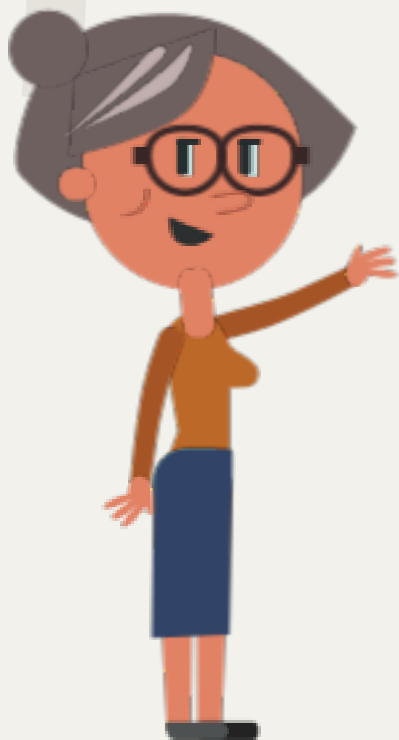


DIGITAL COMMUNITIES

2020-1-IS01-KA204-065807

Stafræn samfélög HANDBÓK



Fjármagnað af
Evrópusambandinu

Verkefnið hefur verið styrkt af Erasmus+, samstarfsáætlun ESB. Efnið sem hér er að finna endurspeglar eingöngu afstöðu höfundar og framkvæmdastjórn ESB ber enga ábyrgð á hvernig þær upplýsingar kunna að vera nýttar.



Um handbókina

Þessi handbók á að leggja þjálfurum til ramma um þá stafrænu færni sem aldraðir þurfa á að halda, með áherslu á mikilvægi stafræns læsis og hagnýtar leiðir til að beita því í daglegu lífi. Með handbókinni er aðferðum, verkfærum og dæmum miðlað í þeim tilgangi að virkja og þróa færni þjálfara og veita stuðning á sviði stafrænnar hæfnipjálfunar.

Verkefnið Stafræn samfélög

Í vaxandi mæli er þörf á stafrænni færni til að sinna mikilvægum erindum eins og að leita að tengiliðum, fá heilbrigðisþjónustu, greiða reikninga eða taka þátt í lýðræðislegum ferlum. Eldra fólk þarf í mörgum tilfellum að reiða sig á aðstoð vina og fjölskyldu eða fá hjálp í gegnum opinbera dagþjónustu eldri borgara til þátttöku í hinum stafræna heimi. Aðgangur að menningu, félagslegum tengslum og öðru sem haft getur áhrif á tilfinningalega vellíðan, krefst þess einnig í mörgum tilfellum að fólk tileinki sér stafræna færni. Markmið verkefnisins er að efla færni eldri borgara þegar kemur að notkun stafrænnar þjónustu. Verkefnið hófst í nóvember 2020 og lauk í október 2022.

Þátttakendur í verkefninu eru Ísland, Svíþjóð, Búlgaría, Spánn og Holland.

Fjórir áfangar verkefnisins

I01 Þarfagreining	I02 Gerð texta- og myndbandsleiðbeininga	I03 Handbók og þjálfun	Kynningarviðburður
Könnun meðal eldri borgara (60+) og leiðbeinenda, sem vinna með eldri borgurum, um stafræna færni og þjónustu á netinu	Þróun fræðsluefnis fyrir eldri borgara. Gerð kennslumyndbanda og leiðbeininga í rituðu máli	Gerð handbókar fyrir leiðbeinendur	Verkefnið og afurðir þess kynnt

Markhópur verkefnisins

Fólk á landsbyggðinni 60+

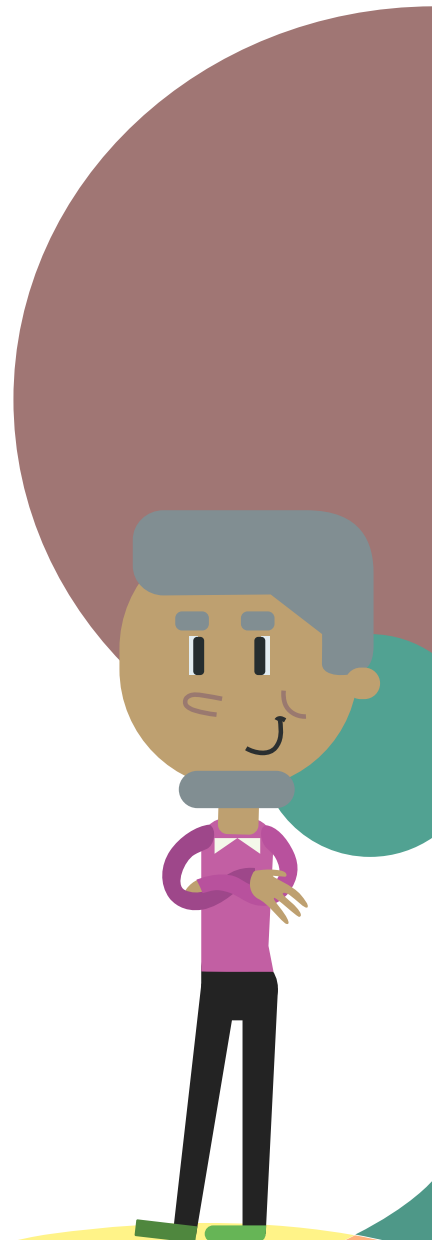
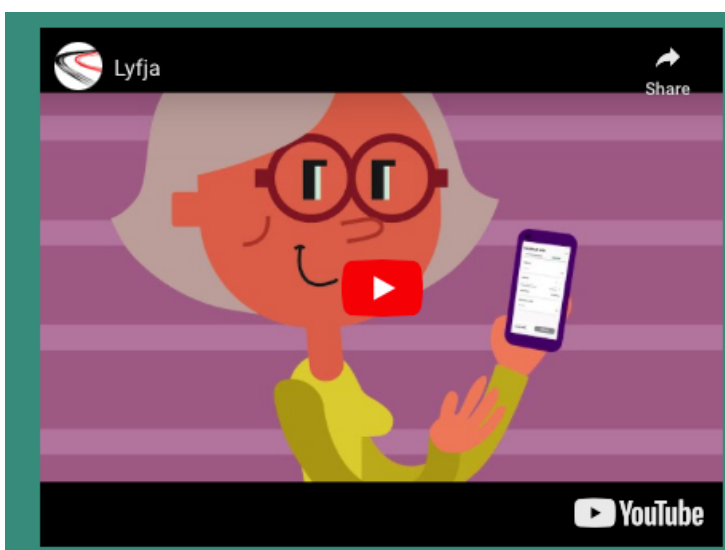
- Eldra fólk sem skortir stafræna færni
- Eldra fólk sem hefur stafræna færni en finnur fyrir óöryggi á netinu
- Fólk sem vinnur með öldruðum

Fræðsluefnið

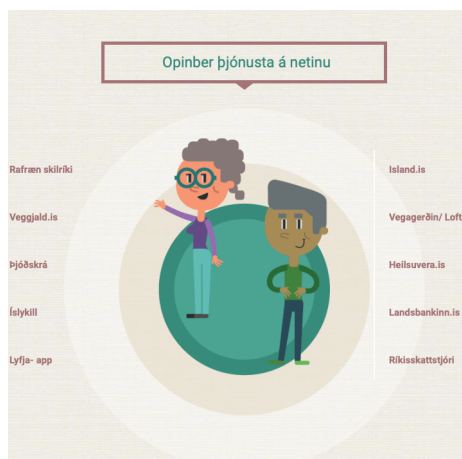
Verkefnið samanstendur af:

- Skriflegum leiðbeiningum á opinberri stafrænni þjónustu
- 5 kennslumyndböndum
- Handbók fyrir leiðbeinendur í langri og stuttri útgáfu
- Heimasíðu sem hýsir efnið

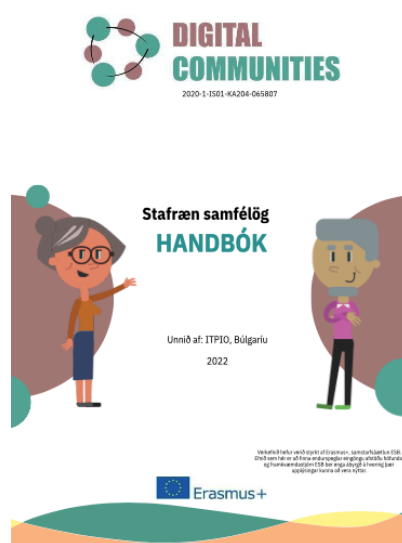
Myndbönd með leiðbeiningum:



Skriflegar leiðbeiningar um þjónustu á netinu:



Handbók fyrir leiðbeinendur:

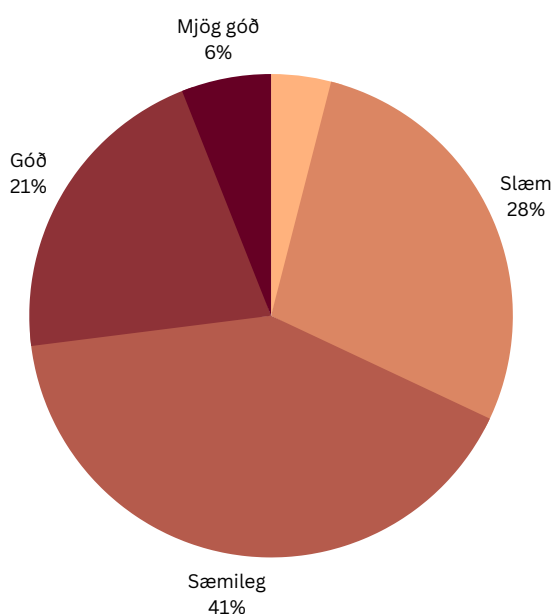


Heimasíða: <https://www.digital-communities.eu/is.html>



Dæmigerðar færni gjár

Við framkvæmd rannsóknar í fyrsta verkþætti verkefnisins, komu ákveðnar færni gjár (e. skill gaps) við uppbyggingu stafrænnar færni ítrekað í ljós, þvert á þátttökulönd. Flestir töldu eigin stafræna færni á netinu vera í meðaltali. Stór hluti þátttakenda kvaðst hafa mikinn áhuga á að tileinka sér frekari og nýrri stafræna færni með aðstoð þjálfara og vinnustofa.



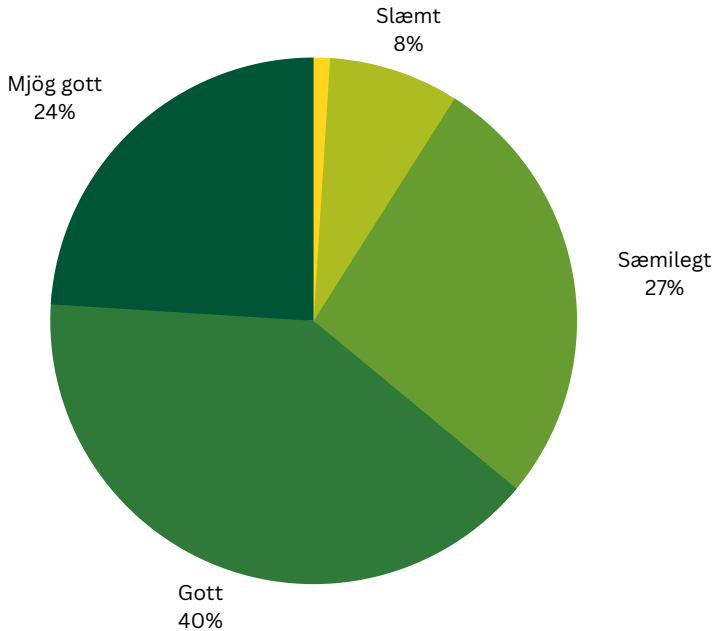
Mynd 1: Niðurstöður úr spurningu nr. 15 – eldri borgarar. „Hvernig myndir þú meta stafræna hæfni þína almennt?“

Færni gjár sem oftast komu fram voru eftirfarandi:

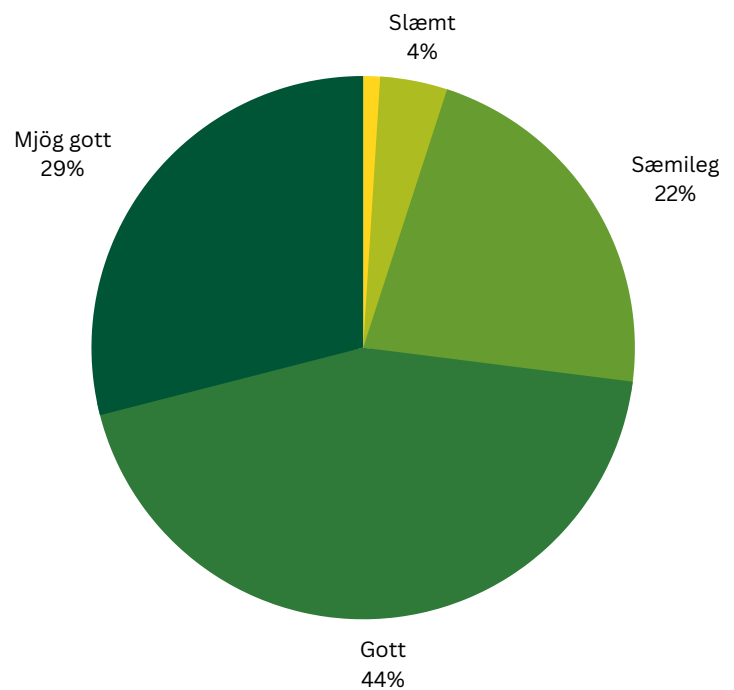
- Ótti við að gera mistök við notkun stafrænna tækja
- Skortur á þekkingu og færni við notkun stafrænna tækja
- Skortur á upplýsingum um hvers konar rafræn þjónusta er í boði þegar stafræn tæki eru notuð
- Ótti við að verða fyrir glæpum þegar stafræn tæki eru notuð



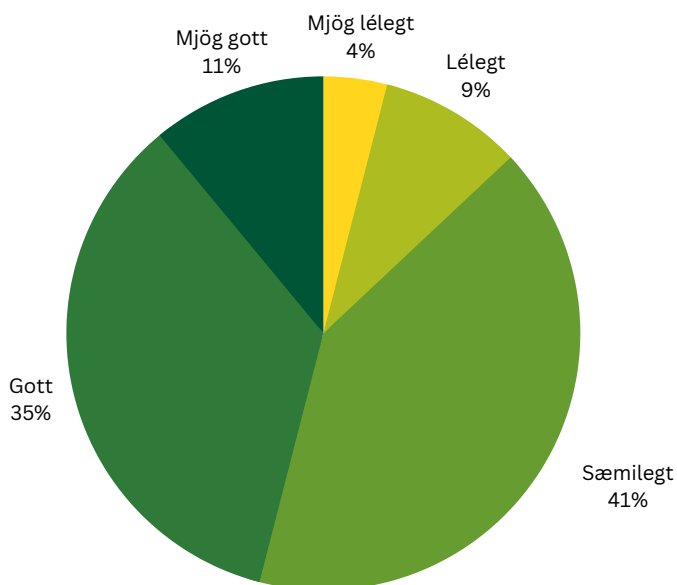
Niðurstöður úr könnun sem lögð var fyrir starfsfólk sem vinnur með eldri borgunum í þátttökulöndunum



Hvernig myndir þú meta hæfni þína á þeim tæknibúnaði sem þú notar mest?



Hvernig myndir þú meta netkunnáttu þína á þeirri tækni sem þú notar mest?



Hvernig myndir þú meta getu þína til að kenna öðrum hvernig á að nota tæknibúnað?

Spurt var á hvaða sviðum væri mikilvægast að auka við stfræna þekkingu og færni eldri borgara

Fimm algengustu svör eldri borgara	Fimm algengustu svör starfsfólks
<ol style="list-style-type: none">1. Fjármála- og bankaviðskipti2. Öryggi á netinu3. Hlusta á hljóðbækur/hlaðvörp4. Netverslun5. Komast á internetið	<ol style="list-style-type: none">1. Hlusta á hljóðbækur/hlaðvörp2. Fjármála- og bankaviðskipti3. Komast á internetið4. Hlusta á tónlist5. Netverslun og samfélagsmiðlar

Rannsókn fyrsta verkþáttar gaf til kynna að ein helsta áskorun þeirra sem leiðbeina fullorðnum, væri að finna upplýsingar um hvernig beita mætti verkfærum í námsferlinu þegar stafræn hæfni er kennd. Þessar niðurstöður benda til þess að aðgengi að stafrænum tækjabúnaði sé ekki helsta hindrunin við þjálfun stafrænnar hæfni eldra fólks. Helsta áskorunin sé hins vegar skortur á menntun og þjálfun þeirra sem starfa með eldra fólki, um hvernig nota eigi stafræn tæki og hvernig kenna megi notkun stafrænna tækja sem nauðsynleg eru til að nýta þjónustu á netinu.





DIGITAL COMMUNITIES

Til umhugsunar

Hvaða dæmigerða færnibil upplifum við hjá
öldruðum?

Hvernig greinum við stafræna hæfni?

Hvernig eigum við að vinna með færnibilið
sem er til staðar?



Algeng vandamál og mistök í stuttu máli:

Líkamlegar hindranir

- Notkun snertiskjáa
- Notkun fylgihluta s.s.lyklaborð
- Of smár texti

Hugarfar

- Ótti við mistök
- Of tímafrekt
- Áhyggjur af öryggi
- Samfélagsleg ábyrgð - vilja ekki vera á netinu
- Ótti við að missa félagsleg samskipti
- „Ég er svo gamall, ég þarf þess ekki“

Stafræn grunnfærni

- Notkun leitarvéla á netinu
- Að þekkja stafræn hugtök
- Truflun að sprettigluggum

Öryggi

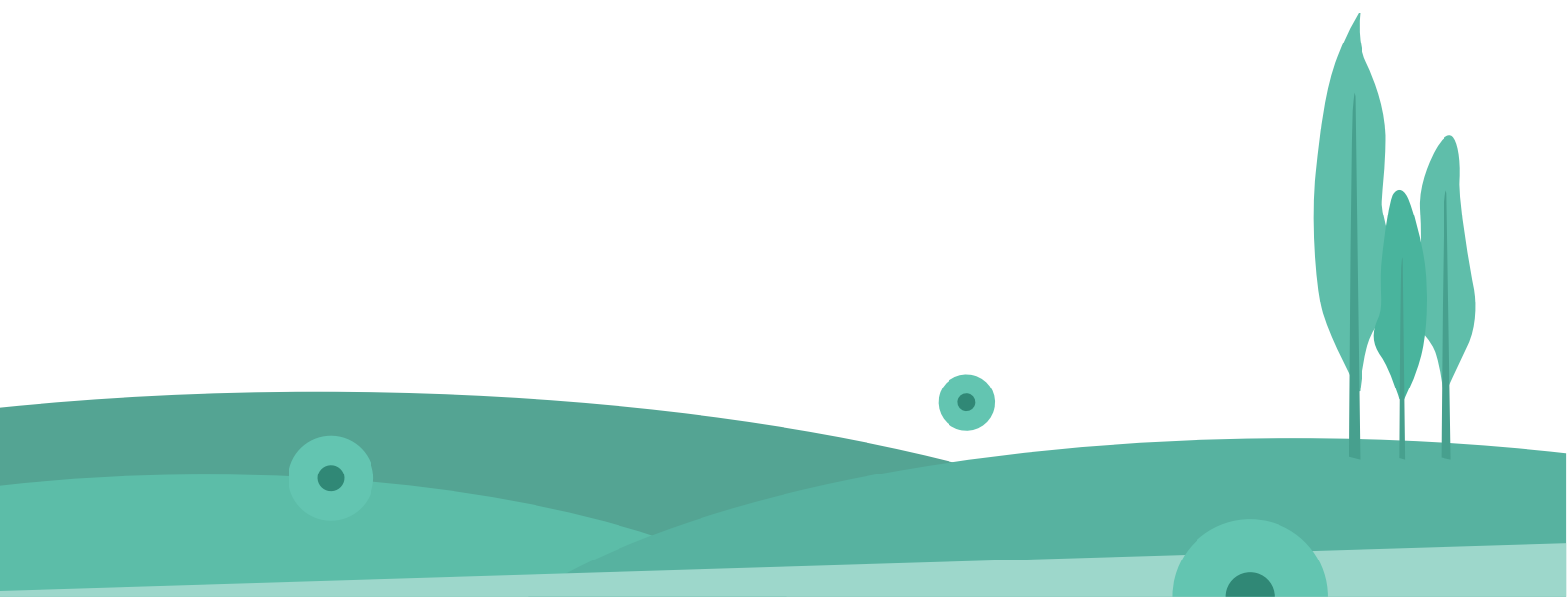
- Glæpir á netinu
- Einföld/Fyrirsjáanleg eða engin lykilorð
- Að deila of miklum upplýsingum
- til dæmis á samfélagsmiðlum

Slæmir netsiðir

- Deila of miklum upplýsingum
- Deila einkaefni
- Gagnrýna ekki heimildir á netinu
- Óviðeigandi notkun á tjáknum
- Gleyma að slökkva/kveikja
- hljóð í símtölum eða fjarfundum

Tækin

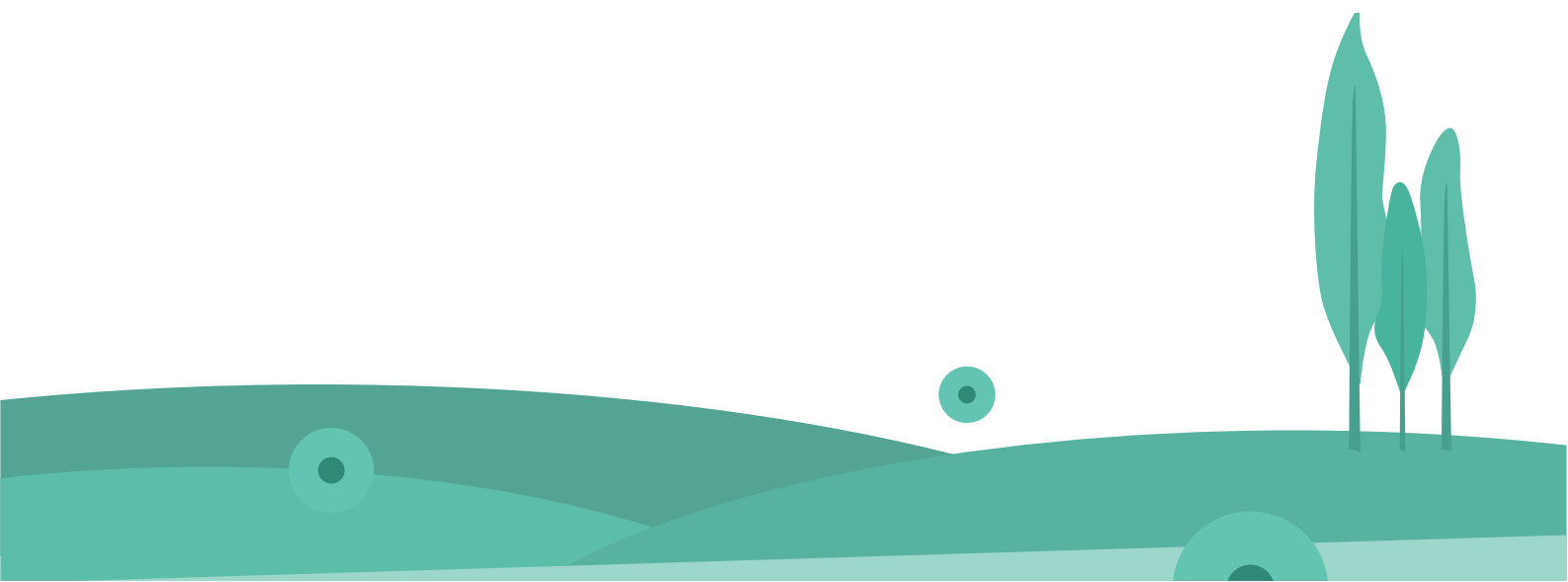
- Gamall búnaður getur verið
- erfiður í notkun
- Hægt er að stilla birtu, leturstærð og hljóð á flestum tækjum



Algeng mistök og vandamál sem upp koma

Stafræn grunnfærni

- Hluti eldri borgara hefur ekki grunn í stafrænni færni til að byggja á. Þeir verða að byrja frá grunni og þurfa tíma til að kynnst nýjum tæknibúnaði. Hröð þróun á sviði tæknimála getur leitt til þess að sumum finnst þeir ekki færir um að halda í við framvinduna.
- Eldra fólki getur þótt erfitt að nota leitarvélur á netinu vegna þess að það þekkir ekki til tungutaksins sem þar er notað. Stundum notar fólk því of mörg leitarorð eða orð sem ekki eru til þess fallin að gefa bestu leitarniðurstöðuna.
- Vefslóðir eða lykilorð geta verið slegin inn á röngum stöðum.
- Að þekkja ekki hugtök yfir til dæmis smáforrit, hugbúnað, tæki eða vafra getur verið hindrun.
- Stundum er bendillinn ekki á réttum stað og fólk hefur náð að skrifað mikið án þess að líta á skjáinn. Þetta getur verið mjög ergilegt.
- Sumum finnst truflandi þegar sprettigluggar og auglýsingar opnast á vefsíðum sem verið er að skoða en forðast þó að loka þeim vegna óöryggis.



Hugarfar

- Margir forðast að spyrja sömu spurninganna aftur og aftur og spyrja kannski ekki réttu spurninganna. Fólk þekkir ekki alltaf réttu hugtökin eða möguleikana sem eru fyrir hendi.
- Margir eldri borgarar gefa sér ekki nægan tíma til að læra og gefast of fljótt upp þegar hlutirnir ganga ekki sem skyldi.
- Sumir einstaklingar eru ekki meðvitaðir um möguleika tækninnar og átta sig ekki á að ákveðin atriði verða mun einfaldari og auðveldari með nýrri tækni, til dæmis að skrifa í Word í stað þess að nota ritvél.
- Þegar hlutirnir ganga ekki upp, kenna sumir aldraðir sjálfum sér um og finna fyrir kvíða á meðan yngra fólk er líklegra til að verða pirrað í sambærilegum aðstæðum.

Öryggi

- Mörgu eldra fólki er mjög umhugað um netöryggi. Því miður eru áhyggjur af öryggismálum ekki ástæðulausar þar sem svindl og svik á netinu verða æ algengari og þróaðri. Eldri borgarar geta verið viðkvæm fórnarlömb.
- Svindl og svik eru dæmi um netglæpi. Í þessu felast ógnanir sem byggja meðal annars á svikastarfsemi í formi eftirlíkinga, tengjast samböndum eða svindli sem dreift er með tölvupósti.
- Margir gera þau mistök að nota lykilorð sem auðvelt er að giska á eða hjakka (e. hack). Ekki er mælt með því að nota til að mynda fæðingardag eða nafn gæludýrs sem lykilorð.
- Sumir deila of miklum upplýsingum á samfélagsmiðlum og greina til dæmis frá áformum um ferðalög eða dreifa kennitölu og bankaupplýsingum.
- Margir setja ekki upp lykilorð eða auðkenningu á borð við andlits- eða fingrafarsgreiningu á tölvum og farsímum, sem er afar slæmt ef tæki er stolið.



Netsiðir

- Á veraldarvefnum gilda ýmsar óskrifaðar reglur um hegðum í félagslegum aðstæðum. Margt eldra fólk þekkir ekki til þessara siðareglna eða er óvísst með þær og það getur leitt til misskilnings og vandræðalegra aðstæðna.
- Eldra fólk getur, líkt og allir aðrir, deilt of miklum persónulegum upplýsingum og ekki gætt að friðhelgi sinni eða jafnvel friðhelgi annarra.
- Sumir deila trúnaðarupplýsingum eða persónulegu efni á röngum stöðum, til dæmis fyrir allra augum Facebook-veggjum, í stað þess að senda efnið sem persónuleg skilaboð á Messenger.
- Sumir gleyma að hugsa áður en efni er miðlað og deila þá kannski lélegu eða ósönnu efni.
- Skerðing á sjón eða fínhyfingum getur valdið því að óviðeigandi tjákn (e. emoji) eru notuð og þannig leitt til misskilnings í samskiptum.
- Í sumum forritum, svo sem Snapchat og Messenger, getur eldra fólk óvart valið að hringja í stað þess að bakka um eitt skref.
- Algeng mistök á símafundum felast í því að gleyma að kveikja eða slökkva á hljóði eða mynd. Einnig getur verið óheppilegt að gleyma að laga stillingar að því sem viðeigandi er hverju sinni.

Tækin

- Tækni nútímans tekur örum breytingum og tæki úreldast hratt sem leiðir til mikils kostnaðar. Eldra fólk telur sig almennt ekki endilega þurfa að eiga allra nýjustu tækin.
- Þegar tæki eru orðin of gömul getur reynst mjög erfitt að nota þau. Öll tæki verður að uppfæra af og til og stundum þarf að leysa minniháttar tæknileg vandamál. Þetta er oft flókið fyrir eldra fólk. Sumir geta leitað til fjölskyldumeðlima eftir aðstoð en aðrir hafa ekki kost á því og leggja mögulega árar í bát þegar upp koma smávægileg vandamál.
- Ef tæknin er of erfið í notkun eru líkur á að fólk hafni henni og finni aðra leið til að leysa málin.

Að vera leiðbeinandi í stuttu máli:

Áður

- Mikilvægt er að vera vel undirbúinn og fara vel yfir efnið.
- Fara yfir tækjakost.
- Ganga úr skugga um að aðstaða sé í lagi hvað varðar hljóðvist, birtu og aðbúnað.
- Láta þátttakendur vita hvað þarf að hafa meðferðis.

Á meðan

- Góð byrjun setur tóninn fyrir kennslustundina, hlýlegt viðmót hjálpar.
- Gott er að fara yfir skipulag kennslunnar.
- Útskýra hugtök
- Einfalda hlutina. Dæmi: Búðu til QR kóða í staðinn fyrir tengil.
- Upplýsa og ræða um öryggi á netinu
- Kanna og finna lausnir saman! Leiðbeinandi þarf ekki að vera sérfræðingur

Eftir

- Metið með þátttakendum hvernig gekk
- Hvað er hægt að gera betur næst?
- Læra af mistökum og ná árangri



Hlutverk leiðbeinenda

Leiðbeinendur eru hluti af markhóp verkefnisins, þeir hafa meiri reynslu af því að nota netþjónustu og geta miðlað þekkingu sinni. Leiðbeinendum er ætlað að leiðbeina þeim þátttakendum sem hafa minni reynslu en læra um leið sjálfir að leiðbeina og öðlast meiri stafræna færni. Hlutverk leiðbeinendanna er heldur ekki auðvelt þar sem þeir eru oft ekki sérfræðingar í nýjum kennsluaðferðum, stafrænni færni, eru ekki menntaðir kennarar og hjá mörgum leiðbeinendum hefur aðeins nýlega verið gerð krafa um stafræna færni.

Hvert er hlutverk þitt sem leiðbeinandi og hvers vegna er það mikilvægt? Sem leiðbeinandi verður þú í fyrsta lagi leiðtogi hópsins á meðan á þjálfuninni stendur og gætir þess að þátttakendur viti til hvers er ætlast og hvert skipulagið er. Auk þess verður þú að vera hvetjandi og aðstoða þátttakendur til að auka stafræna hæfni sína og læra nýja færni með hjálp sýndaraðstoðartækisins. Markmiðið fyrir þig sem leiðbeinanda er ekki að vera sérfræðingurinn sem kennir þátttakendum án þess að leyfa þeim að skoða netþjónustur og þróa stafræna hæfni sína. Það þarf að styðja og hvetja nemendur og ræða spurningar sem munu vakna meðan á þjálfuninni stendur.



Nokkrar ábendingar sem gætu komið að gagni áður en þú byrjar sem leiðbeinandi:

- Áður en kennsla hefst, skaltu kynna þér efnið á <https://digital-communities.eu/>. Kynntu þér þjónustuvefina sem um ræðir og þá þjónustu sem þar er í boði. Skrifðu niður það sem þú telur að geti reynst flókið fyrir þátttakendurna. Með þessum hætti geturðu búið þig undir að svara þeim spurningum sem þú telur að geti komið upp í kennslunni. Einnig gæti verið heppilegt að undirbúa spurningar fyrirfram sem hægt er að ræða á meðan á þjálfuninni stendur.
- Það er nauðsynlegt að nemendum líði vel í kennslustofunni. Gakktu úr skugga um að eftirfarandi hlutir séu þægilegir og í lagi: Hljóðvist, stólar, hitastig í kennslustofunni, lýsing, loftræsting og engin utanaðkomandi truflun.
- Hvaða stafrænu tækjum munu þú og nemendur þínir hafa aðgang að í kennslustofunni? Gætið þess að hafa yfirsýn yfir þau tæki sem þarf að nota. Þarftu að koma með fleiri snjalltæki? Er hægt að biðja þátttakendur um að koma með snjalltækin sín? Það er ekki sjálfsagt að allir þátttakendur eigi snjalltæki og ein leið er að leyfa fólki að vinna saman í einu tæki. Hins vegar er mikilvægt að upplýsa um hættur sem fylgja því að skrá sig inn á tæki sem þú átt ekki.



- Það er gott að vera viðbúinn því að þátttakendur gætu átt við vandkvæði bæði með heyrn og sjón. Því er upplagt að skipuleggja sig og kynna sér hvort námskeiðshaldarinn hafi til dæmis sett upp hátalakerfi sem hægt er að tengja við heyrnartæki. Ef þú ætlar að nota töflu mundu þá að skrifa stærra og lesa textann upphátt þegar þörf krefur. Í byrjun námskeiða er æskilegt að velja stærð leturs og leturgerðir sem er auðvelt að lesa og stilla birtustig tækja.
- Í einhverjum tilvikum mun notkun netþjónustunnar sem lýst er í efninu krefjast undirbúningsvinnu frá þátttakendum. Því er mikilvægt að láta þá vita fyrir vinnustofuna ef þeir þurfa að hafa eða nota eitthvað til að taka þátt.
- Góð byrjun á kennslustund getur gefið tóninn fyrir framhaldið. Gakktu úr skugga um að þú takir vel á móti öllum. Gefðu þeim einnig smá tíma til að kynna sig hver fyrir öðrum. Þegar þú telur að allir séu tilbúnir er gott að fara yfir skipulag tímans.
- Hafa ber í huga að eldra fólk hefur reynslu af því að sinna ýmsum verkefnum, þó þau hafi ekki verið unnin stafrænu umhverfi. Það er því mikilvægt að muna að jafnvel þó þú sért vanari stafrænu viðmóti eru eldri þátttakendur það líklega ekki. Það er mikilvægt að vera skýr og hnitmiðaður þegar þú kennir og að upplýsa nemendur um að engar spurningar séu of einfaldar að spyrja á meðan á vinnustofunni stendur.



- Í sumum hópum gæti þurft að útskýra hugtök eins og stafræna þróun og merkingu hennar til að skapa skilning á því hvers vegna mikilvægt er að þróa sterkari stafræna hæfni, til dæmis er hægt að nota eftirfarandi þrjá flokka til að útskýra mikilvægi hennar:
 - Hlutir: T.d. farsímar, tölvur, forrit og öpp sem hægt er að nota með mismunandi stafrænum tækjum.
 - Nálgun: Hvernig við breytum vinnuaðferðum okkar og hegðun. Við notum til dæmis GPS í stað þess að lesa kort.
 - Samfélag: Hvernig samfélag okkar breytist og þróast. Til dæmis að nota netþjónustu til að gera skattframtalið í stað þess að nota önnur form eins og pappír.
- Leiðbeinandinn þarf ekki að vera sérfræðingur heldur er hann leiðbeinandi sem hjálpar þátttakendum við að nýta sér leiðbeiningar og kennsluefni Stafrænna samfélaga. Kannið og finnið lausnir saman sem hópur með hjálp efnisins.

Kennsluaðferðir

Að mörgu er að hyggja fyrir leiðbeinendur í skipulagningu svo kennslustundirnar verði árangursríkar. Eftirfarandi ráðleggingar eiga við um þjálfun almennt en sumar þeirra eiga sérstaklega vel við þegar um eldri borgara er að ræða.



Skilvirk samskipti á námskeiðum

- Talið hátt og skýrt.
- Notið alltaf einföld hugtök, forðist flókin tæknileg hugtök.
- Setjið ykkur ekki á háan hest og forðist að tala við nemendur eins og þið mynduð tala við börn.
- Verið vingjarnleg og sýnið þolinmæði.
- Það getur verið hvetjandi að búa til stutta sögu/frásögn tengda efninu til að virkja fólk og auðvelda þeim að tengja við efnið.

Endurtekning, hæg yfirferð

- Gefið þátttakendum nægan tíma til að taka við og vinna úr upplýsingum.
- Gagnlegt er að gera verkefnin smærri og gefa fólki færi á að finna að það hafi áorkað einhverju.
- Gefið þeim tíma til að skrifa minnispunkta og færi á að spyrja spurninga.
- Hafið lesefni ekki of langt þegar verið er að leggja inn efni - eða gefið nægan tíma til lestrar þegar það á við.
- Endurtakið! Mikilvægt er að æfa strax það sem verið er að læra og endurtaka þar til færni er náð.
- Endurtekningar eru mjög mikilvægar, sýnið þolinmæði jafnvel þótt kennslan virðist einkennast af endurtekningum.



Að læra í athöfn (e. Learning by doing)

- Að læra í athöfn vísar til kenninga sem bandaríski heimspekingurinn John Dewey setti fram um menntun. Þar er átt við að við lærum meira þegar við framkvæmum (gerum) athöfnina í stað þess að horfa á hvernig aðrir gera hlutina, t.d. kennarinn. Þessi námsaðferð er áhrifarík fyrir alla, þar með talið eldri borgara, því hún stuðlar að því að festa þekkingu enn betur í sessi.

Skref fyrir skref

- Brjótið kennsluna upp í smærri einingar með ákveðin markmið og tengið efnið við reynsluheim nemenda.
- Varist langar innlagnir í of mörgum skrefum þar sem magn upplýsinga getur reynst yfirþyrmandi.
- Skilgreinið skýr námsmarkmið um færni sem þátttakendur ættu að vera búnir að ná í lok námskeiðs.

Námsmat

- Hluti af því að efla sjálfstraust nemenda er að ganga úr skugga um að þeir séu meðvitaðir um hvað þeir hafa lært. Stutt óformlegt mat í lok hvers tíma getur skipt sköpum. Notið spurningar eins og til dæmis: „Hvað lærðir þú í dag? “ „Treystir þú þér til að nota þetta forrit núna? “
- Í lok námskeiðs er gott fyrir leiðbeinendur að fara yfir það með hópnum hvað gekk vel, svo þeir geti bætt kennsluaðferðir sínar.

Sjálfbærni

- Það er til merkis um góðan árangur í kennslu þegar nemendur fara að aðstoða samnemendur og miðla þekkingu sinni til þeirra. Með því móti festist ný færni enn betur í sessi.
- Skipuleggið með nemendum hvernig hægt er að halda áfram að byggja ofan á getu og færni að námskeiði loknu.

Hvatning

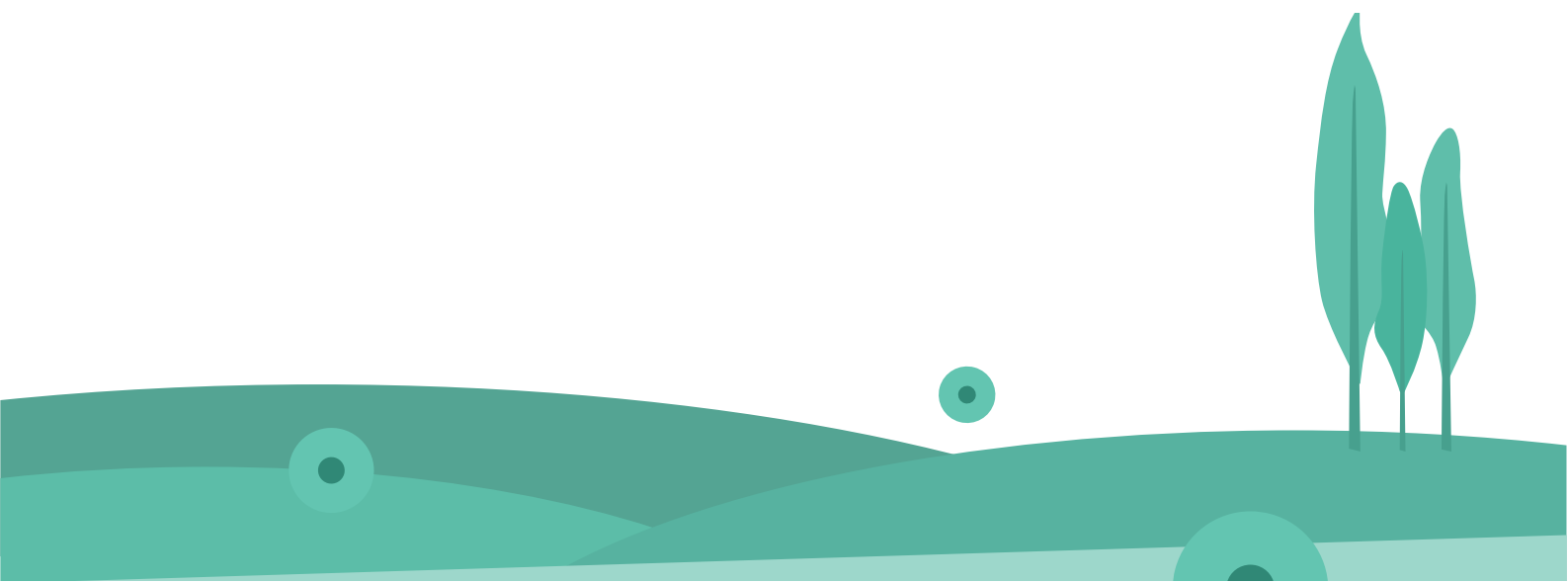
Markhópurinn er mjög fjölbreyttur og þjálfunin ætti að taka tillit til þess. Lykillinn að árangri er að byggja upp sjálfstraust þátttakenda og tryggja að þeir eigi samskipti og styðji hver annan. Mikilvægt er að benda á gildi og mikilvægi þjálfunarinnar fyrir þátttakendur því það mun tryggja auðveldara nám og skemmtilegri þjálfunarlotur. Það er mikils virði að finna fyrir innri hvatningu til að læra nýja færni. Þess vegna er mikilvægt að gefa sér tíma í að byggja upp námsumhverfi sem styður við sjálfstraust eldri borgara og kemur til móts við þarfir þeirra og áhugasvið.

Innri hvatning

Þegar við lærum nýja færni er hugarfar okkar mikilvægt. Að gera sér grein fyrir gildi þess sem við erum að læra, að finna þörfina fyrir það og geta tengt það við persónulega reynslu auðveldar okkur að tileinka okkur nýja færni.

Fyrir eldri borgara eru margir kostir við það að nýta sér netið. Leiðbeinendur og aðrir þátttakendur geta miðlað þekkingu sinni um þá möguleika sem felast í netnotkun. Til dæmis:

- Meiri skilvirkni, auðveldar ýmsa hluti
- Meira sjálfstæði
- Ný leið til að afla sér þekkingar, auðvelt aðgengi að upplýsingum
- Aðgengi að opinberri þjónustu á netinu
- Auðveldari samskipti, til að mynda með tölvupósti og samfélagsmiðlum
- Möguleiki á að taka þátt í félags- og menningarstarfi
- Bankþjónusta og verlanir á netinu
- Aðgengi að heilbrigðisþjónustu og ráðleggingum um heilsu
- Að skipuleggja og bóka ferðalög



Sjálfsákvörðunarkenning (e. self-determination theory)

Aðra leið til að hugsa um hvatningarpætti má finna í kenningum um sjálfsákvörðun. Þar er um að ræða þrjár sálfræðilegar grunnþarfir sem stuðla að innri hvatningu til að vilja læra eitthvað nýtt.

- Hæfni (e. competence)
 - Sjálfræði (e. autonomy)
 - Félagsleg tengsl (e. relatedness)
-
- **Hæfni** vísar til þarfarið til geta framkvæmt verkefni eða notað færni okkar. Þegar nemendum finnst þeir skilja verkefni og vita hvað þeir eiga að gera, finnst þeim þeir vera hæfir í færni sinni. Að þessu er hægt að stuðla með því að gefa skýrar leiðbeiningar og uppbyggingu á námsupplifuninni. Með því að gefa uppbyggilega endurgjöf, hvetja til spurninga og ræða vandamál getur þjálfari hjálpað nemendum að upplifa hæfni til að læra færni. Notkun vegakortanna (e. roadmaps) og sýndaraðstoðartólsins (e. virtual assistance tool) getur hjálpað nemendum að fá skýrar leiðbeiningar sem þeir þurfa til að æfa verkefni og finnast þeir hæfir í færni sinni. Mikilvægt er að láta nemendur æfa sig nokkrum sinnum svo þeim finnst þeir ekki fara of hratt yfir í næsta verkefni.
 - **Sjálfræði** vísar til þess að hafa stjórn á umhverfinu og hafa getu til að taka ákvarðanir. Þegar nemendum finnst þeir geta prófað eitthvað á sinn hátt eða náð að finna út og muna hvernig á að gera hlutina á eigin spýtur, munu þeir finna fyrir sjálfstæði í getu sinni. Hluti af því sem hvetur fólk er þegar því finnst eins og það nái tökum á kunnáttunni og viti hvað það á að gera í mismunandi aðstæðum. Því er mikilvægt að leyfa nemendum einnig að kanna möguleika og koma með lausnir til að leysa vandamál. Þetta er hægt að gera með því að láta nemendur nýta sér ákveðna þjónustu á eigin spýtur og gera eitthvað sem er aðeins fyrir utan skriflegar leiðbeiningar. Hafa þarf í huga að sjálfræði og vilji til að kanna möguleika krefst hæfni til grunnverkefna fyrst.

- **Félagsleg tengsl** vísar til þarfarinnar á að líða eins og við tengjumst öðrum eða tilheyrum hópi. Það hefur sýnt sig að það er meira hvetjandi og grípandi að deila reynslu með öðrum og hafa einhvern til að tala um framfarir sínar. Mikilvægt er að láta nemendur tala um, sýna eða deila framförum sínum með þér, öðrum í hópnum eða vinum og fjölskyldu svo þeir fái tilfinningu fyrir árangri. Þetta er hægt að gera með því að láta nemendur nota færni sína til að eiga samskipti innan hópsins eða við einhvern sem þeir þekkja. Til dæmis, ef ein af stafrænu þjónustunum sem nemendur læra er tónlistarstreymisþjónusta eða hljóðbókþjónusta, þá geta þeir reynt að búa til lagalista til að deila eða senda umsögn.

Hæfni: Við þurfum að finna að við höfum hæfni til að ná tilætluðum árangri. Verkefni við hæfi og regluleg endurgjöf er lykillinn að árangri.

Sjálfræði: Við þurfum að upplifa að við séum sjálf við stjórnvölinn og að við höfum val um leiðir að settu markmiði.

Félagsleg tengsl: Öll höfum við þörf fyrir að tengjast öðrum og fá viðurkenningu frá þeim sem standa okkur næst. Þörfin fyrir að tilheyra.

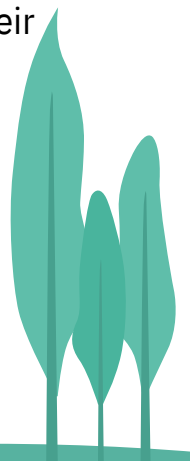
Áhugahvöt
Innri sjálfstjórn
Farsæld
Tilgangur



Væntingagildiskenning (e. *expectancy-value theory*)

Ein leið til að hugsa um hvatningu í námi getur verið það sem er þekkt sem væntingagildiskenning (e. *expectancy-value theory*). Þar eru væntingar um árangur fyrsta mikilvæga skrefið í átt að því að finna hvatningu til að læra nýja færni. Nemendur þurfa að trúá því að þeir geti tileinkað sér færni eða unnið verkefnið. Hér er mikilvægt að einbeita sér að markmiðum sem eru nær núverandi færnistigi nemandans svo þeim finnst námsferillinn ekki vera of brattur eða í of fjarlægri framtíð. Ein leið til að hvetja til árangurs getur verið að gefa dæmi um fólk í svipuðum markhópi og nemendurnir, sem hefur tekist á við sambærileg verkefni eða náð tókum á nýrri færni. Annars geta fyrirfram gefnar hugmyndir nemandans um erfiðleikastigið dregið úr námsáhuganum.

Hinn hluti væntingagildiskenningarinnar snýst um skynjað gildi þess að læra færni. Mikilvægt er að geta tengt tímann og fyrirhöfnina sem lagt er í að læra færni við skynjað gildi þess að ná tókum á henni. Ef nemandanum finnst það taka of mikinn tíma að læra eitthvað, eða að umbunin og ávinningurinn eru ekki nægilega mikil getur hann líka misst áhugann. Því er mikilvægt að koma nytsemi kunnáttunnar vel á framfæri og sýna hvernig námið getur nýst nemandanum. Það er hægt að gera með því að hafa fyrstu verkefni þannig að nemandinn sjái ávinninginn af því að læra, eða að hann sjái hluti sem hann tengist í daglegu lífi sínu. Með nýrri færni má einfalda verkefni sem nemandinn kann nú þegar eða vinnur. Hægt væri að fara í eitthvað kunnuglegt sem mætti gera auðveldara stafrænt, áður en farið væri í færni sem nemendur eru ekki meðvitaðir um eða vita ekki enn að þeir vilja læra. Með því má einfalda daglegt líf nemenda áður en þeim er kynnt ný færni sem auðgar líf þeirra. Erfitt getur verið að sjá ávinninginn af því að læra nýja færni ef nemendum finnst það hrein viðbót við það sem þeir þurfa nú þegar að gera.



Að taka á öryggisvandamálum og leggja áherslu á netöryggi

Margir eldri borgarar hafa áhyggjur af netöryggi. Því miður er það ekki að ástæðulausu þar sem netsvindl og –svik eru sífelldu algengari og þróaðri. Eldri borgarar eru oft berskjaldaðir fyrir slíku. Þess vegna þurfa öryggismál að vera hluti af kennslunni, hvernig við höldum tækjunum okkar uppfærðum og fara yfir grunnatriði er varða netöryggi. Til eru góðar leiðbeiningar um netöryggismál fyrir eldri borgara á mörgum tungumálum sem gott er að fara yfir með nemendum. Hér er stutt yfirlit yfir það sem vert er að huga að.

Lykilorð sem tölvuprjótur/-hakarar geta auðveldlega giskað á eða komist fram hjá

- Afmælis dagar, nöfn fjölskyldumeðlima og gæludýra eru dæmi um lykilorð sem ætti að forðast að nota. Algeng lykilorð eins og 123456, lykilorð, 1q2w3e, qwerty, abc123, lykilorð1 eru líka dæmi um lykilorð sem eru ekki örugg.
- Ekki er mælt með að nota sama lykilorð á mörgum stöðum. Gott lykilorð þarf að vera að minnsta kosti 14 stafa langt, innihalda bæði hástafi og lágstafi og vera blanda af bókstöfum, tölustöfum og táknum.
- Mikilvægt er að breyta lykilorðunum á nokkurra mánaða fresti.
- *Lykilorð sett upp í tölvum og snjalltækjum*
- Mikilvægt er að aðgangur að tækjum sé varinn með lykilorðum þar sem þau hafa að geyma persónuupplýsingar sem ekki eru ætlaðar öðrum.



Netsvindl og -svik

- Netsvindl er í mikilli þróun og verður sífellt erfiðara að greina. Það er ekki óalgengt að fólk lendi í netsvindli og þá er mikilvægt að leita hjálpar og tilkynna það.
- Mælt er með að opna ekki, svara eða smella á tengla sem eru framandi eða undarlegir á einhvern hátt. Í netsvindli er oft reynt að líkja eftir alvöru slóðum til að auðveldara sé að villa fólki sýn.
- Ef einhver vafi er til staðar er gott að staldra við og athuga málið betur.

Algeng netsvindl:

- Tölvupóstar: Tölvupóstar eru sendir í þeim tilgangi að fá fólk til að gefa upp persónu- og bankaupplýsingar, til að mynda kortanúmer. Í sumum svindlpóstum er slóð eða viðhengi sem varast skyldi að opna.
- Falskar vefsíður: Falskar vefsíður geta virst raunverulegar. Oft eru þær mjög líkar þeim síðum sem verið er að líkja eftir, munurinn felst aðeins í nokkrum smáatriðum. Algengt er að beðið sé um persónu- og bankaupplýsingar á slíkum síðum.
- Tölvuvírusar: Þegar ókeypis hugbúnaði er hlaðið niður af framandi síðum, sérstaklega ef slóðin kemur með tölvupósti eða birtist í sprettigluggauglýsingu, er algengt að vírusar fylgi með. Best er að sleppa því að smella á þessar slóðir nema vera alveg viss um uppruna þeirra.
- Sambandssvindl: Oft er erfitt að greina þetta svindl. Óprúttirnir aðilar geta notað ýmsar leiðir til að koma sér í samband við fórnarlömb sín, til dæmis samfélagsmiðla eins og Facebook eða stefnumótasíður og taka sér langan tíma, jafnvel nokkur ár til að byggja upp persónulegt samband og traust. Þegar þeir hafa öðlast traust fórnarlamba sinna er beðið um peninga, venjulega með því að spinna upp sögur um áföll sem vekja samúð hjá fórnarlömbunum.

Algeng netsvindl:

- Tölvupóstar: Tölvupóstar eru sendir í þeim tilgangi að fá fólk til að gefa upp persónu- og bankaupplýsingar, til að mynda kortanúmer. Í sumum svindlpóstum er slóð eða viðhengi sem varast skyldi að opna.
- Falskar vefsíður: Falskar vefsíður geta virst raunverulegar. Oft eru þær mjög líkar þeim síðum sem verið er að líkja eftir, munurinn felst aðeins í nokkrum smáatriðum. Algengt er að beðið sé um persónu- og bankaupplýsingar á slíkum síðum.
- Tölvuvírusar: Þegar ókeypis hugbúnaði er hlaðið niður af framandi síðum, sérstaklega ef slóðin kemur með tölvupósti eða birtist í sprettigluggauglýsingu, er algengt að vírusar fylgi með. Best er að sleppa því að smella á þessar slóðir nema vera alveg viss um uppruna þeirra.
- Sambandssvindl: Oft er erfitt að greina þetta svindl. Óprúttnir aðilar geta notað ýmsar leiðir til að koma sér í samband við fórnarlömb sín, til dæmis samfélagsmiðla eins og Facebook eða stefnumótasíður og taka sér langan tíma, jafnvel nokkur ár til að byggja upp persónulegt samband og traust. Þegar þeir hafa öðlast traust fórnarlamba sinna er beðið um peninga, venjulega með því að spinna upp sögur um áföll sem vekja samúð hjá fórnarlömbunum.



Friðhelgisstillingar á samfélagsmiðlum

- Friðhelgisstillingar á samfélagsmiðlum eru mikilvægar. Þær stýra því hversu mikið aðrir sjá af efninu þínu.
- Það sem birtist á samfélagsmiðlum, hvort sem eru myndir, myndbönd, ummæli, innlegg eða deilingar frá öðrum, dregur upp mynd af viðkomandi persónu. Áður en efni er sett inn á netið ætti alltaf að hafa í huga hvernig það birtist umheiminum og það sama gildir þótt friðhelgisstillingar takmarki hópinn sem sér færsluna. Sá möguleiki er alltaf fyrir hendi að aðrir afriti færsluna og deili henni áfram í mun stærri hópi.

Að deila of miklum upplýsingum á samfélagsmiðlum:

- Eitt af því sem þarf að hafa í huga á netinu er að deila ekki of miklum upplýsingum og velja réttan stað til að deila þeim. Með því að deila fjölskyldumyndum, myndum af húsinu og myndum úr fríum getur maður sett sig í hættu vegna afbrota á borð við innbrot.
- Forðist að birta netfang, símanúmer, kennitölu, heimilisfang, ferðaáætlanir og aðrar persónulegar upplýsingar á samfélagsmiðlum.

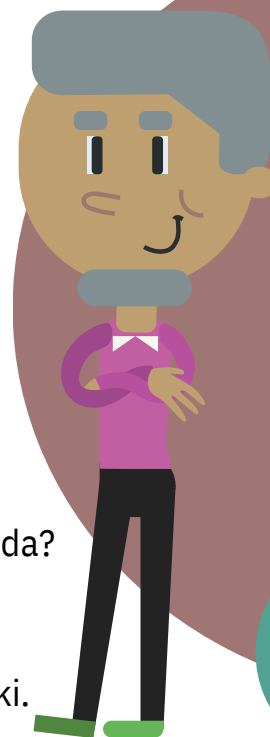
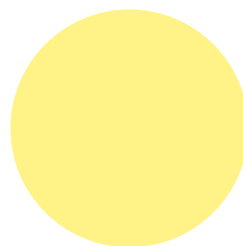
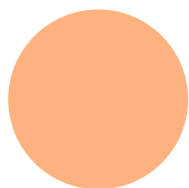


Gott að hafa í huga fyrir leiðbeinendur

- Tengja við áhugasvið
- Sýna viðfangsefninu áhuga
- Þolinmæði
- Vefsíður og tæki taka sífelldum breytingum

Hvað getur verið gott að bjóða?

- Einfaldar leiðbeiningar
- Öruggt umhverfi þar sem er í lagi að gera mistök
- Eftirfylgni í afmarkaðan tíma



Til umhugsunar

Veldu myndband og leiðbeiningar.

Hvernig get ég nýtt mér efnið?

Hvað þarf ég að hafa í huga?

Hvernig get ég komið til móts við ólíkar þarfir nemenda?

Gerð kennsluáætlunar, til dæmis:

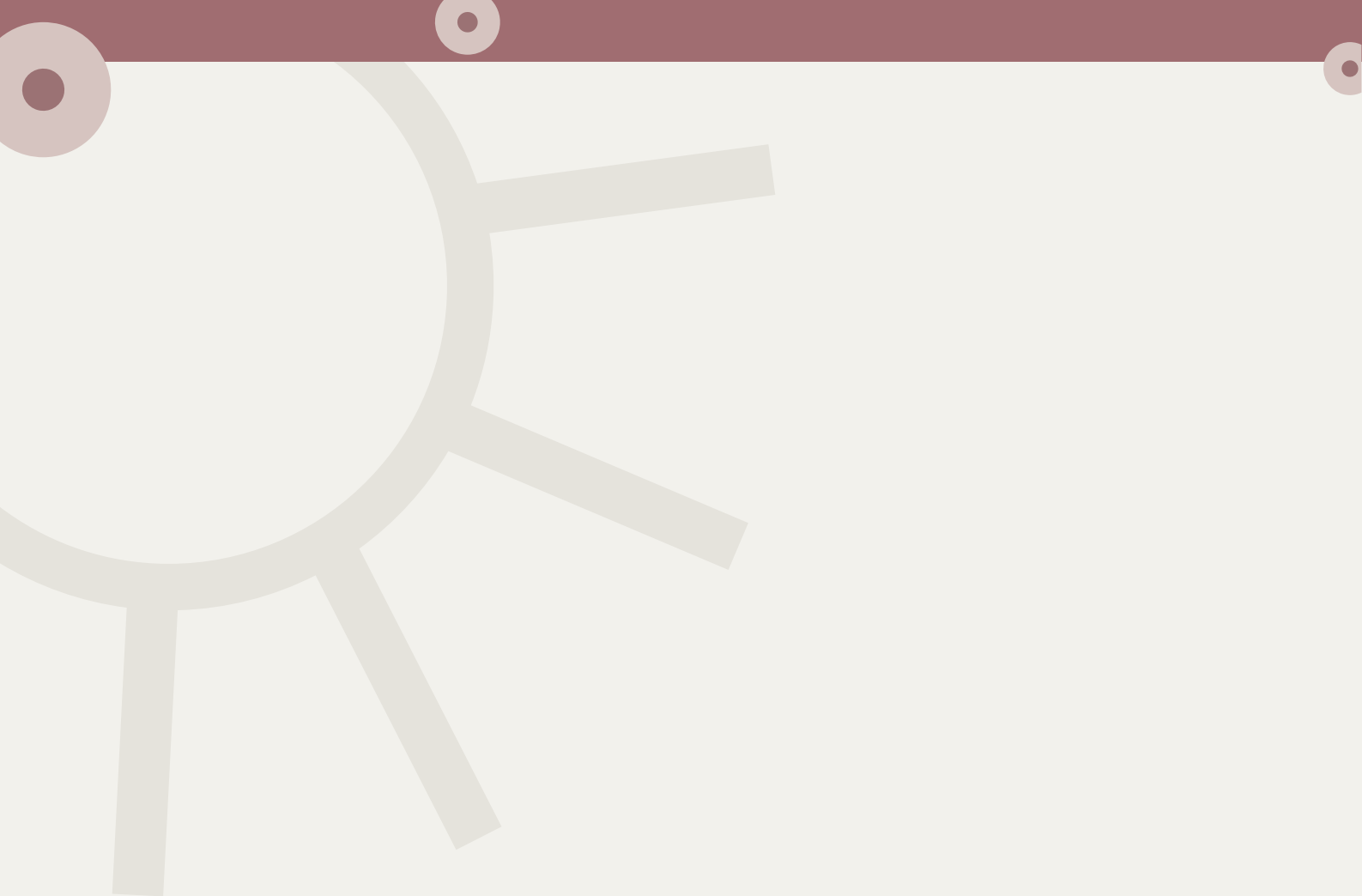
Skref 1: Við tryggjum að allir séu með stafrænt tæki.

Skref 2: Við afhendum QR kóða fyrir kennsluna.

Skref 3: Við horfum á myndbandið saman

Skref 4: Umræður

Skref 5.....



**DIGITAL
COMMUNITIES**

