



**OMNIA**

# **SENIORIOPETUKSEN OPAS**

**OMNIA KOULUTUS | ESPOON TYÖVÄENOPISTO**

# SISÄLLYS

<b>1. Johdanto</b> .....	<b>3</b>
<b>2. Käsitys ikääntymisestä ja senioriopiskelijasta</b> .....	<b>5</b>
<b>3. Elinikäisen oppimisen tiellä</b> .....	<b>6</b>
3.1 Senioriopiskelijän oppimismotivaatio .....	7
3.2 Senioriopiskelijän oppimistrategiat .....	7
3.2.1 Tietäjät .....	8
3.2.2 Tekijät .....	8
3.2.3 Harmonian etsijät .....	8
3.3 Kokemustietoa senioriopiskelijoista .....	9
<b>4. Senioripedagogiikka</b> .....	<b>10</b>
4.1 Erilaisia oppimiskäsityksiä.....	10
4.2 Senioriopiskelijän elämäntilanne.....	12
4.3 Senioriopiskelijän elämäntilanne ja muutos.....	12
4.4 Kokemusvaranto.....	13
4.5 Aika, opastus ja tuki .....	14
4.6 Vuorovaikutus ja ryhmä .....	15
4.7 Fysiologiset muutokset .....	16
4.8 Esteettömyys .....	17



# 1. JOHDANTO

Yhä suurempi osa meistä pysyy yhä pidempään terveinä, itsenäisinä ja toimintakykyisinä. Pedagogisesta näkökulmasta katsottuna ihmisen kyky oppia, kasvu ja kehitys jatkuvatkin läpi elämän. Jokaisessa on potentiaalia, joka odottaa pääsemistään esiin, ja oppiminen on mahdollista kaiken ikäisenä. Oppiminen rikastuttaa arkiajatteluamme, tarjoten näkökulmia entistä moniulotteisemmaksi muuttuneen maailman ymmärtämiseksi.

Ikärakenteen muuttumisen myötä ikääntymiseen liittyvät asiat ovat nousseet yhteiskunnallisen keskustelun aiheiksi. Keskustelua on sävyttänyt erityisesti terveyden ja hyvinvoinnin näkökulma sekä palveluiden tarjonnassa talouden reunaehdot. Keskustelu tästä näkökulmasta on tarpeellista, mutta se helposti korostaa seniorikansalaisen asemaa nimenomaan avantarvitsijana ja taloudellisten resurssien kuluttajana.

Yhteiskunnallisessa keskustelussa on havaittavissa myös uudempiä avauksia. Entistä vahvempina painotuksina nousevatkin esiin ikääntyvien voimaantuminen ja valinnanvapauden lisääminen. Terveyden ja hyvinvoinnin osalta halutaan

siirtyä ennaltaehkäisevään toimintaan ja asiakaslähtöisyyden kehittämiseen.

Myös ikääntymiseen liittyvä tutkimus on muuttanut viime vuosina oleellisesti käsitystämme vanhenemisesta. Voimavaralähtöinen lähestymistapa korostaa mahdollisuutta ikääntyneiden toimintakyvyn kehittämiseen. Tutkimustulokset kannustavat kuntouttavaan ja toimintakykyä ylläpitävään toimintaan elämän kaikissa vaiheissa. Voimavarojen korostamisen lisäksi esiin ovat nousseet ikäkäsitysten muuttuminen ja monipuolistuminen. Tutkimuksissa nousee esiin elämäntulun merkityksellisyys sekä identiteetti, toimijuus ja kokemuksellisuus. Ikääntyminen on harvoin este uuden oppimiselle. Ainut todellinen este on käsityksemme siitä, mihin pystymme.

Vapaan sivistystyön tehtävä on tarjota elinikäisen oppimisen mahdollisuus kaikille. Kansalais- ja työväenopistot ovatkin aktiivisen toiminnan ja itsensä toteuttamisen paikkoja suurelle joukolle senioreita. Myös Espoon työväenopisto tarjoaa monipuoliset oppimismahdollisuudet kaikille

opiskelijoille. Joka neljäs asiakkaamme on yli 65-vuotias. Seuraavan kymmenen vuoden aikana senioreiden määrä tulee kasvamaan useilla tuhansilla väestön ikääntyessä myös Espoossa. Tavoittemme on tarjota monipuolista ja korkeatasoista koulutusta sekä kehittää elinikäisen oppimisen pedagogiikkaamme.

Muiden koulutusmuotojen keskittyessä pääosin työelämän tarpeisiin, vapaa sivistystyö tarjoaa monipuolista sisältöä omaehtoiseen oppimiseen myös eläkkeelle siirtymisen jälkeen. Seniorit ovatkin kansalais- ja työväenopistoissa merkittävä ja yhä kasvava opiskelijaryhmä. Asiakasnäkökulmasta katsoen onkin luonnollista, että senioreiden opetusta pyritään kehittämään nimenomaan vapaan sivistystyön kentällä.

Työelämän kiireiden jäädessä taakse opistojen kurssit ovat monelle seniorille matalan kynnyksen väylä yhteisöllisyyteen ja osallisuuteen. Kaikille avoimet kurssit mahdollistavat oppimisen tasa-arvoa ja ylläpitävät aktiivista kansalaisuutta myös eläkeiän ylittäneille. Oppiminen on yhteiskunnan digitalisaation myötä myös jatkuvassa murroksessa. Espoon työväenopiston tavoite on tarjota tulevaisuudessa enemmän joustavia oppimisen muotoja ja lisätä myös verkossa tarjottavien kurssien tarjontaa. Sen rinnalla perinteisen oppimisen merkitys pitää edelleen pintansa. Laadukas senioriopetus rakentuu uuden oppimiseen, joka perustuu yhteisöllisyyteen, rikastuttavaan tiedon jakamiseen ja uuden tiedon luomiseen. Se tuo yksilöllisen elämänpolun mukanaan tuovat ihmiset yhteen ja vahvistaa opiskelijoiden henkistä kasvua, edistäen heidän kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Monet opistot ovat heränneet tietoisesti laajentamaan ja monipuolistamaan senioreille suunnattua tarjontaa. Tarjon-

nan kasvusta huolimatta senioriopetuksen systemaattinen ja tietoinen kehittäminen nimenomaan oppimisen ja opettamisen näkökulmasta on saattanut jäädä vähemmälle. Harvemmin on tietoisesti keskusteltu siitä, miten senioreiden oppiminen poikkeaa muiden aikuisten oppimisesta tai miten heidän erityispiirteitään voisi opetuksessa huomioida. Senioriopettamisen näkökulma onkin jäänyt enemmän yksittäisten opettajien asiaan paneutumisen, henkilökohtaisen opetustyylin ja opetusmenetelmällisten valintojen varaan.

Oppiminen vanhemmalla iällä on syvimiltään samanlaista kuin muunkin ikäisenä. Seniori-ikäisten opettaminen ei vaadikaan muiden aikuisten opettamisesta poikkeavaa uutta opetuksen menetelmäpakkaa, vaan ennemminkin tiettyjen erityispiirteiden ymmärtämistä ja huomioimista opetuksessa.

Tämä opas on tarkoitettu auttamaan senioriopetuksen kehittämistä pedagogisesta näkökulmasta. Opas ja työpaja on suunnattu nimenomaan kansalais- ja työväenopistoissa opettaville tuntiopettajille, jotka työssään kohtaavat ja opettavat senioreita. Käytännön työssä opettajat voivat harvoin keskittyä pelkästään senioreihin ja eri ikäisten sekaryhmät ovatkin opetustyön arkipäivää. Oppaan sisällöt tuovat kuitenkin aineksia ja varmuutta senioreiden kohtaamiseen myös sekaryhmiä opettaessa.

**Tervetuloa tämän oppaan käyttäjäksi! Toivottavasti saat virikkeitä ja tukea oman senioriopetuksesi kehittämiseen. Viedään asiaa yhdessä eteenpäin.**

## 2. KÄSITYS IKÄÄNTYMISESTÄ JA SENIORIOPISKELIJASTA



Ikääntyneellä henkilöllä ei ole yksiselitteistä määritelmää. Ikääntyminen on moniulotteinen kokonaisuus, joka tutkimuksissa rajoittuu usein kronologiseen ikään. Länsimaissa ikääntyneen määritelmä liittyy usein työelämästä poistumiseen ja eläke-etuuksien alkamiseen keskimäärin 65 ikävuodesta lähtien. Myös Suomen lainsäädännössä ja tilastoinnissa ikääntyneellä väestöllä tarkoitetaan vanhuuseläkkeeseen oikeuttavassa iässä olevaa väestöä. Iäkkäällä henkilöllä puolestaan tarkoitetaan henkilöä, jonka fyysinen, kognitiivinen, psyykinen tai sosiaalinen toimintakyky on jo heikentynyt korkean iän myötä sairauksien, vammojen tai ikääntymiseen liittyvän fyysisen rappeutumisen johdosta.

Ihmisen kokemus iästään ei ole riippuvainen hänen todellisesta iästään. Vanhenevalla ihmisellä on omat henkilökohtaiset kokemuksensa ikääntymisestä. Ikääntymisen kokemus on juuri se ulottuvuus, jonka vuoksi senioreista puhuttaessa ei tule tehdä yleistyksiä. Persoonallisuus, elämänhistoria ja kokemukset, henkilökohtainen suhtautuminen vanhenevaan kehoon ja sairauksiin, ympäröivän yhteisön asenteet sekä sosiaaliset suhteet vaikuttavat kaikki ikääntymisen kokemukseen. (Eloniemi-Sulkava 2014, 28.)

Ikääntymisprosessi sisältää useita elementtejä. Sen objektiivisia tekijöitä ovat henkilön ikä, mitattu toimintakyky ja todetut sairaudet. Näiden ohella ikääntyminen on vahvasti subjektiivinen kokemus itsestä, sairauksista ja oireista sekä subjektiivisesta toiminta- ja kognitiivisesta kyvystä. Ikääntymisprosessiin sekä ikääntymisen kokemiseen vaikuttaa suuri joukko tekijöitä. Onnistunut vanheneminen ei ole ainoastaan terveenä pysymistä vaan vaatii myös yksilön subjektiivista tyytyväisyyttä omaan elämäänsä, aktiivista sosiaalista

osallistumista, hyvää kognitiivista suorituskykyä ja psyykkisiä resursseja. (Eloniemi-Sulkava 2014, 29.)

Seniориopetuksen oppaassa tarkastelemme ikääntymistä oppimisen ja opettamisen näkökulmasta. Pedagogisesta näkökulmasta ikääntymisessä korostuvat sekä yksilön henkilökohtaiset ominaisuudet että elämän kulkua muovanneet yhteiskunnalliset ja sosiaaliset tekijät - ja ennen kaikkea - niiden välinen monimuotoinen yhteys.

Opiskelijan tämänhetkiselä elämäntilanteella ja sen muutoksilla on suuri merkitys oppimiseen. Oppimisen ja opettamisen näkökulmasta katsoen seniориopiskelijan määritelmään voi yhdistää myös elämänkulun näkökulman ja peilata siihen liittyneitä muutoksia. Näitä elämäntilanteen muutoksia voi olla monenlaisia, kuten esimerkiksi työelämästä poisjäänti, omaehtoisen ajan lisääntyminen, omaishoitajuus, leskeys tai isovanhemmuuteen kasvaminen.

**Afrikkalaisen sananlaskun mukaan "hymyllä voit lisätä kymmenen vuotta elämääsi"**

### 3. ELINIKÄISEN OPPIMISEN TIELLÄ



Oppiminen on mahdollista koko elinikämmen ajan. Monet ikääntyvät säilyttävät omat kiinnostuksen kohteensa läpi elämän ja myös nauttivat oppimisesta monin eri tavoin. Monenlaiset yhteisölliset ja yksilölliset tekijät vaikuttavat siihen, miten ihminen elämänsä eri vaiheissa oppii.

Senioreiden oppimiskokemukset elämän eri vaiheissa korreloivat voimakkaasti elämänkulun historiallisiin, sosiaalisiin ja kulttuurisiin tekijöihin. Yhteisölliseen ja yksilön elämänkulkuun ja oppimiseen vaikuttavat tekijät ovat monimutkaisella tavalla kietoutuneet toisiinsa. Peter Jarviksen (2012) tutkimusten mukaan suurimmaksi yksittäiseksi tekijäksi myöhemmän iän oppimisessa on havaittu eläkkeelle jäämisen ajankohta.

Ikääntyneille tehdyn laajan oppimistutkimuksen (Withnall) mukaan 3-10 vuotta eläköitymisen jälkeen ovat otollisinta aikaa organisoituun opetukseen osallistumiselle. Näinä vuosina opetukseen osallistumista helpottaa vielä mm. hyvä terveydentila, puolison eläköityminen tai mahdollisuus käyttää liikkumiseen omaa autoa tai julkista liikennettä. Tähän ajankohtaan sijoittuvat myös todennäköisimmin seniorien aktiivisimmat osallistumiset opistojen toimintaan.

Huomionarvoista on se, että vaikka seniori ei osallistuisikaan organisoituun opetukseen, hän voi silti jatkaa opiskelua ja oppimista muilla tavoin. Oppia voi monin tavoin omassa arjessa ja päivittäisessä elämässä ilman erillistä organisoitua opetustakin. Organisoitun opetuksen sijasta tai ohella oppimiskokemuksia voi ammentaa esimerkiksi itseopiskelusta kotona, televisio-ohjelmista, lukemisesta ja luetusta keskusteluseminaarista, vapaaehtoistyöstä, taidenäyttelyistä ja/tai erilaisista sosiaalisista aktiviteeteista.

Joitakin aiheita voi olla helpompi opiskella organisoitun opetuksen avulla, kun taas toisia muulla tavoin. Organisoitun opetuksen tarve saattaa siis liittyä aiheen luonteeseen tai ikääntyneen omiin olosuhteisiin. Toisaalta voi olla kyse myös yksilöllisistä oppimistyyleistä ja mieltymyksistä.

Alexandra Withnallin (Improving Learning in Later Life, 2010) tutkimuksessa seniorit itse määrittivät termin oppiminen hyvinkin eri tavoin. Vaikka määritelmät vaihtelivat, oppimisen ilosta seniorit olivat johdonmukaisesti samaa mieltä. Vapaaehtoisuuteen perustuvalla oppimisella on lukuisia myönteisiä vaikutuksia elämään. Myöhemmän iän vapaaehtoinen oppiminen koetaan laadullisesti erilaisena kuin aiemmissa elämänyhteyksissä harjoitettu ”pakollinen” oppiminen.

**Koulutuksella voi nostaa  
elämänlaadun tasoa tai ainakin  
estää sen heikkenemisen**

### 3.1 SENIORIOPISKELIJAN OPPIMISMOTIVAATIO

Oppimismotivaatiota lisäävät uuden tiedon lisääntyminen ja taitojen kehittäminen. Kokemus tietojen ja taitojen kehittämisestä on arvo itsessään. Oppiminen nähdään mahdollisuutena laajentaa omaa maailmankuvaa ja saada uusia ideoita. Oppimisen kautta halutaan ymmärtää paremmin ympäröivää yhteiskuntaa ja ikääntyä siten, että aktiivinen elämäntote ja myönteinen suhtautuminen elämään säilyvät.

Oppiminen myöhemmällä iällä motivoi, koska sen koetaan pitävän aivot vireämpinä, tuottavan elämään iloa ja lisäävän tyytyväisyyttä itseän.

Arkioppimisen koetaan auttavan pitämään yllä kiinnostusta elämään yhtä hyvin kuin organisoidunkin oppimisen. Eläkkeelle jäämisen tarjoama ajankäyttöinen vapaus ja mahdollisuus valintoihin ovat tässä tärkeä osatekijä.

### 3.2 SENIORIOPISKELIJAN OPPIMISTRATEGIAT

Ikääntyneiden oppimista tutkineen Peter Jarvisen (Learning in Later life, 2012) mukaan eläkkeelle siirtyvä kohtaa nykymaailmassa usein tilanteen, jossa hänelle ei ole automaattisesti tarjolla uusia valmiita sosiaalisia rooleja. Vaikka eläköitymisen alussa moni tuntee ennen kokemattonta vapauden ja autonomian tunnetta, asia on kuitenkin pidemmällä tähtäimellä monitahoisempi. Eläkkeelle siirtymisen kaltaisessa isossa elämänmuutoksessa meidän täytyisi oppia uudelleen, mitä tekisimme uudella vapaalla ajallamme tai ylipäättään elämällemme: olisi opittava olemaan vapaa työstä ja ohjaamaan itse elämäänsä.

Joillekin eläkkeelle siirtymiseen liittyvä elämänmuutos voi mennä niin syväälle, että heidän täytyy oppia jopa kokonaan uusi identiteetti ja rakentaa elämälleen uusia merkityksiä. Eläkkeelle siirtyneellä saattaaakin olla edessään valtava käytännön oppimishaaste: miten rakennetaan uuden elä-

mäntilanteen mukaiset arjen rakenteet, ihmissuhteet ja velvoitteet. Tässä mielessä oma elämä täytyy tavallaan luoda uudelleen ja oppia olemaan oma itsensä tässä uudessa maailmassa.

Oppimisen näkökulmasta katsottuna eläkkeelle siirtyneillä on myös mahdollisuus tehdä valintoja. Eläkkeelle siirtyneillä on mahdollisuus - ainakin osittain - kontrolloida sitä, millaisen suhtautumisen ja reagoititavan valitsevat suhteessa muuttuvaan maailmaan ympärillään. Kaikki eivät suinkaan valitse samaa suhtautumistapaa tai reagoi samalla tavalla.

Peter Jarvis (2012) on tutkimuksissaan selvittellyt eläkkeelle siirtyneiden suhtautumis- ja reagoititapoja uuden oppimiseen. Jarvis on ryhmitellyt eri lähestymistavat kolmeen pääryhmään. Pääryhmät hän on nimennyt tietäjäksi

(sages), tekijöiksi (doers) ja harmonian etsijöiksi (harmony seekers). Jarvis kutsuu näitä kolmea erityyppistä lähestymistapaa oppimisstrategioiksi. Jarvisen mukaan eläkkeelle siirtynyt voi myös käyttää useampaa oppimisstrategiaa samanaikaisesti.

**Monet tilannekohtaiset ja henkilökohtaiset tekijät vaikuttavat ikääntyvän halukkuuteen opiskella, kuten esimerkiksi eläkkeelle jäämisen ajankohta ja olosuhteet**

### 3.2.1 TIETÄJÄT

Tietäjät etsivät kysymyksiinsä edelleen vastauksia ja selityksiä samalla kun kohtaavat ja käsittelevät elämän väistämätöntä muuttumista. He kykenevät elämään tyytyväisinä epävarmuuksien keskellä. He pitävät kuilua menneen elämänhistorian ja nykyisen tilanteen välillä uuden oppimisen alkuna.

Toisaalta tietäjillään aika on rajattua, eivätkä he halua oppia mitä tahansa, vaan saattavat olla oppimisensa suhteen hyvinkin valikoivia.

**Tietäjille elämä näyttäytyy edelleen älyllisenä seikkailuna ja ikuisena oppimisena.**

### 3.2.2 TEKIJÄT

Tekijät harrastavat käden töitä, taidetta tai puutarhanhoitoa. He kansoittavat kuntosalit ja ikääntyvien liikuntatunnit. He liittyvät erilaisiin kerhoihin tai ryhtyvät innokkaasti matkustamaan. Joillekin tekijöille työ on määrittänyt niin suuren osan elämästä, etteivät he halua siirtyä eläkkeelle ja jatkavat töissään virallisen eläkeiän ohitettuaankin.

Jotkut eläkkeelle siirtyneistä haluavat toteuttaa yhtäaikaan sekä tekijä- että tietäjä-strategiaa: heidän eläkeajastaan saat- taakin tulla kiireisempää kuin konsanaan työelämän aikana. Tällaiset ihmiset ihmettelevätkin usein ääneen, miten ylipäätään ehtivät aiemmin töissä käydäkään.

**Tekijät haluavat pysyä liikkeessä ja tehdä**

### 3.2.3 HARMONIAN ETSIJÄT

Harmonian etsijät suhtautuvat muutoksiin eri tavoin kuin tietäjät ja tekijät. Heille oman elämänhistorian ja uusien vaatimusten välisen kuilun havaitseminen ja sietäminen voi olla hyvinkin epämukavaa. Epämukavuuden sijasta he etsivät mieluummin tasapainoa ja harmoniaa. Harmonian etsijät vahvistavatkin mieluummin entisiä kokemuksiaan kuin etsivät uusia. Tunteakseen olonsa mukavammaksi, he pyrkivät jollain tavoin rajoittamaan uusia kokemuksia, erityisesti jos eläkkeellä ollaan oltu jo pitkään.

Jotkut harmonian etsijöistä ovat läpi elämänsä rakentaneet eheyttään ja muokanneet omaa merkitysjärjestelmää, joka

antaa heille rauhan ja tasapainon suhteessa maailmaan. Uudet kokemukset voisivat horjuttaa tätä tasapainoa. Monesti harmonian etsijöille riittääkin uusien kokemusten sijaan menneiden muisteleminen ja pohdiskelu. He saattavat rajata ympäröivää ulkopuolista maailmaa pois elämästään ja pysytellä tutuissa ympyröissä kotonaan tuttujen asioiden ja ihmisten parissa. Harmonian etsijätkin voivat toki oppia edelleen, mutta valikoivasti, sillä vanhat oletukset, uusien asioiden huomiotta jättäminen tai niiden suoranainen torjunta haittaavat oppimista.

**Harmonian etsijät kaipaavat tasapainoa ja turvallisuutta**



### 3.3 KOKEMUSTIETOA SENIORIOPISKELIJOISTA

Senioriopiskelijat ovat kansalais- ja työväenopistoissa merkittävä ja edelleen kasvava asiakasryhmä, jonka erityistarpeet ansaitsevat tulla opetuksessa huomioituiksi.

Senioriopetuksensa kehittämiseksi Espoon työväenopisto keräsi opettajiltaan loppuvuodesta 2015 kokemusperäistä tietoa senioreiden erityispiirteistä oppijoina. Toteutetussa kyselyssä opettajia pyydettiin arvioimaan senioreiden ominaisuuksia verrattuna opiston opiskelijoihin keskimäärin. Vastaajia (50 opettajaa) kehoitettiin vastaamaan omien subjektiivisten havaintojen ja vaikutelmien perusteella. Opettajia pyydettiin ottamaan kantaa siihen, miten senioreiden oppiminen keskimäärin eroaa muista oppijoista.

Lähes yhdeksänkymmentä prosenttia (89 %) vastanneista opettajista oli sitä mieltä, että senioreilla on muita opiskelijoita suurempi tarve saada opastusta ja tukea ja että he tarvitsevat keskimäärin muita opiskelijoita enemmän henkilökohtaista ohjausta ja palautetta. Vastaajista suurin osa (83 %) koki myös, että ohjauksen lisäksi senioriopiskelijat kaipaavat opetustilanteessa muita enemmän myös rohkaisua ja kannustusta. Omasta elämänhistoriasta nousevat – joskus epämiellyttävätkin – aikaisemmat oppimiskokemukset saattavat lisätä pelkoa ja epävarmuutta uuden edessä. Rohkaisu ja kannustus auttavat seniorioppijaa eteenpäin ja lieventävät turhautumista oman koetun epäonnistumisen edessä.

Kyselytulosten perusteella huomionarvoisena erona muihin oppijoihin pidettiin sitä, että senioreilla on opetustilanteessa muita suurempi ajan tarve. Senioreiden oppimistahdin koettiin olevan keskimäärin muita hitaampi. Myös edellä mainittu suurempi tarve opastukseen, tukeen, rohkaisuun ja kannustukseen lohkaisivat osan ajankäytöstä.

**Seniorit tarvitsevat muita oppijoita enemmän aikaa, opastusta ja tukea**

Tulosten mukaan näyttää siltä, että senioreilla on myös käytävissään muita enemmän aikaa opiskeluun. Tämä lienee eläkkeelle siirtymisen tai elämäntilanteen muuttumisen myötä luonnollistakin. Käytävissä oleva aika heijastuu senioreiden oppimistilanteessa monella tapaa myönteisenä kiireettömyytenä ja pienempänä yleisenä stressinä.

Vastaajista 85 % näki, että senioreiden kyky hyödyntää kokemustaan oppimisessa on muita parempi. Senioreilla on mistä ammentaa ja senioreiden elämänhistoriasta löytyykin monenlaista osaamista. Suurin osa vastaajista (80 %) näki, että seniorit haluavat myös selvästi muita enemmän pohdiskella ja harkita asioita ja ehkä myös pohdiskelemalla palauttaa mieleen kokemusperäistä tietoaan. Kuitenkin seniorit pyrkivät löytämään ongelmiin suoria ratkaisuja samoin kuten muutkin, eivätkä sen osalta keskimäärin eronnet muista opiskelijoista.

#### **Seniorit haluavat hyödyntää kokemusvarastoaan**

Peräti noin 80 prosenttia vastaajista kokee senioreiden opiskelumotivaation olevan suurempi kuin muilla opiskelijoilla ja lisäksi noin 20 prosenttia näkee motivaation olevan vähintään samalla tasolla kuin muillakin opiskelijoilla. Tulosten perusteella näyttäisi siltä, että se mikä mahdollisessa hitaammassa etenemisessä menetetään, korvautuu pidemmässä juoksussa korkealla motivaatiolla ja muilla valmiuksilla.

Suuremman opiskelumotivaation lisäksi vastaajat kokevat myös, että senioreiden tavoitesuuntautuneisuus on vähintään samalla tai paremmalla tasolla (70 %) kuin muilla opiskelijoilla. Tulosten perusteella seniorit ovat tyytyväisiä siihen, että vihdoin saavat tehdä sitä mitä oikeasti haluavat. He ovat myös sitoutuneita kursseilla kävijöitä; heillä on vähän poissaoloja ja he informoivat niistä opettajaa huolellisesti. Senioreilla on korkea motivaatio osallistumiseen, mutta samalla myös opiskeltavaan sisältöön sinänsä. Lisäksi

koettiin, että seniorit ovat vähintään samalla tai paremmalla tasolla kyvyssä erottaa oleellinen (82 %), kyvyssä hahmottaa kokonaisuuksia (yli 70 %) sekä kyvyssä oivaltaa (76 %).

#### **Seniorit ovat oppijoina motivoituneita ja tavoitesuuntautuneita**

Kokemustiedon valossa senioreilla on myös suuri merkitys ryhmän ilmapiirin rakentamisessa. Senioreilla osallistuminen palvelee sosiaalisia tarpeita enemmän kuin muilla ja sen näky heidän sosiaalisessa käyttäytymisessään.

Seniorit suhtautuvat toisiin hienotunteisesti. He eivät myöskään ole niin suoritepainotteisia ja ovat joustavampia sisällön oppimisen suhteen. Myös huumoria viljellään enemmän ikäihmisten ryhmissä. Huumori syntyy useimmiten tilannekohtaisesti senioreiden omista kokemuksista aiheeseen liittyen ja sisältää myös itseironiaa. Senioreilla on siis korkea motivaatio osallistumiseen sosiaalisessa mielessä, mutta tämä ei sulje pois motivaatiota myös aihesisältöön sinänsä. Kokemusten mukaan sekä senioreiden kiinnostus sisältöön että kyky rakentaa ryhmää ja sen ilmapiiriä ovat vahvuuksia oppimistilanteessa.

#### **Iän tuomat fyysiset rajoitteet näkyvät myös oppimistilanteissa**

Iän tuomia fyysisiä rajoitteita ovat muun muassa näön, kuulon tai liikuntakyvyn heikkeneminen. Kyselyn vastaajista lähes kolme neljäsosaa (72 %) koki senioreiden fyysisen suorituskyvyn muita opiskelijoita heikommaksi. Fyysisen suorituskyvyn heikkenemistä selittävät parhaiten ikääntymiseen liittyvät normaalit fysiologiset tekijät. Joissakin aineissa – kuten liikunnassa – niiden merkitys on luonnollisesti suurempi kuin toisissa aineissa. Koska fyysisten rajoitteiden huomioiminen on senioreiden oppimisessa ja opettamisessa tärkeää, ikääntymisen fysiologisia tekijöitä ja niiden merkitystä opetukseen ja oppimiseen on kuvattu erikseen jaettavassa liitteessä ”Ikääntymisen fysiologiaa”.

## 4. SENIORIPEDAGOGIIKKA



Laadukas senioripedagogiikka tunnistaa opiskelijan elämänkokemuksen ja oppimisen rakentumisen sisäiseen motivaatioon. Opiskelijoilla on usein halu saavuttaa hyödyllisiä käytännön tietoja ja taitoja sekä he ovat myös tietoisia siitä, miksi heidän on tärkeä oppia tiettyjä asioita. Myös opiskeli-

jan mahdollisuus vaikuttaa opetuksen sisältöihin on tärkeää. Oppimisesta ja opettamisesta on olemassa erilaisia teorioita. Senioripedagogiikkaa lähestytään seuraavaksi kolmen oppimiskäsityksen näkökulmasta.

### 4.1 ERILAISIA OPPIMISKÄSITYKSIÄ

Oppimiskäsitys: <b>Konstruktivismi</b> (Ruohotie 2000, 118-119; Escuder-Mollon & Issakainen 2014, 45.)	
<b>Kuvaus</b>	Konstruktivismin perusväite on, että oppiminen on merkityksen määrittelyprosessi: kysymys on siitä, kuinka ihmiset tulkitsevat kokemuksiaan. Yksilö rakentaa merkityksiä, ja merkityksen muodostaminen on sidoksissa yksilön aiempaan ja sen hetkiseen tiedon rakenteeseen.
<b>Pedagoginen toteutus</b>	<p>Opettamiseen liittyy sellaisten kokemusten tarjoaminen, joihin liittyy kognitiivinen ristiriita ja jotka siksi rohkaisevat oppijoita kehittämään uusia, paremmin kokemusta jäsentäviä tietorakenteita.</p> <p>Ehdotetaan aiheita ja toimintoja, joissa kouluttajat helpottavat opiskelua hankkimalla informaatiota, mutta joissa opiskelijoiden on itse löydettävä ja valittava hyödyllinen tieto.</p> <p>Suunnitellaan väittelyjä, työryhmiä ja keskusteluja kiistanalaisista aiheista tai aiheista, jotka vaikuttavat yhteiskuntaan tai opiskelijoiden elämään. Nämä aktiviteetit mahdollistavat opiskelijoiden vuorovaikutuksen ja ideoiden jakamisen joko hyväksyen tai neuvotellen, uusien näkökulmien löytämisen ja eri näkökulmista asiaa tarkastellen.</p> <p>Motivoidaan opiskelijoita kriittiseen ajatteluun, analyysiin, synteisiin, loogiseen päättelyyn, yhteyksien luomiseen muihin faktoihin tai näkökulmiin sekä löytämään vaikutuksia elämän muihin puoliin ja ulottuvuuksiin.</p> <p>Ei yritetä ymmärtää vain pinnallista ideaa tai tehdä yhteenvetoja teksteistä tai uutisista, vaan opitaan kaivamaan esiin kätkeyty sisältö ja tutkitaan ja testataan uusia ideoita.</p>

<b>Oppimiskäsitys: Tutkiva oppiminen</b> (Escuder-Mollon & Issakainen 2014, 46.)	
<b>Kuvaus</b>	Sovellettaessa tutkivan oppimisen pedagogiikkaa kurssien ja toimintojen suunnitteluun luovuus lisääntyy ja tunne tuloksellisuudesta, aktiivisuudesta ja hyödyllisyydestä kasvaa. Opiskelijat, jotka keksivät jotain itse, tuntevat itsensä ylpeiksi ja hyödyllisiksi ja heidän itsekunnioituksensa kasvaa. Tutkivassa oppimisessa ei pidä ottaa tavoitteeksi tieteellisen tutkimuksen tekemistä vaan opiskelijoiden päätöksentekokyvyn ja itsenäisyyden kasvattaminen. Tämän toiminnan kautta opiskelija oppii itse aihealueesta ja oppii myös uusia taitoja osallistumiseen, hallintaan, päätöksentekoon ja järjestelmällisyyttä.
<b>Pedagoginen toteutus</b>	Ehdotetaan aiheita ja aktiviteetteja, joissa opettaja ohjaa ja avustaa opiskelijoita projekti-/tutkimusaiheiden kanssa, joista oppijat ovat kiinnostuneita. Opettajien tulee myös motivoida opiskelijoita ja hankkia tiedonlähteitä opiskelijoiden käyttöön. Opiskelijoiden työt ovat julkisia, esim. näyttelyn toteuttaminen

<b>Oppimiskäsitys: Osallistava pedagogiikka</b> (Stenlund & Mällinen 2013, 24; Escuder-Mollon & Issakainen 2014, 47.)	
<b>Kuvaus</b>	Osallistava pedagogiikka 1) tunnistaa ja tunnustaa perinteiset rajat ylittävän ja laajenevan oppimisen kaikkiallisuuden, 2) ymmärtää yhteisöllisyyden merkityksen oppimisessa, 3) hyväksyy opiskelijan tavoitteet ja lähtökohdat sekä painottaa opiskelijan omaa työtä ja vastuuta oppimisessa, 4) hyödyntää merkitysperspektiivejä muuttavaa kriittistä reflektiota ja kehittävää arviointia oppimisen lähteenä sekä 5) mahdollistaa mielekkääksi koetun oppimisen opintoihin kiinnittävänä tekijänä.
<b>Pedagoginen toteutus</b>	Kouluttajien tulee rohkaista opiskelijoita osallistumaan opetuksen aikana. Jopa teoreettisten luentojen yhteyteen pitäisi rakentaa mahdollisuus kysymyskierrokselle. Oppiminen ei saa loppua kun opiskelijat astuvat ulos oppilaitoksesta. He voivat aina oppia epävirallisesti luokkahuoneen ulkopuolella perheensä kanssa ja kaikesta, mitä tapahtuu heidän ympärillään. Opiskelijoiden tulee hankkia taitoja ymmärtääkseen mitä tapahtuu ja sopeutuakseen muutoksiin sekä ollakseen vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa, kaikkea sitä mikä lisää heidän hallinnan tunnettaan ja osallistumistaan. ”Oppimaan oppinen” on opiskelijan kyky, jota voi vahvistaa opetuksessa tai käyttämällä osallistavia menetelmiä. Se on yhteydessä taitoihin, joita tarvitaan kun etsitään tai haetaan apua, informaatiota tai tukea. Se on myös yhteydessä uteliaisuuteen, motivaatioon ja innokkuuteen oppia uusia asioista. Kohdatesaan vaikeuksia opiskelija hyötyy positiivisesta asenteesta.

## 4.2 SENIORIOPISKELIJAN ELÄMÄNKULKU

Senioriopiskelijoiden pitkä elämänselämä ja laaja elämäkokemus vaikuttavat oppimiseen. Opetustilanteissa on aina läsnä senioreiden koko elämänselämä ja myös kaikki aiemmat – sekä myönteiset että kielteiset – oppimiskokemukset. Kokemukset puolestaan ovat vahvasti yhteydessä elämän-

kulun historiallisiin, sosiaalisiin ja kulttuurisiin tekijöihin.

Seniorin aiemmat elämänselämäkokemukset vaikuttavat siihen, millaisia uskomuksia hänellä on oppimisesta ja miten hän ylittää suhtautuu oppimiseen. Opetuksen ja oppimisen

suunnittelussa kannattaa ottaa tämä huomioon. Joskus esimerkiksi uusien opetusmenetelmien käyttöönotto saattaa vaatia senioreilta pidemmän harjoitteluajan ja vaatia tavalista enemmän tukea ja rohkaisua.

### Pohdittavaa

- Millaisia merkittäviä yhteiskunnallisia tapahtumia ja muutoksia seniorit ovat elämänsä aikana eläneet ja kokeneet? (esim. sota, taloudelliset olosuhteet, sosiaaliturvan kehitys, poliittinen kehitys, työelämän muutokset, muuttoliike, arvojen muuttuminen jne)
- Miten koululaitos ja muut opiskeluinstiitiot ovat muuttuneet?

- Millaista koulua ja opintopolkuja seniorit ovat käyneet lapsuudessaan ja nuoruudessaan? Mitä silloin on ajateltu oppimisesta ja opettamisesta? Millaisia kokemuksia senioreilla saattaa olla erilaisista opetustilanteista ja/tai opettajista?
- Mitä ajattelet senioriopiskelijoiden kokemuksensa pohjalta tällä hetkellä ajattelevan oppimisesta ja opettamisesta?

## 4.3 SENIORIOPISKELIJAN ELÄMÄNTILANNE JA MUUTOS

Senioriopetuksessa on hyvä tunnistaa myös opiskelijoiden tämänhetkiseen elämäntilanteeseen liittyviä eroja.

Todennäköisesti opiston senioriopiskelijoissa on paljon hiljattain tai muutama vuosi sitten eläkkeelle siirtyneitä. On hyvä muistaa, että eläkkeelle hiljattain siirtyneet käyvät läpi elämän rakenteisiin, ihmissuhteisiin, rooleihin – jopa identiteettiin – liittyvää muutosta.

Jotkut eläkkeelle siirtyneet saattavat suorastaan kukoistaa, kun saavat viimein tehdä sitä mitä aina ovat halunneet. Jotkut taas voivat edelleen kaivata työn tuomaa arvostusta, sosiaalista vuorovaikutusta, tuttua rutiinia tai älyllisiä haasteita.

Eläkkeelle siirtymisen lisäksi tai ohella seniorilla voi luonnollisesti olla monenlaisia muitakin elämäntilanteen muutoksia, jotka vaikuttavat oppimiseen. Tällaisia muutoksia voivat olla esimerkiksi omaishoitajuus, leskeys, isovanhem-

muuteen kasvaminen tai ylittää omaehtoisen ajan lisääntyminen. Senioreita opettavan on hyvä olla tietoinen elämäntilanteiden muutosten yhteydestä oppimiseen.

Seniori ei myöskään aina itse ole ikääntymisen paras asiantuntija, sillä jokainen ihminen tulee uuteen elämänselämänsä ensimmäistä kertaa. Häneltä voi puuttua tietoa ja ymmärrystä tilanteesta, jossa asiat eivät sujukaan totutusti. Senioriopiskelijat kertovat muun muassa, kuinka vaikeaa heille on hyväksyä sitä, että asioiden mieleen painaminen ei ole yhtä helppoa kuin ennen. Opettaja, joka voi kertoa senioriopiskelijan erityispiirteistä oman aineensa näkökulmasta tutkimuksiin ja omiin havaintoihinsa perustuen, voi olla tärkeä tuki opiskelijalle.

Opiston opetukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja etsiikin opinnoista myös aineksia käsitellä omaa elämän-

muutostaan. Koska seniorit ovat keskenään erilaisia, myös elämänselämämuutokseen sopeutuessaan he voivat käyttää erilaisia lähestymistapoja. Näiden lähestymistapojen (oppimisstrategioiden) tiedostaminen auttaa opettajaa suunnittelemaan opetustaan niin, että se tarjoaa aineksia eri tyyppisille oppijoille.

Opistossa eri oppimisstrategioiden käyttäjien tarpeisiin voidaan vastata laajalla ja monimuotoisella tarjonnalla, josta seniori voi vapaasti valita itselleen sopivimman opiskeluaiheen ja -muodon. Erilaiset oppimisstrategiat voidaan mahdollisuuksien mukaan huomioida myös yksittäisessä opetustilanteessa tarjoamalla sekä sopivassa tasapainossa sekä älyllisiä haasteita, tekemistä että riittävää tuttuutta ja turvallisuutta.

### Pohdittavaa

- Millaisia elämäntilanteita arvelet senioriopiskelijoillasi tällä hetkellä olevan?
- Onko paljon hiljattain eläkkeelle jääneitä suhteessa jo pidempään eläkkeellä olleisiin?

- Mistä asioista voit havaita, että seniori on käymässä läpi elämäntilanteeseen liittyvää muutosta?
- Mistä voit huomata, mitä oppimisstrategiaa seniori käyttää? Miten voisit opetuksessasi huomioida ns. 'tietäjät', 'tekijät' ja 'harmonian etsijät'?

## 4.4 KOKEMUSVARANTO

Senioreiden pidemmän elämänpolun mukanaan tuomaa laajaa kokemusvarantoa kannattaa myönteisellä tavalla pyrkiä hyödyntämään opetuksessa. Senioriopetuksessa opiskelijoiden kokemusta tulee kuunnella ja antaa tilaa kokemuksen jakamiselle. Kokemusperäinen tieto nousee esiin useimmiten itse tilanteesta käsin. Opettajan on oltava näissä tilanteissa herkällä korvalla, annettava tilaa ja joustettava tilanteen ehdoilla. Senioreilla tulisi olla muita enemmän mahdollisuutta pohdiskella ja harkita asioita ja pohdiskelulla palauttaa mieleen kokemusperäistä tietoaan. Kokemustietoa voi myös tarkoituksellisesti nostaa esiin esimerkiksi kysymällä sopivia kysymyksiä ja johdonmukaisesti kannustamalla ryhmää asioiden jakamiseen. Kokemusten jaon on kuitenkin hyvä olla tasapuolista siten, että kaikki kurssilaiset osallistuvat siihen.

Senioreilla on mistä ammentaa ja senioreiden elämäshistoriasta löytyykin monenlaista osaamista ja kokemusta. Lähtökohtaisestihan jokainen omalla tavallaan käsittelee ja suhteuttaa uutta asiaa aiemmin kokemaansa ja oppimaansa. Tutkitusti kokemuksen käsittely ja uuden kytkeminen aiemmin opittuun auttaa myös muistihäiriöisiä.

Aiempi kokemus voi kuitenkin olla paitsi arvokas voimavara myös oppimista haittaava tai hidastava asia. Senioreiden osalta omasta elämäshistoriasta nousevat – joskus epämiellyttävätkin – oppimiskokemukset saattavat lisätä pelkoja ja epävarmuutta uuden oppimisen edessä. Senioreilla saattaa olla omasta kouluajastaan ikäviä kokemuksia esimerkiksi 'väärin' vastaamisesta ja he saattavat muita helpommin 'jumittua' tai turhautua, jos eivät omasta mielestään löydä

'oikeita' vastauksia riittävän nopeasti. Opettajan on tällöin kyettävä käsittelemään seniorin turhautumista ja mahdollisuuksien mukaan auttaa poisoppimaan vanhaa kokemusta.

**Senioreiden opetuksessa on erityisen tärkeää kytkeä uusi tieto aiemmin koettuun ja opittuun**

### Pohdittavaa

- Millä keinoilla autat senioreita kytkemään uuden asian aiemmin opittuun tietoon tai kokemukseen?
- Onko jollain opiskelijalla aiheesta muita enemmän kokemusperäistä tai muuta elämän varrella kertynyttä osaamista? Miten voisit saada sen selville?
- Olisiko aiheen tunteva opiskelija halukas esittelemään asiaa tai jakamaan kokemuksensa opettajan sijasta ja /tai lisäksi?
- Miten opiskelijat voisivat keskenään höydyntää toistensa osaamista, tietoa ja kokemusta? Millä tavoin vertaiskokemus tulisi parhaiten tilanteessa jaettua?
- Miten voit vaikuttaa siihen, että kokemuksia tulee jaettua tasapuolisesti?
- Miten käsitellä aiempia negatiivisia kokemuksia, jotka tulevat nykyiseen tilanteeseen oppimisen esteeksi?

## 4.5 AIKA, OPASTUS JA TUKI

Opettajien kokemustiedon esittelyn yhteydessä (kohta 3.3) todettiin, että seniorit tarvitsevat keskimäärin muita opiskelijoita enemmän opastusta ja tukea sekä henkilökohtaista ohjausta ja palautetta. Myös senioreille tuiki tarpeellinen kokemusten jakaminen ja asioiden pohdiskelu vaativat opetustilanteessa aikaa. Uusien asioiden oppiminen voi viedä seniorilta tavallista enemmän aikaa myös siksi, että hän samanaikaisesti käsittelee omaa muuttunutta elämäntilannettaan.

Tavallista suurempi ajankäytön ja opastuksen tarve edellyttää sitä, että seniorikurssien maksimi ryhmäkoko olisi pidettävä kohtuullisena. Ryhmän optimikoko on ainekohtaista. Aikaa ja tilaa ohjaukselle voidaan saada asettamalla oppimistavoitteet sopivalle tasolle suhteessa käytettävissä olevaan aikaan. Tavoitetaso asettaminen on ainekohtaista, eikä siihen voi antaa yleistä ohjetta. Sopivan tavoitetaso-

löytämiseksi opettajan on tärkeää tunnistaa oman aineen piirteet suhteessa seniorioppijoiden piirteisiin.

Joissain tilanteissa opetus tulisi suunnitella ja toteuttaa siten, että senioreilla on mahdollisuuksia saada henkilökohtaista opastusta. Opastus mahdollistuu hyvin esimerkiksi avoimissa oppimisympäristöissä, joissa kukin etenee omaan tahtiinsa tai opetusta muulla tavoin eriyttämällä.

Ainekohtaisesti tulisi miettiä myös opetuksen toteutusta useammin kuin yhden kerran viikossa. Tyypillisesti senioreille on hyvä olla muita enemmän opittavan asian kertaamista. Jos opetusta toteutettaisiin useammin, senioreilla olisi parempi mahdollisuus ensimmäisellä kerralla tutustua uuteen asiaan ja seuraavalla kerralla saada tarvittavaa kertausta asian omaksumiseen. Joissakin aineissa kertausta voitaisiin toteuttaa myös sähköisten välineiden kautta.

Senioreiden laaja kokemusvaranto ja sosiaaliset valmiudet mahdollistavat usein vertaisopiskelijoiden keskinäisen kokemusten jaon ja opastamisen puolin ja toisin. Vertaisohjauksella sekä säästetään aikaa että edistetään senioreiden tarvetta sosiaalisen vuorovaikutukseen muiden kurssilaisien kanssa. Tarvittaessa voitaisiin kannustaa myös vertaiskokoontumisiin opetustuntien välillä. Senioreita opettaessaan opettajan on hyvä säilyttää kiireettömyyden tunne, rauhallisuus ja maltti. On hyvä kiinnittää huomioita siihen, miten puhuu ja on itse läsnä tilanteessa. Turvallisuuden ja rauhan tunteen välittäminen helpottaa senioreiden oppimista.

### Pohdittavaa

- Miten senioreiden mahdollinen hitaampi eteneminen ja suurempi opastuksen ja tuen tarve vaikuttavat oppimiseen? Mitkä muut senioreiden erityispiirteet 'kompensoivat' mahdollista hitautta?
- Mikä olisi sopiva senioriryhmän koko oman ainealueesi opetuksessa? Miten perustelisit ryhmän kokoa niille, jotka asiasta päättävät?
- Millaisia tavoitteita seniorikursseille kannattaa asettaa? Voisiko ainesisällöllisten tavoitteiden lisäksi asettaa muuntyyppisiä tavoitteita, jotka liittyvät esimerkiksi kokemuksen jakamiseen, vuorovaikutukseen tai ryhmämäisen toimintaan? Mistä voit huomata, että opetuksen tavoitteet ovat sopivalla tasolla?
- Mitkä olisivat oman ainealueesi osalta parhaita keinoja järjestää riittävästi aikaa opastukseen? Miten voisit hyödyntää muita oppijoita eli vertaisoppijoita opastajina tai tuenantajina?
- Miten huolehdit asioiden riittävästä kertaamisesta?
- Miten eriyttäisit opetusta, jos senioriryhmässä on hyvin eritahtisia oppijoita?
- Miten toimimalla voit välittää opetustilanteessa kiireettömyyden tunnetta ja rauhaa?

## 4.6 VUOROVAIKUTUS JA RYHMÄ

Oppiminen kytkeytyy sosiaalisiin tilanteisiin: toiset ihmiset ovat osa oppimiskokemusten syntyä. Senioreille vuorovaikutteisuudella on erityisen suuri merkitys ja sosiaalinen toiminta on heille tärkeä - mutta ei toki ainut – osallistumisperuste. Yleensä opetuksen osallistuvilla senioreilla on vuorovaikutukseen myös erinomaiset valmiudet. Sosiaaliseen toimintaan kannattaa kiinnittää erityistä huomiota ja eri tavoin pyrkiä edistämään ja tukemaan kurssilaisten välistä vuorovaikutusta ja ryhmästä toimintatapaa.

Senioreiden kanssa voidaan käyttää aivan samoja sosiaalista vuorovaikutusta ja ryhmäytymistä lisääviä opetusmenetel-

miä kuin muussakin opetuksessa muistaen, että niillä on senioreille erityinen merkitys. Koska tuki ja rohkaisu ovat senioreille tärkeitä, ryhmäiseen toimintaan voidaan erityisesti kannustaa sekä sanallisesti että valitsemalla ryhmäytymistä, vuorovaikutusta ja kokemuksen jakoa tukevia opetusmenetelmiä.

Senioriryhmissä – ja myös eri-ikäisten sekaryhmissä - kannattaa hyödyntää senioreiden sosiaalisia taitoja ja kykyä kannatella myönteistä ilmapiiriä. Seniorit voi esimerkiksi laittaa opastamaan toisiaan tai kannustaa olemaan keskenään tekemisissä opetustuntien ulkopuolella. Keskuste-

lulle ja kokemusten vaihdolle voi antaa tavallista enemmän tilaa ja aikaa. Ryhmän sosiaalisimpia jäseniä voi tilanteen mukaan myös käyttää vertaisopastajina. Toisaalta on huolehdittava vuorovaikutuksen tasapuolisuudesta ja siitä, että tilaa ei anneta mahdolliselle ryhmän toimintaa häiritsevälle puheelle tai käytökselle.

**Senioreille ryhmällä ja vuorovaikutuksella on erityisen suuri merkitys**

### Pohdittavaa

- Miten vuorovaikutus ja ryhmäytyminen edistävät kurssin tavoitteisiin pääsemistä. Voisiko se olla yksi tavoite sinänsä?
- Miten toimimalla tai millaisilla menetelmillä saat seniориoppijat keskustelemaan keskenään? Miten saat jokaisen keskusteluun mukaan ja osallistumaan?
- Miten toimimalla tai millaisilla menetelmillä tuet ryhmäytymistä? Mistä voit havaita, että ryhmäytyminen on tapahtunut? Miten huolehdit tasapuolisuudesta ja otat hiljaisemmat mukaan?
- Miten rohkaiset senioreiden välistä yhteydenpitoa väliaikoina (jos tarvetta)?
- Miten varmistat, että jää aikaa ja tilaa keskustelulle ja kokemusten jaolle?

## 4.7 FYSIOLOGISET MUUTOKSET

Seniориopetuksen suunnittelussa ja toteuttamisessa tulee huomioida ikääntymisen fysiologiset vaikutukset. On hyvä muistaa, että monet ikääntymiseen liittyvät fysiologiset muutokset ovat osittain kompensoitavissa muilla ominaisuuksilla tai toimintatavan muutoksilla. Ikääntymisen fysiologiset muutokset liittyvät kaikkiin niihin opetusaineisiin, joissa on seniорiopiskelijöitä. Tämä on siis lähes kaikki opetusaineet läpäisevä teema. Liikunnan opetuksen lisäksi myös muissa opiston ainealueissa opettajien on hyvä olla tietoisia ikääntymisen mukanaan tuomista fysiologista muutoksista.

Nimenomaan liikunnan opetuksessa ensisijainen fysiologinen tavoite on lihasten toimintakyvyn kehittäminen ja ylläpitäminen. Usein seniorit tarvitsevat nimenomaan voiman kehittämistä, mutta voimaharjoittelua ei tulisi kuitenkaan ohjata liikaa kestovoiman ja lihasten aineenvaihdunnan suuntaan.

Kestävyden kehittäminen on tärkeää senioreiden yleisen

hyvinvoinnin kannalta, sillä hyvä kestävyyskunto pienentää merkittävästi kuolleisuusriskiä sydän- ja verisuonitauteihin 60 vuotta täyttäneillä. Tätä tavoitetta voi toteuttaa tarjoamalla kestävyystyyppistä ulkoliikuntaa. Myös laaja vesiliikuntatarjonta vastaa hyvin seniorien tarvetta. Lisäksi seniöriryhmien liikunnan opetuksessa joudutaan aina tekemisiin keuhonhallinnan ja tasapainon kanssa. Opetusohjelmassa tulisikin olla aina harjoitteita, jotka kehittävät tasapainoon vaikuttavia elinjärjestelmiä.

Opistojen monissa opetustilanteissa - lähes kaikilla ainealueilla - on huomioitava näön ja kuulon heikkeneminen. Näön ja kuulon rajoitukset tuovat vaatimuksia opettajan toiminnalle ja sijoittumiselle opetuksen aikana. Opetuksessa tulisi minimoida mahdollinen taustamelu ja huolehtia valaistuksen optimaalisuudesta.

Ainealueesta riippuen opetuksessa on huomioitava myös asennon muutokset, staattiset asennot, vähentynyt liikelaajuus sekä heikentynyt voimantuotto erilaisissa opetuksessa

ilmenevissä nosto-, kantamis- ja kurottelutilanteissa. Pitkää paikallaan oloa ja istumista vaativa opetus on syytä katkaista päälihasryhmiin kohdistuvalla 3-5 minuutin liikuntatauolla kerran tunnissa. Tämä ei ole poissa opetuksen laadusta, vaan parantaa tiedon ja taidon vastaanottamiskykyä.

Keskittymistä vaativissa opetustilanteissa taas on hyvä antaa hermostolle hetki aikaa levätä muutaman minuutin rentoutushetkillä, joissa on myös mahdollisuus saada raitista ilmaa pitkän sisälläolon aikana. Muutenkin ulkona tapahtuva opetus millä tahansa ainealueella integroisi liikunnan osaksi opetusta ja olisi opistoille mahdollisuus sekä aktivoida seniöriväestöä että monipuolistaa oppimisympäristöjä.

**Monet ikääntymiseen liittyvät fysiologiset muutokset ovat osittain kompensoitavissa muilla ominaisuuksilla**

### Pohdittavaa

- Millä tavoin ikääntymiseen liittyvät fysiologiset muutokset näkyvät oman ainealueesi opetuksessa?
- Millä tavoin fysiologiset muutokset tulisivat ulisivat parhaiten huomioiduksi omassa opetuksessasi?
- Miksi seniорiopetukseen kannattaa sisällyttää taukoja ja rentoutushetkiä?
- Olisiko oma opetustasi mahdollista jollain tavalla toteuttaa (edes osin) ulkona?



## 4.8 ESTEETTÖMYYS

Opistojen tulisi suunnitella ympäristöään ja tuottaa palvelujaan siten, että ne olisivat senioreiden näkökulmasta mahdollisimman esteettömiä. Esteettömyys tarkoittaa ympäristön suunnittelua ja palveluiden tuottamista niin, etteivät ikä, terveydentila tai sosiaalinen, psyykinen tai fyysinen toimintakyky olisi esteenä osallistumiselle. Esteettömyydellä pyritään helppoon lähestyttävyyteen, joka tarjoaa mahdollisuuden osallistumiseen.

Fyysisen esteettömyyden osalta esimerkiksi opetuksen vieminen mahdollisimman lähelle on yksi tavoite. Senioreiden kannalta kurssien sijoittuminen ja saavutettavuus ovat erityisen tärkeitä, koska he liikkuvat usein kävellen tai julkisilla liikennevälineillä. Sekä opetuspaikat että tilat tulisi

valita/tai järjestää senioreille sopiviksi mahdollisuuksien mukaan. Senioreille ei esimerkiksi kannata osoittaa tilaa neljänteen kerrokseen ilman hissiä. Tilat, laitteet ja apuvälineet tulee pyrkiä järjestämään etukäteen sellaisiksi, että näkyvyys ja kuuluvuus ovat mahdollisimman hyvät. Opetustilanteessa on hyvä vielä tarkistaa osallistujilta onko näkyvyys ja kuuluvuus heille riittävä.

Senioreille voi laatia erillisen opinto-ohjelman tai kurssi-esitteen, jotta tieto olisi helpommin löydettävissä. Kaikissa teksteissä on hyvä huolehtia luettavuudesta ja selkokielisyydestä sekä riittävän isosta tekstistä. Osallistumisen psyykkisiä esteitä voi purkaa järjestämällä senioreille omia kursseja. Esimerkiksi liikunnassa tämä on tärkeää. Toisaalta erilais-

ten tarpeiden huomioimiseksi on hyvä tarjota mahdollisuutta osallistua eri-ikäisten sekaryhmiin silloin kun se sopii aiheeseen. Sekaryhmissä voidaan tukea eri sukupolvien välistä vuorovaikutusta ja kokemusten jakamista.

**Esteettömyydellä pyritään helppoon lähestyttävyyteen, joka tarjoaa mahdollisuuden osallistumiseen**

### Pohdittavaa

- Mitä esteettömyys tarkoittaa oman opistosi toiminnassa ja palveluissa?
- Mitä esteettömyys tarkoittaa oman ainealueesi opetuksessa?
- Miten esteettömyyttä voitaisiin opistossasi ja/tai ainealueellasi kehittää?