks ievērojis telpā un raksturojis). Lai spēli padarītu godīgāku, bērni var

izvēlēties nedaudz sarežģītākus priekšmetus, kas jāatmin gados vecākiem cilvēkiem, un seniori var izvēlēties vieglākus priekšmetus, ko atminēt bērniem.

Pretējais var tikt ņemts vērā attiecībā uz fiziskām aktivitātēm. Tā kā bērniem varētu būt vieglāk kustēties nekā vecākiem cilvēkiem, mums jāņem vērā pielāgošanas iespējas, un, vadot aktivitātes, pakāpe jāpadara vieglāka senioriem, kamēr bērniem tā var palikt spēles sākotnējā mērā vai pat būt augstāka, ja tas iespējams.

Tomēr ir svarīgi paturēt prātā, ka jebkura spēle var tikt pielāgota dažādām sarežģītības pakāpēm, tas neattiecas tikai uz šeit minētajiem piemēriem, aprūpes darbiniekiem vienmēr jāmeklē jaunas sarežģītības pakāpes.

Tā kā mēs tagad zinām, kā iespējams spēles papildināt ar dažādām sarežģītības pakāpēm, varam sev jautāt, ko iegūstam no šīs metodes. Kāds labums no dažādu sarežģītības pakāpju radīšanas?

Dodot iespēju dalībniekiem pavadīt kopā laiku drošā telpā, telpā, kur viņi var justies pietiekami ērti, lai atplauktu, šī metode, ir labs veids, lai raisītu priecīgus un iekļaujošus brīžus abām paaudzēm. Tas arī ir vienkāršs veids, kā veicināt starppaaudžu mācīšanos, pielāgojot pakāpes atbilstoši dalībniekiem. Mums nūdien ir jāņem vērā viņu atšķirīgā pieredze, viņu personiskās vajadzības, kā arī dzīves apstākļi.

Ir ārkārtīgi svarīgi apdomāt, kā vecāki cilvēki un bērni jūtās aktivitātes laikā. Vai viņi jūtās ērti? Pēc šī parametra novērtēšanas, iespējams paaugstināt spēles pakāpi vai radīt ko sarežģītāku. Tāpēc būtiski paturēt prātā, ka aktivitātē nav jādomā tikai par spēles sarežģītības pakāpi, bet gan par to, lai radītu drošu un patīkamu vidi abiem – gan veciem cilvēkiem, gan maziem bērniem.

## 6.5 Mācīšanās aktivitāte

<b>AKTIVITĀTES NOSAUKUMS</b>	<b>Pasaules kafejnīca</b>
<b>ILGUMS</b>	20-30 minūtes
<b>DALĪBNIĒKU SKAITS</b>	Līdz 5 dalībniekiem pie galdā
<b>MACĪŠANĀS MĒRĶI</b>	Šī aktivitāte ir labs vingrinājums, lai rosinātu vecākus cilvēkus un bērnus ļauties sarunai par vienu vai vairākām tēmām.  Aktivitātes noslēgumā dalībnieki būs: <ul style="list-style-type: none"><li>• iepazīstinājuši ar sevi;</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• iepazīnušies ar citiem dalībniekiem;</li> <li>• radījuši emocionālu saikni;</li> <li>• izteikuši personisko viedokli drošā vidē.</li> </ul>
<b>MATERIĀLI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Galds;</li> <li>• kaut kas ēdams (augļi, kūkas u.c.);</li> <li>• Vēlams, persona, kas vada sarunas.</li> </ul>
<b>ĪSTENOŠANA SOLI PA SOLIM</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vecāki cilvēki un bērni sēž ap galdu, lai apspriestu kādu tēmu. Lai aktivitāte būtu saistoša, ir labāk izvairīties no lielām grupām pie viena galda un labāk sadalīt dalībniekus mazākās grupās – līdz 5 dalībniekiem (2 bērni un 3 seniori vai arī otrādāk – 3 bērni un 2 seniori).</li> <li>2. Tēmu var izvēlēties paši dalībnieki. Tēma var būt cita katru reizi, kad tiek īstenota aktivitāte, tai jārada saikne starp bērniem un vecākiem cilvēkiem: tāpēc ir būtiski izvēlēties vienkāršu tēmu, ko var apspriest abas paaudzes kopā. Var tikt uzdoti personiski jautājumi, piemēram: Kas ir tava mīļākā spēle? Kādi ir tavi hobiji? Iespējams, ka bērni un seniori pārrunā savu dienu vai nedēļu, vai to, kas tajā brīdī ienāk prātā, vedinot uz atvērtu jautājumu: Kāda līdz šim ir bijusi Tava nedēļa? Ko Tu darīji?</li> <li>3. Šīs aktivitātes mērķis ir, lai vecāki cilvēki un bērni pavada kopīgu laiku drošā vidē, iepazīstas viens ar otru un veido attiecības. Tāpēc mums jāpatur prātā, ka tēmām nevajadzētu būt pārlietu specifiskām vai sarežģītām, jo svarīgākais ir panākt, ka visi dalībnieki kopīgi tās pārrunā un veido emocionālu saikni. Var būt interesanti ļaut vadītājam (piemēram, aprūpes darbiniekam) īstenot un vadīt sarunu. Vadītājs var pārliecināties, ka visi piedalās sarunā, bet, neizdarot spiedienu uz bērnu vai vecāku cilvēku, uzrunājot tieši, ar jautājumu vai citādi cenšoties pievērst viņa uzmanību. Tā kā šī aktivitāte ir veids, kā radīt ērtu vidi, ir ļoti svarīgi neuzstāt, ja kāds no dalībniekiem nevēlas piedalīties, tikai pārliecināties vai bērns vai seniors nav pārlietu koncentrējies uz ko citu un turpina piedalīties tiešā veidā uz klausot.</li> <li>4. Aktivitātes beigās vai tās laikā, lai radītu patīkamāku vidi abām paaudzēm, dalībnieki var mieloties ar kūku vai kādu citu ēdienu. Dalībniekiem var pasniegt arī karstos dzērienus vai sulu.</li> </ol>

## 6.6 Novētēšana

- Vai esat piedzīvojis sarežģījumus, strādājot ar starppaudžu grupām?
- Kā jūs apzināsi individuāla dalībnieka un starppaudžu grupas kā kopuma dažādās vajadzības?
- Kādi izaicinājumi var rasties, kad īstenojat pielāgojamas sarežģītības aktivitāti, un kas darāms, lai tos pārvarētu?

### 6.7 Atsauces

The concept of the World Café. [www.theworldcafe.com/key-concepts-resources/world-cafe-method/](http://www.theworldcafe.com/key-concepts-resources/world-cafe-method/)