



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Ageing Well

WP3/ A1 - Δραστηριότητα 2

Ενότητα Α: Ευαισθητοποίηση σχετικά με τις ηλικιακές
διακρίσεις/ στερεότυπα

INFODEF

Σχέδιο μαθήματος 1: Κατανόηση των ηλικιακών διακρίσεων



Επισκόπηση της ενότητας

Αυτή η ενότητα εισάγει την έννοια των διακρίσεων λόγω ηλικίας και των στερεοτύπων, εστιάζοντας στον τρόπο με τον οποίο επηρεάζουν αρνητικά τους ηλικιωμένους σε διάφορα περιβάλλοντα. Ευαισθητοποιεί τόσο για τα φανερά όσο και για τα κρυφά σημάδια του ηλικιακού ρατσισμού και παρέχει στρατηγικές για την αναγνώριση και την αντιμετώπιση αυτών των προκαταλήψεων, ώστε να προωθηθούν αλληλεπιδράσεις χωρίς αποκλεισμούς και με σεβασμό με τους ηλικιωμένους.

Στόχοι

1. Ορισμός των διακρίσεων λόγω ηλικίας και των στερεοτύπων που σχετίζονται με την ηλικία.
2. Εντοπισμός τόσο εμφανή όσο και συγκαλυμμένα σημάδια διακρίσεων λόγω ηλικίας σε διάφορα πλαίσια.
3. Κατανόηση των αρνητικών επιπτώσεων του ηλικιακού ρατσισμού στην ψυχική υγεία και ευημερία των ηλικιωμένων.
4. Αναγνώριση των κοινών στερεοτύπων που σχετίζονται με την ηλικία και αμφισβητήστε τα με γεγονότα.
5. Ανάπτυξη στρατηγικών για την πρόληψη και αντιμετώπιση των διακρίσεων λόγω ηλικίας στις προσωπικές και επαγγελματικές αλληλεπιδράσεις με ηλικιωμένους.
6. Προώθηση μιας πιο περιεκτική και με σεβασμό στάση απέναντι στη γήρανση στις κοινότητες και στους χώρους εργασίας τους.

Τίτλος Σχεδίου μαθήματος: Κατανόηση των ηλικιακών διακρίσεων

Στόχος:

Να εισαγάγει την έννοια των διακρίσεων λόγω ηλικίας και τις επιπτώσεις τους στους ηλικιωμένους μέσω βιωματικών ασκήσεων και να παράσχει στρατηγικές για την αντιμετώπισή τους.

Διάρκεια: 60 λεπτά συνολικά (συμπεριλαμβανομένων όλων των δραστηριοτήτων)



Δραστηριότητες:

- ο Δραστηριότητα 1: Άσκηση παιχνιδιού ρόλων (20 λεπτά)
- ο Δραστηριότητα 2: Δραστηριότητα μικρών ομάδων - Εντοπισμός στερεοτύπων (20 λεπτά)
- ο Δραστηριότητα 3: Μελέτη περίπτωσης με βίντεο (20 λεπτά)

Απαιτούμενα υλικά:

Δραστηριότητα 1:

- ✓ Προκατασκευασμένα σενάρια παιχνιδιού ρόλων.
- ✓ Ταμπελάκια με ονόματα για τους συμμετέχοντες στο παιχνίδι ρόλων.

ο Δραστηριότητα 2

- ✓ Προκατασκευασμένα σενάρια με ενσωματωμένα στερεότυπα.
- ✓ Flip charts και μαρκαδόροι

ο Δραστηριότητα 3:

- ✓ Σύντομο βίντεο για τις διακρίσεις λόγω ηλικίας (3-5 λεπτά).

<https://youtu.be/UYCxAIqjyCA?si=lcZO7Xz1gYPQh7lo>

<https://youtu.be/pweTKlMB4RM?si=BkPKQxalPaUz64YI>

- ✓ Προβολέας και οθόνη.

Μαθησιακά αποτελέσματα:

Στο τέλος αυτού του μαθήματος, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

- ο Προσδιορισμός των βασικών πτυχών των ηλικιακών διακρίσεων
- ο Ανάλυση συναισθηματικών και κοινωνικών επιπτώσεων
- ο Ανάπτυξη και πρόταση στρατηγικών κατά των διακρίσεων
- ο Συμμετοχή σε συζητήσεις με ενσυναίσθηση και προσανατολισμό στη λύση



Κατάλογος των πηγών και των παραπομπών που σχετίζονται με την άσκηση:

Eurostat. (2020). Ηλικιακές διακρίσεις στην Ευρωπαϊκή Ένωση: Στατιστικά στοιχεία.

Smith, J. (2019). Το παιχνίδι ρόλων ως εργαλείο για την κατανόηση των διακρίσεων. *Journal of Experiential Learning*, 18(2), 121-135.

Jones, M. (2021). Στερεότυπα και ηλικιακός ρατσισμός στη σύγχρονη κοινωνία. *Social Psychology Quarterly*, 84(1), 33-47.

Parker, L. (2020). Οπτικές μελέτες περίπτωσης για τον ηλικιακό ρατσισμό. *The Gerontologist*, 60(3), 541-552.





Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Ageing Well
WP3/ A1 - Δραστηριότητα 2
Ενότητα Α: Ευαισθητοποίηση σχετικά με τις
ηλικιακές διακρίσεις/ στερεότυπα
INFODEF
Σχέδιο Μαθήματος 1: Κατανόηση των ηλικιακών
διακρίσεων
Άσκηση 1: Υπόδυση Ρόλων
Ομαδική Εργασία



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Άσκηση 1

Τίτλος Άσκησης: Υπόδυση Ρόλων

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Το παιχνίδι ρόλων μπορεί να δημιουργήσει ένα ισχυρό περιβάλλον βιωματικής μάθησης. Οι συμμετέχοντες προσομοιώνουν πραγματικά σενάρια που αφορούν διακρίσεις λόγω ηλικίας για να αναπτύξουν ενσυναίσθηση και ευαισθητοποίηση για το θέμα. Ενθαρρύνει τον προβληματισμό σχετικά με τις προσωπικές προκαταλήψεις και τους κοινωνικούς κανόνες.

Σκοποί και στόχοι της άσκησης:

- ο Αναγνωρίζουν περιπτώσεις διακρίσεων λόγω ηλικίας σε καθημερινές καταστάσεις.
- ο Σκέφτονται τις συναισθηματικές και ψυχολογικές επιπτώσεις στους ηλικιωμένους.
- ο Αναπτύσσουν στρατηγικών για την αντιμετώπιση των διακρίσεων λόγω ηλικίας.

Απαιτούμενα υλικά:

- ο Προκατασκευασμένα σενάρια παιχνιδιού ρόλων
- ο Ταμπελάκια με ονόματα για τους συμμετέχοντες στο παιχνίδι ρόλων.

Διάρκεια της άσκησης:

20 λεπτά

Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης:



Το παιχνίδι ρόλων είναι μια δυναμική στρατηγική μάθησης που βυθίζει τους συμμετέχοντες σε σενάρια της πραγματικής ζωής, ενισχύοντας την ενσυναίσθηση και την ευαισθητοποίηση γύρω από τις ηλικιακές διακρίσεις. Η δραστηριότητα αυτή ωθεί τους συμμετέχοντες να αντιμετωπίσουν τις προκαταλήψεις τους και να προβληματιστούν σχετικά με τους κοινωνικούς κανόνες που συμβάλλουν στον ηλικιακό ρατσισμό. Οι συμμετέχοντες θα εντοπίσουν περιπτώσεις διακρίσεων λόγω ηλικίας σε διάφορα πλαίσια, θα προβληματιστούν σχετικά με τις συναισθηματικές συνέπειες για τους ηλικιωμένους και θα κάνουν καταγίγισμό αποτελεσματικών στρατηγικών για την αντιμετώπιση τέτοιων διακρίσεων. Οι συμμετέχοντες θα χωριστούν σε ζεύγη, καθένα από τα οποία θα λάβει ένα προσχεδιασμένο σενάριο που απεικονίζει διακρίσεις λόγω ηλικίας (π.χ. σε συνεντεύξεις για εργασία ή σε περιβάλλοντα υγειονομικής περίθαλψης). Μετά από 5 λεπτά προετοιμασίας, οι ομάδες θα παρουσιάσουν τα σενάρια τους για 2-3 λεπτά η καθεμία, και θα ακολουθήσει μια ομαδική συζήτηση που θα αναδεικνύει τις βασικές ιδέες και τα διδάγματα που αποκομίστηκαν.

- ο Βήμα 1. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ζεύγη ή μικρές ομάδες.
- ο Βήμα 2. Δώστε σε κάθε ομάδα ένα σενάριο όπου εμφανίζονται διακρίσεις λόγω ηλικίας (π.χ. συνεντεύξεις για εργασία, περιβάλλοντα υγειονομικής περίθαλψης).
- ο Βήμα 3. Αφήστε στις ομάδες 5 λεπτά για να διαβάσουν τα σενάρια και να προετοιμάσουν τις φράσεις τους. Στη συνέχεια, 2-3 λεπτά για να παίξουν το σενάριό τους. Αν κάποιο από τα ζευγάρια παίξει το σενάριο σε λιγότερο από 2-3 λεπτά μπορεί να αντιστρέψει τους ρόλους και να το ξαναπαίξει, μπορείτε να τους ζητήσετε να αντιστρέψουν τους ρόλους.
- ο Βήμα 4. Μετά από κάθε παιχνίδι ρόλων, οργανώστε μια συζήτηση στην ομάδα σχετικά με τα βασικά συμπεράσματα και τι έμαθαν για τις διακρίσεις και τις επιπτώσεις τους.

Παραλλαγές της άσκησης, εάν υπάρχουν:



- ο Εμπλέξτε τα μέλη του κοινού στην παροχή εναλλακτικών, θετικών απαντήσεων κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού ρόλων. Ορισμένες προτροπές:
 - "Φανταστείτε ότι βρίσκεστε στη θέση αυτού του χαρακτήρα. Ποιο είναι ένα πράγμα που θα μπορούσατε να πείτε;"
 - "Ας σκεφτούμε μια διαφορετική απάντηση!"
 - "Ποιες άλλες λέξεις ή τόνος θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν εδώ;"
 - "Αν θέλατε να αλλάξετε το αποτέλεσμα αυτής της αλληλεπίδρασης, τι θα κάνατε;"
- ο Προσαρμόστε τα σενάρια ώστε να αντικατοπτρίζουν διαφορετικά πολιτισμικά πλαίσια.

Υποδείξεις και συστάσεις:

- ο Επιλέξτε σενάρια σχετικά με την ομάδα (π.χ. χώρος εργασίας, κοινωνικές υπηρεσίες).
- ο Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν για το πώς μπορεί να αισθάνονται οι ηλικιωμένοι σε αυτές τις καταστάσεις, μοιραζόμενοι το πώς αισθάνθηκαν κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού ρόλων.

Κατάλογος των πηγών και των παραπομπών που σχετίζονται με την άσκηση:

Smith, J. (2019). Το παιχνίδι ρόλων ως εργαλείο για την κατανόηση των διακρίσεων. *Journal of Experiential Learning*, 18(2), 121-135.

Μάθημα 1. Δραστηριότητα 1. Προκατασκευασμένα σενάρια



Σενάριο 1: Διακρίσεις σε συνέντευξη εργασίας

- **Πλαίσιο:** Ένας ενήλικας μεγαλύτερης ηλικίας δίνει συνέντευξη για μια θέση εργασίας και είναι καλά καταρτισμένος με πολυετή εμπειρία. Ωστόσο, ο υπεύθυνος της συνέντευξης φαίνεται να εστιάζει περισσότερο στην ηλικία του υποψηφίου παρά στα προσόντα του.

- **Ρόλοι:**

1. **ΡΟΛΟΣ 1 Συνέντευξη:** Ένας νεότερος υπεύθυνος προσλήψεων που αμφισβητεί διακριτικά την ικανότητα του υποψηφίου να συμβαδίζει με τις νέες τεχνολογίες και να προσαρμόζεται στο ταχέως εξελισσόμενο περιβάλλον. Ορισμένες προτροπές:

Να αμφισβητήσετε διακριτικά την προσαρμοστικότητα του υποψηφίου χωρίς να αναφέρετε άμεσα την ηλικία.

"Είμαστε μια εταιρεία με γρήγορους ρυθμούς που αγκαλιάζει τακτικά τις νέες τεχνολογίες. Πόσο άνετα μπορείτε να προσαρμοστείτε γρήγορα σε νέα συστήματα και εργαλεία;"

Να υπονοηθεί ότι η ηλικία του υποψηφίου μπορεί να περιορίζει την εξοικείωσή του με τα σύγχρονα εργαλεία.

"Η ομάδα μας πειραματίζεται πάντα με τα πιο σύγχρονα εργαλεία και μεθόδους. Πώς παραμένετε ενημερωμένοι σε έναν τόσο ταχέως εξελισσόμενο τομέα;"

Να υποδηλώσει διακριτικά ότι η ηλικία μπορεί να αποτελεί εμπόδιο για τη σύνδεση με μια νεότερη ομάδα.

"Η θέση απαιτεί εκτεταμένη συνεργασία με μια νέα, δυναμική ομάδα. Πώς θα ταίριαζες σε ένα τέτοιο περιβάλλον;"

2. **ΥΠΟΨΗΦΙΟΣ ΡΟΛΟΥ 2:** Ένας ενήλικας μεγαλύτερης ηλικίας (55+ ετών) που έχει εμπειρία και τις απαραίτητες δεξιότητες για τη θέση εργασίας, αλλά αισθάνεται ότι η συνέντευξη επικεντρώνεται υπερβολικά στην ηλικία του. Ορισμένες προτροπές:



Να διαβεβαιώσει τον υπεύθυνο της συνέντευξης ότι η ηλικία δεν έχει εμποδίσει την προσαρμοστικότητα ή την προθυμία για μάθηση.

"Είχα μια μακρά σταδιοδρομία στην οποία προσαρμόστηκα συχνά σε νέες τεχνολογίες και αλλαγές στον κλάδο, συμπεριλαμβανομένων [συγκεκριμένων εργαλείων ή τεχνολογίας]. Θεωρώ ότι η συνεχής μάθηση ήταν απαραίτητη για την επιτυχία μου".

Να αναδείξει τις πρόσφατες προσπάθειες για να παραμείνει ενημερωμένη και σχετική, αντιμετωπίζοντας τις παραδοχές σχετικά με την ηλικία.

"Συνηθίζω να παραμένω επίκαιρος, ασχολούμενος με τις εκδόσεις του κλάδου, παρακολουθώντας διαδικτυακά σεμινάρια και ολοκληρώνοντας μαθήματα κατάρτισης. Για παράδειγμα, πρόσφατα ολοκλήρωσα [σχετική εκπαίδευση ή πιστοποίηση]. Θεωρώ ότι αυτό με κρατά καλά προετοιμασμένο για δυναμικά περιβάλλοντα".

Να αντιμετωπιστεί η υπονοούμενη ανησυχία σχετικά με τη συνεργασία με μια νεότερη ομάδα και να επιδειχθεί η προσαρμοστικότητα και η ομαδικότητα.

"Η συνεργασία με διαφορετικές ομάδες αποτέλεσε σημαντικό μέρος της καριέρας μου. Έχω διαπιστώσει ότι με την εμπειρία έρχεται η ικανότητα να καθοδηγώ και να μαθαίνω από τους άλλους, ανεξάρτητα από την ηλικία τους. Ανυπομονώ να συνεισφέρω στην ομάδα σας με τον ίδιο τρόπο".

- **Στόχος:**

- ο **Ο υπεύθυνος της συνέντευξης** πρέπει να θέσει διακριτικά ερωτήματα σχετικά με την ικανότητα του υποψηφίου με βάση την ηλικία, χωρίς να είναι πολύ προφανής.
- ο **Ο υποψήφιος** θα πρέπει να αντιμετωπίσει τις ανησυχίες του συνεντευκτή επαγγελματικά και να υποστηρίξει τις δεξιότητες και την εμπειρία του, αναγνωρίζοντας παράλληλα τις λεπτές διακρίσεις λόγω ηλικίας.

Σενάριο 2: Διακρίσεις σε χώρους υγειονομικής περίθαλψης



- **Πλαίσιο:** αλλά ο γιατρός φαίνεται να απορρίπτει τις ανησυχίες του ως "μέρος της γήρανσης" και δεν τον παίρνει στα σοβαρά.

- **Ρόλοι:**

1. **ΡΟΛΟΣ 1 Γιατρός:** Επαγγελματίας υγείας που πιστεύει ότι πολλά από τα παράπονα του ηλικιωμένου ασθενούς είναι τυπικά σημάδια γήρανσης και δεν απαιτούν περαιτέρω διερεύνηση. Ορισμένες προτροπές:

Να υπαινίσσεστε ότι τα συμπτώματα του ασθενούς είναι απλώς σχετιζόμενα με την ηλικία και δεν απαιτούν περαιτέρω προσοχή.

"Είναι πολύ συνηθισμένο να βιώνουμε τέτοιου είδους πόνους καθώς μεγαλώνουμε. Συνήθως δεν υπάρχει λόγος ανησυχίας".

Να υποδηλώνετε διακριτικά ότι ο ασθενής θα πρέπει να αναμένει ορισμένους περιορισμούς με την ηλικία αντί να αντιμετωπίσει το θέμα.

"Πολλοί ασθενείς της ηλικίας σας διαπιστώνουν ότι η μικρή επιβράδυνση μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση αυτών των συμπτωμάτων. Έχετε σκεφτεί να χαλαρώσετε και να προσαρμοστείτε σε αυτές τις φυσικές αλλαγές;"

Να ελαχιστοποιήσετε την ανησυχία του ασθενούς κατηγοριοποιώντας τα συμπτώματα ως "φυσιολογικά" για την ηλικία του, αντί να τα διερευνήσετε περαιτέρω.

"Καταλαβαίνω ότι μπορεί να είναι απογοητευτικό, αλλά στην ηλικία σας, είναι συχνά φυσιολογικό να αισθάνεστε πιο κουρασμένοι ή να έχετε μικρές ενοχλήσεις. Αυτά είναι γενικά απλώς μέρος της διαδικασίας γήρανσης".

2. **ΡΟΛΟΣ Ασθενής:** Ένας ηλικιωμένος (70+ ετών) που αισθάνεται ότι τα συμπτώματά του παραβλέπονται και ελαχιστοποιούνται λόγω της ηλικίας του. Ορισμένες προτροπές:

Να ισχυριστείτε την ανάγκη περαιτέρω διερεύνησης χωρίς να αμφισβητήσετε άμεσα την προκατάληψη του γιατρού.

"Καταλαβαίνω ότι η γήρανση συνοδεύεται από αλλαγές, αλλά αυτά τα συμπτώματα είναι διαφορετικά από αυτά που έχω βιώσει στο



παρελθόν. Θα εκτιμούσα πραγματικά μια πιο προσεκτική εξέταση για να καταλάβω τι μπορεί να συμβαίνει".

Να επικοινωνήσετε πώς τα συμπτώματα επηρεάζουν την ποιότητα ζωής και να πείσετε διακριτικά για μια πιο ενδελεχή αξιολόγηση.

"Αν και γνωρίζω ότι κάποια πράγματα αλλάζουν με την ηλικία, ανησυχώ επειδή αυτά τα θέματα επηρεάζουν την καθημερινή μου ζωή περισσότερο από ό,τι παλαιότερα. Θα μπορούσαμε να διερευνήσουμε κάποιες εξετάσεις για να αποκλείσουμε άλλες πιθανότητες;"

Να υποστηρίξει με σεβασμό την παροχή πρόσθετης προσοχής, τονίζοντας την ασυνήθιστη φύση των συμπτωμάτων, δεδομένου του προσωπικού ιστορικού υγείας.

"Ήμουν αρκετά υγιής, οπότε αυτά τα συμπτώματα μου φαίνονται ασυνήθιστα. Θα αισθανόμουν πολύ πιο άνετα αν μπορούσαμε να ερευνήσουμε λίγο περισσότερο για να βεβαιωθούμε ότι δεν συμβαίνει κάτι άλλο".

- **Στόχος:**
 - ο Ο **γιατρός** θα πρέπει να επιδεικνύει διακριτική προκατάληψη υποβαθμίζοντας τις ανησυχίες του ασθενούς.
 - ο Ο **ασθενής** θα πρέπει να εκφράσει την απογοήτευσή του για την απόρριψή του και να υποστηρίξει την κατάλληλη φροντίδα και προσοχή χωρίς να κατηγορήσει άμεσα τον γιατρό για ηλικιακές διακρίσεις.

Σενάριο 3: Εκπαίδευση στην τεχνολογία στο χώρο εργασίας

- **Πλαίσιο:** Μια εταιρεία εισάγει νέα τεχνολογικά συστήματα και ένας ηλικιωμένος εργαζόμενος αισθάνεται αποκλεισμένος κατά τη διάρκεια των εκπαιδευτικών συνεδριών. Ο εκπαιδευτής, ένας νεότερος συνάδελφος, υποθέτει ότι ο ηλικιωμένος υπάλληλος δεν θα μπορέσει να κατανοήσει τη νέα τεχνολογία και δεν τον εμπλέκει όσο το νεότερο προσωπικό.
- **Ρόλοι:**



1. **ΡΟΛΟΣ 1 Εκπαιδευτής:** Ένας νεότερος συνάδελφος που ηγείται της τεχνολογικής εκπαίδευσης, ο οποίος υποθέτει ότι ο μεγαλύτερος σε ηλικία εργαζόμενος μπορεί να δυσκολευτεί να ακολουθήσει και, ως εκ τούτου, του προσφέρει λιγότερη προσοχή και υποστήριξη.

Να υποβαθμίσετε την πολυπλοκότητα για τους νεότερους υπαλλήλους, υπονοώντας παράλληλα ότι οι μεγαλύτεροι υπάλληλοι μπορεί να δυσκολεύονται περισσότερο.

"Αυτό το μέρος μπορεί να είναι λίγο περίπλοκο για κάποιους, οπότε αν κάποιος χρειάζεται επιπλέον βοήθεια, μπορεί να ρωτήσει ελεύθερα - αν και θα είναι αρκετά απλό μόλις το καταλάβετε".

Να υπαινίσσεστε ότι κάποιος μπορεί να χρειαστούν επιπλέον χρόνο χωρίς να προσφέρετε άμεσα επιπλέον υποστήριξη στον ηλικιωμένο εργαζόμενο.

"Θα επικεντρωθώ στα βασικά προς το παρόν, αλλά αν κάποιος αισθάνεται άνετα, θα προχωρήσουμε στα προχωρημένα χαρακτηριστικά στη συνέχεια. Κάποιοι από εσάς μπορεί να τα καταλάβετε πιο γρήγορα, και αυτό είναι απολύτως εντάξει!"

Να υπονοήσετε ότι ο μεγαλύτερος σε ηλικία εργαζόμενος μπορεί να χρειάζεται περισσότερο χρόνο ή ότι δεν θα ακολουθήσει το ίδιο γρήγορα με τους νεότερους συναδέλφους του.

"Αυτή η εκπαίδευση έχει σχεδιαστεί για να είναι αυτορυθμιζόμενη, οπότε μην ανησυχείτε αν δεν συμβαδίζετε ακριβώς με τα υπόλοιπα. Απλά ενημερώστε με αν υπάρχει κάτι στο οποίο έχετε κολλήσει".

2. **ΡΟΛΟΣ 2 Ηλικιωμένος εργαζόμενος:** Εργαζόμενος με μεγάλη προϋπηρεσία (60+ ετών) που ανυπομονεί να μάθει το νέο σύστημα, αλλά αισθάνεται ότι αγνοείται και υποτιμάται κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης.

Να επιβεβαιώσετε την επιθυμία σας να μάθετε διεξοδικά και να ζητήσετε περισσότερη δέσμευση από τον εκπαιδευτή χωρίς να ακούγεστε αμυντικοί.

"Με ενδιαφέρει πολύ να καταλάβω πώς λειτουργούν αυτά τα χαρακτηριστικά. Μπορείτε να μου δείξετε το τελευταίο βήμα άλλη μια φορά; Θέλω να είμαι σίγουρος ότι το ακολουθώ σωστά".



Να μεταδώσετε προθυμία κατανόησης και να προτρέψετε διακριτικά τον εκπαιδευτή για πιο περιεκτική υποστήριξη.

"Νομίζω ότι έχω τα βασικά, αλλά θα ήθελα να ψάξω λίγο βαθύτερα για το πώς συνδέονται όλα αυτά. Θα μπορούσα να έχω λίγη περισσότερη καθοδήγηση εδώ;"

Να επιδιώξετε προληπτικά ίση προσοχή και να υπογραμμίσετε τη δέσμευση για εκμάθηση της τεχνολογίας.

"Είναι πολύ σημαντικό για μένα να είμαι εξίσου ικανός με αυτό το νέο σύστημα όπως όλοι οι άλλοι. Αν παρατηρήσετε ότι μου λείπει κάτι, παρακαλώ ενημερώστε με - θέλω να συμβαδίζω".

- **Στόχος:**
 - ο **Εκπαιδευτής** θα πρέπει να επιδείξει διακριτικά προκατάληψη υποθέτοντας ότι ο παλαιότερος εργαζόμενος δεν μπορεί εύκολα να προσαρμοστεί στη νέα τεχνολογία.
 - ο **ηλικιωμένος εργαζόμενος** θα πρέπει να προσπαθήσει να εμπλακεί ενεργά και να ζητήσει την υποστήριξη που χρειάζεται, ενώ παράλληλα θα πρέπει να αντιμετωπίσει την απορριπτική στάση του εκπαιδευτή.

Σενάριο 4: Εξυπηρέτηση πελατών λιανικής

- **Πλαίσιο:** αλλά ο πωλητής υποθέτει ότι ο πελάτης δεν καταλαβαίνει την τεχνολογία και τον ωθεί σε λιγότερο προηγμένα μοντέλα χωρίς να του εξηγήσει πλήρως τα χαρακτηριστικά των συσκευών υψηλότερης τεχνολογίας.
- **Ρόλοι:**
 1. **ΡΟΛΟΣ 1 Πωλητής:** Ένας νεαρός υπάλληλος σε ένα κατάστημα λιανικής πώλησης, ο οποίος υποθέτει ότι ένας ηλικιωμένος πελάτης δεν έχει τεχνολογικές γνώσεις και προσπαθεί να του πουλήσει απλούστερα, ξεπερασμένα μοντέλα.

Να προτείνετε διακριτικά απλούστερα μοντέλα, υποθέτοντας ότι ο πελάτης επιθυμεί μόνο τα βασικά χαρακτηριστικά.



"Έχουμε μερικά εύχρηστα μοντέλα που είναι ιδανικά για βασικές κλήσεις και μηνύματα, αν αυτό είναι που ψάχνετε".

Να υπαινίσσεστε ότι οι προηγμένες λειτουργίες μπορεί να είναι πολύ περίπλοκες για τον πελάτη χωρίς να το λέτε ρητά.

"Θα συνιστούσα αυτό το μοντέλο - είναι απλό και έχει όλα όσα χρειάζεστε χωρίς τις επιπλέον πολυπλοκότητες των επιλογών υψηλότερης ποιότητας."

Να κατευθύνετε τον πελάτη προς μια λιγότερο προηγμένη επιλογή, υποθέτοντας ότι η απλότητα αποτελεί προτεραιότητα.

"Αυτό έχει ένα πολύ φιλικό προς το χρήστη περιβάλλον εργασίας, οπότε είναι ιδανικό αν ψάχνετε κάτι απλό."

2. **ΡΟΛΟΣ 2 Παλαιότερος πελάτης:** Ένας ηλικιωμένος (65+ ετών) που έχει τεχνολογικές γνώσεις και ψάχνει για ένα smartphone υψηλών προδιαγραφών, αλλά αισθάνεται ότι ο πωλητής τον υποτιμά.

Για να εκφράσετε το ενδιαφέρον σας για προηγμένα χαρακτηριστικά και να κατευθύνετε τη συζήτηση προς επιλογές υψηλής ποιότητας.

"Στην πραγματικότητα, ενδιαφέρομαι για κάτι με κάμερα υψηλής ποιότητας και γρήγορο επεξεργαστή. Θα μπορούσατε να μου δείξετε τα τελευταία σας μοντέλα;"

Να επιβεβαιώσει την εξοικείωση με την προηγμένη τεχνολογία, αμφισβητώντας την υπόθεση του πωλητή χωρίς να τον αντιμετωπίσει άμεσα.

"Ψάχνω συγκεκριμένα για ένα μοντέλο που να υποστηρίζει 5G και να έχει ισχυρές δυνατότητες πολλαπλών εργασιών. Μπορείτε να μου πείτε περισσότερα για αυτά τα χαρακτηριστικά;"

Να καταστήσετε σαφές ότι τα απλούστερα μοντέλα δεν ενδιαφέρουν και να ενθαρρύνετε διακριτικά τον πωλητή να επανεξετάσει τις υποθέσεις του.

"Εκτιμώ την πρόταση, αλλά στην πραγματικότητα ψάχνω για κάτι με πιο εξελιγμένες επιλογές, όπως αναγνώριση προσώπου και εκτεταμένη υποστήριξη εφαρμογών. Θα μπορούσαμε να ρίξουμε μια ματιά σε αυτά τα μοντέλα;"



- **Στόχος:**
 - ο **Ο πωλητής** θα πρέπει να επιδεικνύει προκατάληψη υποθέτοντας ότι ο ηλικιωμένος πελάτης δεν ενδιαφέρεται ή δεν είναι ικανός να κατανοήσει την πολύπλοκη τεχνολογία.
 - ο **Ο ηλικιωμένος πελάτης** θα πρέπει να αντιδράσει, θέτοντας συγκεκριμένες ερωτήσεις σχετικά με τα προηγμένα χαρακτηριστικά και επισημαίνοντας τις υποθέσεις του πωλητή.



Ageing Well
WP3/ A1 - Δραστηριότητα 2
Ενότητα Α: Ευαισθητοποίηση σχετικά με τις
ηλικιακές διακρίσεις/ στερεότυπα
INFODEF
Σχέδιο Μαθήματος 1: Κατανόηση των ηλικιακών
διακρίσεων
Άσκηση 2: Εντοπισμός Στερεοτύπων
Δραστηριότητα μικρών ομάδων



Άσκηση 2

Τίτλος της άσκησης: Εντοπισμός Στερεοτύπων: Δραστηριότητα σε μικρές ομάδες

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Τα στερεότυπα για τη γήρανση διαιωνίζουν τις διακρίσεις λόγω ηλικίας. Σε αυτή τη δραστηριότητα, οι συμμετέχοντες εντοπίζουν τα κοινά στερεότυπα σε διάφορα σενάρια και κάνουν καταιγισμό ιδεών για να αμφισβητήσουν αυτά τα στερεότυπα. Οι ομαδικές συζητήσεις ενισχύουν την κριτική σκέψη και τη συνεργατική επίλυση προβλημάτων

Σκοποί και στόχοι της άσκησης:

- ο Εντοπισμός και ανάλυση στερεοτύπων με βάση την ηλικία.
- ο Ανάπτυξη στρατηγικών για την αντιμετώπιση των στερεοτύπων στις καθημερινές αλληλεπιδράσεις.
- ο Προώθηση του συνεργατικού διαλόγου σχετικά με τις βλαβερές συνέπειες του ηλικιακού ρατσισμού

Απαιτούμενα υλικά:

- ο Προκατασκευασμένα σενάρια με ενσωματωμένα στερεότυπα.
- ο Flip charts και μαρκαδόροι

Διάρκεια της άσκησης:

20 λεπτά



Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης:

Τα στερεότυπα διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στη διαιώνιση των διακρίσεων λόγω ηλικίας. Αυτή η δραστηριότητα ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να εντοπίσουν και να αμφισβητήσουν τα κοινά στερεότυπα που σχετίζονται με τη γήρανση, καλλιεργώντας μια συνεργατική ατμόσφαιρα για κριτική συζήτηση. Οι συμμετέχοντες θα αναλύσουν τα επικρατούντα στερεότυπα που βασίζονται στην ηλικία και θα αναπτύξουν στρατηγικές για την αντιμετώπιση αυτών των προκαταλήψεων στις καθημερινές αλληλεπιδράσεις, ενώ θα συμμετάσχουν σε ουσιαστικό διάλογο σχετικά με τις επιζήμιες επιπτώσεις του ηλικιακού ρατσισμού. Οι συμμετέχοντες θα σχηματίσουν μικρές ομάδες των 3-4 ατόμων και θα λάβουν σενάρια που απεικονίζουν τα στερεότυπα που σχετίζονται με την ηλικία (π.χ. απεικόνιση των ηλικιωμένων ατόμων ως ξεχασιάρηδων). Κάθε ομάδα θα εντοπίσει τα στερεότυπα που παίζουν ρόλο, θα συζητήσει πώς να τα αμφισβητήσει και θα παρουσιάσει τα ευρήματά της και τις προτεινόμενες στρατηγικές της στην ευρύτερη ομάδα.

- ο Βήμα 1. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες των 3-4 ατόμων.
- ο Βήμα 2. Δώστε σε κάθε ομάδα ένα σενάριο που περιλαμβάνει ηλικιακά στερεότυπα (π.χ. ηλικιωμένα άτομα που παρουσιάζονται ως ξεχασιάρηδες ή ανίκανοι).
- ο Βήμα 3. Ζητήστε από τις ομάδες να εντοπίσουν τα στερεότυπα και να συζητήσουν πώς θα μπορούσαν να τα αντιμετωπίσουν σε πραγματικές καταστάσεις.
- ο Βήμα 4. Ζητήστε από κάθε ομάδα να παρουσιάσει τα ευρήματά και τις στρατηγικές της στην ευρύτερη ομάδα.

Παραλλαγές της άσκησης, εάν υπάρχουν:

- ο Ζητήστε από τις ομάδες να δημιουργήσουν τα δικά τους σενάρια βασισμένα σε προσωπικές εμπειρίες ή ειδήσεις.

Υποδείξεις και συστάσεις:



- ο Εξασφαλίστε ποικίλα σενάρια που αντικατοπτρίζουν διαφορετικούς τομείς της ζωής, όπως η υγειονομική περίθαλψη, η απασχόληση και η οικογενειακή δυναμική.

Κατάλογος των πηγών και των παραπομπών που σχετίζονται με την άσκηση:

Jones, M. (2021). Στερεότυπα και ηλικιακός ρατσισμός στη σύγχρονη κοινωνία. *Social Psychology Quarterly*, 84(1), 33-47.

Μάθημα 1 - Δραστηριότητα 2. Προκατασκευασμένα σενάρια

Σενάριο 1: Ηλικιωμένοι και σωματική δραστηριότητα

- Πλαίσιο: Ένα τοπικό κοινοτικό κέντρο οργανώνει ένα πρόγραμμα γυμναστικής. Ορισμένα νεότερα μέλη εκφράζουν ανησυχίες σχετικά με τη συμμετοχή ηλικιωμένων στο ίδιο μάθημα άσκησης, θεωρώντας ότι δεν θα μπορούν να ακολουθήσουν το ρυθμό.
- Στερεότυπο: Οι ηλικιωμένοι είναι πολύ αδύναμοι ή εύθραυστοι για να συμμετέχουν σε σωματικές δραστηριότητες ή να ασκούνται στο ίδιο επίπεδο με τους νεότερους.
- Σημεία συζήτησης:
 - ο Είναι δίκαιο να υποθέσουμε ότι οι ηλικιωμένοι δεν μπορούν να ασχοληθούν με σωματικές δραστηριότητες;
 - ο Πώς μπορεί να προσαρμοστεί η φυσική κατάσταση σε όλες τις ηλικίες;
 - ο Πώς επηρεάζει αυτό το στερεότυπο την προθυμία των ηλικιωμένων να συμμετέχουν σε κοινοτικές δραστηριότητες;

Σενάριο 2: Ηλικιωμένοι και εκμάθηση νέων δεξιοτήτων

- Πλαίσιο: Μια κοινοτική οργάνωση προσφέρει ένα μάθημα ψηφιακού γραμματισμού. Ο εκπαιδευτής πιστεύει ότι οι ηλικιωμένοι θα δυσκολευτούν να μάθουν και να προσαρμοστούν στις νέες τεχνολογίες σε σύγκριση με τους



νεότερους συμμετέχοντες και, ως εκ τούτου, ο ρυθμός του μαθήματος επιβραδύνεται.

- Στερεότυπο: Οι ηλικιωμένοι δεν είναι ικανοί να μάθουν νέες δεξιότητες, ειδικά σε σχέση με την τεχνολογία.
- Σημεία συζήτησης:
 - Υπάρχουν ενδείξεις ότι οι ηλικιωμένοι δυσκολεύονται περισσότερο με την εκμάθηση της τεχνολογίας;
 - Τι αντίκτυπο έχει η υιοθέτηση ενός πιο αργού ρυθμού για τους ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας στη μάθησή τους;
 - Πώς μπορούν τα μαθησιακά περιβάλλοντα να συμπεριλάβουν όλες τις ηλικίες;

Σενάριο 3: Ηλικιωμένοι και κοινωνικοποίηση

- Πλαίσιο: Υποθέτοντας ότι δεν θα μοιράζονται τα ίδια ενδιαφέροντα ή δεν θα κατανοούν σύγχρονα θέματα.
- Στερεότυπο: Οι ηλικιωμένοι δεν έχουν επαφή με τη σύγχρονη κουλτούρα, τις τάσεις και την τεχνολογία, γεγονός που τους καθιστά αδιάφορους ή άσχετους σε κοινωνικές καταστάσεις.
- Σημεία συζήτησης:
 - Πώς αυτό το στερεότυπο δημιουργεί κοινωνική απομόνωση για τους ηλικιωμένους;
 - Είναι οι ηλικιωμένοι αναγκαστικά αποκομμένοι από τη σύγχρονη κουλτούρα;
 - Πώς μπορούν να ενθαρρυνθούν οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις μεταξύ των γενεών;

Σενάριο 4: Ηλικιωμένοι και οδήγηση



- Πλαίσιο: Μια οικογένεια συζητά αν ο 70χρονος συγγενής τους θα πρέπει να συνεχίσει να οδηγεί. Ορισμένα μέλη της οικογένειας υποθέτουν ότι λόγω της ηλικίας τους είναι αυτομάτως ακατάλληλοι να οδηγούν, χωρίς να εξετάζουν την πραγματική ικανότητα οδήγησης ή την υγεία του συγγενή.
- Στερεότυπο: Όλοι οι ηλικιωμένοι είναι κακοί οδηγοί λόγω της ηλικίας τους και δεν πρέπει να τους επιτρέπεται να οδηγούν.
- Σημεία συζήτησης:
 - ο Ποιοι άλλοι παράγοντες εκτός από την ηλικία πρέπει να λαμβάνονται υπόψη κατά τον προσδιορισμό της ικανότητας οδήγησης;
 - ο Πώς μπορούμε να εκτιμήσουμε δίκαια την ικανότητα οδήγησης ενός ηλικιωμένου χωρίς να στηριζόμαστε σε στερεότυπα;
 - ο Τι αντίκτυπο έχει αυτό το στερεότυπο στην ανεξαρτησία των ηλικιωμένων;

Σενάριο 5: Ηλικιωμένοι και απασχόληση

- Πλαίσιο: Μια εταιρεία πραγματοποιεί αναδιάρθρωση και ένας ηλικιωμένος υπάλληλος (58 ετών) παρακάμπτεται για προαγωγή. Οι υπεύθυνοι λήψης αποφάσεων υποθέτουν ότι ο εργαζόμενος βρίσκεται πολύ κοντά στη συνταξιοδότηση για να επενδύσουν σε αυτόν, παρόλο που ο εργαζόμενος έχει εκφράσει την επιθυμία να συνεχίσει να εργάζεται για αρκετά ακόμη χρόνια.
- Στερεότυπο: Δεν αξίζει να επενδύσει κανείς σε ηλικιωμένους εργαζόμενους για μακροχρόνιους ρόλους, επειδή βρίσκονται κοντά στη συνταξιοδότηση.
- Σημεία συζήτησης:
 - ο Πώς επηρεάζει αυτό το στερεότυπο τις ευκαιρίες σταδιοδρομίας των ηλικιωμένων;
 - ο Είναι δίκαιο να υποθέσουμε τα σχέδια συνταξιοδότησης κάποιου με βάση μόνο την ηλικία του;
 - ο Πώς μπορούν οι χώροι εργασίας να γίνουν πιο εντατικοί και υποστηρικτικοί για τους ηλικιωμένους εργαζόμενους;



Τα σενάρια αυτά ενθαρρύνουν τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν και να αμφισβητήσουν τα στερεότυπα που συχνά συνδέονται με την ηλικία και να προωθήσουν τη συζήτηση σχετικά με το πώς αυτά τα στερεότυπα επηρεάζουν τους ηλικιωμένους σε διάφορες πτυχές της ζωής.



Ageing Well

WP3/ A1 - Δραστηριότητα 2

Ενότητα Α: Ευαισθητοποίηση σχετικά με τις ηλικιακές διακρίσεις/ στερεότυπα INFODEF

Σχέδιο Μαθήματος 1: Κατανόηση των ηλικιακών διακρίσεων

Άσκηση 3: Μελέτη Περίπτωσης



Άσκηση 3

Τίτλος της άσκησης: Μελέτη περίπτωσης - βίντεο

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Οι μελέτες περιπτώσεων παρέχουν συγκεκριμένα παραδείγματα διακρίσεων λόγω ηλικίας και διευκολύνουν τον κριτικό προβληματισμό. Οι βιντεοσκοπημένες μελέτες περίπτωσης είναι ιδιαίτερα εντυπωσιακές, καθώς προσφέρουν μια οπτική αναπαράσταση του τρόπου με τον οποίο εκδηλώνεται ο ηλικιακός αποκλεισμός σε διάφορα περιβάλλοντα.

Σκοποί και στόχοι της άσκησης:

- ο Αναλύστε ένα πραγματικό παράδειγμα διακρίσεων λόγω ηλικίας.
- ο Αναστοχαστείτε σχετικά με τις συναισθηματικές και κοινωνικές επιπτώσεις μέσω καθοδηγούμενης συζήτησης.
- ο Αναπτύξτε στρατηγικές για την αντιμετώπιση και την πρόληψη των διακρίσεων λόγω ηλικίας.

Απαιτούμενα υλικά:

- ο Σύντομο βίντεο για τις διακρίσεις λόγω ηλικίας (3-5 λεπτά).
<https://youtu.be/UYCxAIqjyCA?si=lcZO7Xz1gYPQh7lo>
<https://youtu.be/pweTKlMB4RM?si=BkPKQxalPaUz64YI>
- ο Προβολέας και οθόνη.

Διάρκεια της άσκησης:

20 λεπτά (5 λεπτά για το βίντεο, 15 λεπτά για συζήτηση)

Περιγραφή της διαδικασίας της δραστηριότητας:



Οι βιντεοσκοπημένες περιπτώσιολογικές μελέτες παρέχουν απτά παραδείγματα διακρίσεων λόγω ηλικίας, προσφέροντας στους συμμετέχοντες μια οπτική αναπαράσταση του θέματος. Αυτή η μορφή όχι μόνο προσελκύει την προσοχή, αλλά ενθαρρύνει επίσης τον κριτικό προβληματισμό σχετικά με τις συναισθηματικές και κοινωνικές επιπτώσεις. Οι συμμετέχοντες θα αναλύσουν μια πραγματική περίπτωση διάκρισης λόγω ηλικίας, θα προβληματιστούν σχετικά με τις συναισθηματικές συνέπειές της και θα συζητήσουν στρατηγικές για την αντιμετώπιση και την πρόληψη παρόμοιων καταστάσεων στο μέλλον. Η δραστηριότητα ξεκινά με ένα βίντεο διάρκειας 3-5 λεπτών που απεικονίζει μια περίπτωση διάκρισης λόγω ηλικίας (π.χ. στο χώρο εργασίας ή στο σύστημα υγειονομικής περίθαλψης). Μετά το βίντεο, οι συμμετέχοντες θα συμμετάσχουν σε μια καθοδηγούμενη συζήτηση με τη χρήση βασικών ερωτήσεων για να διερευνήσουν τα κύρια ζητήματα, τις εναλλακτικές προσεγγίσεις και τα προληπτικά μέτρα για τις διακρίσεις λόγω ηλικίας.

- ο Βήμα 1. Προβάλλετε ένα σύντομο βίντεο που αναδεικνύει μια περίπτωση διάκρισης λόγω ηλικίας (π.χ. στο χώρο εργασίας, στην υγειονομική περίθαλψη ή στα μέσα ενημέρωσης).
- ο Βήμα 2. Μετά την προβολή του βίντεο, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τον συναισθηματικό αντίκτυπο και τις κοινωνικές επιπτώσεις. Ορισμένες προτροπές: Αφήστε τους να σκεφτούν το θέμα:
 - "Πώς αισθανθήκατε βλέποντας αυτό το βίντεο και γιατί νομίζετε ότι αισθανθήκατε έτσι;"
 - "Ποια συναισθήματα πιστεύετε ότι οι δημιουργοί ήθελαν να νιώσουμε και πώς αυτά τα συναισθήματα διαμορφώνουν την κατανόηση του κοινωνικού ζητήματος;"
 - "Ποια συναισθήματα παρατηρήσατε στους χαρακτήρες και πώς αυτά τα συναισθήματα θα μπορούσαν να διαμορφώσουν τη συμπεριφορά ή τις επιλογές τους;"
 - "Ποια κοινωνικά ζητήματα ή στερεότυπα παρατηρήσατε στο βίντεο;"
 - "Μήπως το βίντεο άλλαξε τον τρόπο που σκέφτεστε για αυτό το θέμα; Αν ναι, πώς;"
- ο Βήμα 3. Ξεκινήστε μια συζήτηση με βασικές ερωτήσεις όπως: Ποια ήταν τα κύρια ζητήματα; Πώς θα μπορούσε η κατάσταση να είχε αντιμετωπιστεί διαφορετικά; Τι μπορούμε να κάνουμε για να αποτρέψουμε αυτού του είδους τις



διακρίσεις;

Παραλλαγές της άσκησης, εάν υπάρχουν:

- ο Οι συμμετέχοντες μπορούν να παρακολουθήσουν διαφορετικές μελέτες περιπτώσεων σε μικρότερες ομάδες και να μοιραστούν τους προβληματισμούς τους με την ευρύτερη ομάδα.

Υποδείξεις και συστάσεις:

- ο Επιλέξτε ένα βίντεο που είναι σχετικό με το πλαίσιο του ακροατηρίου (π.χ. εργασιακό περιβάλλον, οικογενειακοί ρόλοι).
- ο Προετοιμάστε ερωτήσεις συζήτησης εκ των προτέρων.

Κατάλογος των πηγών και των παραπομπών που σχετίζονται με την άσκηση:

Parker, L. (2020). Οπτικές μελέτες περίπτωσης για τον ηλικιακό ρατσισμό. *The Gerontologist*, 60(3), 541-552.

Γενικές συμβουλές:

- Ενεργοποιήστε τους συμμετέχοντες με διαφορετικά μαθησιακά στυλ, χρησιμοποιώντας τόσο οπτικές (infographic, video) όσο και ενεργητικές μεθόδους (παίξιμο ρόλων, εργασία σε ομάδες).
- Διασφαλίστε ότι το περιβάλλον είναι υποστηρικτικό για την ανοιχτή συζήτηση ευαίσθητων θεμάτων.
- Δώστε έμφαση στην ενσυναίσθηση και την ευαισθητοποίηση σε όλες τις δραστηριότητες.

Παραπομπές:

- Eurostat. (2020). Ηλικιακές διακρίσεις στην Ευρωπαϊκή Ένωση: Στατιστικά στοιχεία. Ανακτήθηκε από [link].



- Jones, M. (2021). Στερεότυπα και ηλικιακός ρατσισμός στη σύγχρονη κοινωνία. *Social Psychology Quarterly*, 84(1), 33-47.
- Parker, L. (2020). Οπτικές μελέτες περίπτωσης για τον ηλικιακό ρατσισμό. *The Gerontologist*, 60(3), 541-552.
- Smith, J. (2019). Το παιχνίδι ρόλων ως εργαλείο για την κατανόηση των διακρίσεων. *Journal of Experiential Learning*, 18(2), 121-135.