

Modulo 2: Contenuti

1. LE PARTICOLARITÀ PSICOLOGICHE DELLE PERSONE ANZIANE NEL PROCESSO DI APPRENDIMENTO E DI INSEGNAMENTO

La vecchiaia attraverso la lente d'ingrandimento

Le ricerche di psicologia e psicologia sociale sull'età e sull'ageismo rivelano il fatto che non necessariamente l'età, ma la visione di sé e quella degli altri sulla persona che invecchia sono collegate al decadimento cognitivo e alla fragilità emotiva, che la discriminazione delle persone anziane può portare al loro potenziale declino cognitivo e a una maggiore dipendenza nei loro ultimi anni, e che la maggior parte delle persone che invecchiano si percepiscono il 20% più giovani della loro età reale.

In altre parole, invecchiamo come noi e gli altri percepiscono che stiamo invecchiando e, finché rimaniamo motivati, stimolati e impegnati, la vecchiaia sembra più o meno come le età precedenti: Abbiamo le stesse risorse personali di prima (o a volte forse di più), le stesse competenze e capacità, e possiamo trovare modi per compensare qualsiasi cambiamento fisico o psicologico portato dall'accumularsi degli anni.

Allontanarsi dagli stereotipi della vecchiaia

Da un punto di vista cognitivo, i punti forti della vecchiaia sono:

- Ci sono memorie preziose e molte informazioni immagazzinate nel corso di decenni a cui gli anziani hanno accesso (ricordare eventi vissuti a lungo è spesso molto facile per gli anziani e coinvolgerli nella condivisione/scrittura delle loro biografie è molto stimolante e motivante).
- Sulla base della loro esperienza, le persone anziane dimostrano una maggiore capacità di anticipazione.
- Tutti gli anziani dispongono di una buona serie di abilità, che possono essere parzialmente o totalmente trasferite a nuove attività (per esempio, parlare una lingua straniera può gettare le basi per impararne un'altra, la capacità di guidare un'auto fornisce una buona coordinazione per imparare a ballare o a usare una macchina da cucire o una sega elettrica, ecc.)
- Il pensiero creativo e il pensiero critico sono altamente funzionanti negli anziani che continuano ad essere intellettualmente impegnati dopo il pensionamento.
- La maggior parte delle persone anziane dimostrano ottime capacità linguistiche e un vocabolario esteso, basato su un uso prolungato e vario della lingua.
- Il tasso di sonno spesso diminuisce in età avanzata, il che offre agli anziani più tempo per impegnarsi in varie attività.
- La vecchiaia non diminuisce la curiosità o la volontà di imparare e sperimentare cose nuove e, per la maggior parte degli studenti più anziani, questo è accompagnato da una buona serie di



Progetto No: 2020-1-RO01-KA204-079845

Il sostegno della Commissione europea per la produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto che riflette solo il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che può essere fatto delle informazioni ivi contenute.

capacità di pianificazione, che permette loro di prendere il controllo delle cose che vogliono o hanno bisogno di imparare e degli alleati del loro processo educativo.

Da un punto di vista emotivo, i punti forti della vecchiaia sono:

- Gli anziani sono desiderosi di imparare cose nuove finché sono interessati all'argomento e percepiscono la sua utilità nella loro vita; il più delle volte, imparano per divertimento o per realizzare un vecchio sogno.
- Gli anziani hanno bisogno e godono del riconoscimento per il loro lavoro e la loro esperienza, come farebbe qualsiasi altro adulto.
- Gli anziani sono spesso alla ricerca di connessioni sociali e amano partecipare ad attività di gruppo. Le donne anziane sono più emotivamente dipendenti dal loro gruppo rispetto agli uomini e sono pronte a lasciare il gruppo di apprendimento se non si sentono accettate e rispettate dagli altri studenti o dall'educatore.
- Le persone anziane si sentono stimolate dal loro senso di utilità: Se si sentono utili agli altri o alla comunità sono pronti a mettere a frutto tutte le loro abilità e competenze. Il senso di utilità può anche essere innescato da attività di progettazione.
- La vecchiaia è spesso accompagnata da un certo distacco dal mondo materiale (quindi spesso dotata di molta saggezza), che porta con sé più pazienza e tolleranza per i comportamenti degli altri, ma anche più responsabilità finanziaria.
- Le persone anziane cercano soprattutto attività ricreative contemplative, ma amano anche le attività partecipative se le loro capacità motorie lo permettono.
- Una certa routine può offrire il senso di stabilità nella vecchiaia, ma le attività monotone sono da evitare, poiché sono meno stimolanti rispetto a quelle che comportano diversità e novità.

2. CONDIZIONI PSICOSOCIALI PER LA CREAZIONE DI UN'ATMOSFERA DI APPRENDIMENTO OTTIMALE PER GLI ANZIANI

Lo spazio sicuro per l'apprendimento e la crescita: Cos'è e perché ne abbiamo bisogno?

Il termine "spazio sicuro" definisce una comunità, un luogo fisico o una fase psicosociale di un gruppo di individui in cui le persone con diversi background culturali, sociali e/o psicologici possono parlare liberamente delle loro identità e delle questioni che riguardano la loro vita.

Creare uno spazio sicuro per un gruppo coinvolto in attività legate all'istruzione, alla formazione e allo sviluppo personale è un must, poiché le persone crescono e imparano meglio quando si sentono sicure e si muovono in un'atmosfera di tolleranza.

Ricorda:

- Tutti imparano meglio quando si sentono sicuri, inclusi e convalidati.
- Creare uno spazio sicuro per un gruppo coinvolto in attività di sviluppo personale è un must.
- L'ambiente di apprendimento sicuro è co-creato da tutti i partecipanti, compreso il formatore.
- Creare un ambiente di apprendimento sicuro può essere un processo continuo che necessita di un monitoraggio costante.

Progetto No: 2020-1-RO01-KA204-079845

Il sostegno della Commissione europea per la produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto che riflette solo il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che può essere fatto delle informazioni ivi contenute.



- Più persone contiene il gruppo e più sono eterogenee, più tempo ci vuole e più difficile può rivelarsi la creazione di uno spazio sicuro.

Lo spazio sicuro per l'apprendimento e la crescita: Come possiamo crearlo?

Informazioni pratiche su come facilitare la creazione di un ambiente di apprendimento sicuro per gli anziani:

- Stabilire e promuovere regole di comunicazione chiare fin dall'inizio: Considerare sia gli aspetti generali della comunicazione che quelli specifici per il gruppo.
- Il facilitatore o l'educatore è un esperto nella sua linea di lavoro, ma i discenti anziani sono esperti nel loro processo di apprendimento e sviluppo. Perciò, offrire opzioni e prendere decisioni in modo democratico.
- Discutere, concordare e mantenere la riservatezza durante gli incontri di gruppo.
- Discutere democraticamente i confini e le regole di base fin dall'inizio o ogni volta che sembra necessario rivederle.
- Assicurarsi che l'esperienza sia accessibile e inclusiva, indipendentemente dal livello di abilità, dalla situazione economica, dalla differenza di genere, dall'integrità fisica, dalla cultura, ecc.
- Permettere ai partecipanti di rinunciare a partecipare a un'attività o a una discussione se si sentono a disagio a condividere certi pensieri, sentimenti, ecc.
- Tenere i partecipanti a standard progettati specificamente per loro - gli studenti più anziani hanno bisogno di scopi e obiettivi per guidare i loro sforzi.
- Usare una diversità di metodi, materiali e mezzi per affrontare la varietà di stili di apprendimento e livelli di abilità.
- Mettere a frutto l'esperienza di vita degli anziani, farli sentire utili e apprezzati.
- Convalidare gli aspetti positivi per costruire la fiducia, facilitare la sensazione di accettazione e rispetto.
- Creare un'atmosfera di apprendimento piacevole rispondendo ai bisogni degli studenti: stimolare le connessioni, includere umorismo, musica, o attività e materiali attraenti, ecc.
- Riconoscere le sfide specifiche che possono venire con l'età e affrontarle di conseguenza. Per esempio, usare caratteri più grandi, adattare il ritmo dell'allenamento per adattarlo alla stanchezza, o ridurre gli esercizi che richiedono troppa flessibilità fisica, ecc.
- Stimolare l'interazione sociale tra i partecipanti. Per esempio, incoraggiare le dinamiche di gruppo dividendo l'intero gruppo in gruppi di lavoro più piccoli per certi compiti, e ricordarsi anche di incoraggiare la connessione al di fuori dell'ambiente di apprendimento.
- Creare uno spazio sicuro è un processo continuo - ha bisogno di una manutenzione costante e la realtà è che a volte possiamo solo creare spazi più sicuri. Tuttavia, è importante che i gruppi siano gentili ma anche vigili nel controllare costantemente.

RISORSE:

Manuale "True to Age, True to Gender": Ciò che gli educatori per adulti e gli sviluppatori di programmi dovrebbero sapere sul capitale di genere, le questioni sociali e i valori delle donne anziane. 2021.



Progetto No: 2020-1-RO01-KA204-079845

Il sostegno della Commissione europea per la produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto che riflette solo il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che può essere fatto delle informazioni ivi contenute.

Vauclair, Christin-Melanie et al. "[What do older people think that others think of them, and does it matter? The role of meta-perceptions and social norms in the prediction of perceived age discrimination.](#)" *Psychology and aging* vol. 31,7 (2016): 699-710. doi:10.1037/pag0000125

Chopik WJ, Bremner RH, Johnson DJ and Giasson HL. "[Age Differences in Age Perceptions and Developmental Transitions](#)". *Front. Psychol.* vol. 9,67 (2018). doi: 10.3389/fpsyg.2018.00067

PEW Research Center. "[Growing Old in America: Expectations vs. Reality](#)". 2009.

Panayotes Demakakos; University College London; Elizabeth Hacker National Centre for Social Research, Edlira Gjonça University College London. "[Perception of aging](#)." 2006.

Lumen learning. "[Aging: Late Adulthood](#)".

Linkommunity. <http://www.linkommunity.eu/resources.htm>. Accessed 20 Dec. 2021.



Progetto No: 2020-1-RO01-KA204-079845

Il sostegno della Commissione europea per la produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto che riflette solo il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che può essere fatto delle informazioni ivi contenute.