

Kaip galiu mokytis visą gyvenimą?

Gediminas Dalinkevičius, Nacionalinės TAU asociacijos vykdančysis direktorius

Mokymasis dažnai siejamas su vaikyste, jaunyste, mokykla, universitetu ar profesijos įgijimu. Tačiau šiandien vis dažniau kalbame apie mokymąsi visą gyvenimą – procesą, kuris nesibaigia gavus diplomą ar išėjus į pensiją. Žmogus gali mokytis bet kuriame amžiuje, įvairiose gyvenimo situacijose ir labai skirtingais būdais. Mokymasis gali reikšti ne tik naujos profesijos ar kalbos studijas. Tai gali būti gebėjimas naudotis išmaniuoju telefonu, išmokti fotografuoti, geriau suprasti savo sveikatą, susipažinti su Lietuvos istorija, išmokti šokti, dainuoti, keliauti, savanoriauti ar tiesiog diskutuoti su kitais žmonėmis.

Ypač svarbią vietą mokymosi visą gyvenimą sistemoje užima vyresnio amžiaus žmonės. Nacionalinė trečiojo amžiaus universitetų asociacija (NTAUA) savo veiklą sieja su vyresnių žmonių galimybėmis mokytis, bendrauti, stiprinti kompetencijas, dalyvauti visuomenės gyvenime ir išlikti aktyviems. Asociacija pabrėžia, kad jos tikslas – kurti vyresnio amžiaus žmonėms mokymosi visą gyvenimą galimybes, padėti jiems siekti saviraiškos ir savirealizacijos bei prisidėti prie aktyvaus senėjimo.

Taigi kyla paprastas, bet labai svarbus klausimas: kaip aš pats arba pati galiu mokytis visą gyvenimą? Atsakymas slypi ne vien institucijose. Mokymasis prasideda nuo žmogaus smalsumo, noro išbandyti ką nors naujo ir supratimo, kad niekada nėra „per vėlu“ pradėti.

Mokymasis neturi amžiaus ribos

NTAUA veikla rodo, kad mokymasis nėra skirtas tik jauniems žmonėms. Asociacija vienija trečiojo amžiaus universitetus, kurių bendruomenėse vyresni žmonės gali mokytis, bendrauti ir aktyviai dalyvauti įvairiose veiklose. 2026 m. balandžio mėnesį atnaujintoje NTAUA narių informacijoje nurodoma, kad asociacija vienija 56 šalies trečiojo amžiaus universitetus.

Tai reikšmingas skaičius, rodantis, kad vyresnio amžiaus žmonių noras mokytis nėra pavienis reiškinys. Trečiojo amžiaus universitetas savo prasme skiriasi nuo tradicinio universiteto. Čia žmogus mokosi ne dėl pažymio ar diplomo. Dažnai svarbiausia yra pats procesas: sužinoti, patirti, pabendrauti, išbandyti, atrasti naujų interesų ir prasmingai leisti laiką.

Todėl mokymasis visą gyvenimą gali prasidėti nuo labai paprasto sprendimo: leisti sau būti pradedančiuoju. Jeigu žmogus niekada nenaudojo kompiuterio, jis gali pradėti nuo elektroninio pašto ar vaizdo skambučio. Jeigu nemoka užsienio kalbos – nuo kelių žodžių per dieną. Jeigu niekada nefotografavo – nuo fotografijos telefonu. Jeigu niekada nedalyvavo kultūros renginiuose – nuo vieno apsilankymo teatre, muziejuje ar paskaitoje.

Svarbiausia ne tai, kiek žmogus jau moka. Svarbiausia – ar jis nori sužinoti dar ką nors naujo.

Ko verta mokytis?

Mokymosi visą gyvenimą galimybių yra labai daug. NTAUA atliktas vyresnio amžiaus žmonių švietimo ir mokymosi poreikių tyrimas parodė, kad mokymosi poreikiai yra įvairūs. 2022 m. balandžio–birželio mėnesiais atliktame tyrime dalyvavo 336 respondentai.

NTAUA medžiagoje tarp svarbių vyresnio amžiaus žmonių mokymosi kryptių išskiriamas skaitmeninis raštingumas, užsienio kalbos, komunikaciniai ir kiti bendrieji gebėjimai. Taip pat akcentuojamas švietimo paslaugų prieinamumas kaimiškose vietovėse ir poreikis kurti įvairesnes programas.

1. Skaitmeninis raštingumas

Šiuolaikiniame pasaulyje mokėjimas naudotis technologijomis tampa kasdienio gyvenimo dalimi. Telefonu registruojamės pas gydytoją, mokame sąskaitas, bendraujame su artimaisiais, perkame bilietus, ieškome informacijos ir tvarkome įvairius reikalus.

Todėl mokytis naudotis kompiuteriu ar išmaniuoju telefonu verta ne dėl pačių technologijų, o dėl didesnio savarankiškumo.

NTAUA 2023 m. įgyvendinto projekto „Informacinės technologijos jungia kartas“ metu jauni žmonės mokė trečiojo amžiaus universitetų klausytojus geriau naudotis skaitmeninėmis technologijomis ir saugiai elgtis internete. Mokymuose dalyvavo beveik 100 Medardo Čoboto ir Kauno TAU klausytojų. Tarp mokymų temų buvo saugus atsiskaitymas ir apsipirkimas internetu.

Tai puikus pavyzdys, kad mokymasis gali vykti ir tarp skirtingų kartų. Jaunesnis žmogus gali perduoti technologines žinias vyresniam, o vyresnis – savo gyvenimo patirtį, kantrybę, profesines ir socialines žinias jaunesniam.

2. Sveikata ir fizinis aktyvumas

Mokymasis visą gyvenimą nėra vien sėdėjimas auditorijoje. Žmogus mokosi ir tada, kai rūpinasi savo fizine bei emocine savijauta.

Galima mokytis sveikos gyvensenos principų, taisyklingo judėjimo, mitybos pagrindų, streso valdymo, pirmosios pagalbos ar kitų su sveikata susijusių dalykų. Galima išbandyti jogą, šokius, vaikščiojimą, mankštą ar kitą fizinę veiklą.

NTAUA savo veikloje pabrėžia ne tik mokymąsi, bet ir fizinio bei emocinio gyvenimo stiprinimą, socialinę integraciją ir aktyvų senėjimą.

Tai svarbu todėl, kad mokymasis nėra atskirtas nuo gyvenimo. Sužinotos žinios turi prasmę tada, kai padeda žmogui gyventi savarankiškiau, aktyviau ir prasmingiau.

3. Kultūra, menas ir kūryba

Dar viena labai svarbi mokymosi kryptis – kūryba. Žmogus gali mokytis tapyti, fotografuoti, rašyti, dainuoti, šokti, kurti eiles ar dalyvauti teatro veikloje.

Tokios veiklos suteikia ne tik naujų įgūdžių, bet ir galimybę išreikšti save. NTAUA skelbiamos TAU veiklos rodo, kad senjorai dalyvauja kultūros renginiuose, kuria knygas, rengia parodas, mokosi šokti, dainuoti ir užsiima įvairia kūrybine veikla.

Tai primena, kad mokytis galima ne tik iš vadovėlio. Kartais geriausia pamoka yra nauja patirtis.

4. Užsienio kalbos

Užsienio kalbos mokymasis – dar viena galimybė treniruoti atmintį, plėsti akiratį ir lengviau bendrauti keliaujant. Nebūtina siekti aukšto kalbos lygio. Galima pradėti nuo paprastų kasdienių frazių, klausyti dainų, žiūrėti filmus ar kalbėtis su kitais besimokančiais.

Svarbiausia – reguliarumas. Dešimt ar penkiolika minučių kasdien dažnai yra naudingiau negu kelios valandos kartą per mėnesį.

5. Istorija ir kultūrinis pažinimas

Vyresnio amžiaus žmonės dažnai turi didelę savo gyvenimo patirtį, tačiau kartu gali atrasti daug naujo ir Lietuvos istorijoje. Galima lankyti paskaitas, muziejus, dalyvauti ekskursijose, domėtis savo krašto istorija.

Mokymasis šioje srityje turi ir kitą reikšmę – žmogus gali savo žinias perduoti jaunesnėms kartoms. NTAUA skelbiamoje TAU veiklos apžvalgoje minima, kad senjorai keliaudami, pažindami savo krašto ir Lietuvos istoriją, kuria įvairias edukacines veiklas ir įamžina praeitį.

Taigi mokymasis tampa ne tik asmeniniu tobulėjimu, bet ir būdu išsaugoti atmintį.

Mokytis galima ne tik universitete

Žodis „mokytis“ dažnai iš karto sukelia auditorijos, dėstytojo ir vadovėlio vaizdą. Tačiau mokymasis visą gyvenimą yra daug platesnis.

Galima mokytis bibliotekoje, muziejuje, kultūros centre, bendruomenėje, internete, savanoriaujant arba tiesiog bendraujant su kitais žmonėmis.

Vienas iš svarbių mokymosi būdų yra mokymasis vieniems iš kitų. Žmogus, turintis profesinės patirties, gali ją perduoti kitiems. Kitas žmogus gali pasidalyti technologinėmis žiniomis, trečias – kulinarijos, sodininkystės ar fotografijos patirtimi.

Tokiu būdu kiekvienas žmogus tampa ir besimokančiuoju, ir mokytoju.

NTAUA veikloje bendruomeniškumas yra svarbi mokymosi dalis. Asociacija siekia ne tik stiprinti mokymosi galimybes, bet ir skatinti bendradarbiavimą, socialinę integraciją bei savanorystę.

Tai ypač svarbu vyresniame amžiuje, kai pasikeičia kasdienis gyvenimo ritmas. Išėjus į pensiją gali sumažėti įprastų profesinių kontaktų, todėl mokymosi bendruomenė gali tapti nauja vieta susitikti su žmonėmis, rasti bendraminčių ir įsitraukti į veiklą.

Kaip pradėti mokytis?

Kartais žmogus nori mokytis, tačiau nežino, nuo ko pradėti. Tokiu atveju padeda keli paprasti žingsniai.

Pirmiausia – išsiaiškinti, kas iš tikrųjų įdomu. Nereikia rinktis to, kas madinga ar ką rekomenduoja kiti. Galbūt žmogų domina istorija, gal fotografija, gal sveikata, gal užsienio kalba, o gal norisi tiesiog daugiau bendrauti.

Antra – pasirinkti vieną konkretų tikslą. Pavyzdžiui: „išmoksiu naudotis elektronine bankininkyste“, „per metus perskaitysiu dešimt knygų“, „išmoksiu dvidešimt angliškų frazių“, „kartą per savaitę lankysiu paskaitą“.

Trečia – mokytis reguliariai. Geriau nedidelis, bet pastovus žingsnis negu labai ambicingas planas, kurio po kelių savaičių atsisakoma.

Ketvirta – nebijoti klaidų. Vyresnis žmogus, pradėjęs mokytis naudotis kompiuteriu, gali iš pradžių jaustis nedrąsiai. Tačiau klaida mokantis nėra nesėkmė. Ji yra mokymosi dalis.

Penkta – ieškoti bendraminčių. Mokytis kartu dažnai lengviau. Kitas žmogus gali paaiškinti tai, ko nesupratome, paskatinti nepasiduoti ir pasidžiaugti pasiekimais.

Šiuo požiūriu Trečiojo amžiaus universitetai gali būti viena iš konkrečių erdvių, kuriose žmogus gali pradėti ar tęsti mokymąsi. NTAUA šiuo metu vienija 56 šalies TAU, todėl galimybių ieškoti mokymosi bendruomenės yra įvairiuose Lietuvos regionuose.

Kas trukdo mokytis?

Norint kalbėti apie mokymąsi visą gyvenimą, svarbu matyti ne tik galimybes, bet ir kliūtis.

Viena iš jų – baimė pradėti. Žmogui gali atrodyti, kad jis per senas, per mažai išsilavinęs ar kad kiti mokysis geriau. Tačiau tokie įsitikinimai neturėtų tapti kliūtimi.

Kita problema – prieinamumas. NTAUA yra atkreipusi dėmesį į poreikį didinti švietimo paslaugų prieinamumą kaimiškose vietovėse ir užtikrinti programų įvairovę.

Dar viena kliūtis – skaitmeninė atskirtis. Kai dalis paslaugų persikelia į internetą, žmogus, kuris nemoka naudotis technologijomis, gali tapti mažiau savarankiškas. Todėl skaitmeninių įgūdžių ugdymas tampa praktiniu kasdienio gyvenimo poreikiu.

Taip pat svarbus finansinis prieinamumas. Ne visi gali sau leisti mokamus kursus, keliones ar individualias pamokas. Todėl svarbios nemokamos ar nebrangios bibliotekų, savivaldybių, bendruomenių, TAU ir kitų organizacijų siūlomos veiklos.

Mokymasis – tai ir bendrystė

Mokymosi visą gyvenimą nauda neapsiriboja naujomis žiniomis. Mokantis kartu su kitais atsiranda socialinis ryšys.

NTAUA savo veiklos tiksluose pabrėžia socialinę integraciją ir socialinės atskirties mažinimą. Tai ypač svarbu todėl, kad žmogui reikia ne tik informacijos, bet ir bendravimo, priklausymo bendruomenei, galimybės būti reikalingam. Mokymosi grupėje žmogus gali susirasti draugų, bendraminčių, kartu keliauti, kurti, savanoriauti. Taip mokymasis tampa ne atskiru užsiėmimu, o gyvenimo būdu.

NTAUA veiklos patirtyje taip pat matyti, kad mokymasis siejamas su aktyviu pilietiškumu, savanoryste, kultūra ir sveika gyvensena. Asociacijos vykdytuose projektuose keliamas tikslas stiprinti senjorų socialinę įtrauktį, aktyvų senėjimą, kultūrinę bei savanorišką veiklą.

Tai reiškia, kad mokydamasis žmogus ne tik gauna – jis gali ir duoti. Jis gali pasidalyti savo patirtimi, padėti kitam, prisidėti prie bendruomenės ar perduoti savo žinias jaunesnei kartai.

Mokymasis visą gyvenimą kaip gyvenimo pasirinkimas

Mokymasis visą gyvenimą neturėtų būti suprantamas kaip pareiga nuolat sėdėti auditorijoje. Tai veikiau nuostata į gyvenimą: išlikti smalsiam, domėtis, klausti, bandyti ir nebijoti naujovių. Ši nuostata ypač svarbi sparčiai keičiantis pasauliui. Technologijos keičiasi, atsiranda naujos paslaugos, keičiasi informacijos paieškos būdai, žmonių bendravimas. Tai, ką žmogus išmoko prieš dešimt ar dvidešimt metų, ne visada pakanka šiandien.

Tačiau vyresnis amžius turi ir didelį privalumą – gyvenimo patirtį. Todėl mokymasis neturėtų reikšti bandymo „tapti jaunesniu“. Priešingai – tai galimybė savo turimą patirtį papildyti naujomis žiniomis.

NTAUA požiūris į mokymąsi būtent toks: mokymasis padeda vyresnio amžiaus žmonėms siekti saviraiškos, savirealizacijos, socialinės integracijos ir visaverčio gyvenimo.

Išvada

Į klausimą „Kaip galiu mokytis visą gyvenimą?“ galima atsakyti labai paprastai: mokytis galima visur ir bet kuriame amžiuje.

Galima pradėti nuo knygos, paskaitos, kompiuterio, užsienio kalbos, fizinės veiklos, meno, kelionės ar pokalbio. Galima lankyti Trečiojo amžiaus universitetą, biblioteką, kultūros centrą, bendruomenės veiklą arba mokytis savarankiškai.

Svarbiausia – neprarasti smalsumo.

NTAUA patirtis rodo, kad mokymasis vyresniame amžiuje nėra tik teorinė idėja. Lietuvoje veikia dešimtys trečiojo amžiaus universitetų, o 2026 m. asociacija vienija 56 šalies TAU. NTAUA atliktas 336 respondentų mokymosi poreikių tyrimas taip pat rodo, kad vyresnio amžiaus žmonėms aktualios įvairios žinios ir gebėjimai, tarp jų – skaitmeninis raštingumas, užsienio kalbos, komunikacija ir kiti bendrieji gebėjimai.

Todėl mokymasis visą gyvenimą nėra vien mokyklos ar universiteto tęsinys. Tai gyvenimo būdas, leidžiantis žmogui išlikti aktyviam, savarankiškam, smalsiam ir susijusiam su kitais.

Galbūt svarbiausia mokymosi visą gyvenimą taisyklė yra ši: nereikia laukti tinkamo amžiaus, tinkamo laiko ar tobulo pasiruošimo. Reikia tiesiog pradėti. Viena nauja žinia šiandien gali tapti pirmu žingsniu į naują pomėgį, naują pažintį, naują gebėjimą ar net naują gyvenimo etapą.

Šaltiniai

1. Nacionalinė trečiojo amžiaus universitetų asociacija (NTAUA). Oficiali interneto svetainė: www.tauasociacija.lt
2. NTAUA. Vyresniojo amžiaus žmonių švietimo ir mokymosi poreikių tyrimas, 2022.
3. NTAUA. Informacija apie asociacijos narius, projektus ir veiklą.