

Cu drag ne-am amintit de iluștrii noștri scriitori Mihai Eminescu, Grigore Vieru, Adrian Păunescu, Nicolae Dabija. Am recitat poezii din operele lor. Deoarece venim din diverse raioane de origine, ne-am amintit de obiceiurile străvechi din tinerețea noastră, respectate cu strictețe de mamele și bunicele noastre, care se mai păstrează și astăzi în unele sate din Moldova.

O colaborare fructuoasă avem cu copiii de la Centrul Comunitar de pe str. Grenoble. Am confecționat multe lucrări, care au fost dăruite copiilor. Pe urmă ei au fost în vizită la bibliotecă.”

Prin intermediul acestor șezători, beneficiarii serviciului și-au cultivat propria sensibilitate artistică, au făcut cunoștință cu unele capodopere ale creației popular-artistice ale meșterilor populari din diferite zone ale Basarabiei, au descoperit tehnici de confecționare a unor obiecte de artă decorativă, au demonstrat și au explicat prepararea unor rețete delicioase din bucătăria tradițională.

Pelagheea Șinic: „Niciodată nu m-am gândit că la bibliotecă aș putea lega prietenii la vârsta mea, vârsta a treia. Revin la Biblioteca «Ovidius» pentru socializare, pentru a-mi petrece timpul util, împărtășindu-mi experiența cu cei de-aici. Biblioteca «Ovidius» e a doua mea casă, cu frați și cu surori.”

Astfel își petrec seniorii util timpul lor liber la bibliotecă, dobândind unele deprinderi și tehnici de a croșeta, de a tricota sau de a confecționa țesături în stil național și de a reaminti unele tehnici uitate de generațiile mai tinere.

Impactul acestui serviciu vine din sufletul acestor doamne pasionate și din lucrurile care trec prin mâinile lor, ce au alura autenticului de altădată și tind spre promovarea acestuia în sufletul generației tinere.

SUSȚINEREA ȘI AJUTORUL SENIORILOR PRIN EDUCAȚIE ȘI INSTRUIRE

*Igor FONARI,
doctor în filosofie, psiholog*

În secolul al XXI-lea, educația și instruirea continuă devine un imperativ al timpului. Societatea activă este antrenată permanent în studierea, formarea și aprofundarea anumitor cunoștințe, competențe și abilități atât sociale cât și profesionale. Lumea este în căutare și aceasta se manifestă inclusiv prin internet. Atestăm tendința de înscriere la diferite cursuri atât online cât și offline.

Aceleași intenții de studiere și perfecționare am găsit și la utilizatorii seniori ai Bibliotecii „Stefan cel Mare” din Chișinău. Dar am sesizat o problemă cu care se confruntă o parte din populație. Majoritatea persoanelor de vârsta a treia nu pot naviga pe internet și nu pot să-și permită, de exemplu, consultații la psiholog, fiindcă sunt destul de costisitoare. Dar Biblioteca Municipală „B.P. Hasdeu” a venit cu oferte pentru acest segment al populației, inițiind mai multe servicii și cursuri gratuite, în care să existe comunicare, instruire pentru accesarea lumii virtuale.

Serviciul major pentru persoanele de vârsta a treia a devenit crearea, la finele anului 2020, a Clubului „Vârsta de aur: comunicare, instruire, agrement”. Scopul principal al acestui serviciu este susținerea seniorilor prin întâlniri de socializare și de familiarizare a oamenilor de vârsta a treia cu cunoștințe și cu instruire în dezvoltarea stilului de viață sănătos, pozitiv și eficient. Programul activităților a fost creat reieșind din specificul vârstei și din doleanțele particulare ale utilizatorilor. În decursul desfășurării acestui serviciu, au fost organizate 10 ateliere de lucru și 8 traininguri cu următoarele subiecte: „Știința contemporană în ajutorul vârstei de aur”, „Pilonii eficienței la vârsta de aur”, „Multiplele căi spre creștere și integritate personală prin prisma teoriilor și metodelor practice ale psihologiei contemporane”.

Considerăm că este oportun să menționăm atelierelor care s-au bucurat de succes:

- Metodele practice din psihologia umanistă a lui Abraham Maslow;
- Metodele practice din psihologia umanistă a lui Carl Rogers;
- Logoterapia lui Viktor Frankl – căutarea și găsirea sensului în viață;
- Terapia Gestalt a lui Fritz Perls – metodele și tehnicile terapiei prin conștientizare;
- Psihosinteza lui Roberto Assagioli – metodele psihologiei transpersonale;
- Programarea neuro-lingvistică;
- Filosofia practică de a trăi eficient a lui Stephen R. Covey.

Toate aceste subiecte au fost expuse explicit. Cursurile dedicate teoriilor dezvoltării personalității au suscitât interes sporit la mai multe grupe-țintă. În decurs de 9 ani, am avut ocazia să lucrez cu studenții psihologi, antropologi, juriști, manageri, pedagogi. Acum doar le-am adaptat pentru necesitățile seniorilor.

După cum au menționat utilizatorii, acest club le-a oferit posibilitatea să însușească multe cunoștințe din psihologia modernă despre existență; i-a schimbat mult atitudinea față de sine și față de viața sa; i-a învățat cum să gestioneze calitativ energia lăuntrică.

În fine, acest curs cu accent psihologic a devenit un suport substanțial în menținerea sănătății psihologice și spirituale.

Un alt suport esențial pentru seniorii Bibliotecii „Ștefan cel Mare” a devenit Clubul „Socrate”. Aici este studiată și pusă în discuție o tematică foarte importantă pentru fiecare persoană: *formarea subiectului*. Persoanele de vârsta a treia se încadrează foarte activ, o discută și o realizează. Scopul serviciului constă în familiarizarea utilizatorilor bibliotecii cu abordările contemporane ale temei formarea subiectului, pornind de la viziunea lui Socrate. În acest fel, în decursul anului 2021, au fost organizate peste 10 ateliere de lucru. Utilizatorii bibliotecii au beneficiat de cunoștințe și instruire în dezvoltarea filosofiei și artei de a trăi. Respectiv, a fost abordată formarea omului integru în viziunea lui Socrate. Au fost studiate teoriile și practica dezvoltării personalității omului în baza conceptelor ilustrațiilor gânditori: Zenon, Epictet, Seneca, Marcus Aurelius. La fel, au fost studiate tendințele răspândirii ideilor filosofice în viața practică.

Beneficiarii au menționat utilitatea și aportul filosofiei, pornind de la Socrate, școala stoicilor etc. în viața cotidiană. După părerea utilizatorilor, sfaturile înțelepților din alte vremuri sunt actuale și binevenite în zilele noastre. Îndeosebi, le-a fost interesant și util conceptul de trai al stoicilor. Apropos, bibliotecile din Chișinău se bucură de edițiile contemporane despre stoicism, care facilitează asimilarea ideilor acestei filosofii.

În Clubul „Socrate”, în anul 2022, un accent deosebit s-a pus și pe metodele de a face viața omului în vârstă mai fericită, mai conștientă, mai eficientă. În acest context, au fost organizate 6 ateliere de lucru unde au fost studiate, sub aspect practic, tipurile de gândire. A trezit un deosebit interes: studierea și analiza profundă a gândirii critice, utilitatea și metodele ei; studierea și analiza gândirii pozitive, utilitatea și metodele ei; ce este gândirea proactivă și cum să o folosim; studierea efectelor benefice și celor negative ale stereotipurilor de gândire și de comportament; utilitatea inteligenței sociale în lumea modernă.

Acest serviciu cu accent socio-filosofic a devenit și este, până în prezent, un suport substanțial în menținerea sănătății mintale și dezvoltării armonioase a seniorilor.

Următorul serviciu foarte util pentru seniori a devenit serviciul „Școala supraviețuirii cu succes. Știința soluționării conflictelor și arta comunicării”. Inițial, acest serviciu a fost preconizat pentru tineri, de aceea au fost realizate mai multe seminare cu un grup voluntari de ONG și un grup din clasele liceale. Dar timpul a demonstrat că seniorii, de asemenea, se confruntă cu diverse conflicte, simt necesitatea unui curs similar, deoarece cunoștințele acestea sunt foarte necesare și persoanelor de vârstă a treia. Ne-a fost ușor să adaptăm aceste cunoștințe la acest grup. Experiența de predare de aproape un deceniu în cadrul mai multor universități din țară a acestor cursuri a demonstrat motivarea auditoriului de a le implementa în viața cotidiană.

Scopul acestui serviciu constă în familiarizarea utilizatorilor bibliotecii cu descoperirile moderne în aceste domenii; în formarea abilităților beneficiarilor în prevenirea, analiza și soluționarea constructivă a conflictelor; în comunicarea eficientă; în mânăuirea armonioasă a sferei emoționale: gestionarea stresului și prevenirea depresiei, menținerea și dezvoltarea productivă a relațiilor cu alte persoane.

În decursul anului 2021-2022, au fost organizate 6 ateliere de lucru și 8 traininguri. Făcând o sinteză a lucrului nostru, am sesizat că un interes sporit au trezit următoarele teme:

- Fenomenul conflictelor: esența, cauzele, soluții;
- Simptomele, tipurile modelelor conflictuale. Testul: Modurile personale de comportare în conflict;
- Factorii, etapele, dinamica conflictelor. Cum putem acționa în schimbarea situației conflictuale;
- Metoda conștientizării și rezolvării conflictului prin alcătuirea cartografiei conflictului;
- Metoda diplomatică de a lucra cu conflictele, metoda victorie-victorie;
- Introducere în comunicarea eficientă;
- Comunicarea asertivă: ideea echilibrului dintre nevoile personale și nevoile celorlalți;
- Comunicarea empatică;
- Comunicarea persuasivă (convingătoare);
- Arta de a pune întrebări, ca o metoda de a eficientiza comunicarea;

- Autodisciplină – instrument pentru a realiza o strategie non-conflictuală și eficientă;
- Conștiința ca instrument pentru a realiza un viitor non-violent;
- Sfera psiho-emoțională în comunicare și în rezolvarea conflictelor.

Utilizatorii seniori menționează că acest serviciu le-a ajutat să conștientizeze mai profund cât de toxice sunt conflictele în viața noastră cotidiană; când și cum ar fi bine să ocolim conflictele; care sunt metodele constructive de rezolvare a conflictelor; tipurile și rolul comunicării în derularea conflictelor și, principalul, în formarea unei atmosfere armonioase, productive și eficiente.

Un alt serviciu foarte util pentru seniori a devenit „Bildungsfilm” (în limba română – „filmul de formare”), scopul și sarcinile proiectului fiind: familiarizarea utilizatorilor cu filmele de formare, educarea și instruirea lor prin discuții, mese rotunde, ateliere; formarea gustului pentru filme optimiste, motivaționale, ce contribuie la formarea abilităților și deprinderilor eficiente.

Participanții au beneficiat de vizionarea și discutarea filmelor, ce țin de așa teme importante ca: sensul vieții, rolul valorilor, importanța conștientizării comportamentului, rolul educației, dragostea, bunătatea, voința, fericirea, gândirea pozitivă, eficiența în viață și eficiența vieții, rolul cunoștințelor și instruirii în viața omului etc. În decursul anului 2021-2022, au fost organizate 15 ateliere de discuții în baza filmelor vizionate. Participanții au menționat că acest serviciu le-a schimbat atitudinea față de vizionarea filmelor. De obicei, ei calificau vizionarea unui film drept o metodă de a se relaxa, de a uita de probleme. În urma discuțiilor, însă, și-au schimbat atitudinea, sesizând că filmul are o mare capacitatea de a cunoaște, de a învăța și de a înțelege o nouă experiență.

Acestea au fost beneficiile, la general, reieșind din scopurile serviciilor. Dar fiecare senior este unic. Cu certitudine, pot afirma că beneficiarii acestor servicii au început să creadă mai mult în forțele proprii, au făcut cunoștință cu mai multe paradigme de a gândi critic, analizând informația din jur; au devenit mai optimiști și au căpătat o mai mare credință în viitor; au primit multe instrumente de gestionare a vieții proprii și a relațiilor cu lumea înconjurătoare; au devenit mai siguri în sine și și-au întărit sfera psiho-emoțională.

Dacă să atenționăm asupra unor momente concrete, atunci utilizatorii au menționat că în timpul seminarelor și-au îmbunătățit relațiile cu cei din jur: unii – cu copiii, alții – cu rudele, cu soțul, două seniore – cu mame sale, care deja sunt de vârsta a patra. Unii și-au schimbat atitudinea față de viață, nu o privesc așa de dur, o văd mai blândă și mai bună. Alții au descoperit, mai în profunzime, calea autodezvoltării și autodesăvârșirii. Unii și-au confirmat ideile că trăiesc corect și au acumulat instrumente adăugătoare de dezvoltare. Unii au ieșit din singurătate și și-au dezvoltat unele capacități sociale foarte necesare.

Scopul general al acestor servicii este să învățăm beneficiarii seniori să vadă partea pozitivă a lucrurilor, să conștientizeze că sunt momente, realități pe care nu le putem schimba, le putem doar trăi, dar e foarte bine să învățăm să le trăim fericit.

Apropo de fericire: am avut mai multe ateliere de lucru unde am discutat ce este fericirea și cum putem să ne bucurăm de ea. Am studiat filosofia, psihologia și tehnicile fericirii. Împreună cu participanții, ne-am gândit să declarăm anul 2022 – Anul Fericirii. Dar războiul, cu părere de rău, ne-a schimbat planurile. Contăm mult pe anii viitori și pe propria dezvoltare.

ЦИФРОВАЯ ГРАМОТНОСТЬ ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА = CULTURA DIGITALĂ PENTRU SENIORI: SERVICII IT LA FILIALA „M. LOMONOSOV”

*Наталья ЧОРБЭ
заведующая отделом услуг,
Библиотека им. М. Ломоносова*

Недостаток цифровой грамотности среди людей старшего поколения – общемировая проблема. Технический прогресс коренным образом изменил наш мир. Работа, образование, досуг, общение и многие другие виды деятельности происходят уже и в цифровом пространстве. Это очень удобно, экономит время и финансы.

Так сложилось, что Библиотека им. М. В. Ломоносова пользуется большим спросом у категории пользователей