

Trivsel og tillit til data

Hei og velkommen til månedsbrevet for desember. I dette månedsbrevet skal vi se på noe som ofte er en utfordring for de fleste av oss. Data og tillitt, to ord som ofte kan sammenliknes med frustrasjon og glede. Kanskje vi kan gjøre noe med det nå? Ta deg gjerne noe godt å drikke som te eller kaffe, noen ganger trenger vi en liten pause for å kunne reflektere litt over egne erfaringer i samme ånd som artikkelen vi leser. For nå skal vi se på hvordan dette kan bli gøy.

Kunnskap til berikelse og glede

Bruk av pc eller nettbrett krever kunnskap fra brukeren. Mange frykter teknologien. Hvordan kan vi få større glede og tilfredstillelse ved å bruke IT? For det første må vi endre holdning til det vi opplever som vanskelig. La oss se på hvordan vi kan gå frem:

1. Skaff deg kunnskap
2. Øv
3. Øv mer

Kunnskap får du gjennom kurs, bøker, tidsskrifter eller datakyndige. Kan du bruke søkemotoren Google så klarer du veldig mye selv, for da er det bare å søke etter en løsning. For de som ikke kjenner til Google, så er det et sted på internett hvor det er mulig å få svar på våre spørsmål.

Lag rutine rundt det å lære, husk at mestring er premie i seg selv.

Tenk positivt - motivasjon!

Mestring krever kunnskap og øvelse. Databruk kan gjøre læring til en underholdende hobby. Du kan få flere ideer og treffe andre med samme interesse. Husk at hvis du sliter, så vær klar over at du kan få hjelp. Seniornett kan tilby kurs, magasin, websider med tips og telefonhjelp.

Sliter du med å lære, da er det lett å si «nei dette får ikke jeg til», men det hjelper ikke å gi opp. Det er utrolig hva vi kan klare på egenhånd. Motiver deg selv!

MOTIVASJONS SJEKKLISTE

1. Pust dypt noen ganger - slapp av
2. Tenk på at du har klart vanskelige oppgaver tidligere og du klarer det igjen
3. Vær nysgjerrig, vær god med deg selv
4. Sett små gjennomførbare mål

5. Si til deg selv at selv om jeg møter motgang og nederlag så beholder jeg motet og et klart hode
6. Når du møter motgang så ta deg en pause, begynn på ny frisk når du er klar
7. Skap glede og trivsel når du lærer noe nytt
8. Hold det ryddig og koselig i læringsmiljøet
9. Er du usikker eller mistenker feil, stopp opp - kanskje du trenger hjelp
10. Ros deg selv for vel utført innsats

Forenkle

KISS eller Keep It Simple, Stupid er veldig greit å huske på når det tårner seg opp. På norsk kan vi kalle det «vær smart og hold det enkelt». Når vi står der alene med problemer opp til nesetippen så er det fort gjort å tenke for avansert. Prøv å begrense problemet, for eksempel er skjermen svart så har kanskje strømpluggen falt ut og ikke at du trykket på feil knapp når du skulle lagre. Enkel feilsøking forenkler feilen.

Problemer? Sett deg ned og tenk igjennom "hva skjedde". Skriv det gjerne ned, det er lett å glemme detaljene etter en stund. Noter eller ta bilde av en mulig feilmelding. Har mobiltelefonen din kamera? Ta gjerne bilde av både feil og informasjon. Da er det enkelt å beskrive hva som har skjedd.

Tips til enklere problemløsning.

1. Kan du ha forårsaket problemet? Vet du sikkert at din handling er årsaken til problemet? Er det noe du kan gå tilbake på og gjøre om?
2. Fikk du feilmelding, så bruk Google hvis du kan: <http://www.google.no>
Du kan skrive inn teksten fra feil eller feilmelding og søke på det. Bruk gjerne «gåseøyne» rundt teksten så vil søket returnere et resultat liknende det du har mottatt i feilmeldingen. Er teksten på engelsk så vil du også få mange resultater på engelsk. Du kan utelukke mange av de engelske resultatene ved å trykke på valgene innstillinger|språk under søkefeltet. Resultatene blir på valgt språk.
3. Når du leter hos Google, er det lett å få mange svar som ikke hjelper. Se etter mulige gode svar i teksten før du åpner siden til resultatet.
4. Når du har funnet en mulig løsning så bruk hodet. Er det for avansert så er det kanskje bedre å la være, se heller etter en enklere løsning.
5. Finner du ikke ut av problemet, så spør noen som kan hjelpe deg.

Knappefrykt?

Det popper opp en boks på skjermen. Den inneholder et spørsmål og to valg. Du fryser til og vet ikke din arme råd. Hva gjør du nå? Slår du av maskinen? Trykker du på Avbryt? Hva skal du gjøre? Tenk logisk.

1. Er spørsmålet relevant til det du holder på med? Ta et valg basert på det som du utfører. Lagrer du dokumentet eller skal du avslutte programmet?
2. Er spørsmålet ikke relatert til det du holder på med? Leser du avisen på nett og du får plutselig melding om at det ikke er kontakt med e-post tilbyderen (serveren), eller er det snakk om en applikasjons oppdatering? Slike meldinger kan vi oppleve og de er ok så lenge de er relatert til verktøyet vi bruker.
3. Er spørsmålet relatert til systemet på pc/nettbrett/mobil? Spørsmål: Ønsker du å oppdatere operativsystemet nå? Vil du foreta automatisk backup/sikkerhetskopiering? Her er det viktig at vi vet hvor slike oppgaver utføres. Da kan vi være sikre på oppgaven er reell eller ei.
4. Tenk deg at du leser en artikkel på internett og plutselig får du melding om at du er nr. 1.000.000 besøkende? Har vunnet en stor premie? Kanskje det blinker i mange farger rundt en tekst om at du har fått virus? Tenk deg veldig godt om før du klikker på dette. Hvis meldingen kommer fra en side du fant på internett så kan det hende at det er ondsinnet programvare som gir deg dataproblemer slik som virus, trojanere osv. Kanskje det er best å lukke vinduet eller nettleseren.

Det er viktig å se meldingen i lys av hva du gjør og om meldingen er relevant for ditt bruk. Når du står overfor ett eller flere valg, bruk tilsvarende logikk og velg det som står til ditt behov.

Oi nå har de endret alt her!

Noen ganger så kjenner vi oss ikke igjen og blir oppgitt. Kanskje en oppdatering har endret utseendet på produktet? Slikt skjer jo fra tid til annen. Vi blir stående foran et valg, forvirringen gjør oss usikre og litt redde. Det er tydelig at de kreative utviklerne ikke alltid vet å ta hensyn til oss brukere. Har du fått varsel om endring, er det mulig å finne informasjon om at endringen skulle skje? Da er det korrekt. Hvis det derimot er tvilsomt, så forsøk å kontakte de ansvarlige for produktet og spør om dette er riktig.

Vi må forvente å få overraskelser og uventede spørsmål. Det er opp til oss å ta kontroll.

Men kanskje går «datan» i stykker?

PC og nettbrett går ikke så lett i stykker, så lenge det ikke blir utsatt for fall og tilsvarende. Går en oppdatering feil så klarer datasystemet oftest å hjelpe til ved selvkorrigerende. Det gjelder både for Windows 10 for PC eller IOS (Apple) og Android (Google) for mobiler og nettbrett.

Produktet vi kaller operativsystem (Windows 10/IOS/Android) er veldig robust. Operativsystemet (OS) er en plattform for programmene vi bruker. Dette må vedlikeholdes med oppdateringer, da er operativsystemet sikrere og fungerer som det skal.

Husk at du gjør valg som du må leve med når du bruker teknologien. Sletter du noe så er det ikke alltid mulig å redde tilbake slettingen. Men finnes det en søppelkasse i operativsystemet eller i programmet som tar vare på "søppelet", da har du litt tid til å redde det som er slettet.

Hvordan blir jeg trygg med pc og annen teknologi?

Trygghet og tillit baserer seg på kunnskap. Hvis du virkelig ønsker å oppnå større trygghet så er det viktig å være motivert, nysgjerrig og lærevillig. Med interesse og pågangsmot så kan jeg anbefale

1. Kurs hos Seniornett, her hos oss får du både hjelp og kunnskap.
2. Les deg til kunnskap. Seniornett.no, vårt magasin samt andre kilder på nett og tidsskrifter kan tilby økt kunnskap.
3. Ring oss på Seniornett. Vi sitter her og ønsker å hjelpe våre medlemmer.
4. Vær åpen for å spørre! Hvis du tør å spørre andre, så kan det hende at du får gode svar eller hjelp til å finne det. Så spør kjente eller ukjente, naboen eller en i foreningen, syklubben etc. Gjør det sosialt.
5. Har du klart å løse eller forsøkt å løse et problem så premier deg selv. Husk at vi må være gode mot oss selv når vi prøver. Om det ikke alltid er enkelt å finne løsning så husk at du forsøker og det er bra. Gratuler deg selv, gjerne med en god kopp med noe å drikke og en tanke om hvor flink du er!
6. Blir du så redd at du mister kontrollen og får panikk? Husk at frykt og panikk er til ingen hjelp. Tenk heller igjennom situasjonen og fokuser på å finne en løsning. Du vil få det så mye bedre selv. En løsning kan være å ringe Seniornett sin hjelpetelefon.

Tilslutt er det bare å huske på å være modig, nysgjerrig og se gleden i å lære noe nytt. Mestring gir bedre livskvalitet.