



13. MOTIVAATIO

Kuinka vähentää digitaalisten työkalujen aiheuttamaa ahdistusta

TAUSTA

Usein ajatellaan, että teknologia tekee kaikista fiksumpia, auttaa löytämään tietoa nopeasti ja helpottaa yhteydenpitoa muihin ihmisiin ja paikkoihin. Kuitenkin joillekin ihmisille, kuten senioreille, uusiin digityökaluihin tottuminen ei ole aina helppoa. Ajatuskin uusien työkalujen käyttämisestä saattaa aiheuttaa ahdistusta. Digityökalujen käyttö saatetaan nähdä liian vaikeana, ja se nolostuttaa. Stressi, hermostuneisuus ja negatiiviset ajatukset voivat kuluttaa ihmistä kohtuuttomasti. Kun ahdistus ottaa vallan, ihminen menettää keskittymiskyvyn ja motivaation oppia uusia digityökaluja.

TEOREETTINEN POHJA

Joillakin henkiköillä, kuten senioreilla, ei välttämättä ole tarpeeksi tietoutta digityökaluista tai niiden käytöstä. Digityökalujen käyttö voi aiheuttaa pelkoa ja ahdistusta. Kun kaikki osallistujat jakavat tietouttaan sovelluksista, työkaluista ja hyvistä käytänteistä, on helpompi päästä yli negatiivisista asenteista digityökaluja kohtaan ja kasvattaa siten kaikkien tietoutta aiheesta.

TEHTÄVÄ PÄHKINÄNKUORESSA

Mielenkiintoinen asia on, että joskus ei olisi oikeasti mitään stressaamisen aihetta. Kuitenkin pelkkä ajatus jostain toiminnasta saattaa aiheuttaa stressireaktion. Useimmissa tapauksissa stressi on ihmisen oma päänsisäinen luomus. Mitä enemmän ajattelet asiaa, sitä enemmän stressiä se aiheuttaa. Tärkeä askel stressin hallitsemisessa on stressaavien ajatusten tunnistaminen ja niiden järkipерäinen pohdinta.

Tehtävä/Ratkaisu

KONTAKTITYYPPI

Verkossa

AIKA

10 minuuttia

OSALLISTUJAMÄÄRÄ

6-20

TEHTÄVÄTYYPPI

Ryhmätyö

Tavoite

- Digityökalujen aiheuttaman ahdistuksen vähentäminen.
- Digityökaluihin liittyvien negatiivisten tuntemusten vähentäminen.
- Avun ja tuen pyytämisen oppiminen.

Valmistautuminen

- Valmistele ytimekkäät ja tarkat ohjeet, kuinka käyttää uutta digityökalua (esim. Google Ads).

KOHDERYHMÄ

- Kaikki kohderyhmät

VAIHTOEHTO TEHTÄVÄÄN

Uusien digityökalujen aiheuttaman ahdistuksen lisäksi tätä tehtävää voidaan käyttää myös muiden ahdistuksen syiden pienentämiseen (esim. uuden käsityötuotteen tuominen markkinoille).

Yksityiskohtaiset ohjeet

1. Pyydä osallistujia ajattelemaan digityökalua, joka aiheuttaa heille ahdistusta tai stressiä, esim. Google Ads or Facebook Ads.
2. Pyydä osallistujia työskentelemään pienryhmissä (2-3 osallistujaa) ja ajattelemaan erilaisia seuraamuksia ja reaktioita, joita digityökalujen käyttö saattaisi aiheuttaa.
3. Anna ryhmille ohjaavia kysymyksiä, kuten "Mikä on pahinta mitä voisi tapahtua?"
4. Kerro osallistujille äkillisesti: "Lopeta ajatteleminen" ja kysy heiltä, miltä heistä tuntuu.
5. Seuraavaksi kysy osallistujilta, ovatko he aiemmin kokeneet tämän tapaista stressiä.
6. Keskustele osallistujien kanssa stressin alkuperästä ja miten se voidaan poistaa.
7. Kannusta osallistujia testaamaan sovellusta ajattelematta, mikä voisi mennä vikaan.
8. Muista korostaa aktiviteetin aikana, että osallistujat voivat pyytää apua koska vain ja varmista, että he tuntevat olonsa tuetuksi.
9. Esittele lopuksi yksityiskohtaiset ohjeet digityökalun käyttöön, esim. Google Ads.