

Секция «Иностранный язык в профессиональной деятельности»

Обучение иностранному языку в серебряном возрасте

Фадеева Ирина Павловна

Студент (бакалавр)

Ульяновский государственный университет, Ульяновск, Россия

E-mail: irfirf1982@gmail.com

Серебряным возрастом принято считать период жизни после выхода на пенсию, который охватывает возрастную категорию примерно от 60 лет и старше. Этот этап характеризуется значительными изменениями в социальной, физической и психологической сферах жизни человека. Серебряный возраст – это не просто период завершения активной трудовой деятельности, но и время, когда люди получают возможность посвятить себя новым интересам, хобби и саморазвитию. В настоящее время этот возраст постепенно перестаёт ассоциироваться с угасанием активности и упадком сил, а наоборот, стал рассматриваться как дополнительный этап, полный потенциала для личного роста и освоения новых навыков. Одним из таких навыков, который становится всё более востребованным среди представителей серебряного возраста, является изучение иностранных языков.

Современное общество всё больше осознает важность поддержки и интеграции людей серебряного возраста в активную социальную жизнь. В связи с увеличением продолжительности жизни и улучшением качества медицинского обслуживания, люди в преклонном возрасте сегодня обладают большим запасом энергии и мотивации для самореализации. Однако работа с этой возрастной группой требует учёта специфических особенностей их психологии и когнитивных процессов. Начиная с 60 лет у людей начинает наблюдаться естественные изменения в работе мозга, которые могут влиять на скорость восприятия новой информации, память и способность к концентрации. Например, снижается объём рабочей памяти, что может затруднять запоминание большого количества новой информации за короткий промежуток времени. Также могут возникать трудности с переключением внимания между задачами. Однако важно отметить, что эти изменения не означают невозможности обучения. Напротив, мозг пожилого человека сохраняет нейропластичность – способность адаптироваться и формировать новые нейронные связи. Более того, у людей преклонного возраста часто развита способность к компенсаторным стратегиям: они могут использовать свой жизненный опыт и уже имеющиеся знания для более эффективного усвоения нового материала.

Обучение иностранному языку в серебряном возрасте имеет свои особенности, которые необходимо учитывать для достижения успеха. Во-первых, мотивация пожилых часто отличается от мотивации молодых людей. Если для молодежи изучение языка может быть связано с карьерными целями или академическими требованиями, то для пожилых ключевыми мотиваторами являются личный интерес, желание поддерживать когнитивную активность и стремление к социальной интеграции. К примеру, для многих изучение языка может быть связано с планами путешествий, общением с близкими, живущими за границей, просто желанием расширить кругозор или даже исполнением давней мечты в виде изучении языка, на которое раньше не находилось времени. Во-вторых, методы обучения должны быть адаптированы под особенности мозга пожилых людей. Учитывая возможные трудности с запоминанием большого объёма информации, важно использовать методики, которые делают акцент на повторении и постепенном усвоении материала. В частности, эффективным может быть метод интервального повторения, позволяющий закреплять знания через определенные промежутки времени. Также важно включать в процесс обучения элементы визуализации, ассоциаций и эмоционально окрашенных примеров, так как это доказательно способствует лучшему запоминанию.

Ещё одной особенностью является необходимость создания комфортной и поддерживающей атмосферы на занятиях. Люди, относящиеся к серебряному возрасту, могут испытывать неуверенность в своих способностях к обучению из-за возраста, особенно, если они сталкиваются с трудностями на начальных этапах. Поэтому важно подчёркивать их успехи, поощрять даже небольшие достижения и избегать излишнего давления. Групповые занятия, где пожилые люди могут общаться друг с другом, также способствуют снижению стресса и повышению мотивации. Кроме того, стоит учитывать уже богатый жизненный опыт и багаж знаний у таких людей, ведь это также можно использовать в процессе обучения. Преподаватели могут активно вовлекать их в обсуждение тем, связанных с интересами или профессиональным опытом, что делает процесс обучения более увлекательным и личностно значимым.

Наконец, важно отметить, что изучение иностранного языка в серебряном возрасте имеет не только образовательную, но и терапевтическую ценность. Регулярные занятия языком способствуют поддержанию когнитивных функций, таких как улучшение памяти, внимания и скорости мышления, что является важным аспектом профилактики возрастных изменений, связанных с нейродегенеративными болезнями мозга (деменция или болезнь Альцгеймера). Вдобавок стоит отметить, что процесс обучения помогает пожилым людям чувствовать себя вовлечёнными в социальную жизнь, что положительно сказывается на их эмоциональном и ментальном состоянии, самооценке.

В заключение мы можем отметить, что обучение иностранному языку в серебряном возрасте – это не только возможность освоить новый навык, но и важный инструмент для поддержания когнитивного здоровья и социальной активности, что очень важно в упомянутые годы. Учитывая особенности возрастной психологии и адаптируя методы обучения, можно сделать этот процесс не только эффективным и полезным, но и приносящим радость и удовлетворение. В современном мире, где образование становится доступным для всех возрастов, серебряный возраст открывает новые горизонты для личностного роста и самореализации.

Источники и литература

- 1) Высоцкая И. В. Специфика обучения пожилых людей (на материале обучения иностранным языкам) // Russian Journal of Education and Psychology. 2016. №11-2 (67).
- 2) Макеева Светлана Николаевна, Спичко Наталья Александровна, Фетисова Анастасия Александровна, Фроликова Елена Юрьевна, Вишневецкая Наталья Владимировна ПОДГОТОВКА ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА К УСТНОЙ МЕЖКУЛЬТУРНОЙ КОММУНИКАЦИИ НА ИНОСТРАННОМ ЯЗЫКЕ // Вестник МГПУ. Серия: Педагогика и психология. 2021. №2 (56).