



METODOLOGIJA MENTORSTVA

ČETRTI REZULTAT

Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.



Sofinancira
Evropska unija

Informacije o projektu

Akronim projekta: DG

Naslov projekta: Digital Generations

Program in ukrep: Erasmus+ KA220-ADU - Sodelovalna partnerstva na področju izobraževanja odraslih

Številka projekta: 2021-1-SI01-KA220-ADU-000035182

Spletna stran projekta: <https://digitalgenerationsproject.eu/>

Informacije o projektne rezultatu

Projektne rezultat: 4

Ime rezultata projekta: Metodologija mentorstva

Naslov dokumenta: Metodologija mentorstva

Tip dokumenta: Priročnik

Avtor: DEFOIN

Stopnja zaupnosti: Javno

Licenca Creative Commons:



Metodologija usposabljanja © 2024 s strani projekta Digital Generations je licencirana pod CC BY-NC-SA 4.0.

Kazalo

Informacije o projektu	1
Informacije o projektne rezultatu	1
Predstavitev	3
Cilj metodologije mentorstva	4
Metodologija mentorstva	6
Evalvacija mentorstva	7
Poti mentorstva	8
Poti mentorstva	9
1. Osnove mentorstva – 4 Elements.....	9
1.1. Koncept mentorstva	9
1.2. Razlika med mentorstvom in usposabljanjem	10
1.3. Značilnosti mentorstva/kako nuditi podporo starejšim	10
1.4. Mentorske aktivnosti.....	12
2.1. Podpora starejšim - cenjenje njihovega znanja.....	15
2.2. Osredotočite se na dragoceno znanje in izkušnje starejših	16
2.3. Delitev tega znanja: priprava idej	16
2.4. Mentorske aktivnosti.....	19
3.1. Priprava.....	20
3.2. Tehnike za spodbujanje ustvarjalnosti	22
3.3. “Brainstorming” - viharjenje možganov	23
3.4. Mentorske aktivnosti.....	24
4. Kako spodbujati ustvarjalne procese – DCHS.....	25
4.1. Izhodišče	26
4.2. Izbira najboljšega orodja za ustvarjanje	28
4.3. Podpora na poti	30
4.4. Mentorske aktivnosti.....	31
5. Delitev izdelka na različnih kanalih – RCNE	35
5.1. Kako izbrati najboljši kanal za objavo	35
5.2. Podpora v predstavitvenem procesu	36
5.3. Kako sprejeti povratne informacije	37
5.4. Mentorske aktivnosti.....	39
Slovar	43
Aneks	44

Predstavitev

Naši starejši imajo neverjetno zapuščino v smislu znanja in kulture, izkušenj in tradicije, ki je lahko zelo koristna in uporabna za mlajše generacije. Toda danes se zdi, da te generacije komunicirajo po različnih kanalih. Medtem ko imajo starejši radi dolge pogovore v živo ali po telefonu, mlajše generacije več komunicirajo prek vizualnih vsebin in spleta.

Namen tega četrtega rezultata projekta je najti prostor za srečanje obeh generacij in hkrati podpirati druga drugo pri učenju novih načinov komunikacije na eni strani ter pri rasti z veliko modrosti in izkušenj na drugi strani.

Cilj metodologije mentorstva

Metodologijo mentorstva, razvito v tem priročniku, lahko mladi uporabijo za podporo starejšim **pri ustvarjalnosti na spletu**, z uporabo digitalnih orodij, ki so se jih naučili uporabljati v prejšnji fazi projekta.

Splošni cilj četrtega rezultata projekta:

Izdelati priročnik z metodologijo mentorstva o tem, kako **spremljati starejšo osebo pri ustvarjanju umetniških digitalnih vsebin in kako jih deliti na spletu**.

Konkretni cilji pilotnega projekta so:

- Usposobiti mlade, ki bodo izvajali mentorstvo.
- Da bodo mladi pridobili spretnosti, s katerimi bodo lahko razširili metodologijo mentorstva in izboljšali trajnost projekta.

V tem smislu se ta metodologija mentorstva ob upoštevanju izbranih znanj in orodij osredotoča na to, **kako lahko mladi podpirajo in mentorirajo starejše, kako: a) ovrednotiti svoje znanje in ga na ustvarjalen način deliti na spletu; b) posredovati to zapuščino v jeziku in kodi, ki ju bodo mladi bolje razumeli, v spletni komunikaciji**.

Nasveti, kako začeti postopek mentorstva:

Po testiranju metodologije mentorstva v vseh partnerskih državah se zdi potrebno izpostaviti nekaj ključnih vidikov za bodoče mlade mentorje, ki želijo uporabljati ta vodnik:

- Začetek digitalizacije starejših: Mentorji se morajo zavedati, da so nove tehnologije za mnoge starejše nekaj, česar še nikoli niso uporabljali. Zato se morate zavedati, da bodo starejši morda potrebovali več časa za osvojitve vsega znanja in postopkov, ki jih je treba upoštevati. Kot mentor boste morda morali vsak postopek večkrat ponoviti.
- Prilagodljivost: Prav tako je treba upoštevati, da razmere v resničnem svetu zahtevajo prilagodljivost. Mentorji se morajo zavedati, da lahko starejši med delavnicami sprašujejo o popolnoma drugačnih stvareh. Pomembno je najti način, kako delavnico preusmeriti k njenemu cilju.
- Trajanje srečanj: Priporočljivo je, da delavnice ne trajajo zelo dolgo, saj lahko starejši težko ohranijo pozornost dlje časa.

- Razmerje med mentorjem in starejšim: Priporočljivo je, da srečanja potekajo v majhnih skupinah v razmerju največ 1 mentor na 2 starejša. To bo pripomoglo k bolj osredotočenemu in učinkovitemu procesu mentorstva.
- Metodologija mentorstva: Da bi vzpostavili ustrezen proces mentorstva, se priporoča, da se na delavnici ne obravnavata več kot dve poglavji. Vendar mora to v vsakem primeru oceniti mentor.
- Metodologija usposabljanja: Ne pozabite, da je tretji rezultat projekta Digital generations, Metodologija usposabljanja, na voljo tudi na naši [spletni strani](#) v vseh partnerskih jezikih (angleščini, slovenščini, grščini, bolgarščini, francoščini in španščini). V njej si oglejte več praktičnih aktivnosti in informacij pred začetkom mentorskega procesa s starejšimi.

Metodologija mentorstva

Metodologija mentorstva uporablja participativne tehnike, ki temeljijo na **teoretičnih okvirih** v okviru metod **neformalnega** izobraževanja.

Ta metodologija mentorstva se lahko uporablja za različne vrste ustvarjalnosti:

- Vizualna ustvarjalnost:
 - (slike, risbe, plakati, znaki).
 - Dinamični (videoposnetki, animacije).
- Pisna ustvarjalnost:
 - Pripovedovanje, poezija, zgodbe, recepti, pripovedovanje zgodb.
- Govorna ustvarjalnost:
 - Podcast, pripovedovanje zgodb.

Metodologija mentorstva je:

- **Ciljno usmerjena** (starejši mora imeti jasen ustvarjalni cilj),
- **z osredotočenostjo na proces**. Cilj je, da proces ustvarjanja umetniškega/ustvarjalnega dela postane učna pot, v kateri sprejemajo znanje in ga ponotranjijo.

Za podporo starejšim in mladim pri mentorstvu je treba po potrebi uvesti naslednje aktivnosti:

- Redne fokusne skupine.
- Podpora preko spleta in telefonskih pogovorov.
- Individualna in skupinska srečanja.
- Dejavnosti informiranja o pomembnih vidikih projekta ter organizacijskih in operativnih vidikih.

- Kulturno izobraževanje o praksah in strategijah držav.

Evalvacija mentorstva

Za evalvacijo/ocenjevanje mentorskega usposabljanja predlagamo, da se najprej opravi neformalno ocenjevanje z udeleženci. Ko zaključite postopek mentorstva, prosite starejše, da z vami delijo svoje izkušnje. To lahko storite na več načinov, tako da pustite odprt prostor za izmenjavo misli, občutkov in povratnih informacij.

Kot predlog predlagamo eno delavnico namenjeno evalvaciji:

- **Izmenjava mnenj v treh besedah/stavkih:** skupina stoji ali sedi v krogu (poskrbite, da je skupini udobno) in postavi prvo od naslednjih vprašanj, na katerega naj odgovorijo vsi udeleženci. Ko končajo, postavite naslednje vprašanje in nato tretje. Če imate malo časa ali je skupina prevelika, jih lahko prosite, naj na vprašanja odgovorijo z eno besedo. Če imate čas in želite pridobiti več povratnih informacij, njihovih odgovorov ne omejujte.
 - Kaj mi je bilo všeč?
 - Na kaj sem ponosen?
 - Kaj si želim naslednjič narediti drugače?

Če pa želite od starejših pridobiti konkretnejše povratne informacije, lahko uporabite tudi **vprašalnik, oblikovan v okviru projekta** (na voljo v Prilogi I). Kot predlog vam priporočamo, da ta vprašalnik, če je mogoče, prenesete v GoogleForms ali podobno obliko in iz njega ustvarite QR kodo. Z uporabo tega QR lahko ocenjevalno delavnico spremenite v še eno učno delavnico o tem, kako uporabljati QR kode in odgovarjati na spletne vprašalnike.

Poti mentorstva

1. Osnove mentorstva – 4 Elements

- Koncept mentorstva
- Razlika med mentorstvom in usposabljanjem
- Značilnosti mentorstva/nuditi podporo starejšim
- Mentorske aktivnosti

2. Cenjenje znanja starejših – DEFOIN

- Podpora starejšim - cenjenje njihovega znanja
- Osredotočite se na dragoceno znanje in izkušnje starejših
- Delitev tega znanja: priprava idej
- Mentorske aktivnosti

3. Spodbujanje ustvarjalnosti– E-SENIORS

- Priprava
- Tehnike za spodbujanje ustvarjalnosti
- Brainstorming - viharjenje možganov
- Mentorske aktivnosti

4. Kako spodbujati ustvarjalne procese – DCHS

- Izhodišče
- Izbira najboljšega orodja za ustvarjanje
- Podpora na poti
- Mentorske aktivnosti

5. Delitev izdelka na različnih kanalih – RCNE

- Kako izbrati najboljši kanal za predstavitev/delitev
- Podpora v predstavitvenem procesu
- Kako sprejeti povratne informacije
- Mentorske aktivnosti

Poti mentorstva

1. Osnove mentorstva – 4 Elements

Rezultati

Udeleženci bodo:

- Spoznali osnovni koncept mentorstva.
- Razumeli razliko med mentorstvom in usposabljanjem.
- Spoznali karakteristike, kako izvajati mentorstvo in nuditi podporo starejšim.

Čas

40-60-minutno srečanje z 1 ali 2 aktivnostima.

Gradivo za mentorstvo

Mentorstvo je transformativni proces, ki presega zgolj izmenjavo znanja, saj utira pot osebnemu in poklicnemu razvoju ter krepi odnose, ki temeljijo na zaupanju, medsebojnem spoštovanju in odprti komunikaciji. V tem priročniku se poglobimo v bistvo mentorstva, njegove odtenke in ključ do spodbujanja uspešnega mentorskega odnosa, zlasti ko gre za pomoč starejšim pri ustvarjanju in izmenjavi umetniških digitalnih izdelkov in sporočil.

Zakaj je mentorstvo pomembno: Mentorstvo ne opolnomoči le učečega, v tem primeru starejšega, saj mu zagotovi nova znanja in spretnosti ter poveča njegovo samozavest, ampak obogati tudi mentorja. Mentorjem ponuja priložnost, da okrepijo svojo potrpežljivost, empatijo in komunikacijske spretnosti. Zdaj pa se podajmo na to koristno potovanje.

1.1. Koncept mentorstva

Mentorstvo je proces, v katerem izkušenejša ali strokovno podkovaná oseba (mentor) usmerja in podpira manj izkušeno osebo (mentoriranec). To vodenje presega zgolj izmenjavo znanja in se osredotoča na osebni in poklicni razvoj ter ustvarja okolje, v katerem se mentoriranec počuti podprtega, izzvanega in spodbujenega.

Predstavljajte si ga kot potovanje, na katerem sta mentor in mentoriranec sopotnika, mentor pa ima vlogo navigatorja.

Mentorski odnosi temeljijo na zaupanju, medsebojnem spoštovanju in komunikaciji ter so lahko neformalni ali formalni (dodeljeni in bolj strukturirani). Vloga mentorja vključuje poslušanje, svetovanje, dajanje povratnih informacij in pomoč mentorirancu pri razvijanju novih ali izpopolnjevanju obstoječih spretnosti.

1.2. Razlika med mentorstvom in usposabljanjem

Ključno se nam je zdelo poudariti razliko med vlogo trenerja in vlogo mentorja. Pri tem morate biti sposobni “obuti čevlje nekoga drugega”. Glavni cilj mentorja je spremljati učni proces, biti v podporo, ne da bi se vmešavali ali pogojevali pot do cilja mentoriranca.

Čeprav se zdi, da sta si mentorstvo in usposabljanje podobna, imata različne namene in se uporabljata v različnih kontekstih. Usposabljanje je običajno strukturiran program, ki je zasnovan tako, da učeči pridobi potrebne spretnosti za opravljanje določenih nalog ali funkcij. Pogosto je osredotočeno na doseganje določenega rezultata in se običajno izvaja v določenem časovnem okviru.

Po drugi strani pa je mentorstvo bolj osredotočeno na odnos. Gre za neprekinjen proces, v katerem mentor nudi mentoriranemu smernice in podporo, da bi mu olajšal osebno in poklicno rast. Za razliko od usposabljanja mentorstvo ni nujno usmerjeno v specifične, kratkoročne cilje, temveč se osredotoča na dolgoročni razvoj.

Trije elementi mentorstva so temeljni za vsako obliko mentorstva. Mentor mora biti **dostopen, analitičen in aktiven poslušalec**, njegov cilj pa je podpirati učečega na katerikoli poti, ki jo bo izbral, in spodbujati starejše, da se opolnomočijo.

Odnos pri usposabljanju je običajno hierarhičen, pri čemer trener prenaša znanje na učečega. Nasprotno pa je mentorski odnos bolj vzajemen, saj se tako mentor kot mentoriranec učita drug od drugega. Razumevanje teh razlik pomaga pri uporabi pravega pristopa v različnih scenarijih.

1.3. Značilnosti mentorstva/kako nuditi podporo starejšim

Predstavljajte si, da svojo babico učite uporabljati pametni telefon. To zahteva potrpežljivost, ko potrebuje čas za razumevanje, sočutje, ko ima težave, spoštovanje njene modrosti, krepitev moči s spodbujanjem vsake majhne zmage, odprto komunikacijo za razumevanje njenih potreb in prilagodljivost pri prilagajanju metode učenja glede na njeno razumevanje. Enaka načela veljajo pri mentorstvu starejšim pri ustvarjanju digitalnih umetniških izdelkov.

Mentorstvo starejšim, zlasti pri ustvarjanju umetniških digitalnih izdelkov, zahteva poseben pristop. Tukaj je nekaj ključnih značilnosti, ki jih je treba upoštevati:

- a. **Potrpežljivost in empatija:** Starejši morda niso tako tehnološko spretni kot mlajše generacije. Zato mora biti mentor potrpežljiv, da jih vodi pri učenju novih tehnologij. Pomembno je tudi, da se vživi v vse težave ali frustracije, s katerimi se lahko srečajo med procesom učenja.
- b. **Spoštovanje in cenjenje življenjskih izkušenj:** Starejši imajo bogate življenjske izkušnje, ki jih je treba spoštovati in ceniti. Te izkušnje je mogoče izkoristiti za ustvarjanje smiselnih digitalnih vsebin, ki ne odražajo le njihovih individualnih zgodb, temveč lahko vplivajo tudi na druge.
- c. **Opolnomočenje:** Mentor se mora osredotočiti na opolnomočenje starejšega in poskrbeti, da se počuti samozavestnega in sposobnega pri uporabi digitalnih orodij za ustvarjanje in deljenje svojih izdelkov. To lahko vključuje učenje uporabe različnih programov ali platform, vodenje skozi proces digitalnega ustvarjanja in zagotavljanje, da se pri posameznih korakih počutijo dobro.
- d. **Odprta komunikacija:** Starejši se morajo počutiti udobno, ko izražajo svoje ideje, misli in občutke. Mentor mora biti dober poslušalec, ki ponuja konstruktivne povratne informacije in spodbude.
- e. **Prilagodljivost:** starejši imajo lahko različne učne stile, sposobnosti in želje. Mentor mora biti prilagodljiv in svoje mentorske strategije prilagoditi individualnim potrebam starejšega.
- f. **Vztrajnost:** Pomembna lastnost mentorja je vztrajnost. Včasih lahko traja dlje, da starejši osvoji določene vidike digitalnega sveta, vendar mora mentor vztrajati in ga še naprej voditi z optimističnim in vzdržljivim duhom.
- g. **Pozitivna okrepitev:** Mentor mora prakticirati pozitivno okrepitev in dosledno priznavati napredek starejšega, ne glede na to, kako majhen je. To bo pomagalo okrepiti njihovo samozavest in motivacijo za nadaljnje učenje.

Ne pozabite, da cilj mentorstva starejšim ni le naučiti jih novih spretnosti. Gre tudi za to, da podprete njihovo samoizražanje, jim pomagata pri povezovanju z drugimi in jim omogočite, da zapustijo tudi digitalno zapuščino. Z razumevanjem teh osnov mentorstva boste dobro opremljeni za vodenje starejših na njihovi poti digitalnega umetniškega ustvarjanja.

1.4. Mentorske aktivnosti

Aktivnost 1: Empatija: Razumevanje izzivov

Cilj: Razviti celovito razumevanje morebitnih izzivov, s katerimi se starejši lahko soočajo pri uporabi digitalnih orodij in tehnologije, spodbujati empatijo in načrtovati podporo v teh situacijah.

Trajanje: od 30 minut do 1 ure.

Orodja/oprema: Pisalo in list ali digitalni dnevnik, digitalna naprava (pametni telefon, tablični računalnik ali računalnik) in internetna povezava.

Navodila: Izberite določeno digitalno orodje ali programsko opremo, ki jo bodo starejši verjetno uporabljali pri ustvarjanju svojih umetniških izdelkov. Za to dejavnost uporabimo brezplačno in uporabniku prijazno programsko opremo za urejanje fotografij Pixlr E.

- Med izvajanjem vsakega koraka si zapišite elemente, ki bi lahko predstavljali izziv za osebo, ki ni seznanjena z digitalnimi napravami. To so lahko razumevanje vmesnika, ugotavljanje funkcionalnosti različnih orodij ali celo shranjevanje in prenos datoteke/izdelka.
- Razmislite o fizičnih izzivih, kot sta slabši vid ali zmanjšana spretnost, ki lahko starejšim otežijo uporabo digitalnih naprav. Razmislite, kako lahko ti izzivi vplivajo na uporabo programa Pixlr E (<https://pixlr.com/e/#editor>).
- Za vsak ugotovljeni izziv si zamislite odgovore v pomoč ali rešitve, ki bi jih lahko ponudili kot mentor. To so lahko poenostavljena navodila, povečava vmesnika za boljšo vidljivost, upočasnitev tempa ali predstavitev po korakih.
- Poskusite se Pixlr E približati kot prvi uporabnik, ki ni tehnično podkovan. Svoje predhodno znanje in izkušnje pustite ob strani. Opravite naloge, kot so dostop do spletnega mesta, odprtje novega izdelka, uporaba osnovnih orodij za urejanje (kot so obrezovanje, prilagajanje svetlosti itd.), shranjevanje in končno izvoz urejene slike.

Rezultat: Kot mentor boste pridobili praktično razumevanje morebitnih izzivov, s katerimi se lahko sreča starejši pri uporabi digitalnih orodij za urejanje fotografij. Ta dejavnost bo spodbujala tudi razvoj empatije in strategij za nudenje učinkovite podpore.

Aktivnost 2: Tehnike osredotočanja za obvladovanje stresa

Cilj: Pridobiti in vaditi tehnike osredotočanja za obvladovanje stresa, ki jih lahko mentor uporablja zase in jih nato prenese tudi na starejše.

Trajanje: 30 minut.

Orodja/oprema: Za vodene vaje: miren prostor, udobna oblačila, dostop do digitalne naprave, neobvezno: podloga za jogo.

Navodila: Raziščite tehnike osredotočanja, ki pomagajo pri obvladovanju stresa in tesnobe. Pri tej vaji se osredotočite na "globoko dihanje". To so preproste, a učinkovite vaje, ki si jih je enostavno zapomniti in jih lahko izvajate kjer koli in kadar koli.

Globoko dihanje:

- Poiščite udoben in miren prostor, kjer se lahko osredotočite.
- Zaprite oči. Počasi vdihnite skozi nos in v glavi štejte do štiri.
- Zadržite dih in počasi štejte do štiri.
- Počasi izdihujte 4 sekunde.
- To ponavljajte nekaj minut. Opazujte, kako se odzivata vaše telo in um.

Rezultat: Kot mentor se boste naučili, kako učinkovito obvladovati lasten stres, in boste opremljeni s tehnikami za zmanjševanje stresa, ki jih boste lahko delili s starejšimi, s čimer boste spodbujali bolj sproščeno in produktivno učno okolje. Starejšemu boste lahko praktično pomagali pri obvladovanju morebitne frustracije ali tesnobe ob soočanju z izzivi.

Aktivnost 3: Predstavitev digitalnega ustvarjanja

Cilj: Seznaniti starejše s širokim spektrom digitalnega ustvarjanja, spodbujati ustvarjalni navdih in pridobiti vpogled v njihove ustvarjalne prioritete.

Trajanje: 30 minut.

Orodja/oprema: Za boljšo vidljivost so potrebni: računalnik ali tablični računalnik z internetno povezavo, projektor ali veliko platno (neobvezno).

Navodila:

1. Pripravite zbirko različnih oblik digitalne ustvarjalnosti. Vključite digitalno slikanje, 3D modeliranje, digitalno pripovedovanje zgodb, digitalno

fotografiranje in kratko digitalno animacijo. Uporabite brezplačne platforme, kot sta Behance in DeviantArt, za pridobivanje različnih pristopov in medijev. Obiščite <https://www.behance.net/> in <https://www.deviantart.com/>

2. Pripravite predstavitev vseh izdelkov z uporabo orodij, kot sta Google Slides ali PowerPoint. Poskrbite, da bo vsaka stran vsebovala ustvarjalno delo, avtorja in uporabljeni medij.
3. Predstavitev delite s starejšimi in se pogovorite o vsakem ustvarjenem izdelku. Starejšemu postavite posebna vprašanja, na primer:
 - a. "Kaj menite o barvah/obliki/obliki tega izdelka?"
 - b. "Kakšno zgodbo ali občutek je po vašem mnenju želel avtor izraziti?"
 - c. "Ali vas to ustvarjalno delo spominja na kaj iz vaše preteklosti ali na nekaj, kar ste videli ali doživeli?"
4. Upoštevajte odgovore starejših. Poiščite vzorce, ki jih privlačijo, temah, s katerimi se povezujejo, in elementih umetnosti, na katere se osredotočajo.

Rezultat: Ta aktivnost vam bo pomagala pridobiti dragocen vpogled v prioritete ustvarjanja starejših, kar bo omogočilo prilagoditev mentorstva. Spodbudila bo tudi ustvarjalnost starejših in lahko služila kot navdih za njihove prihodnje digitalne ustvarjalne izdelke oz. projekte.

2. Cenjenje znanja starejših – DEFOIN

Rezultati

Udeleženci bodo:

- Podpirali starejše, tako da bodo cenili njihovo znanje
- Osredotočili se na dragoceno znanje in izkušnje starejših. Podprite jih pri razmišljanju, kaj bi morale mlajše generacije vedeti ali kaj bi bilo koristno.
- Delitev tega znanje: priprava idej.

Čas

40-60-minutno srečanje z 1 ali 2 aktivnostima

Gradivo za mentorstvo

2.1. Podpora starejšim - cenjenje njihovega znanja

Upokojitev je eden najpomembnejših trenutkov v človekovem življenju. Kljub temu obstaja več načinov, kako se lotiti te pomembne točke. Medtem ko za mnoge starejše prenehanje dela ne vpliva na njihovo aktivno sodelovanje v družbi, za druge skozi aktivnosti prostovoljstva, povečano telesno dejavnostjo (sprehodi, izleti itd.) in družbeno dejavnostjo (obiskovanje organiziranih dejavnosti, kot so plesi ali namizne igre) ali večjim sodelovanjem z družino in prijatelji, pomeni dramatično spremembo v njihovi rutini in sodelovanju v družbi.

Kot mentor morate upoštevati profil starejšega, ki ga mentorirate, in ne smete pozabiti, da imajo ne glede na profil, s katerim delate ("aktivni" ali "ne tako aktivni" starejši), vsi nekaj koristnega, kar lahko delijo in naučijo prihodnje generacije, ne glede na to, ali so imeli aktivno poklicno življenje ali ne. Žal se velikokrat zgodi, da starejši mislijo, da novim generacijam ne morejo več ničesar ponuditi in da je njihovo znanje in/ali veščine zastarele ter ni več uporabno. K temu je pripomogel tudi pojav interneta in različnih spletnih platform, ki ponujajo povsem drugačen pogled na svet, kot so ga doživljali doslej. Vaša prva naloga kot mentorja je, da izzovete in preoblikujete to miselnost ter preusmerite pozornost s tistega, za kar starejši menijo, da ne zmorejo, na tisto, kar lahko ponudijo.

Pri tem jim pomagajte razmisliti o znanju in spretnostih, ki jih imajo, stvareh, ki jih lahko naredijo in jih razlikujejo od drugih, zlasti od mlajše generacije. Osredotočite se na njihovo preteklost. Za začetek jih lahko prosite, naj spregovorijo o svojem nekdanjem poklicu, o svojem otroštvu in mladostništvu, o svojih hobijih ali stvareh, v katerih so bili vedno dobri, itd. Vse dejavnosti, s katerimi so se ukvarjali, bodo prinesle koristne spretnosti in znanja. Ker je mentorski proces sestavljen iz spremljanja učnega procesa, je vaša naloga pomagati starejšemu, da spozna, katere spretnosti in znanja ima, ki so mu v življenju zelo koristila in bodo nedvomno koristila tudi prihodnjim generacijam.

Da bi to dosegli, lahko posežete v pogovor z vprašanji, kot so: "Ali mi lahko poveste več o tem, kako ste to dosegli?", da poudarite postopek in spretnosti, ali "Kaj vas je pripeljalo do tega spoznanja?", da poudarite njegovo znanje. Pozitivna primerjava njihovih spretnosti in znanja s sedanostjo lahko prav tako pomaga opustiti negativni pogled. V tem primeru je smiselno, da kot mladi in tudi kot mentor, kadar koli je to mogoče, poudarite, kako imajo te spretnosti in/ali znanja še vedno svoje mesto v današnjem življenju. Tako jim lahko z nasveti, kot so "to bi lahko bilo koristno za ..." ali "poskusil bom narediti tako, kot praviš ...", pomagamo, da začutijo, da njihovi načini dela še vedno služijo svojemu namenu, kar bo nedvomno pozitivno vplivalo na njihovo samozavest in njihove zmožnosti.

2.2. Osredotočite se na dragoceno znanje in izkušnje starejših

Ko je bil narejen prejšnji korak in ko starejši v celoti sprejme in se zave, da so bile in so še vedno vse njegove izkušnje, znanje in spretnosti koristne, je čas da razmisli o tem, katere od njih bi po njegovem mnenju morala mlajša generacija bolje poznati .

Na tej točki je vaša vloga kot mentorja, da starejšemu pomagate razmisliti o tem, kaj bi morala mlajša generacija vedeti ali bi se ji zdelo koristno. Opomnite ga, da je on/ona "glas izkušenj" in zato, čeprav se morda ne čuti sposobnega povedati, kaj je v tem "sodobnem" času pomembno ali najbolj pomembno, je vse, kar lahko ponudi, koristno in uporabno za prihodnje generacije.

Izhodišče kaj bi bilo zanimivo učiti mlade, je lahko najprej pomoč pri razmisleku o potrebah, ki jih imajo trenutno mladi (zaposlitveni položaj, migracije, študij, duševno zdravje itd.). Starejši lahko nato razmisli o tem, kako jim lahko pomaga s svojimi izkušnjami in znanjem. Poleg tega ne oklevajte z raziskovanjem tem, ki se morda ne zdijo takoj "uporabne", vendar so za starejšega pomembne. Pogosto vrednost ni le v spretnostih ali znanju, temveč v perspektivah in življenjskih izkušnjah.

Po drugi strani pa lahko pozornost usmerite tudi na kulturno dediščino, ki bi jo mladi morali poznati, pa je ne poznajo. Postavljajte vprašanja, kot so: "Katere tradicije se bojite, da bi se lahko izgubila? Kako bi jo lahko ohranili?". Starejšega lahko spodbudite k razmišljanju o kulturnih praksah ali običajih, ki jih je izvajal kot otrok/najstnik in se danes izgubljajo. Povabite ga/jo, naj razmisli o pomenu kulture, njeni zapuščini in o tem, kako lahko še naprej prispeva k nadaljevanju tradicij tako, da jih deli z mlajšimi generacijami.

2.3. Delitev tega znanja: priprava idej

Kljub temu se lahko zgodi, da starejši misli, da je danes "vse na internetu" in da ne more prispevati ničesar novega. V tem primeru ga opomnite, da je internet le orodje ter da so znanje in vsebine, prikazane na njem, v lasti ljudi, ki se odločijo, da jih bodo delili s svetom, torej ljudi, kot je on/ona. Predvsem je na tej točki mentorstva pomembno, da cenite vse, kar starejši deli, pa naj gre za napredno veščino ali informacije, ki jih že pozna. Pomembno je, da starejši čuti, da so njegovo znanje in izkušnje koristne in imajo vrednost, da jo še naprej prenaša na druge, pri čemer se zavedajte, da v digitalnem svetu pogosto najbolj odmevajo edinstveni, osebi prilagojeni izdelki.

Med vsemi idejami, ki so se pojavile, mu pomagajte izbrati vsebine, pri katerih bo z največjim veseljem delal in/ali jih delil z drugimi. Ne pozabite, da mentorstvo temelji na spremljanju med učnim procesom, zato skušajte starejšega čim bolj podpreti pri vseh

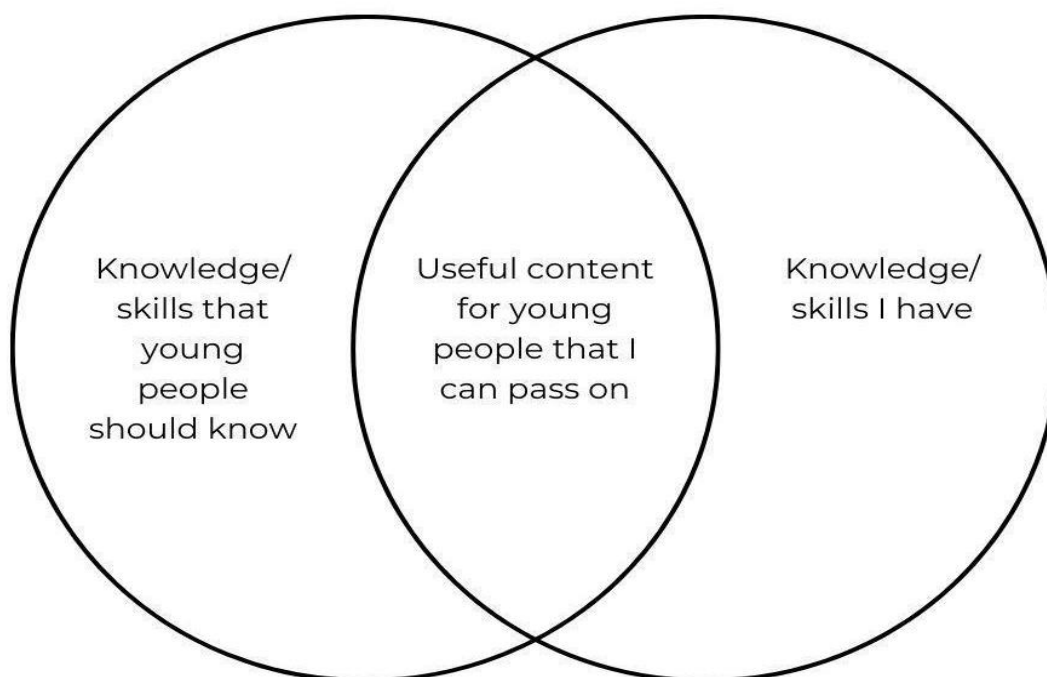
njegovih odločitvah ter vedno cenite idejo in vsebino, ki jo želi deliti. V zameno lahko ponudite svoje povratne informacije in komentarje o ideji in njeni vsebini.

Na koncu upamo, da bo starejši v tem procesu ponovnega vrednotenja svojega znanja in spretnosti ter iskanja navdiha dobil okvirno zamisel(e) o vsebini, ki jo želi deliti z mladimi. V nadaljevanju sta navedeni dve aktivnosti, ki ju je mogoče izvesti, da bi starejšemu pomagali pri odločitvi, kaj želi deliti z mladimi. V poznejših poglavjih tega priročnika bo pojasnjeno, kako lahko kot mentor pomagate tej vsebini do objave.

2.4. Mentorske aktivnosti

Aktivnost 1: kompetenčni krogi

Da bi starejšemu pomagali pri odločitvi, katere vsebine, koristne za mlade, želi deliti, mu lahko najprej pomagate predstaviti, kaj lahko ponudi in kaj potrebuje. Z naslednjimi "kompetenčnimi krogi" lahko te zamisli združite v enem dokumentu - tabeli.



Po zaključku bodo starejši vedeli, kaj lahko naredijo (osrednji krog). Ti "kompetenčni krogi" imajo lahko toliko elementov, kolikor jih ocenite, da bodo starejšemu pomagali

izbrati vsebino, ki jo bo delil. Tako lahko dodate več krogov: "kulturni elementi, ki se izgubljajo", "nasveti" itd. To dejavnost lahko izvajate individualno ali v skupinah.

Aktivnost 2: Skozi čas

Kot je bilo že omenjeno v prejšnjem poglavju, starejši včasih mislijo, da so njihovo znanje in spretnosti v novem "sodobnem svetu" zastareli. Cilj te dejavnosti je obrniti to razmišljanje. V ta namen morate narisati nekaj podobnega spodnji predlogi:

PAST

PRESENT

FUTURE



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Najprej prosite starejšega, naj razmisli o spretnostih in znanju, ki jih ima (tudi o tradicijah, kulturi, itd.), ki so mu bili v preteklosti koristni, in jih navede v stolpcu "preteklost". Ko to stori, preidite na stolpec "sedanjost" in ga, tokrat po potrebi z vašo pomočjo, prosite, naj razmisli o tem, kako so te spretnosti in znanja koristni v sedanjosti. Na koncu ga prosite, naj razmisli o stolpcu "prihodnost" in o tem, kako so te spretnosti in znanja lahko koristna za prihodnje generacije. Pri tem zadnjem koraku mu po potrebi pomagajte. Primer je prikazan spodaj:

PAST

Cooking: I know
how to prepare
traditional recipes



PRESENT

Young people will
need to know
recipes when they
become
emancipated.



FUTURE

Young people will
be able to
continue to pass
on traditional
cuisine



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

3. Spodbujanje ustvarjalnosti – E-SENIORS

Rezultati

Udeleženci bodo:

- Pripravili teren. Ustvarite varno okolje in poskrbite za “vajo za ogrevanje”.
- Tehnike za spodbujanje ustvarjalnosti.
- Brainstorming - viharjenje možganov: kako bi radi svojo idejo/ zgodbo/izdelek predstavili na ustvarjalen način.

Čas

40-60-minutno srečanje z 1 ali 2 aktivnostima.

Gradivo za mentorstvo

3.1. Priprava

Zaradi različnih razlogov je vzpostavljanje medgeneracijske komunikacije lahko težaven in nenavaden proces. Začetek pogovora, ki bo zagotovil nemoteno komunikacijo s starejšim, in postavitve pravih pogojev za spodbujanje njegove ustvarjalnosti zahtevata dobre komunikacijske veščine, enako pomembna pa je tudi *začetna priprava*, da se bo starejši v tem novem okolju počutil samozavestno in udobno.

Priprava na ustvarjalni medgeneracijski proces vključuje pripravo okolja, ki spodbuja sodelovanje, razumevanje in izmenjavo idej med posamezniki iz različnih generacij. Tukaj je nekaj vidikov, ki jih je potrebno upoštevati:

- **Opredelitev ciljev**

Jasno opredelite cilje in naloge. Kaj želite doseči s tem sodelovanjem? Jasni cilji bodo vodilo procesa.

- **Ustvarite varno in spoštljivo okolje**

Ne pozabite, da je komunikacija odvisna od poslušanja in govora. Poskrbite, da bo imel starejši dovolj časa, da spregovori. Spodbujajte ga, da nadaljuje svojo zgodbo ali stališče, s frazami, kot so: "Povej mi kaj se je zgodilo potem?" Vadite aktivno poslušanje, da bodo vedeli, da ste dovezetno občinstvo, priklonite se, nasmejnite se, s potrpežljivostjo posvečajte vso pozornost tekočemu pogovoru. Ne počnite več stvari hkrati. To bo starejšemu dvignilo samozavest, da se bo počutil dovolj dobro, da bo nadaljeval in sprostil svoj um, kar je najboljši način za ustvarjalnost.

- **Ogrevanje**

Obstajajo načini, kako začeti aktivnost, da bo domače vzdušje, da se ustvarijo povezave in odprejo misli. To aktivnost lahko imenujemo tudi "icebreaking". V slovarju Cambridge Dictionary je opredeljena kot "igra ali aktivnost, ki se uporablja za medsebojno spoznavanje ljudi, da se skupaj sprostijo". Zelo koristno si je vzeti nekaj časa za pripravo te dejavnosti. Lahko pripravite igro, ki jo bodo igrali vsi skupaj (glejte aktivnost 1), ali pa jo organizirate kot dialog, če je udeležencev malo.

Udeležence spodbudite, da delijo zgodbe iz svojega življenja, dela in izkušenj. Pripovedovanje zgodb lahko zapolni generacijske vrzeli in zagotovi dragocen vpogled. Udeležencem lahko pomaga tudi pri navezovanju stikov na osebni ravni. Nekaj primerov začetnih pogovorov za starejše:

- Pogovori o otroštvu (Opišite svojega najboljšega prijatelja iz otroštva);
- Pogovori o sedanjosti (Kako se počutite danes?);
- Pogovor o življenjskih dogodkih (Povejte mi, kako ste se zaročili);
- Pogovor njihovih spoznanjih (Katera je tvoja najtežja življenjska lekcija?);
- Vprašajte jih za priporočila (Kam naj grem na naslednje počitnice?);
- Pogovorite se o njihovi družini (Česa se spominjate o svoji babici?).

- **Zagotovite sproščujoče okolje za spodbujanje ustvarjalnosti**

Pripravite prostor, ki bo spodbujal ustvarjalnost - udobni sedeži, prilagodljivi delovni prostori in vizualni pripomočki. Vključite elemente, ki spodbujajo ustvarjanje idej.

- **Zagotovite strukturo in prilagodljivost**

Čeprav je pomembno, da je postopek strukturiran, omogoča tudi prožnost in spontanost. Pustite prostor, da se razprave naravno razvijejo in da se pojavijo nepričakovane ideje.

- **Proslavite dosežke**

Priznajte in proslavite dosežke medgeneracijskega procesa. Jasno izpostavite spretnosti in pokažite, kakšen napredek je bil dosežen na delavnicah, da spodbudite motivacijo udeležencev.

- **Povratne informacije in nenehno izboljševanje:**

Zberite povratne informacije udeležencev o njihovih izkušnjah. Te povratne informacije uporabite za izboljšanje prihodnjih aktivnosti in potrebnih prilagoditev.

3.2. Tehnike za spodbujanje ustvarjalnosti

Splošno mnenje pravi, da je ustvarjalnost osebna lastnost. Nekateri ljudje so po naravi ustvarjalni, drugi pa ne. Ti predsodki so daleč od resnice in lahko celo ovirajo našo ustvarjalnost. Na srečo smo v resnici včasih ustvarjalni, ne da bi se tega zavedali. V teh primerih se ta sposobnost izraža na način, ki se ne sklada s stereotipi in ostane neopažen. To ustvarjalnost je mogoče uporabiti (kot je pojasnjeno v metodologiji mentorstva) v vizualni, pisni ali govorni obliki.

Zato je pravi izziv spodbuditi ustvarjalnost, jo priklicati in jo usmeriti v dejanski proces ustvarjanja. Najprej moramo vzpostaviti okvir, tj. fizično okolje, ki je dovolj prilagojeno, da to omogoči (kot je pojasnjeno v prejšnjem poglavju). Drugič, na voljo so številne tehnike, ki spodbudijo ustvarjalnost.

V nadaljevanju navajamo nekaj priporočil, ki jih je mogoče uporabiti v praksi v tem kontekstu in/ali jih je mogoče predstaviti starejšim kot del aktivnosti ali delavnice:

- *Zapišite njihove ideje:* takoj, ko se jim pojavi kakršnakoli ideja, jo zapišite.
- *Ne razvrščajte idej po pomembnosti:* Sovražnik ustvarjalnosti je, ko poskušamo vse na hitro presoditi in razvrstiti. Tudi če se ideja ne nanaša na trenutek ali temo, je dobro, da jo upoštevate.
- *Pustite mislim prosto pot:* izkoristite trenutke dekoncentracije, kadar je to mogoče (ko vam na primer ni potrebno poslušati).
- *Poiščite vsako priložnost za nasmeh:* Smeh je znak dobre volje in dobrega počutja. Pomirja vaš um in spodbuja vašo ustvarjalnost.

Ne glede na to, ali gre za kratkoročno ali dolgoročno aktivnost, je dobro starejše spodbuditi tudi k številnim drugim aktivnostim, ki bodo prav tako spodbudile njihovo ustvarjalnost. Spodbudite jih na primer, da organizirajo zabavo, se lotijo rokodelske delavnice, spremljajo najnovejše novice, gredo v kino, si ogledajo razstavo itd.

3.3. “Brainstorming” - viharjenje možganov

Viharjenje možganov je tehnika kreativnega razmišljanja za snovanje novih idej in reševanje problemov, ki se izvaja v skupini ali samostojno. Brainstorming spodbuja svobodno razmišljanje in omogoča, da se vse zamisli izrazijo brez obsojanja, kar spodbuja odprto in inovativno okolje. S pomočjo brainstorminga se lahko utrnejo nove ideje, kako bi lahko starejši udeleženec svoje znanje, spretnosti, misli itd. kreativno izrazil preko digitalnih orodij.

Tukaj je splošni vodnik, ki vam bo pomagal pri kreativnem brainstormingu:

- **Zapišite vse ideje**

Ko se vsi udeleženci znajdejo v pravem kontekstu in se začnejo pojavljati ideje, poskusite zabeležiti vse predlagane ideje, dobre in slabe. Tudi nekatere na prvi pogled slabe ideje lahko spodbudijo nadaljnja razmišljanja in se sčasoma spremenijo v neprecenljive ideje.

- **Poskrbite, da se sliši glas vseh**

Za učinkovito izvedbo brainstorminga se morajo vsi udeleženci počutiti udobno, biti slišani in enako obravnavani. To lahko dosežete tako, da dejavnost organizirate kot pogovor in ne kot predstavitev. Varno in odprto okolje bo starejšim pomagalo, da se bodo počutili sproščeno in bodo lahko delili svoja mnenja in zamisli.

- **Količina je na prvem mestu**

Več idej kot prejmete, bolje je. Slabe boste izločili pozneje (kakovost), pri dejavnosti brainstorminga je dobrodošlo čim več idej.

- **Izogibajte se kritiki**

Še enkrat poudarjamo, da med brainstormingom ni slabih idej in ni presojanja. Sproščen pristop brez kritik bo spodbudil ustvarjalnost, vsi pa se bodo počutili udobno in z veseljem prispevali svoje ideje.

- **Uporabite ustvarjalne tehnike**

Uporabite različne tehnike za ustvarjanje idej:

- *Ustvarite vizualno predstavitev svojih idej, npr. z nalepkami, risbami, spletnimi miselnimi zemljevidi, pisnimi seznami itd., da spodbudite ustvarjalnost.*
- *Besedne asociacije: Zapišite sorodne besede in raziskujte različne asociacije, da spodbudite nove ideje.*

- *Zamenjava vlog:* Predstavljajte si, da ste občinstvo, in si zamislite ideje z njihovega vidika.
- *Pripovedovanje zgodbe:* ustvarite vizualno zaporedje, ki opisuje, kako želite predstaviti svojo idejo. To vam lahko pomaga pri vizualizaciji poteka in prepoznavanju morebitnih vrzeli. Svojo zamisel prepletite v pripoved. Zgodbe znajo očarati občinstvo in narediti informacije nepozabne.

Ko so nove ideje zbrane, je zdaj ključno izbrati najprimernejšo in ustvariti jasen akcijski načrt z roki, orodji in koraki za uresničitev ideje.

3.4. Mentorske aktivnosti

Aktivnost 1: Primeri aktivnosti za “ogrevanje” s starejšimi (ice breaking)

Kot je pojasnjeno zgoraj, je “ice breaker” igra ali aktivnost, ki se uporablja za medsebojno spoznavanje ljudi, da se počutijo bolj sproščeno”. Obstaja veliko primerov, ki jih lahko pripravite in jih najdete na internetu. Pripravite lahko tudi kaj svojega, kar bo morda bolj primerno za vašo skupino! Tukaj sta dva primera¹, ki vam bosta v pomoč pri vizualizaciji:

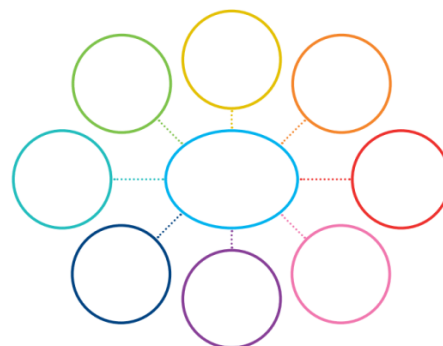
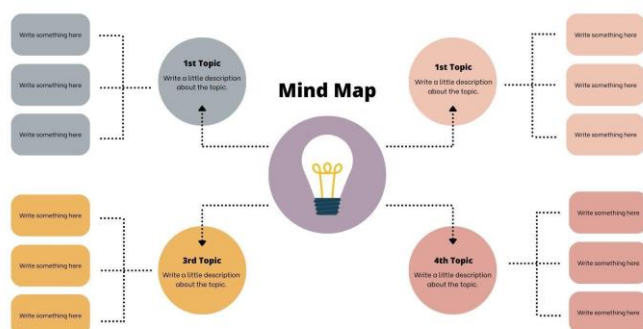
Dve resnici in laž: Ta hitra in enostavna, zato je odlična za velike skupine. Pri tej igri vsak na list papirja napiše tri dejstva o sebi: dve resnični trditvi in eno laž. Nato vsaka oseba prebere svoje izjave, vsi ostali pa poskušajo uganiti, katera je laž. O vsaki osebi, ki igra, boste izvedeli vsaj dve novi stvari.

Človeški Bingo: Ta igra je nekoliko bolj zamudna, vendar je odlična za spoznavanje novih ljudi. Vsakemu udeležencu boste dali list papirja z vrsto vprašanj. Na primer: Imate hišnega ljubljence? Ste kdaj potovali v Anglijo? Vprašanja naj bodo razporejena v kvadratke kot na kartici za bingo. Gostje morajo krožiti in poiskati nekoga, ki lahko na vprašanje odgovori z "da" in se podpiše v ta kvadrata. Igrajte, dokler vsi ne dobijo "binga".

Aktivnost 2: Orodje “mind-mapping”, ki ga lahko uporabite s starejšimi

“Mind-mapping” je odlično orodje za vizualizacijo in krepitev ustvarjalnega procesa. Takšne aktivnosti se lahko uporabljajo tako na spletu kot zunaj njega, z digitalnimi orodji, kot so PowerPoint, [Canva](#) ali bolj prilagojena in preprosta za uporabo [Miro](#), ali nalepke, platno, risanje itd. Tukaj je nekaj primerov miselnih zemljevidov, ki jih lahko ustvarite med delavnicami za izdelavo akcijskega načrta za proces ustvarjalnosti ali dejavnost brainstorminga.

¹ Vir : <https://www.springhousevillage.net/icebreaker-questions-for-seniors/>



Vir: https://www.canva.com/design/DAFrh5Budfy/HlcYt_Eo5IP1qBieWaLBOQ/edit (1)

Vir: <https://www.twinkl.fr/teaching-wiki/mind-map> (2)

4. Kako spodbujati ustvarjalne procese – DCHS

Rezultati

Udeleženci bodo:

- Izhodišče: pridobili konkretne podatke, izbrali vsebino in strukturirali svoje naslednje korake.
- Določili najboljše orodje za ustvarjanje.
- Podpora na poti: Kako se spopasti z morebitnimi izzivi.

Čas

40-60-minutno srečanje z 1 ali 2 aktivnostmi.

Gradivo za mentorstvo

4.1. Izhodišče

V nasprotju s prejšnjim poglavjem, katerega cilj je bil vključevanje udeležencev v ustvarjalne aktivnosti na splošno, se metodologija mentorstva v tem poglavju osredotoča na pomoč udeležencem pri **začetku njihovega lastnega ustvarjalnega procesa**, pri čemer jih mentalno spodbuja k izbiri vsebine, strukture in nadaljnjih korakov za deljenje nečesa ustvarjalnega na spletu.

BRAINSTORMING IN IZBIRA VSEBINE

- Začnite z razpravo o interesih, hobijih ali zgodbah, ki jih udeleženci želijo deliti.
- Vodite jih skozi sejo brainstorminga, da ustvarijo ideje za svoj ustvarjalni izdelek. Glejte tudi prejšnji modul (poglavje 3.3. Brainstorming) in ta modul Aktivnost 1 za več informacij o tem, kako izvesti postopek brainstorminga.
- Udeležence spodbudite, da izberejo določeno temo ali vsebino, ki jih navdušuje.
- Zagotovite spodbude in vprašanja, ki jim bodo pomagala zožiti njihove ideje in se osredotočiti na točno določen izdelek.

Ne pozabite, da sta potrpežljivost in aktivno poslušanje v tem procesu bistvenega pomena. Udeležencem dovolite, da pripovedujejo v svojem tempu, in jih po potrebi nežno usmerjajte. Cilj je ustvariti podporno in spodbudno okolje, v katerem se lahko razvijejo njihove ustvarjalne zamisli.

STRUKTURIRANJE PROJEKTA

1. Udeležence poučite o tem, kako pomembno je strukturirati svoje ustvarjalne projekte, da bodo jasni:

- **Začnite z osnovami:** Začnite z razlago, zakaj je struktura pri digitalni ustvarjalnosti pomembna. Opišite, kako dobro organiziran projekt gledalcem olajša razumevanje njihove vsebine. Za ponazoritev te točke uporabite preproste in podobne primere.
- **Prikažite primere:** Delite z njimi primere dobro strukturirane digitalne vsebine, s katero se lahko poistovetijo; npr. urejeni fotoalbumi, navodila za izdelavo določenega izdelka po korakih ali pripovedovanje zgodb z jasnim začetkom, sredino in koncem.
- **Poudarite jasnost:** Poudarite, da strukturiran projekt pomaga pri jasnem in učinkovitem podajanju njihovega sporočila. Pojasnite, da struktura ne pomeni zapletenosti; pomeni organizacijo njihove vsebine na način, ki je smiseln za njihovo občinstvo.

2. Udeležence seznanite z osnovnimi tehnikami pripovedovanja zgodb, kot je struktura začetek-sredina-konec:

- **Predstavite pripovedovanje zgodb:** Predstavite koncept pripovedovanja zgodb in njegov pomen za digitalno ustvarjalnost. Razložite, da ima zgodba pogosto začetek (uvod), sredino (glavna vsebina) in konec (zaključek). Uporabite primer, da to pojasnite.
- **Uporaba znanih zgodb:** Pripovedovanje zgodb povežite z znanimi zgodbami ali izkušnjami, na primer s pripovedjo o družinskem srečanju ali nepozabnih počitnicah. To jim bo pomagalo, da se povežejo z idejo o strukturiranju svoje vsebine.
- **Razprava o poteku zgodbe:** Razpravljajte o tem, kako zgodbe napredujejo od uvodnega dela (začetek), razvoja zapleta (sredina) do razrešitve ali zaključka. Če je mogoče, uporabite vizualne pripomočke.

3. Pomagajte jim načrtovati ključne elemente njihovega projekta, kot so uvod, glavna vsebina in zaključek:

- **Razčlenitev:** Udeležence usmerite, da svoj projekt razčlenijo na tri glavne dele:
 - **Uvod:** Naučite jih, kako začeti svoj projekt z zanimivim uvodom, ki bo zagotovil kontekst ali postavil temelje za to, kar bo sledilo.
 - **Glavna vsebina:** Pogovorite se o tem, kako naj glavni del njihovega projekta vsebuje ključne informacije ali ustvarjalnost, ki jo želijo deliti.
 - **Zaključek:** Razložite, kako pomembno je, da svoj projekt zaključijo z zaključkom, ki povzema njihovo sporočilo ali namen projekta.
- **Predloge:** Zagotovite predloge ali preproste osnutke, ki jim lahko sledijo. Če na primer ustvarjajo digitalni fotoalbum, predlagajte obliko, kot je "Uvod (naslovna fotografija) - glavna vsebina (fotogalerija) - zaključek (zaključne misli)".

4. Razpravljajte o načinih, kako pritegniti občinstvo in ohraniti njegovo zanimanje ves čas projekta:

- **Razložite, da je ohranjanje zanimanja občinstva ključnega pomena za digitalno ustvarjalnost. Predlagajte tehnike, kot so:**
 - **Spodbujajte uporabo različnih vrst vsebine, kot so slike, kratki videoposnetki in besedilo, da ohranite vizualno zanimivost.**

- **Interaktivnost:** Po potrebi jim pokažite, kako vključiti interaktivne elemente, kot so povezave ali gumbi za klikanje, da pritegnejo gledalce.
- **Pripovedna zanka:** Predstavite koncept pripovedne zanke - načina, kako ujeti pozornost občinstva že na začetku, z udarnim elementom kot je na primer prepričljiva slika ali vprašanje.
- **Povratne informacije in izpopolnjevanje:** Poudarite pomen iskanja povratnih informacij pri prijateljih ali družini. Razložite, da lahko te povratne informacije uporabijo za izpopolnitev in izboljšanje svojih projektov ter jih tako naredijo bolj zanimive.
- **Spodbujajte ustvarjalnost:** Opomnite jih, da pri ustvarjalnosti ne gre le za upoštevanje pravil, temveč tudi za ustvarjalno razmišljanje, da bi na edinstven način pritegnili občinstvo.

Ne pozabite na tempo, ki je za udeležence udoben, in jim ponudite podporo pri strukturiranju njihovih digitalnih projektov.

4.2. Izbira najboljšega orodja za ustvarjanje

Ta del naj bi udeležence usmerjal pri izbiri najprimernejšega digitalnega orodja za njihov ustvarjalni projekt.

RAZISKOVANJE DIGITALNIH ORODIJ

1. Udeležencem predstavite različna digitalna orodja, ki so na voljo za različne vrste ustvarjalnih projektov (npr. video montaža, podcasting, grafično oblikovanje):

- **Začnite s poznavanjem:** Udeležence najprej povprašajte o digitalnih orodjih ali aplikacijah, ki so jih morda uporabljali v preteklosti, tudi če gre za preprosta opravila, kot je fotografiranje ali pošiljanje sporočil. S tem vzpostavite izhodišče za njihovo raziskovanje digitalnih orodij.
- **Kategoriziranje orodij:** Razvrstite digitalna orodja v kategorije glede na njihov ustvarjalni namen, kot so urejanje fotografij, ustvarjanje videa, grafično oblikovanje, aplikacije za pripovedovanje zgodb ali platforme za izmenjavo receptov.

2. Razpravljajte o značilnostih in prednostih vsakega orodja:

- **Uporabite vizualne pripomočke:** Za predstavitev uporabniškega vmesnika in osnovnih funkcij posameznega orodja uporabite vizualne pripomočke, kot so posnetki zaslona ali kratke video predstavitve. Tako lahko udeleženci lažje dojamejo potencial orodja.
- **Primeri iz resničnega življenja:** Delite primere ustvarjalnih projektov iz resničnega življenja, ki so nastali z uporabo teh orodij. Pokažite jim na primer, kako so drugi ustvarili fotoalbume, videoposnetke o kuhanju ali napotke za izdelavo produkta z uporabo določenih aplikacij.

3. Udeležencem pomagajte razumeti tehnične zahteve in ravni spretnosti, ki so potrebne za posamezna orodja:

- **Pojasnite, da so nekatera orodja uporabniku prijazna in zahtevajo minimalno tehnično znanje, pri drugih pa je lahko krivulja učenja bolj strma. Razpravljajte o pomenu izbire orodij, ki ustrezajo njihovi stopnji znanja.**
- **Upoštevanje strojne opreme:** Po potrebi zagotovite navodila o zahtevah glede strojne opreme, kot so pametni telefon, tablični računalnik ali računalnik s posebnimi specifikacijami, za učinkovito uporabo nekaterih orodij. Pomembno je tudi, da se zavedate glavnih razlik med operacijskima sistemoma Android in iOS ter jih navedete. Kot mentor morate biti pripravljeni na delo z obema sistemoma.

IZBOR ORODJA

1. Udeleženci naj opišejo svoj projekt in ustvarjalne cilje:

- **Prosrite udeležence, da s preprostimi besedami opišejo svoj projekt. Spodbudite jih, naj delijo svoje ustvarjalne cilje, na primer ustvarjanje digitalne knjige receptov, deljenje družinskih zgodb ali predstavitev svoje obrti.**
- **Občinstvo in namen:** Pogovorite se o tem, kdo je njihovo ciljno občinstvo in kaj želijo doseči s svojim projektom. Razumevanje namena lahko pomaga pri izbiri orodja.

2. Na podlagi opisa projekta jih usmerite pri izbiri najprimernejšega digitalnega orodja:

- **Usklajevanje njihovih ciljev s primernimi digitalnimi orodji:** Uskladite opis njihovega projekta in cilje s kategorijami digitalnih orodij, ki ste jih prej

predstavili. Na primer, če želijo ustvariti digitalno kuharsko knjigo, predlagajte orodja za ustvarjanje dokumentov ali aplikacije za recepte.

- **Demonstracija in preizkus:** Če je mogoče, jim v živo pokažite, kako določeno orodje deluje, in jih vodite skozi preprosto nalogo z uporabo tega orodja. Spodbudite jih, da ga preizkusijo sami ali z vašo pomočjo.

3. Zagotovite vire ali navodila za učinkovito uporabo izbranega orodja:

- **Učbeniki in priročniki:** Delite navodila za uporabo določenega orodja, uporabniške priročnike ali vodnike po korakih, s katerimi si lahko udeleženci pomagajo, ko začnejo uporabljati orodje. Ta navodila morajo biti v preprostem jeziku brez žargona.
- **Spletne skupnosti:** Omenite spletne skupnosti ali forume, kjer lahko poiščejo pomoč ali se povežejo z drugimi, ki uporabljajo isto orodje. Zagotovite jim, da v procesu učenja niso sami.

4. Odgovorite na morebitna vprašanja ali pomisleke udeležencev v zvezi z uporabo orodja:

- **Odprite razpravo:** Spodbudite udeležence, da postavijo vprašanja ali izrazijo morebitne pomisleke v zvezi z uporabo orodja. Bodite potrpežljivi pri odpravljanju njihovih dvomov in jim zagotovite, da je učenje postopen proces.
- **Praktične vaje:** Ponudite jim praktične vaje, na katerih lahko pod vašim vodstvom preizkušajo izbrano orodje. Te praktične izkušnje lahko okrepijo njihovo samozavest.

Ne pozabite, da je cilj usposabljanja udeležencem omogočiti, da sprejemajo prave odločitve o digitalnih orodjih, pri čemer upoštevajo posebne potrebe svojega projekta in svojo raven znanja pri uporabi tehnologije.

4.3. Podpora na poti

SPOPRIJEMANJE Z IZZIVI

1. **Normalizirajte izzive:** Pojasnite, da ustvarjalno delo pogosto prinaša izzive in trenutke razočaranja. Udeležencem dajte vedeti, da je to normalen del procesa.
2. **Navdihujoče zgodbe:** Delite kratke zgodbe znanih ustvarjalcev, ki so se soočali z izzivi, vendar so z vztrajnostjo dosegli uspeh. To lahko udeležence navdihne, da ostanejo motivirani.

3. **Strategije za obvladovanje izzivov:** Udeležence naučite preprostih strategij za obvladovanje izzivov in preprek, kot so kratki odmori, iskanje navdiha pri drugih in razdelitev ustvarjalnih nalog na manjše, obvladljive korake.
4. **Učenje iz napak:** Poudarite vrednost učenja iz napak in neuspehov. Udeležence spodbudite, naj na te izkušnje gledajo kot na priložnosti za rast in izboljšave.

MEDSEBOJNA IZMENJAVA IN PODPORA

1. **Delavnica za medsebojno izmenjavo izkušenj:** Del vaše aktivnosti namenite delavnici, na kateri lahko udeleženci odkrito razpravljajo o svojem ustvarjalnem napredku in izzivih. Ustvarite prijeten in neobsojajoč prostor za izmenjavo mnenj.
2. **Nasveti vrstnikov:** Spodbudite udeležence, da na podlagi lastnih izkušenj svojim vrstnikom ponudijo predloge in nasvete. Ta medsebojna podpora je lahko neprecenljiva pri premagovanju ovir.
3. **Spodbujanje občutka skupnosti:** Spodbujajte občutek skupnosti in medsebojne podpore med udeleženci. Poudarite prednosti sodelovanja, učenja drug od drugega in proslavljanja medsebojnih uspehov.

4.4. Mentorske aktivnosti

Aktivnost 1: "Kako izvesti proces brainstorminga z namenom izbire specifične vsebine za ustvarjanje"

Cilj: Izvesti proces brainstorminga za izbiro specifične vsebine za ustvarjanje. Glej tudi *Modul 3, poglavje 3.3. Brainstorm* za več splošnih informacij.

Koraki:

- ***Vzpostavite sproščeno vzdušje:***

Začnite z ustvarjanjem udobnega in sproščenega vzdušja za brainstorming. Poskrbite, da se bodo udeleženci počutili sproščeno, in spodbujajte odprto in neobsojajoče okolje, v katerem lahko svobodno delijo svoje misli.

- ***Predstavitve in izmenjava mnenj:***

Začnite tako, da vsakega udeleženca prosite, naj se predstavi in pove nekaj o svojih interesih, hobijih ali osebnih zgodbah. To pomaga pri spoznavanju vsakega udeleženca in pripravi teren za oblikovanje tem, ki so povezane z njihovimi izkušnjami.

- **Vaja za ogrevanje:**

Razmislite o ogrevalni vaji, ki bo spodbudila ustvarjalnost. Udeležence na primer prosite, naj delijo najljubši spomin ali osebno zgodbo, povezano z določeno temo. To jim lahko pomaga, da izkoristijo svoje spomine in začnejo ustvarjalno razmišljati.

- **Voden brainstorming:**

Predstavite koncept brainstorminga in razložite, da gre za proces ustvarjanja in nanizanja idej. Udeležencem povejte, da so vse ideje dragocene in dobrodošle.

Zagotovite spodbude in vprašanja za začetek brainstorminga. Na primer:

- "Katere so nepozabne izkušnje iz vašega življenja?"
- "Ali imate kakšne hobije ali dejavnosti, ki vas navdušujejo?"
- "Ali obstaja poseben kraj, oseba ali dogodek, ki je za vas zelo pomemben?"

Udeležence spodbudite, naj delijo svoje prve misli, tudi če se zdijo nepovezane ali nedokončane.

- **Ožanje idej:**

Pomagajte udeležencem, da zožijo svoj fokus, medtem ko se ideje vrstijo. Postavljajte dodatna vprašanja, da bi podrobneje raziskali vsako idejo, in jih usmerite pri izbiri tiste, ki najbolj sovпада z njimi.

Razmislite o razpravi o potencialnem občinstvu njihovega ustvarjalnega projekta. Za koga si želijo ustvarjati in kakšno sporočilo ali zgodbo želijo posredovati temu občinstvu?

- **Spodbujajte osebno povezanost:**

Poudarite pomen izbire teme ali vsebine, ki jih resnično navdušuje. Ustvarjalnost se pogosto razvija, kadar obstaja osebna povezanost s temo.

- **Zamisli za snemanje:**

Na delavnici beležite ideje in teme, za katere udeleženci izrazijo zanimanje. To lahko storite na tabli, listu papirja, zvezku ali digitalno, odvisno od vaše nastavitve.

- **Razmislite in povzemite:**

Ob koncu seje si vzemite čas za razmislek o nastalih idejah. Povzemite ključne teme in teme, o katerih se je razpravljalo med brainstormingom. Za zapisovanje in pomnjenje idej lahko uporabite tablo.

- **Spodbujajte udeležence, da nadaljujejo doma:**

Spodbujajte udeležence, da še naprej razmišljajo o izbrani temi in se na naslednje srečanje pripravijo s konkretnimi idejami in podrobnostmi o svojem ustvarjalnem projektu.

- **Nadaljnje ukrepanje:**

Na naslednjih mentorskih srečanjih ponovno obravnavajte in izpopolnite izbrano temo. Udeležencem pomagajte razviti jasno vizijo njihovega projekta in jih usmerjajte pri strukturiranju njihovega ustvarjalnega procesa.

Aktivnost 2: "Delite svoj najljubši recept"

Cilj: Udeleženci bodo pripravili digitalno objavo na Facebooku (ali kakšnem drugem kanalu), s katero bodo s prijatelji ali družino delili svoj najljubši recept.

Koraki:

1. **Izbira recepta:** Udeleženci naj izberejo recept, ki ga imajo radi in ga želijo deliti z drugimi.
2. **Priprava sestavin in orodij:** Udeleženci naj zberejo vse sestavine in kuharska orodja, potrebna za pripravo recepta.
3. **Dokumentiranje postopka:** Udeleženci naj naredijo fotografije ali kratek videoposnetek postopka kuhanja, v katerem zajamejo vse ključne korake in sestavine.
4. **Ustvarite napis:** Udeleženci naj pripravijo privlačen napis, v katerem opišejo, zakaj je ta recept najljubši, morebitne osebne anekdote, povezane z njim, ali zakaj so se odločili, da ga bodo delili.
5. **Objava na Facebooku:** Pridobljeno znanje naj uporabijo za oblikovanje objave na Facebooku. Dodajo naj fotografije ali videoposnetek, sestavine in korake recepta v napis ali komentar ter morebitne ustrezne hashtage.
6. **Sodelujejo v objavi:** Spodbujajte udeležence, da se odzivajo na komentarje in sodelujejo s svojim občinstvom. Odgovorijo lahko na vprašanja, se zahvalijo za povratne informacije ali delijo zgodbe, povezane z receptom.

Aktivnost 3: "Ustvarjanje digitalnega albuma"

Cilj: Udeleženci bodo na Facebooku sestavili digitalni album, ki poudarja različne vidike njihovega življenja, interesov in ustvarjalnih prizadevanj.

Koraki:

1. **Izbor tem:** Udeleženci naj izberejo več tem ali interesnih področij, ki bi jih želeli vključiti v svoj digitalni album. To so lahko njihov vrt, hobiji, obrti, izdelki, ki jih ustvarjajo, spomini na počitnice in drugo.
2. **Izbor vizualnih vsebin:** Udeležence spodbudite k zbiranju fotografij ali slik, povezanih z vsako izbrano temo. Lahko posnamejo nove fotografije ali uporabijo že obstoječe, pri čemer poskrbite, da bodo v skladu z njihovimi interesi.
3. **Pisanje opisov:** Udeleženci naj za vsako fotografijo ali video napišejo kratke podnapise ali opise, ki delijo njihove misli in izkušnje, povezane s temo.
4. **Organiziranje albuma:** V ta namen naj udeleženci ustvarijo nov album na Facebooku. Udeleženci lahko v album dodajo fotografije in napise ter jih združijo po tematikah.
5. **Dodajte osebno noto:** Povabite udeležence, da napišejo osebni uvod v album in pojasnijo, zakaj so izbrali te teme in kaj jim je pri njih všeč.
6. **Nastavitve zasebnosti:** Prilagodite nastavitve zasebnosti albuma glede na želje udeležencev in zagotovite, da bo deljen z želenim občinstvom (prijatelji, družino ali seznamom po meri).
7. **Sodelovanje s komentarji:** Spodbujajte udeležence k interakciji s komentarji in sodelovanju z gledalci, ki cenijo njihove skupne interese ali izkušnje. Odzovejo se lahko na komentarje in delijo dodatne zgodbe ali spoznanja.

5. Delitev izdelka na različnih kanalih – RCNE

Rezultati

- Kako izbrati najboljši kanal za objavo.
- Podpora pri postopku predstavitve.
- Kako sprejeti povratne informacije, kako odgovoriti na morebitne pozitivne ali negativne povratne informacije občinstva.

Čas

40-60-minutno srečanje z 1 ali 2 aktivnostmi

Gradivo za mentorstvo

5.1. Kako izbrati najboljši kanal za objavo

V tem delu se metodologija osredotoča na pomoč udeležencem pri izbiri kanalov za objavo ustvarjene vsebine. V mnogih primerih starejši neradi delijo stvari na internetu, zlasti če gre za osebne podatke ali del njihovega življenja. Da bi odpravili ta strah, jim je potrebno pojasniti podrobnosti postopka objave ter odpraviti morebitne dvome in strahove.

V ta namen se je potrebno osredotočiti na naslednje teme:

RAZPRAVLJANJE O INTERESI IN ŽELJAH UDELEŽENCEV

Poskusite začeti razpravo z udeleženci tako, da olajšate pogovor in sistematizirate prejete odgovore. Postavljajte vprašanja, ki bodo pomagala razjasniti zamisli in želje udeležencev, kot na primer:

- Kako si predstavljajo predstavitev ustvarjene vsebine?
- Koliko časa ste pripravljeni porabiti za predstavitev svoje vsebine?
- Ali so pripravljeni preizkusiti različne kanale za predstavitev vsebine?

IZBIRA OBČINSTVA, KI MU JE VSEBINA NAMENJENA

Udeležence prosite, naj pojasnijo, kako si predstavljajo predstavitev svoje ustvarjalne zamisli. Začnite razpravljati o potencialnem občinstvu kateremu bi vsebino predstavili. Razložite jim značilnosti posameznih skupin uporabnikov in najprimernejše načine, kako jim nameniti svoja sporočila. Udeležencem pomagajte, da pri ustvarjanju vsebine izberejo najustreznejšo ciljno skupino.

Z udeleženci se pogovorite, ali želijo deliti samo vsebino, ki so jo ustvarili, ali želijo postati vplivneži določenega občinstva. Razložite jim, kaj pomeni biti vplivnež, in se skupaj pogovorite, če jim to ustreza.

DOLOČANJE DOSTOPNOSTI VSEBINE V SKUPNI RABI

Udeležencem razložite, kako pomembna je dostopnost vsebine, ki jo delijo. Navedite primere za jasnejšo razlago teme. Skupaj se pogovorite o njihovih pogledih na to zadevo in njihovih pričakovanjih. Razložite jim možnosti spreminjanja dostopnosti vsebine po tem, ko je bila ta že objavljena prek različnih kanalov.

Razložite lahko tudi možnosti objave, ki jih imajo nekatere platforme ali družbena omrežja za objavo vsebine "za vse" ali samo "za prijatelje ali bližnje prijatelje". Izpostavite lastnosti uporabe teh načinov objave ter njihove prednosti in slabosti.

RAZPRAVLJAJTE O PRIPRAVLJENOSTI NA POVRATNE INFORMACIJE

Udeležencem razložite postopek pridobivanja povratnih informacij. Navedite primere pozitivnih in negativnih povratnih informacij. Pokažite jim kako lahko povratne informacije uporabijo za izboljšanje ustvarjanja vsebine ali vključitev dodatnih distribucijskih kanalov.

Ne pozabite, da boste morda v nekaterih primerih morali razložiti tudi besedišče, povezano s povratnimi informacijami: všečki, komentarji, obvestila itd.

5.2. Podpora v predstavitvenem procesu

Medgeneracijski modeli že dolgo obravnavajo številne potrebe starejših. Obrnjeno mentorstvo je medgeneracijski pristop, ki vključuje mlade odrasle pri zagotavljanju potrebne podpore in znanja starejšim. Obrnjeno mentorstvo preusmeri tipični pedagoški model, tako da mladi postanejo mentorji, starejši pa učenci, pri čemer imajo koristi tako mladi kot starejši. Obrnjeno mentorstvo spodbuja vzajemno podporo z izmenjavo znanja, saj starejši delijo svoje življenjske izkušnje, hkrati pa od mladih pridobivajo nove tehnološke spretnosti za digitalno pismenost, in spodbuja vzajemno podporo s pozitivnimi povratnimi informacijami.

Obstaja več načinov, kako lahko mentor podpira mentoriranca.

- Delovanje v vlogi pozitivnega vzornika in dobrega zgleda.
- Razvijanje zaupanja vrednega odnosa in zagotavljanje čustvene podpore.
- Pomoč mentorirancu pri razvijanju komunikacijskih spretnosti.

- Pomoč mentorirancu pri učenju in razvoju.
- Pozorno poslušanje in postavljanje vprašanj, ki mentorju pomagajo pri vpogledu v lastno razmišljanje.
- Zagotavljanje praktične podpore.
- Usmerjanje skozi postopek predstavitve izdelka preko izbranih kanalov.
- Nuditi pomoč na podlagi tega, kar posameznik želi, in ne na podlagi tega, kar menite, da je zanj najboljše.
- Priznavanje starejšega kot strokovnjaka za njegov trenutni položaj.
- Sporočila morajo biti jasna, preprosta, lahko razumljiva in čim krajša. Vzemite si čas, da spoznate svoje občinstvo in temu prilagodite svoje sporočilo.
- Kadar je to mogoče, ponudite možnost izbire/prepustite udeležencem, da sprejmejo odločitve.
- Priznajte starejšim, da so strokovnjaki na določenem področju.

Mentor naj zagotovi informacije o koristnih virih, ki jih lahko starejši uporabijo v procesu predstavitve, kot so npr: YouTube, spletne strani itd.

5.3. Kako sprejeti povratne informacije

Zlasti konstruktivne povratne informacije - ali vrste povratnih informacij, ki vsebujejo koristne predloge in opažanja za pomoč pri osebnem napredku - so lahko neprecenljive, saj vam pomagajo razumeti vašo uspešnost in se zavezati k nadaljnjemu razvoju vaših spretnosti. Kljub temu pa je lahko spoštljivo odzivanje na konstruktivne povratne informacije neprijetno za mnoge, tudi za starejše, saj to pogosto vključuje določeno stopnjo ranljivosti.

Povratne informacije vam ne le pomagajo razumeti vašo individualno uspešnost, temveč vam lahko dajo pomemben vpogled v to, kaj počnete dobro in kako lahko še naprej razvijate svoje sposobnosti, da boste uspešni v svoji vlogi.

Na povratne informacije se lahko odzovete na več načinov, natančna pot, ki jo boste izbrali, pa je v veliki meri odvisna od vašega konkretnega položaja. Kljub temu pa obstaja nekaj temeljnih načel, ki jih morate upoštevati pri odzivanju na konstruktivne povratne informacije in ki vam lahko pomagajo pri osebni rasti. Kot mentor pa lahko ta načela prakticirate in prenesete na mentorirane starejše, da bodo lahko pravilno sprejeli in se odzvali na povratne informacije.

- **Poslušanje/branje**

Ko vam nekdo daje povratne informacije, je pomembno, da pozorno poslušate/berete, kaj pravi. Med poslušanjem/branjem si poskušajte zabeležiti glavne zadeve njihovih povratnih informacij. Razumevanje namena povratne informacije in konkretnih priporočil za napredek vam bo pomagalo, da se učinkovitejše odzovete.

- **Počakajte, da se odzovete**

Od tu lahko notranje izvajate tehnike čuječnosti in samopotrjevanja. Vzemite si minuto časa, preden se odzovete.

- **Vprašajte za več informacij**

Ne glede na to, katere informacije želite pojasniti, vam lahko pridobivanje več povratnih informacij resnično pomaga razumeti perspektivo druge osebe in ugotoviti, kako lahko s pridobivanjem teh informacij rastete - napredujete.

- **Odločite se, ali se s povedanim strinjate ali ne**

Če se ne strinjate s tem, kako oseba vidi stvari, je to v redu. Ni se vam treba spremeniti, če menite, da to kar delate resnično deluje za vas in ustvarja učinek, uspešnost in pozitivne rezultate. Vendar razmislite, ali so v povratnih informacijah kakšne relevantne informacije. Razmislite, kako bi te stvari lahko pripomogle k izboljšanju vašega dela.

- **Pripravite akcijski načrt, ki se začne z vidnimi spremembami**

Tudi če se sprva ne strinjate z vsem, kar so povedali sledilci, si poskušajte situacijo predstavljati z njihove perspektive in poiščite vsaj nekaj zadev, ki so jih navedli v povratnih informacijah in na katerih ste pripravljeni delati. Od tu lahko oblikujete akcijski načrt, kako boste izvedli morebitne izboljšave ali priporočila.

- **Poiščite iskrenega zaupnika**

Pogosto je sprejemanje konstruktivnih povratnih informacij in procesi reagiranja na le te izziv, ki ga težko opravite sami. Zato si poiščite zaupnika - prijatelja ali sorodnika, ki mu lahko zaupate - s katerim se lahko iskreno in odprto pogovorite o pravkar prejetih povratnih informacijah. Čeprav vas morda mika, da bi mu povedali, kako ste se zaradi povratnih informacij počutili, raje izkoristite to priložnost, da z nekom, ki ni tesno vpleten, preučite elemente povratnih informacij. Tovrstni dialog vam lahko da dragocen vpogled v to, ali so povratne informacije veljavne in kako bi jih lahko predelali. Še več, vaš zaupnik vam bo lahko dal dodatne zamisli o tem, kako lahko ukrepate in povratne informacije uporabite pri svojem vsakdanjem delu.

- **Dolgoročno spremljanje**

Pomembno je razumeti, da je učinkovito sprejemanje in odzivanje na konstruktivne povratne informacije dolgoročen proces. Spremembe se ne zgodijo čez noč, zato si dajte čas za njihovo izvedbo.

5.4. Mentorske aktivnosti

Aktivnost 1: Kako deliti svoj ustvarjalni projekt/izdelek v družabnih medijih? Refleksija (aktivnost, ki jo je pripravil DCHS)

Cilj: Da bodo udeleženci s predhodnim delom na primerih dobili idejo o tem, kako nadaljevati z deljenjem svojega ustvarjalnega projekta na spletu. V nadaljevanju sta predstavljena dva primera iz prakse.

Primeri:

1. John, 65 let, vrtnar in sadjar

John je star 65 let. Za hišo ima čudovit vrt z več kot 40 različnimi vrstami rastlin. Poleg rož ima tudi sadno drevje. Je zelo dober sadjar in ve, kako skrbno upravljati in obrezovati drevesa. Ker je njegov vrt za hišo, bi rad sosedom in sokrajanom pokazal, kakšne naravne zaklade goji za svojo hišo. Ker mu je ostalo nekaj sadja, bi ga z veseljem prodal ali podaril sosedom. Ima svoj profil na Facebooku, kjer spremlja objave drugih ljudi in včasih uporabi tržnico na Facebooku za nakup vrtnarske opreme. Na svojem telefonu ima veliko fotografij svojega vrta.

Vprašanja za izziv:

- *Na katerem kanalu naj John predstavi svoj hobi?*
 - Možnosti: Facebook, Instagram, Nextdoor (socialno omrežje v soseki) ali platforma, namenjena vrtnarjenju.
- *Katera orodja bi moral uporabiti na tem kanalu?*
 - Možnosti: Facebook za izmenjavo fotografij in zgodb, Facebook Marketplace za prodajo pridelkov, Instagram za vizualno predstavitev svojega vrta ali aplikacija za vrtnarjenje z nasveti in svetovanjem.
- *Kako naj John predstavi svojo zgodbo?*
 - Predlagajte ideje za njegovi prvi dve objavi, na primer delitev osupljive fotografije vrta ter kratek opis njegove vrtnarske poti in sadja, ki ga goji.

2. Emily, 68 let, slikarka

Emily je stara 68 let in je navdušena slikarka. Ustvarja čudovite pokrajine in portrete v različnih formatih, od akvarela do oljnih slik. Emily želi svoja dela deliti z drugimi in jih morda celo prodati. Ima nekaj izkušenj z računalniki in pametnimi telefoni.

Vprašanja za izziv:

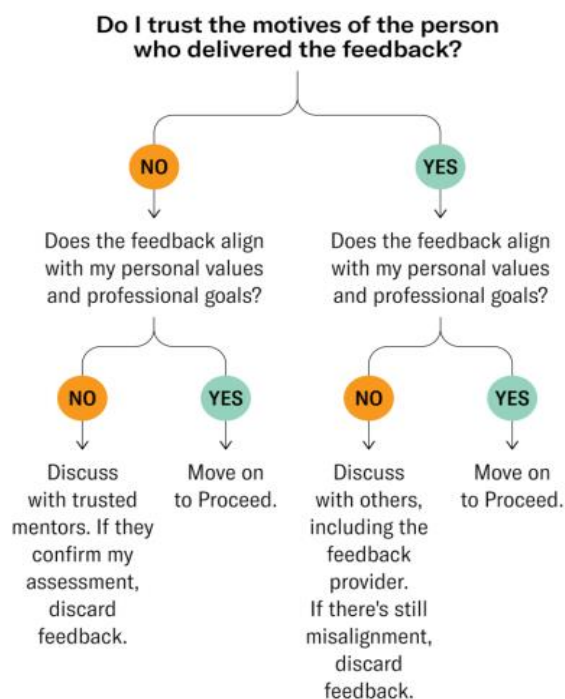
- Na katerem kanalu naj Emily predstavi svoje slike?
 - Možnosti: Instagram za vizualno umetnost, Etsy za prodajo umetniških del, Facebook za osebno umetniško stran ali osebni profil.
- Katera orodja bi morala uporabiti za ta kanal?
 - Možnosti: Instagram za objavljane visokokakovostnih slik, Etsy za prodajo njenih umetniških del, Facebook za ustvarjanje skupnosti ali za predstavitev njenega portfelja.
- Kako naj Emily predstavi svojo zgodbo?
 - Predlagajte ideje za prvi dve objavi, na primer delitev najljubše slike skupaj s kratkim opisom njenega umetniškega potovanja.

Aktivnost 2: "Drevo odločanja o povratnih informacijah"

Obdelava povratnih informacij daleč presega to, da jih poslušate v danem trenutku in se na njih odzovete. Vključuje nenehno razmišljanje, pogovor in vadbo. Velik del tega se zgodi zaradi načina prejemanja povratnih informacij, vendar lahko veliko storimo, da zagotovimo, da povratne informacije obdelujemo na pravilen način.

Povratne informacije, ki ste jih prejeli, zdaj preverite s preprosto metodo - drevo odločanja, ki v vaš proces vnese doslednost in strukturo. Če se vam zdi, da razmišljate v različnih smereh, vam lahko vizualna oblika drevesa odločanja pomaga, da ostanete osredotočeni, ko logično napredujete skozi nekaj kritičnih vprašanj.

Feedback Decision Tree



Aktivnost 3: "Metoda pripovedovanja zgodb - storytelling"

Znano je, da je metoda pripovedovanja zgodb ena najučinkovitejših strategij. Glavne prednosti tehnike pripovedovanja zgodb so: visoka motivacija in aktivno sodelovanje, spodbujanje ustvarjalnosti, sodelovanje med udeleženci, poglobljeno razumevanje predmeta in povečanje pozornosti.

Pripovedovanje zgodb udeležence motivira, da so dejavni pri oblikovanju pomena zgodbe. Tako imajo občutek, da lahko bolj vplivajo na proces in rezultate naloge, zato so pri njeni izvedbi bolj motivirani.

Pri digitalnem pripovedovanju zgodb starejši izdelajo pravljico, pri čemer za izražanje uporabljajo svoj jezik in izraze. Z uporabo multimedijske tehnologije digitalno pripovedovanje zgodb vključuje zlitje slik, zvoka in pripovedi, da nastane film, ki predstavlja posameznikove življenjske izkušnje. Starejši lahko postanejo digitalni ustvarjalci ter razvijajo svojo domišljijo in govorne sposobnosti tako, da svoje zgodbe delijo z drugimi.

Poleg tega, če ustvarjeno zgodbo delijo s skupnostjo in mlajšo generacijo, bodo zmanjšali vrzel med generacijami in jim pomagali bolj razumeti drug drugega.

Slovar

Avtorji tega priročnika menijo, da je potrebno vključiti kratek slovarček ključnih pojmov z najpogosteje uporabljenimi izrazi².

Med izvajanjem mentorstva se lahko zgodi, da bodo starejši spraševali o pomenu določenih besed ali fraz. Koristno je, če bo mentor med usposabljanjem imel dostop do slovarja.

Mentorstvo	Pomoč in svetovanje mlajši ali manj izkušeni osebi, zlasti na delovnem mestu ali v šoli.
Obrnjeno mentorstvo	Izvira iz poslovnega sveta, kjer naj bi vrhunski menedžerji zaprosili mlajše zaposlene za mentorstvo na področju interneta.
Kompetence	Pomembna spretnost, ki je potrebna za opravljanje določenega dela.
Spretnosti	Sposobnost, da neko aktivnost ali delo dobro opravite, zlasti zato, ker ste jo vadili.
Brainstorming - viharjenje možganov	(za skupino ljudi) Kreativna tehnika, ki spodbuja skupinsko generiranje idej brez kritike ali sodbe, s ciljem pridobiti čim več raznolikih in inovativnih rešitev na določen problem ali izziv.
Vplivneži	<ul style="list-style-type: none"> a) Nekdo, ki vpliva na vedenje drugih ljudi ali ga spreminja; b) Oseba ali skupina, ki lahko vpliva na vedenje ali mnenja drugih; c) Oseba, ki ji podjetje plača, da v družabnih medijih prikazuje in opisuje njihove izdelke in storitve ter tako spodbuja druge ljudi k nakupu le teh.
Storytelling	Dejavnost pisanja, pripovedovanja ali branja zgodb
Ciljno občinstvo	Posebna skupina ljudi, ki jim je namenjen oglas, izdelek, spletna stran ali televizijski ali radijski program.

² Vse opredelitve v tem slovarju, razen izrazov "obrnjeno mentorstvo" in "digitalna ustvarjalnost", so povzete iz spletnega slovarja Cambridge Dictionary. (<https://dictionary.cambridge.org/>) 15. septembra 2023.

Podcast	Radjski program, shranjen v digitalni obliki, ki ga lahko prenesete s spleta in predvajate na računalniku ali predvajalniku MP3.
App	Okrajšava za aplikacijo: računalniški program ali del programske opreme, zasnovan za določen namen, ki ga lahko prenesete na mobilni telefon ali drugo mobilno napravo.
Spletne skupnosti	Skupina ljudi, ki uporabljajo določeno internetno storitev ali pripadajo določeni skupini na internetu.
Forum	Prostor na internetu, kjer lahko ljudje pošljejo sporočila ali razpravljajo o določenih temah z drugimi ljudmi ob istem času
Post - objava	Kar objavite na spletnem mestu ali z uporabo družbenih medijev - na primer sporočilo ali slika.
Hashtag	Simbol # na tipkovnici telefona ali računalnika. Uporablja se v družabnih medijih za opis splošne teme, tvita ali druge objave (= sporočila).
Nastavitve zasebnosti	Del spletnega mesta družabnega omrežja, spletnega brskalnika, programske opreme itd., ki vam omogoča nadzor nad tem, kdo vidi informacije o vas.
Digitalna ustvarjalnost	Ustvarjalnost na internetu z ustvarjanjem vsebine. To vključuje uporabo različnih naprav, kot so mobilni telefoni, računalniki, tablični računalniki itd., in različnih platform, kot so družabna omrežja (Facebook, Instagram, Tiktok), platforme za ustvarjanje vsebin itd.
Feedback - povratna informacija	Informacije ali izjave, mnenja o nečem, na primer o novem izdelku, ki lahko povedo, ali je izdelek/objava uspešna ali priljubljena.

Aneks

Priloga I: Ocenjevalni vprašalnik za starejše, vključene v proces mentorstva

Evalvacija pilotnih srečanj o metodologiji mentorstva

Zahvaljujemo se vam za sodelovanje v procesu mentorstva!

Da bi izboljšali naše prihodnje aktivnosti in preizkušeno metodologijo mentorstva, vas prosimo, da izpolnite ta vprašalnik s povratnimi informacijami o izvedenih aktivnostih. Zahvaljujemo se, da ste nam namenili svoj čas in z nami delili svoje mnenje!

1. Ali so usposabljanja ustrezala vašim potrebam in ciljem?

- Da
- Ne
- Težko odgovorim

2. Če ne, zakaj?

3. Ali menite, da so bile delavnice dobro prilagojene vaši ravni?

- Da
- Ne

4. Ali bi se v prihodnje udeležili podobnih srečanj?

- Da
- Ne
- Ne vem

5. Ocenite izvedbo in jasnost usposabljanj.

- Odlično
- Dobro
- Srednje
- Potrebne izboljšave

6. Ocenite usposobljenost izvajalcev delavnic, tj. znanje o temi, komunikacija s skupino, jasnost izražanja itd.

- Odlično
- Dobro
- Srednje
- Potrebne izboljšave

7. Ali so bile informacije razumljive?

- Odlično
- Dobro
- Srednje
- Potrebne so izboljšave

8. Ocenite trajanje in strukturo delavnic.

- Odlično
- Dobro
- Srednje
- Potrebne so izboljšave

9. Ali menite, da je to, kar ste se naučili, uporabno v vašem vsakdanjem življenju?

- Da
- Ne
- Nisem prepričan

10. Kaj vam je bilo najbolj všeč pri aktivnostih, ki ste jih izvajali?

- Spoznavanje novih načinov ustvarjanja na spletu - izražanje kreativnosti
- Naučiti se, kako uporabljati družbene medije in druge platforme za deljenje svojih izdelkov/interesov/kreativnosti
- Pridobivanje novega znanja o digitalnih orodjih
- Spoznavanje novih ljudi
- Medgeneracijska komponenta

11. Kaj bi po vašem mnenju lahko izboljšali?

12. Ali vam ni bilo všeč?

13. Imate morda še kakšen komentar?

Najlepša hvala za sodelovanje!



DIGITAL GENERATIONS



<https://www.facebook.com/DigitalGenerationsProject/>



<https://www.instagram.com/digitalgenerationsproject/>



<https://digitalgenerationsproject.eu/>



Defoin



four elements



Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti EACEA.



**Sofinancira
Evropska unija**