



Nesimokančios smegenys priartina senatvę

„Pricigus Ligo svėtkus!“ - per Jonines susirašinėdama su drauge Liva bandau įterpti bent porą žodžių jos gimtąja kalba. Ir pažadu sau, kad vieną dieną tikrai kalbėsiu latviškai, nes apie tai svajoju nuo vaikystės.

➔ **GYVENDAMI FIZIŠKAI AKTYVIAI, BŪDAMI GEROS EMOCINĖS SVEIKATOS IR MOKYDAMIESI DALYKŲ, KURIE PADEDA PRISITAIKYTI PRIE KINTANČIOS APLINKOS, SENJORAI ILGIAU IŠLIEKA SAVARANKIŠKI.** AUŠROS BARYSIENĖS NUOTR.

S

U LIVA BENDRAUJAME JAU DAUGIAU NEI DEŠIMT METŲ, tačiau laiko latvių kalbos studijoms taip ir neradau. Turbūt tą pavyks padaryti tik išėjus į pensiją, pamačiau.

Tačiau susimąstau, kad negaliu prisiminti nė vieno savo giminaičio ar kaimyno, kuris, būdamas pensinio amžiaus, ką nors studijuotų. Nors galimybių tai daryti tikrai yra: senjorai kviečiami mokyti trečiojo amžiaus universitetuose, kai kurios aukštosios mokyklos kviečia juos tapti laisvaisiais klausytojais, o kur dar įvairūs kursai, mokymai ir seminarai. Bet ar vyresnio amžiaus žmonėms yra naudos iš šios veiklos? Kas juos stabdo nuo tapimo studentais? O gal sulaukus pensinio amžiaus mokyti jau tiesiog per vėlu?

AUŠRA
PILKIENĖ



VLADIMIRO IVANOVO (VZ) NUOTR.

Grįžta noras gyventi

Ieškodama atsakymų į šiuos klausimus, pasikviečiau puodelio kavos 61-ų metų Adelę, kuri trečiojo amžiaus universitete jau antrus metus studijuoja anglų kalbą. Kai pradėdau klausinėti apie mokslus, ramios ir santūrios moters akys net nušvinta.

„Juk negali vien namie sėdėti ir pro langą žiūrėti. Dar nesu pensininkė, bet dėl neįgalumo nuo pernai nebedirbu, todėl nusprendžiau studijuoti. Bet to, jau seniai draugėms sakiau, kad kai nebedirbsiu, eisiu mokyti - kad smegenys neužkalkėtų“, - nusišypso Adelė.

Iki šiol ji dvidešimt metų dirbo spaustuvėje leidinio maketuotoja, nors jaunystėje studijavo pedagogiką.

Smegenys yra kaip raumuo - jos negali būti statiškos, todėl privalo nuolat dirbti.





„Visada norėjau mokytis anglų kalbos, tačiau dėl darbo grafiko neturėjau tokios galimybės. O mokykloje tą kalbą mes mokėmės lyg tarp kitko - juk svarbiau tada buvo rusų kalba. Tačiau dabar atėjo kiti laikai, norisi išvažiuoti į užsienį susikalbėti angliškai, o kai kalbos nemoki, kvailai jautiesi“, - apie savo pasirinkimą pasakoja pašnekovė.

Labai didelio proveržio žinių srityje ji tikina nejučianti, nes studijos nėra intensyvios - paskaitos vyksta kartą per savaitę. Tačiau Adelė pripažįsta, kad internete skaitomus angliškus tekstus suprasti tampa vis lengviau.

„Žinau, kad laisvai kalbėti nepradėsiu, bet mokydama lavinu atmintį ir vis daugiau žodžių suprantu. Be to, mokslai padeda pa-

justi, kad gyvenimas nėra uždaras: ir iš namų išsiruoti priverčia, ir tarp žmonių pabūti leidžia“, - tikina moteris.

Emocinę vyresnių žmonių mokymosi naudą pabrėžia ir Nacionalinės trečiojo amžiaus universitetų asociacijos vicepirmininkė Regina Dovidavičiūtė. Anot jos, pensinio amžiaus asmenys labiausiai kenčia nuo vienvėsių, jie jaučiasi kitiems nereikalingi ir dėl to patiria stresą. Tačiau pradėję mokytis sutinka bendraminčių, atranda naujų veiklų, jiems vėl grįžta noras gyventi.

„Karjerą baigusius žmones apima dviprasmiški jausmai: vaikai užauginti, darbo nebėra, atrodo, kad gyvenimas jau ir baigėsi. Ir tada kyla klausimas: ką veikti toliau? Tuomet reikia prisiminti savo hobius ir svajo-

nes, kurių nepavyko įgyvendinti jaunystėje. Šiame amžiaus tarpsnyje žmogus gali pats pasirinkti, ką nori mokytis, kiek ir kaip“, - sako R. Dovidavičiūtė.

Pasak pašnekovės, gyvendami fiziškai aktyvų gyvenimą, būdami geros emocinės sveikatos ir mokydami dalykų, kurie padeda prisitaikyti prie kintančios aplinkos, senjorai ilgiau išlieka savarankiški ir gali patys pasirūpinti savimi.

„Tokiam žmogui mažiau reikia tiek šeimos, tiek visuomenės pagalbos, jo priežiūrai nereikalingos papildomos lėšos. Priešingai - jis pats padeda savo vaikams prižiūrėdamas anūkus arba pagelbėja kitiems dalyvaudamas savanoriškoje veikloje. Be to, būdami politiškai aktyvesni senjorai drąsiau reiškia savo nuomonę ir taip prisideda prie svarbių sprendimų valstybėje“, - vardija Nacionalinės trečiojo amžiaus universitetų asociacijos vicepirmininkė.

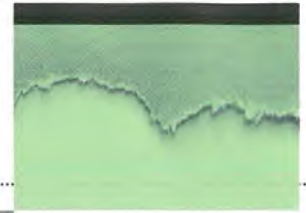
Vytauto Didžiojo universiteto (VDU) profesorė Margarita Teresevičienė atkreipia dėmesį į Skandinavijos šalis, kur ypač skatinamas neformalusis ugdymas ir mokymasis visą gyvenimą. Pasak jos, skandinavai senjorai mėgsta susirinkti į mokymosi būrelius, kur kartu ugdo tam tikrus savo gebėjimus, pavyzdžiui, drauge gilinasi į teisės pagrindus.

„Skandinavų visuomenė labai skiriasi nuo mūsų: jie labiau linkę į dialogą, ieško bendrų sutarimų, puoselėja diskusijos kultūrą. Tam didelę įtaką daro mokymasis visą gyvenimą. Jis ne tik lemia visuomenės raidą, bet ir turi įtakos politiniams sprendimams, santykiams tarp žmonių ir organizacijų. Netgi stiprina demokratiją, nes visi įsitraukia į sprendimų priėmimą ir kartu aptaria probleminius klausimus“, - teigia M. Teresevičienė.

84-erių studentas

Pasak VDU profesorės, Skandinavijos šalyse mokymosi visą gyvenimą tradicija formavosi daugybę metų, tačiau mūsų krašte ją buvo sustabdęs sovietmetis.

„Mokymosi kultūra ir Lietuvoje jau po truputį keičiasi, bet mūsų visuomenė dar nelabai moka įvardyti, kas yra tas mokymasis visą gyvenimą ir kokią naudą jis duoda. Pavyzdžiui, ėjimas į muziejus, teatrus, koncertus irgi yra mokymasis, tačiau šios veiklos niekas taip nevadina“, - tikina M. Teresevičienė.



JEIGU ĮMONĖ
NEDIDINS SAVO
 GAMYBOS APIMTIES, JI
 NEGALĖS IŠGYVENTI. TAS
 PATS GALIOJA IR
 ŽMOGAUS SMEGENIMS.
 FREDO TANNEAU / AFP NUOTR.

Statistika atskleidžia, kad Lietuvoje mokosi mažiau nei 1 proc. 65-erių sulaukusių asmenų. Eurostato duomenys rodo, kad tik maža dalis suaugusiųjų dalyvauja suaugusiųjų švietimo procese - 2017 m. apie 6 proc. 25-64 metų žmonių per keturias pastarąsias savaites lankė kokius nors kursus ar mokymus. Europos Sąjungos vidurkis yra apie 11 procentų.

Tačiau VDU profesorė tikina, kad Lietuvoje ši situacija po truputį gerėja ir besimokančių suaugusiųjų skaičius auga. Anot jos, dalį žmonių nuo studijavimo stabdo jų negatyvi patirtis prisiminus, kaip jie buvo mokomi jaunystėje. Senjorai nerimauja, kokie bus jų mokytojai ir ko jie reikalaus iš savo studentų.

„Pas mus visą laiką labiau buvo vertinamas formalusis išsilavinimas, kuris suteikia diplomą. O asmeniniam tobulėjimui dėmesio buvo skiriama mažiau, todėl žmonės nelabai mato jo naudą. Nors iš tiesų pastarojo vertė kartais yra netgi svarbesnė. Mokymasis vyresniame amžiuje atitolina senatvę, pailgina gyvenimą net dešimtmečiais. Žmogus plečia akiratį, išlieka aktyvus ir socialus, jo gyvenimo kokybė gerėja. Be to, pats mokymosi procesas teikia malonumą“, - pabrėžia M. Teresevičienė.

Kaip tikina Nacionalinės trečiojo amžiaus universitetų asociacijos vicepirmininkė R. Dovidavičiūtė, dažnai senjorai nori mokytis, tačiau niekaip tam nesiryžta, nes tiesiog bijo pradėti.

„Būna atvejų, kai mums skambina vaikai ir prašo priimti jų senjorus tėvus mokytis į trečiojo amžiaus universitetą. Kai pasiteirauju, kodėl tėvai patys nesikreipia, sulaukiu atsakymo, kad nediršta. Žmogus tiesiog turi pasiryžti ir ateiti bent bandyti. Per vėlu mokytis tikrai niekada nebūna, nes senjorų studijos nėra koks nors specifinis kvalifikacijos kėlimas, tai labiau socialinė įtrauktis, bendrųjų kompetencijų ugdymas ir mokymasis prisitaikyti šiuolaikinėje aplinkoje“, - sako R. Dovidavičiūtė.

Pasak jos, praėjusių metų duomenimis, trečiojo amžiaus universitetuose studijavo apie 16 tūkst. žmonių nuo 60 iki 75 metų.

„Taip pat turime ir 84-erių metų aktyvų studentą“, - džiaugiasi pašnekovė.

Psichologas Paulius Rakštikas teigia, kad vyresniame amžiuje mokytis yra labiau linkę tie žmonės, kurie buvo įpratę tą daryti visą savo gyvenimą, - jei asmuo jaunystėje lankydavo įvairius kursus ar mokymus, tikėtina, kad tokios pat veiklos norės ir išėjęs į pensiją.

„Sakyčiau, kad tai yra kaip pamatinė žmogaus nuostata - noras mokytis senatvėje yra viso gyvenimo būdo atspindys, o ne staiga prabudęs jausmas. Pažiūrėjus į jaunų žmonių pomėgius, galima nusakyti, koks jų polinkis į studijas bus vyresniame amžiuje. Tiesa, teoriškai žmogus gali bet kada nuspręsti, kad nori tobulėti. Būna, kad pakinta gyvenimo aplinkybės - miršta antra pusė, vaikai išvažiuoja, pasikeičia gyvenamoji vieta. Tokie pokyčiai irgi gali lemti norą pradėti studijuoti“, - sako psichologas.

Taip pat jis nurodo, kad mokytis vyresniame amžiuje labiau nori tie asmenys, kurie dirba bendravimo reikalaujantį darbą, pavyzdžiui, pedagogai. Tokiems žmonėms lengviau socializuotis nei tiems, kurie yra linkę į uždaresnį gyvenimo būdą.

Smegenys kaip raumuo

P. Rakštikas tikina, jog mokytis vyresniame amžiuje būtina ne tik dėl to, kad žmogus prisitaikytų prie nuolat kintančio pasaulio, bet ir tam, kad išsaugotų sveikatą. Jei žmogus nesimoko naujų dalykų, smegenys negauna apkrovos, tampa „nelanks-

čios“, o tai gali lemti senatvines ligas.

„Smegenys yra kaip raumuo - jos negali būti statiškos, todėl privalo nuolat dirbti. Jei žmogus jaunystėje pasiekė tam tikrą intelektualinį lygį, jis negali jo niekaip užfiksuoti, todėl turi arba toliau tobulėti, arba ims degraduoti. Čia kaip versle - jeigu įmonė nedidins savo gamybos apimtys, negalės išgyventi. Tas pats ir su žmogaus smegenimis“, - analogiją pateikia psichologas.

Kiti du veiksniai, anot jo, padedantys išsaugoti sveikatą, yra fizinis aktyvumas ir bendravimas su žmonėmis, aktyvus socialinis gyvenimas.

„Vakar bendravau su vienkiemyje gyvenančia 80-ies metų moterimi, kuri savo kieme žoliapjove pjovė veją. Atkreipiau dėmesį, kad ji labai aktyvi, nuolat sukasi, vis ką nors veikia, nors yra jau garbaus amžiaus. Taip jau yra - arba esi aktyvus tiek fiziškai, tiek intelektualiai, arba pradedi judėti į priešingą pusę“, - pasakoja psichologas.

Anot P. Rakštiko, vyresniame amžiuje geriausia mokytis priešingų dalykų, negu žmogus buvo įpratęs iki tol. Pavyzdžiui, jei asmuo dirbo su matematika susijusį darbą, jam būtų naudinga lankyti rašymo ar poezijos kursus, jei studijavo kurią nors Europos kalbą, reikėtų pradėti mokytis, tarkim, japonų kalbos žodžių. Tai, pasak specialisto, geriausiai lavina smegenis.

„Kuo veikla labiau priešinga mūsų įprastiniams veiksams, tuo didesnę naudą gauname. Kai visą laiką darome tuos pa-

čius dalykus, mūsų smegenys impulsus siunčia jau pramintais keliais. Kai imamės visai kitokios veiklos, jos pradeda veikti neįprastu būdu, aktyvėja kitose vietose, atsiranda naujų jungčių. Taip mes galime lavinti savo smegenų plastiškumą“, - aiškina P. Rakštikas.

Tačiau būtina, anot pašnekovo, kad nauja mokymosi kryptis žmogui būtų prie širdies, kad gilindamasis į naują dalyką jis jaustų kokį nors tikslą.

„Esu girdėjęs, kad senjorai mokosi programuoti, bet vargu ar tokia amžiuje atsiskleis kokie nors užslėpti to žmogaus gabumai ir jis galės konkuruoti darbo rinkoje. Mūsų kūnas turi saugiklius, jis yra ribotas, todėl vyresnis žmogus negali išmokti tiek, kiek jaunas. Tačiau šiame etape svarbiau yra pats mokymosi procesas. Jei žmogus nori ką nors mokytis, jis būtinai turi tą ir daryti“, - sako psichologas.

Susimąstau, kad mokytis latvių kalbos senatvėje man būtų tikrai įdomu - net įsivaizduoju, kaip kartu su jau žilagalve Liva geriame kavą jos gimtajame Ventspilyje ir apie anūkus bendraujame jos gimtąja kalba. Tačiau ekonomikos ar medicinos kursai mano smegenis ilgiau išlaikytų jaunas. Kad ir kaip ten būtų, studento suolo apleisti neverta, nes tai, pasirodo, geriausias būdas išsaugoti tiek žvitrų protą, tiek sveiką kūną. Ir visai nesvarbu, jei ką tik stuktelėjo 84-eri. ■



ERGONOMIŠKOS BIURO KĖDĖS

Skandinaviško dizaino ergonomiškos biuro kėdės puikiai tiks vertinantiems patogumą, komfortą bei gerą savijautą.

„Tronhill“ veiklos filosofija atspindi siekį sujungti aukštąsias technologijas, nepriekaištingą kokybę, naujoves ir originalų stilių.