



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Ageing Well

WP3/ A1

Δραστηριότητα 2

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

INFODEF

**Σχέδιο μαθήματος 3: Στρατηγικές για την
αντιμετώπιση του ηλικιακού ρατσισμού**



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. Ορίστε τις διακρίσεις λόγω ηλικίας και των στερεοτύπων που σχετίζονται με την ηλικία.
2. Εντοπίστε τόσο εμφανή όσο και συγκαλυμμένα σημάδια διακρίσεων λόγω ηλικίας σε διάφορα πλαίσια.
3. Κατανοήστε τις αρνητικές επιπτώσεις του ηλικιακού ρατσισμού στην ψυχική υγεία και ευημερία των ηλικιωμένων.
4. Αναγνωρίστε τα κοινά στερεότυπα που σχετίζονται με την ηλικία και αμφισβητήστε τα με γεγονότα.
5. Αναπτύξτε στρατηγικές για την πρόληψη και αντιμετώπιση των διακρίσεων λόγω ηλικίας στις προσωπικές και επαγγελματικές αλληλεπιδράσεις με ηλικιωμένους.
6. Προωθήστε μια πιο περιεκτική και με σεβασμό στάση απέναντι στη γήρανση στις κοινότητες και στους χώρους εργασίας τους.

Τίτλος σχέδιο μαθήματος: Στρατηγικές για την αντιμετώπιση του ηλικιακού ρατσισμού

Στόχος:

να αναπτύξει στρατηγικές θετικής ψυχολογίας για την αντιμετώπιση του ηλικιακού ρατσισμού

Διάρκεια: 60 λεπτά συνολικά (συμπεριλαμβανομένων όλων των δραστηριοτήτων)

Δραστηριότητες:



- ο Δραστηριότητα 1: Μελέτη περίπτωσης σε βίντεο - Στρατηγικές θετικής ψυχολογίας για τον ηλικιακό ρατσισμό (20 λεπτά)
- ο Δραστηριότητα 2: Παιχνίδι ρόλων - Ανάπτυξη στρατηγικών θετικής ψυχολογίας (20 λεπτά)
- ο Δραστηριότητα 3: Συζήτηση σε μικρές ομάδες - Ανταλλαγή στρατηγικών για την αντιμετώπιση του ηλικιακού ρατσισμού (20 λεπτά)

Απαιτούμενα υλικά:

- ο **Δραστηριότητα 1:**
 - ✓ Ένα σύντομο βίντεο που αναδεικνύει στρατηγικές θετικής ψυχολογίας (προεπιλεγμένες).
<https://youtu.be/YS3qoaYhVqg?si=-9vGa0kZ4cCnzh8y>
<https://www.youtube.com/watch?v=I0vva5l8coA>
<https://youtu.be/Yba2j78fJI?si=gTJj0Edr65Ebyg7P>
<https://www.youtube.com/watch?v=itxI9aNW3UU>
 - ✓ Προβολέας ή οθόνη για την προβολή του βίντεο.
- ο **Δραστηριότητα 2**
 - ✓ Προκατασκευασμένα σενάρια παιχνιδιού ρόλων.
 - ✓ Χώρος για τους συμμετέχοντες να κινούνται.
- ο **Δραστηριότητα 3:**
 - ✓ Flip charts ή πίνακες για κάθε ομάδα.
 - ✓ Μαρκadόροι για σημειώσεις.

Μαθησιακά αποτελέσματα:

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

- ο Κατανόηση της Θετικής Ψυχολογίας στο πλαίσιο του ηλικιακού ρατσισμού
- ο Προσδιορισμός και αξιολόγηση στρατηγικών για την αντιμετώπιση του ηλικιακού ρατσισμού
- ο Εφαρμοστέ τεχνικές θετικής ψυχολογίας σε πρακτικά σενάρια



- ο Επίδειξη ανθεκτικότητας, ενσυναίσθησης και διεκδικητικότητας
- ο Ανάπτυξη στρατηγικών βασισμένων στα δυνατά σημεία για τις προκλήσεις που σχετίζονται με την ηλικία
- ο Σκεφτείτε τις προσωπικές εμπειρίες σας με τον ηλικιακό ρατσισμό
- ο Συνεργασία για την ανάπτυξη συλλογικών στρατηγικών κατά του ηλικιακού ρατσισμού
- ο Εξερευνήστε το ρόλο της αισιοδοξίας, της ανθεκτικότητας και της

Κατάλογος των πηγών και των παραπομπών που σχετίζονται με τη δραστηριότητα:

Garcia, M. (2021). Το παιχνίδι ρόλων ως εργαλείο για τη θετική ψυχολογία στην εκπαίδευση για την ηλικία. *Social Behavior Review*, 28(4), 220-232.

Johnson, L. (2019). Ο ρόλος της θετικής ψυχολογίας στην καταπολέμηση του ηλικιακού ρατσισμού. *Psychological Review*, 56(1), 88-97.

Ryan, E. (2020). Θετική ψυχολογία και γήρανση: Θετική Ψυχολογία: Στρατηγικές για την υπέρβαση του γηρατειών. *Journal of Aging Studies*, 34(2), 145-156.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Ageing Well
WP3/ A1 - Δραστηριότητα 2
Ενότητα Α: Ευαισθητοποίηση σχετικά με τις
ηλικιακές διακρίσεις/ στερεότυπα
INFODEF

Σχέδιο μαθήματος 3: Στρατηγικές για την αντιμετώπιση
του ηλικιακού ρατσισμού
Άσκηση 1: Στρατηγικές θετικής ψυχολογίας
για τον ηλικιακό ρατσισμό
Μελέτη περίπτωσης – βίντεο



Άσκηση 1

Τίτλος της άσκησης: Μελέτη περίπτωσης – βίντεο - Στρατηγικές θετικής ψυχολογίας για τον ηλικιακό ρατσισμό

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Η δραστηριότητα αυτή χρησιμοποιεί ένα βίντεο μελέτης περίπτωσης για να καταδείξει πώς η θετική ψυχολογία μπορεί να αποτελέσει αποτελεσματικό εργαλείο για τη διαχείριση και την αντιμετώπιση του ηλικιακού ρατσισμού. Η θετική ψυχολογία εστιάζει στις δυνάμεις, την ευημερία και την ανθεκτικότητα, οι οποίες μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα να αντιμετωπίσουν τα αρνητικά στερεότυπα για τη γήρανση. Παρακολουθώντας ένα πραγματικό παράδειγμα, οι συμμετέχοντες μπορούν να συνδέσουν τη θεωρία με την πράξη και να μάθουν πρακτικές στρατηγικές.

Σκοποί και στόχοι της άσκησης:

- ο Εισαγωγή της έννοιας της θετικής ψυχολογίας σε σχέση με τον ηλικιακό ρατσισμό.
- ο Παρέχετε παραδείγματα από τον πραγματικό κόσμο για στρατηγικές υπέρβασης του ηλικιακού ρατσισμού.
- ο Διευκολύνετε τη συζήτηση και τον προβληματισμό σχετικά με την αποτελεσματικότητα αυτών των στρατηγιών.

Απαιτούμενα υλικά:

- ο Ένα σύντομο βίντεο που αναδεικνύει στρατηγικές θετικής ψυχολογίας (προεπιλεγμένες).

<https://youtu.be/YS3qoaYhVqg?si=-9vGa0kZ4cCnzh8y>

<https://www.youtube.com/watch?v=I0vva5l8coA>

https://youtu.be/_Yba2j78fJI?si=gTJj0Edr65Ebyg7P

<https://www.youtube.com/watch?v=itxI9aNW3UU>

- ο Προβολέας ή οθόνη για την προβολή του βίντεο.



Διάρκεια της άσκησης:

20 λεπτά

Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης:

Σε αυτή τη δραστηριότητα, οι συμμετέχοντες ασχολούνται με ένα σύντομο βίντεο μελέτης περίπτωσης που απεικονίζει την εφαρμογή της θετικής ψυχολογίας στην αντιμετώπιση του ηλικιακού ρατσισμού. Το βίντεο, διάρκειας 5-7 λεπτών, παρουσιάζει παραδείγματα από τον πραγματικό κόσμο όπου τα άτομα χρησιμοποιούν στρατηγικές βασισμένες στα δυνατά σημεία -όπως η αποδοχή της γήρανσης ως φυσικής διαδικασίας και η προώθηση της κατανόησης μεταξύ των γενεών- για να αντιμετωπίσουν τις προκαταλήψεις που σχετίζονται με την ηλικία. Μετά την προβολή του βίντεο, οι συμμετέχοντες καλούνται να μοιραστούν τις αντιδράσεις τους και να συμμετάσχουν σε μια αναστοχαστική συζήτηση που καθοδηγείται από βασικές ερωτήσεις σχετικά με τις στρατηγικές που παρουσιάζονται. Αυτός ο συνεργατικός διάλογος όχι μόνο αναδεικνύει την αποτελεσματικότητα των αρχών της θετικής ψυχολογίας, αλλά και ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να εξετάσουν πρακτικές εφαρμογές αυτών των στρατηγικών στη δική τους ζωή.

- ο Βήμα 1. Παρουσιάστε ένα βίντεο διάρκειας 5-7 λεπτών που δείχνει πώς τα άτομα χρησιμοποιούν στρατηγικές θετικής ψυχολογίας για να αντιμετωπίσουν και να χειριστούν τον ηλικιακό ρατσισμό (π.χ. εστίαση στα δυνατά σημεία, αποδοχή της γήρανσης ως φυσικής διαδικασίας, προώθηση της κατανόησης μεταξύ των γενεών).
- ο Βήμα 2. Μετά την προβολή του βίντεο, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις αρχικές τους αντιδράσεις και σκέψεις. Παρακάτω παρατίθενται ορισμένες πιθανές αφορμές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατά την

Αρχικές εντυπώσεις

- Ποια ήταν η πρώτη σας αντίδραση στο βίντεο; Μήπως κάποια συγκεκριμένη στιγμή σας έκανε εντύπωση;"
- "Πώς σας έκαναν να νιώσετε οι ιστορίες που μοιράζονται στο βίντεο σχετικά με τον ηλικιακό ρατσισμό και τις εμπειρίες των ατόμων που παρουσιάζονται;"

Συναισθηματικές αντιδράσεις



- "Τι συναισθήματα σας προκάλεσε το βίντεο; Σας ενέπνευσε, σας εξέπληξε ή ίσως σας προκάλεσε με κάποιο τρόπο;"
- "Βρήκατε κάποιο σημείο του βίντεο ιδιαίτερα ενθαρρυντικό ή αποκαρδιωτικό; Γιατί;"

Προσωπικές συνδέσεις

- "Μπορείτε να ταυτιστείτε με κάποια από τις εμπειρίες που απεικονίζονται στο βίντεο; Έχετε αντιμετωπίσει παρόμοιες προκλήσεις ή έχετε γίνει μάρτυρας ηλικιακών διακρίσεων στη δική σας ζωή;"
- "Πώς συνδέονται τα παραδείγματα στρατηγικών βασισμένων στις δυνάμεις στο βίντεο με τις δικές σας εμπειρίες ή παρατηρήσεις σχετικά με τη γήρανση;"

Συνειδητοποίηση και προβληματισμός

- "Ποιες νέες γνώσεις ή προοπτικές αποκομίσατε από την παρακολούθηση του βίντεο σχετικά με τον ηλικιακό ρατσισμό;"
- "Μήπως το βίντεο άλλαξε ή ενίσχυσε τις απόψεις σας για τη γήρανση; Αν ναι, πώς;"

Εφαρμογή των εννοιών

- "Ποιες πτυχές της θετικής ψυχολογίας που προβάλλονται στο βίντεο πιστεύετε ότι είναι περισσότερο εφαρμόσιμες στη ζωή ή την κοινότητά σας;"
- "Υπάρχουν συγκεκριμένες στρατηγικές που επισημαίνονται στο βίντεο και τις οποίες θα θέλατε να διερευνήσετε περαιτέρω ή να δοκιμάσετε στις δικές σας αλληλεπιδράσεις;"

- ο Βήμα 3. Διευκολύνετε μια συζήτηση με τη χρήση κατευθυντήριων ερωτήσεων:
 - ο Ποιες στρατηγικές χρησιμοποιήθηκαν στο βίντεο για την αντιμετώπιση του ηλικιακού ρατσισμού;
 - ο Πώς συνέβαλε η θετική ψυχολογία στη διαχείριση της κατάστασης;
 - ο Ποια βασικά διδάγματα μπορούμε να αντλήσουμε από αυτή τη μελέτη περίπτωσης;



- ο Βήμα 4. Συνοψίστε τα κύρια σημεία και συνδέστε τα με τις αρχές της θετικής ψυχολογίας.

Παραλλαγές της άσκησης, εάν υπάρχουν:

- ο Οι συμμετέχοντες μπορούν να δημιουργήσουν το δικό τους βίντεο ή σκετς με βάση τη μελέτη περίπτωσης και να το παρουσιάσουν στην ομάδα.

Υποδείξεις και συστάσεις:

- ο Επιλέξτε ένα βίντεο που παρουσιάζει διαφορετικές ηλικιακές ομάδες και εμπειρίες με τον ηλικιακό ρατσισμό.
- ο Κρατήστε τη συζήτηση επικεντρωμένη σε πρακτικά συμπεράσματα που οι συμμετέχοντες μπορούν να χρησιμοποιήσουν στη ζωή τους.

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

Ryan, E. (2020). Θετική ψυχολογία και γήρανση: Θετική Ψυχολογία: Στρατηγικές για την υπέρβαση του γηρατειών. *Journal of Aging Studies*, 34(2), 145-156.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Ageing Well
WP3/ A1 - Δραστηριότητα 2
Ενότητα Α: Ευαισθητοποίηση σχετικά με τις
ηλικιακές διακρίσεις/ στερεότυπα



INFODEF

Σχέδιο μαθήματος 3: Στρατηγικές για την αντιμετώπιση του ηλικιακού ρατσισμού Άσκηση 2: Αναπτύσσοντας στρατηγικές θετικής ψυχολογίας – Παιγνίδι Ρόλων

Άσκηση 2

Τίτλος της άσκησης: Παιγνίδι Ρόλων - Αναπτύσσοντας στρατηγικές θετικής ψυχολογίας

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Το παιχνίδι ρόλων επιτρέπει στους συμμετέχοντες να εξασκηθούν στο χειρισμό του ηλικιακού ρατσισμού σε ένα ασφαλές περιβάλλον. Μέσω της βιωματικής μάθησης, οι συμμετέχοντες μπορούν να εφαρμόσουν τεχνικές θετικής ψυχολογίας για τη διαχείριση πραγματικών καταστάσεων όπου μπορεί να εμφανιστεί ο ηλικιακός ρατσισμός. Η δραστηριότητα αυτή προάγει την ενσυναίσθηση, την ανθεκτικότητα και τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, που αποτελούν κεντρικό στοιχείο της θετικής ψυχολογίας.

Σκοποί και στόχοι της άσκησης:

- ο Εφαρμογή τεχνικών θετικής ψυχολογίας σε πρακτικά σενάρια που αφορούν τον ηλικιακό ρατσισμό.
- ο Εξάσκηση στην ανθεκτικότητα, την ενσυναίσθηση και τη διεκδικητικότητα απέναντι στον ηλικιακό ρατσισμό.
- ο Ανάπτυξη στρατηγικών για την αντιμετώπιση των προκλήσεων που σχετίζονται με την ηλικία, χρησιμοποιώντας μια προσέγγιση βασισμένη στα δυνατά σημεία.

Απαιτούμενα υλικά:

- ο Προκατασκευασμένα σενάρια παιχνιδιού ρόλων.
- ο Χώρος για τους συμμετέχοντες να κινούνται.



Διάρκεια της άσκησης:

20 λεπτά

Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης:

Αυτή η διαδραστική δραστηριότητα παιχνιδιού ρόλων επιτρέπει στους συμμετέχοντες να εφαρμόσουν τεχνικές θετικής ψυχολογίας σε προσομοιωμένα σενάρια που αφορούν τον ηλικιακό ρατσισμό. Εργαζόμενοι σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες, οι συμμετέχοντες λαμβάνουν προ-γραμμένα σενάρια που απεικονίζουν τον ηλικιακό ρατσισμό, όπως ένας εργαζόμενος μεγαλύτερης ηλικίας που αντιμετωπίζει διακρίσεις στο χώρο εργασίας ή ένα νεότερο άτομο που παραβλέπεται λόγω αντιληπτής απειρίας. Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να υποδυθούν αυτά τα σενάρια, ενώ χρησιμοποιούν στρατηγικές θετικής ψυχολογίας, όπως η εστίαση στα δυνατά τους σημεία και η εξάσκηση της ευγνωμοσύνης. Μετά από κάθε παιχνίδι ρόλων, μια ομαδική συζήτηση διευκολύνει την ανταλλαγή απόψεων σχετικά με την αποτελεσματικότητα των στρατηγικών που χρησιμοποιήθηκαν. Με την εναλλαγή των ρόλων, οι συμμετέχοντες αποκτούν διαφορετικές προοπτικές για τη διαχείριση των προκλήσεων που σχετίζονται με την ηλικία, ενισχύοντας την ενσυναίσθηση και την ανθεκτικότητα κατά τη διαδικασία.

- ο Βήμα 1. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ζεύγη ή μικρές ομάδες.
- ο Βήμα 2. Δώστε σε κάθε ομάδα ένα σενάριο παιχνιδιού ρόλων όπου υπάρχει ηλικιακός αποκλεισμός (π.χ. ένας ηλικιωμένος εργαζόμενος που αντιμετωπίζει διακρίσεις στην εργασία του, ένας νέος που απορρίπτεται ως άπειρος).
- ο Βήμα 3. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να παίξουν το σενάριο σε ζευγάρια, χρησιμοποιώντας στρατηγικές θετικής ψυχολογίας για να χειριστούν την κατάσταση (π.χ., εστιάζοντας στα δυνατά τους σημεία, εξασκώντας την ευγνωμοσύνη, οικοδομώντας την κατανόηση μεταξύ των γενεών).
- ο Βήμα 4. Μετά από κάθε παιχνίδι ρόλων, ζητήστε από την ομάδα να συζητήσει ποιες στρατηγικές χρησιμοποιήθηκαν και πόσο αποτελεσματικές ήταν. Ορισμένες προτροπές για κάθε σενάριο:



Σενάριο 1: Διακρίσεις στο χώρο εργασίας

- "Ποιες συγκεκριμένες στρατηγικές χρησιμοποίησε ο ηλικιωμένος εργαζόμενος για να υπερασπιστεί τον εαυτό του; Πόσο αποτελεσματικές ήταν αυτές οι στρατηγικές στην αντιμετώπιση των ανησυχιών τους;"
- "Πώς αντέδρασε ο διευθυντής; Ήταν οι απαντήσεις τους υποστηρικτικές; Ποιες εναλλακτικές προσεγγίσεις θα μπορούσαν να είχαν χρησιμοποιηθεί για την προώθηση μιας καλύτερης συζήτησης;"
- "Ποιες στρατηγικές θετικής ψυχολογίας ξεχώρισαν σε αυτό το παιχνίδι ρόλων και πώς επηρέασαν τη δυναμική της συζήτησης;"

Σενάριο 2: Οικογενειακή συγκέντρωση

- "Πώς εξέφρασε το μεγαλύτερο μέλος της οικογένειας τα συναισθήματά του; Ποιες στρατηγικές ήταν αποτελεσματικές στην επικοινωνία της επιθυμίας του για σεβασμό;"
- "Πώς αντέδρασαν οι νεότεροι συγγενείς; Ήταν σε θέση να συμμετάσχουν εποικοδομητικά; Τι θα μπορούσαν να είχαν κάνει διαφορετικά για να δημιουργήσουν μια πιο περιεκτική ατμόσφαιρα;"
- "Τι ρόλο έπαιξαν οι δηλώσεις "εγώ" σε αυτό το σενάριο και πώς επηρέασαν τον διάλογο;"

Σενάριο 3: Σχεδιασμός κοινοτικής εκδήλωσης

- "Με ποιους τρόπους ο ηλικιωμένος ενήλικας υπερασπίστηκε την ένταξή του; Πόσο αποτελεσματικές ήταν οι στρατηγικές τους στο να μεταδώσουν την επιθυμία τους να συνεισφέρουν;"
- "Πώς ανταποκρίθηκαν τα μέλη της κοινότητας στις συνεισφορές των ηλικιωμένων; Ήταν οι στρατηγικές τους ανοιχτές και φιλόξενες;"
- "Τι παρατηρήσατε σχετικά με τη χρήση ερωτήσεων ανοικτού τύπου σε αυτό το σενάριο; Πώς διευκόλυναν μια πιο περιεκτική συζήτηση;"

Σενάριο 4: Αλληλεπίδραση στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης

- "Ποιες στρατηγικές χρησιμοποίησε ο ηλικιωμένος ασθενής για να



υποστηρίζει τις ανάγκες της υγείας του; Πόσο αποτελεσματικές ήταν αυτές στο να προκαλέσουν μια βαθύτερη διερεύνηση των ανησυχιών τους;"

- "Πώς ανταποκρίθηκε ο γιατρός στις ανησυχίες του ασθενούς; Ήταν αποτελεσματικές οι στρατηγικές ακρόασης και ανάκρισης για την αντιμετώπιση των συναισθημάτων του ασθενούς;"
- "Πώς έπαιξε ρόλο η διεκδικητική επικοινωνία σε αυτή την αλληλεπίδραση; Τι θα μπορούσε να είχε βελτιωθεί;"

Σενάριο 5: Συζήτηση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

- "Πώς απάντησε ο ηλικιωμένος ενήλικας στα απορριπτικά σχόλια; Ποιες στρατηγικές ήταν αποτελεσματικές για τη διατήρηση της εμπιστοσύνης και του σεβασμού τους;"
- "Πώς οι νεότεροι συμμετέχοντες ασχολήθηκαν με τον ηλικιωμένο ενήλικα; Ήταν οι στρατηγικές τους αποτελεσματικές στην προώθηση ενός εποικοδομητικού διαλόγου;"
- "Τι ρόλο έπαιξαν η ενσυναίσθηση και ο ανοιχτός διάλογος σε αυτό το σενάριο; Πώς επηρέασαν την έκβαση της συζήτησης;"

Γενικές προτάσεις προβληματισμού

- ο "Συνολικά, ποιες στρατηγικές πιστεύετε ότι ήταν πιο αποτελεσματικές στα διάφορα σενάρια; Γιατί;"
- ο "Ποια κοινά θέματα προέκυψαν σχετικά με την αποτελεσματική επικοινωνία και τον σεβασμό σε αυτά τα παιχνίδια ρόλων;"
- ο "Πώς μπορούμε να εφαρμόσουμε τις στρατηγικές που συζητήθηκαν σήμερα στις δικές μας αλληλεπιδράσεις με άτομα διαφορετικών ηλικιών;"
- ο Βήμα 5. Αλλάξτε ρόλους ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να εξασκηθούν σε διαφορετικά σενάρια.



Παραλλαγές της άσκησης, εάν υπάρχουν:

- ο Τα σενάρια μπορούν να προσαρμοστούν ώστε να αντικατοπτρίζουν το πολιτισμικό ή επαγγελματικό υπόβαθρο των συμμετεχόντων.

Υποδείξεις και συστάσεις:

- ο Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να επικεντρωθούν στην ανθεκτικότητα και τα δυνατά σημεία και όχι στην αντιπαράθεση.
- ο Ανακεφαλαιώστε μετά από κάθε παιχνίδι ρόλων για να ενισχύσετε τη σύνδεση μεταξύ της θετικής ψυχολογίας και της διαχείρισης του ηλικιακού ρατσισμού. Ορισμένες προτροπές για κάθε σενάριο:

Σενάριο 1: Διακρίσεις στο χώρο εργασίας

- ο "Πώς οι στρατηγικές θετικής ψυχολογίας που χρησιμοποιήθηκαν από τον ηλικιωμένο εργαζόμενο και τον διευθυντή βοήθησαν να αμφισβητηθούν οι ηλικιακές παραδοχές στον εργασιακό χώρο;"
- ο "Ποιες πτυχές της διεκδικητικής επικοινωνίας συνέβαλαν σε έναν υγιέστερο διάλογο σχετικά με την ηλικία και τις ικανότητες;"
- ο "Με ποιους τρόπους η εστίαση στα δυνατά σημεία και τις συνεισφορές βοήθησε στην αναδιαμόρφωση των αντιλήψεων για τους ηλικιωμένους εργαζόμενους;"

Σενάριο 2: Οικογενειακή συγκέντρωση

- ο "Πώς η χρήση των δηλώσεων "εγώ" από το ηλικιωμένο μέλος της οικογένειας προώθησε τη θετική επικοινωνία και βοήθησε στη μείωση των στερεοτύπων που σχετίζονται με την ηλικία;"
- ο "Τι ρόλο έπαιξε η ενσυναίσθηση στις απαντήσεις των νεότερων συγγενών και πώς μπορεί να προωθήσει την καλύτερη κατανόηση μεταξύ των γενεών;"
- ο "Πώς μπορούμε να εφαρμόσουμε τις έννοιες του σεβασμού και της συμμετοχικότητας για να καταπολεμήσουμε τον ηλικιακό ρατσισμό στην οικογενειακή δυναμική;"



Σενάριο 3: Σχεδιασμός κοινοτικής εκδήλωσης

- ο "Πώς η συνηγορία των ηλικιωμένων βοήθησε στην αμφισβήτηση των στερεοτύπων σχετικά με τη συμμετοχή και την εμπλοκή των ηλικιωμένων ατόμων στις δραστηριότητες της κοινότητας;"
- ο "Τι αντίκτυπο είχαν οι ερωτήσεις ανοικτού τύπου στην ενθάρρυνση των συνεισφορών των ηλικιωμένων; Πώς αυτό σχετίζεται με τη θετική ψυχολογία;"
- ο "Με ποιους τρόπους μπορεί η αναγνώριση των μοναδικών προοπτικών των ηλικιωμένων να ενισχύσει τις κοινοτικές πρωτοβουλίες και να καταπολεμήσει τον ηλικιακό ρατσισμό;"

Σενάριο 4: Αλληλεπίδραση στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης

- ο "Πώς η διεκδικητική επικοινωνία ενδυνάμωσε τον ηλικιωμένο ασθενή να υπερασπιστεί τις ανάγκες της υγείας του; Τι μας διδάσκει αυτό για τη διαχείριση του ηλικιακού ρατσισμού στην υγειονομική περίθαλψη;"
- ο "Πώς η ενεργητική ακρόαση του γιατρού αντανakλούσε τις αρχές της
- ο θετικής ψυχολογίας; Πώς μπορούν αυτές οι αρχές να βελτιώσουν τα αποτελέσματα των ασθενών;"
- ο "Ποιες στρατηγικές μπορούν να εφαρμόσουν οι επαγγελματίες του τομέα της υγειονομικής περίθαλψης για να διασφαλίσουν ότι ο ηλικιακός ρατσισμός δεν εμποδίζει την ποιοτική φροντίδα των ηλικιωμένων ασθενών;"

Σενάριο 5: Συζήτηση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

- ο "Πώς η ήρεμη και σίγουρη απάντηση των ηλικιωμένων ενηλίκων στα αρνητικά σχόλια αμφισβήτησε τα ηλικιακά στερεότυπα στις διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις;"
- ο "Τι ρόλο έπαιξαν η ενσυναίσθηση και η κατανόηση στο να βοηθήσουν τους νεότερους συμμετέχοντες να εκτιμήσουν την προοπτική των ηλικιωμένων ενηλίκων;"



- ο "Πώς μπορεί η εποικοδομητική δέσμευση και ο διάλογος με σεβασμό να συμβάλουν στην κατάργηση του ηλικιακού ρατσισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και στην ευρύτερη επικοινωνία;"

Γενικές προτάσεις προβληματισμού

- ο "Αναλογιζόμενοι τα σενάρια, πώς οι στρατηγικές της θετικής ψυχολογίας βοήθησαν στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος με περισσότερο σεβασμό και κατανόηση όσον αφορά την ηλικία;"
- ο "Τι συνδέσεις μπορείτε να κάνετε μεταξύ της θετικής ψυχολογίας και της ανάγκης για αλληλεπιδράσεις με σεβασμό μεταξύ των γενεών;"
- ο "Πώς μπορούν τα διδάγματα που αποκομίσατε από αυτά τα παιχνίδια ρόλων να επηρεάσουν την προσέγγισή σας για την αντιμετώπιση του ηλικιακού αποκλεισμού στην προσωπική και επαγγελματική σας ζωή;"

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

Garcia, M. (2021). Το παιχνίδι ρόλων ως εργαλείο για τη θετική ψυχολογία στην εκπαίδευση για την ηλικία. *Social Behavior Review*, 28(4), 220-232.

Μάθημα 3 - Δραστηριότητα 2. Σενάρια παιχνιδιού ρόλων



Σενάριο 1: Διακρίσεις στο χώρο εργασίας

- **Πλαίσιο:** Ένας ηλικιωμένος εργαζόμενος (50+) αισθάνεται ότι τον παρακάλεσαν για προαγωγή υπέρ ενός νεότερου συναδέλφου του. Ο προϊστάμενος κάνει σχόλια που υποδηλώνουν ότι οι νεότεροι υπάλληλοι είναι πιο καινοτόμοι και προσαρμόσιμοι.

- **Ρόλοι:**

1. Παλαιότερος υπάλληλος: Εκφράζει απογοήτευση και προσπαθεί να υπερασπιστεί τον εαυτό του.

Προτροπές:

- ο "Έχω αφιερώσει πολλά χρόνια εδώ και νιώθω ότι έχω αποδείξει την ικανότητά μου να συνεισφέρω. Μπορούμε να συζητήσουμε πώς η εμπειρία μου θα μπορούσε να είναι πολύτιμη σε αυτόν τον ρόλο;"
- ο "Θα ήθελα να καταλάβω πώς μπορώ να συνεχίσω να εξελίσσομαι μέσα στην ομάδα. Ποιες ιδιότητες εκτιμώνται περισσότερο για αυτή τη θέση;"

2. Διευθυντής: Πρέπει να απαντήσει στις ανησυχίες αναγνωρίζοντας την εμπειρία του ηλικιωμένου εργαζομένου.

Προτροπές:

- ο "Εκτιμώ την προοπτική και την εμπειρία σας. Θα μπορούσατε να μοιραστείτε περισσότερα σχετικά με τις συγκεκριμένες συνεισφορές που οραματίζεστε σε αυτόν τον νέο ρόλο;"
- ο "Ποιες είναι κάποιες ιδέες ή πρόσφατες επιτυχίες για τις οποίες είστε περήφανοι και πιστεύετε ότι αποδεικνύουν την αξία σας για την ομάδα;"

- **Στρατηγικές θετικής ψυχολογίας:**

Όπως η διεκδικητική επικοινωνία και η εστίαση στα δυνατά σημεία και τις συνεισφορές.

- ο Ο ηλικιωμένος εργαζόμενος μπορεί να χρησιμοποιήσει τη διεκδικητική επικοινωνία για να εκφράσει την αξία του.

"Πιστεύω ότι η εμπειρία μου με [συγκεκριμένο έργο ή εργασία] με προετοίμασε για αυτόν τον νέο ρόλο. Να πώς μπορώ να συμβάλω αποτελεσματικά".



- ο Ο διευθυντής μπορεί να εστιάσει στα δυνατά σημεία και τις συνεισφορές και όχι στην ηλικία.

"Ας αναδείξουμε τα δυνατά σημεία που φέρνετε στην ομάδα μας. Θέλω να διασφαλίσω ότι η συμβολή σας θα αναγνωρισθεί".

Σενάριο 2: Οικογενειακή συγκέντρωση

- **Πλαίσιο:** Σε μια οικογενειακή συγκέντρωση, οι νεότεροι συγγενείς κάνουν αστεία για την αδυναμία του μεγαλύτερου μέλους της οικογένειάς τους να συμβαδίζει με την τεχνολογία. Το ηλικιωμένο μέλος της οικογένειας αισθάνεται πληγωμένο και περιθωριοποιημένο.

- **Ρόλοι:**

1. Μεγαλύτερο μέλος της οικογένειας: Μοιράζεται συναισθήματα αποκλεισμού και επιδιώκει σεβασμό.

Προτροπές:

- ο "Όταν αστειεύονται για τις ικανότητές μου στην τεχνολογία, νιώθω ότι παραβλέπονται οι άλλες δεξιότητες και εμπειρίες μου. Θα μπορούσαμε να βρούμε έναν τρόπο να συνδεθούμε που να είναι χωρίς αποκλεισμούς;"
- ο "Θα ήθελα πολύ να μάθω περισσότερα για την τεχνολογία - ίσως θα μπορούσατε να με διδάξετε! Αλλά είναι επίσης ωραίο να μοιράζεσαι συζητήσεις που σέβονται τις δυνάμεις του καθενός".

2. Νεότεροι συγγενείς: Πρέπει να μάθουν να ανταποκρίνονται με ευαισθησία και θετικά.

Προτροπές:

- ο "Δεν είχα συνειδητοποιήσει ότι αυτά τα αστεία μπορεί να θεωρηθούν προσβλητικά. Μπορείτε να μοιραστείτε τι θα έκανε αυτές τις συζητήσεις να σας φαίνονται πιο περιεκτικές;"
- ο "Εκτιμούμε όλα όσα προσφέρετε στην οικογένεια. Πώς μπορούμε να σας υποστηρίξουμε καλύτερα, ειδικά με την τεχνολογία ή οτιδήποτε άλλο;"

- **Στρατηγικές θετικής ψυχολογίας:**



Όπως, η έκφραση συναισθημάτων με τη χρήση δηλώσεων "εγώ" και η συμμετοχή σε διάλογο.

- ο Το ηλικιωμένο μέλος της οικογένειας μπορεί να εξασκηθεί στην έκφραση των συναισθημάτων του χρησιμοποιώντας δηλώσεις "εγώ".

"Νομίζω ότι η ανταλλαγή των εμπειριών μας μπορεί να βοηθήσει στη γεφύρωση του χάσματος των γενεών. Μπορούμε να μιλήσουμε για το πώς η τεχνολογία μπορεί να ωφελήσει όλους;"

- ο Οι νεότεροι συγγενείς μπορούν να συμμετάσχουν σε έναν διάλογο για να κατανοήσουν τις εμπειρίες του ηλικιωμένου μέλους της οικογένειας και να προσφέρουν υποστήριξη.

"Τι σας ενδιαφέρει περισσότερο στην τεχνολογία; Θα θέλαμε πολύ να σας βοηθήσουμε να νιώσετε πιο ενταγμένοι!"

Σενάριο 3: Σχεδιασμός κοινοτικής εκδήλωσης

- **Πλαίσιο:** Μια κοινοτική ομάδα διοργανώνει μια εκδήλωση, αλλά θεωρεί ότι οι ηλικιωμένοι δεν θα θέλουν να συμμετάσχουν ή να συνεισφέρουν ιδέες. Ένας ηλικιωμένος ενήλικας προσπαθεί να συμμετάσχει στην επιτροπή σχεδιασμού αλλά αισθάνεται ότι τον απορρίπτουν.

- **Ρόλοι:**

1. Ηλικιωμένοι ενήλικες: Υποστηρίζει την ένταξή τους και μοιράζεται ιδέες για την εκδήλωση.

Προτροπές:

- ο "Έχω κάποιες ιδέες για την εκδήλωση που βασίζονται στις εμπειρίες μου από προηγούμενες συγκεντρώσεις της κοινότητας. Θα μπορούσα να μοιραστώ μερικές;"
- ο "Θα ήθελα πολύ να συνεισφέρω στη διαδικασία σχεδιασμού. Ποιοι τομείς θα μπορούσαν να χρειαστούν περισσότερη υποστήριξη ή νέες προοπτικές;"

2. Μέλη της Κοινότητας: Πρέπει να ακούσουν και να επανεξετάσουν τις υποθέσεις τους σχετικά με την ηλικία.

Προτροπές:



- ο "Σας ευχαριστούμε που ήρθατε μαζί μας! Ποιες ιδέες ή προτάσεις έχετε για την επιτυχία της εκδήλωσης;"
- ο "Τι πιστεύετε ότι θα μπορούσε να προσελκύσει μια ευρύτερη ηλικιακή ομάδα στην κοινότητα για αυτή την εκδήλωση;"

- **Στρατηγικές θετικής ψυχολογίας:**

Όπως, η προάσπιση της ένταξης και η χρήση ανοικτών ερωτήσεων

- ο Ο ηλικιωμένος μπορεί να αναδείξει τις μοναδικές του προοπτικές και εμπειρίες.

"Ποιες είναι κάποιες ιδέες που έχετε σκεφτεί για την εκδήλωση; Έχω μερικές σκέψεις που θα ήθελα πολύ να μοιραστώ".

- ο Τα μέλη της κοινότητας μπορούν να χρησιμοποιήσουν ερωτήσεις ανοικτού τύπου για να προσκαλέσουν τις συνεισφορές των ηλικιωμένων.

"Πώς φαντάζεστε τη συμβολή της παλαιότερης γενιάς σε αυτή την εκδήλωση; Η συμβολή σας είναι πολύτιμη".

Σενάριο 4: Αλληλεπίδραση στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης

- **Πλαίσιο:** Ένας ηλικιωμένος ασθενής επισκέπτεται έναν γιατρό, ο οποίος θεωρεί ότι τα προβλήματα υγείας του είναι απλώς μέρος της γήρανσης και δεν ερευνά περαιτέρω. Ο ασθενής αισθάνεται απογοητευμένος και πιστεύει ότι δεν ακούγεται.

- **Ρόλοι:**

1. Ηλικιωμένος ασθενής: Υποστηρίζει τις ανάγκες της υγείας του και αμφισβητεί τις υποθέσεις του γιατρού.

Προτροπές:

- ο "Ξέρω ότι ορισμένα από τα συμπτώματά μου μπορεί να είναι συνηθισμένα στην ηλικία μου, αλλά αισθάνομαι ότι μπορεί να υπάρχει κάτι περισσότερο. Θα μπορούσαμε να διερευνήσουμε πρόσθετες θεραπευτικές επιλογές;"
- ο "Θέλω να διασφαλίσω ότι παραμένω προληπτικός με την υγεία μου. Θα μπορούσαμε να συζητήσουμε τρόπους για να το διερευνήσουμε περαιτέρω;"



2. Γιατρέ: Ανταποκρίνεται στις ανησυχίες του ασθενούς και διερευνά περαιτέρω επιλογές.

Προτροπές:

- ο "Σας ευχαριστώ που μοιραστήκατε τις ανησυχίες σας. Θα μπορούσατε να μου πείτε περισσότερα για το πώς αυτά τα συμπτώματα επηρεάζουν την καθημερινή σας ζωή;"
- ο "Καταλαβαίνω τις ανησυχίες σας. Ας εξετάσουμε από κοντά όλες τις πιθανές αιτίες και ας συζητήσουμε τυχόν περαιτέρω εξετάσεις που θα μπορούσαν να μας βοηθήσουν να έχουμε μια πιο σαφή εικόνα".

• **Στρατηγικές θετικής ψυχολογίας:**

Όπως, η διεκδικητική επικοινωνία και η ενεργητική ακρόαση και επικύρωση

- ο Ο ηλικιωμένος ασθενής μπορεί να χρησιμοποιήσει τη διεκδικητική επικοινωνία για να εκφράσει τις ανησυχίες του για την υγεία του.

"Είναι σημαντικό για μένα να νιώθω ότι με ακούνε και εκτιμώ την προθυμία σας να διερευνήσετε τις ανησυχίες μου".

- ο Ο γιατρός μπορεί να ασκήσει ενεργητική ακρόαση και να επικυρώσει τα συναισθήματα του ασθενούς.

"Η υγεία σας αποτελεί προτεραιότητα. Είμαι εδώ για να σας βοηθήσω να ξεπεράσετε αυτές τις προκλήσεις".

Σενάριο 5: Συζήτηση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

- **Πλαίσιο:** Κατά τη διάρκεια μιας διαδικτυακής συζήτησης για ένα κοινωνικό θέμα, ένας ηλικιωμένος μοιράζεται την άποψή του, αλλά δέχεται απορριπτικά σχόλια από νεότερους συμμετέχοντες που τον θεωρούν ως μη κοινωνικό.
- **Ρόλοι:**
- **Ηλικιωμένοι ενήλικες:** Απαντά στα αρνητικά σχόλια με αυτοπεποίθηση και σεβασμό.

Προτροπές:



- ο "Καταλαβαίνω ότι η δική μου οπτική γωνία μπορεί να διαφέρει, αλλά πιστεύω ότι αξίζει να το σκεφτούμε. Θα μπορούσαμε να συζητήσουμε το θέμα με σεβασμό, λαμβάνοντας υπόψη όλες τις απόψεις;"
 - ο "Θα ήθελα πολύ να μοιραστώ τις εμπειρίες μου και γιατί αισθάνομαι έτσι. Νομίζω ότι υπάρχει αξία σε ένα εύρος προοπτικών για το θέμα αυτό".
- Νεότεροι συμμετέχοντες: Πρέπει να μάθουν να συμμετέχουν εποικοδομητικά και να εκτιμούν τις διαφορετικές προοπτικές.

Προτροπές:

- ο "Ζητώ συγγνώμη αν η αρχική μου απάντηση φάνηκε απορριπτική. Θα μπορούσατε να μου πείτε περισσότερα για την άποψή σας;"
 - ο "Θα με ενδιέφερε να ακούσω τις εμπειρίες σας σχετικά με αυτό το θέμα. Πώς βλέπετε το θέμα από τη δική σας οπτική γωνία;"
- **Στρατηγικές θετικής ψυχολογίας:**

Όπως, Ανταποκρινόμενοι με ήρεμη αυτοπεποίθηση και εξασκώντας την ενσυναίσθηση

- ο Ο ηλικιωμένος μπορεί να χρησιμοποιήσει έναν ήρεμο τόνο για να υποστηρίξει την άποψή του και να μοιραστεί προσωπικές εμπειρίες.

"Εκτιμώ τη συμβολή σας και είμαι εδώ για να μοιραστώ την άποψή μου. Ας κάνουμε μια ανοιχτή συζήτηση".

- ο Οι νεότεροι συμμετέχοντες μπορούν να εξασκηθούν στην ενσυναίσθηση και να κάνουν ερωτήσεις για να κατανοήσουν καλύτερα την οπτική γωνία του ηλικιωμένου.

"Εκτιμώ ότι μοιράζεστε την άποψή σας. Πώς η εμπειρία σας διαμόρφωσε την άποψή σας για το θέμα αυτό;"

Στόχοι ομαδικής δραστηριότητας:

- Κάθε ομάδα θα εκτελέσει το σενάριο παιχνιδιού ρόλων και στη συνέχεια θα αναλύσει πώς οι χαρακτήρες χειρίστηκαν τις προκλήσεις που σχετίζονται με την ηλικία.
- Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να συζητήσουν τις στρατηγικές θετικής ψυχολογίας που θα μπορούσαν να εφαρμοστούν σε κάθε κατάσταση,



προωθώντας την κατανόηση του τρόπου προώθησης του σεβασμού και της κατανόησης μεταξύ των γενεών.



Ageing Well

WP3/ A1 - Δραστηριότητα 2

Ενότητα Α: Ευαισθητοποίηση σχετικά με τις
ηλικιακές διακρίσεις/ στερεότυπα

INFODEF

Σχέδιο μαθήματος 3: Στρατηγικές για την αντιμετώπιση
του ηλικιακού ρατσισμού

Άσκηση 3: Ανταλλαγή στρατηγικών για την αντιμετώπιση
του ηλικιακού ρατσισμού – Συζήτηση σε μικές ομάδες



Άσκηση 3

Τίτλος της άσκησης: Συζήτηση σε μικρές ομάδες - Ανταλλαγή στρατηγικών για την αντιμετώπιση του ηλικιακού ρατσισμού

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Οι ομαδικές συζητήσεις παρέχουν στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να μοιραστούν προσωπικές εμπειρίες και στρατηγικές για την αντιμετώπιση του ηλικιακού ρατσισμού. Με την ενσωμάτωση πρακτικών θετικής ψυχολογίας, οι συμμετέχοντες μπορούν να μάθουν πώς να χρησιμοποιούν εργαλεία όπως η ανθεκτικότητα, η αισιοδοξία και η σκέψη βασισμένη στα δυνατά σημεία για να μειώσουν τις επιπτώσεις του ηλικιακού ρατσισμού στη ζωή και τις κοινότητές τους.

Σκοποί και στόχοι της άσκησης:

- ο Μοιραστείτε προσωπικές εμπειρίες με τον ηλικιακό ρατσισμό και πώς η θετική ψυχολογία θα μπορούσε να βοηθήσει.
- ο Αναπτύξτε συλλογικές στρατηγικές για τη μείωση του ηλικιακού ρατσισμού.
- ο Εξερευνήστε το ρόλο της αισιοδοξίας, της ανθεκτικότητας και της αυτογνωσίας στην αντιμετώπιση των προκαταλήψεων που βασίζονται στην ηλικία.

Απαιτούμενα υλικά:

- ο Flip charts ή πίνακες για κάθε ομάδα.
- ο Μαρκαδόροι για σημειώσεις.

Διάρκεια της άσκησης:

20 λεπτά

Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης:

Σε αυτή τη συζήτηση μικρής ομάδας, οι συμμετέχοντες έρχονται σε επαφή για να



μοιραστούν προσωπικές εμπειρίες με τον ηλικιακό ρατσισμό και να διερευνήσουν τον ρόλο της θετικής ψυχολογίας στην άμβλυνση των επιπτώσεων του. Χωρισμένοι σε ομάδες των 3-4 ατόμων, οι συμμετέχοντες συζητούν τις παρατηρήσεις τους σχετικά με τον ηλικιακό ρατσισμό σε διάφορα πλαίσια, όπως οι χώροι εργασίας και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης. Θα εμβαθύνουν στο πώς πρακτικές όπως η ευγνωμοσύνη, η αυτοσυμπόνια και η αναγνώριση των προσωπικών δυνάμεων μπορούν να ενδυναμώσουν τα άτομα να καταπολεμήσουν τις προκαταλήψεις που βασίζονται στην ηλικία. Μετά από μια γόνιμη συζήτηση, κάθε ομάδα παρουσιάζει τα ευρήματά της και τις συλλογικές στρατηγικές της στο ευρύτερο ακροατήριο. Αυτή η ανταλλαγή προάγει ένα υποστηρικτικό περιβάλλον όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να προβληματιστούν σχετικά με το πώς να ενσωματώσουν αυτές τις στρατηγικές στην καθημερινή τους ζωή, προωθώντας την ανθεκτικότητα και την αισιοδοξία στις κοινότητές τους.

- ο Βήμα 1. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες των 3-4 ατόμων.
- ο Βήμα 2. Ζητήστε από κάθε ομάδα να συζητήσει προσωπικές ή παρατηρούμενες εμπειρίες με τον ηλικιακό ρατσισμό, είτε στον εργασιακό χώρο, είτε σε κοινωνικές συναναστροφές, είτε στα μέσα μαζικής ενημέρωσης.
- ο Βήμα 3. Κατά τη συζήτησή τους, κάθε ομάδα θα πρέπει να διερευνήσει πώς η θετική ψυχολογία (π.χ., εστιάζοντας στην ευγνωμοσύνη, την αυτοσυμπόνια ή την αναγνώριση των δυνατών σημείων) μπορεί να βοηθήσει στη μείωση των επιπτώσεων του ηλικιακού ρατσισμού.

Ομάδα ευγνωμοσύνης

Προτροπή: Συζητήστε πώς η εστίαση στην ευγνωμοσύνη μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να αντιμετωπίσουν τον ηλικιακό ρατσισμό. Ποιες είναι συγκεκριμένες στιγμές ή άνθρωποι για τους οποίους νιώθετε ευγνωμοσύνη και οι οποίοι υποστηρίζουν μια θετική προοπτική για τη γήρανση;

Βασικά σημεία: Εξετάστε τρόπους έκφρασης ευγνωμοσύνης για τη σοφία, την εμπειρία και τα δίκτυα υποστήριξης που συμβάλλουν στην ανθεκτικότητα. Πώς μπορούν πρακτικές ευγνωμοσύνης, όπως η ημερολογιακή καταγραφή ή η λεκτική εκτίμηση, να μειώσουν τις επιπτώσεις των προκαταλήψεων που σχετίζονται με την ηλικία;



Ομάδα αυτοσυμπόνιας

Προτροπή: Εξερευνήστε πώς η αυτοσυμπόνια μπορεί να είναι ένα εργαλείο για τη διαχείριση του ηλικιακού ρατσισμού. Πώς θα μπορούσε το να είναι κανείς ευγενικός με τον εαυτό του απέναντι στην προκατάληψη που σχετίζεται με την ηλικία να βελτιώσει την ανθεκτικότητά του;

Βασικά σημεία: Συζητήστε στιγμές που η αυτοσυμπόνια βοηθά στην καταπολέμηση των αρνητικών σκέψεων για τη γήρανση. Πώς μπορούν οι αυτοεπιβεβαιώσεις και η συγχώρεση προς τον εαυτό μας να ενισχύσουν μια ισχυρή, θετική εικόνα του εαυτού μας;

Ομάδα αναγνώρισης δυνατών σημείων

Προτροπή: Αναλογιστείτε το ρόλο της αναγνώρισης και της αξιοποίησης των προσωπικών δυνάμεων στην αντιμετώπιση του ηλικιακού ρατσισμού. Πώς μπορεί η επικέντρωση στις ικανότητες και τα επιτεύγματά σας να αντισταθμίσει τις κοινωνικές προκαταλήψεις που βασίζονται στην ηλικία;

Βασικά σημεία: Προσδιορίστε συγκεκριμένες δυνάμεις -όπως οι δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, η ενσυναίσθηση ή η εμπειρία- που μπορούν να τονιστούν σε διάφορα πλαίσια. Πώς μπορεί το μοίρασμα αυτών των δυνατών σημείων με τους άλλους να αμφισβητήσει τα στερεότυπα σχετικά με την ηλικία;

- ο Βήμα 4. Μετά από 10 λεπτά συζήτησης, ζητήστε από κάθε ομάδα να παρουσιάσει μια περίληψη των στρατηγικών και των εμπειριών της στην ευρύτερη ομάδα.
- ο Βήμα 5. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν πώς μπορούν να εφαρμόσουν αυτές τις στρατηγικές στην προσωπική και επαγγελματική τους ζωή.

Προσωπική ζωή - Υποδείξεις:

"Πώς θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε αυτές τις στρατηγικές (ευγνωμοσύνη, αυτοσυμπόνια, δυνάμεις) για να βελτιώσετε την άποψή σας για τη γήρανση;"

"Εξετάστε συγκεκριμένες καθημερινές συνήθειες ή διαδικασίες σκέψης που θα



μπορούσαν να ενισχύσουν την ανθεκτικότητα απέναντι στα στερεότυπα που βασίζονται στην ηλικία".

Επαγγελματική ζωή - Προτροπές:

"Με ποιους τρόπους θα μπορούσατε να εφαρμόσετε αυτές τις στρατηγικές για να προωθήσετε ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς ηλικιών στο χώρο εργασίας ή στην κοινότητά σας;"

"Σκεφτείτε πώς θα μπορούσατε να υποδείξετε ή να υποστηρίξετε πρακτικές που αναδεικνύουν την εκτίμηση, την κατανόηση και τον σεβασμό για τους ανθρώπους όλων των ηλικιών".

Παραλλαγές της άσκησης, εάν υπάρχουν:

- ο Οι ομάδες μπορούν να επικεντρωθούν σε συγκεκριμένους τομείς όπου ο ηλικιακός αποκλεισμός είναι διαδεδομένος (π.χ. υγειονομική περίθαλψη, μέσα ενημέρωσης, εκπαίδευση) και να αναπτύξουν στρατηγικές για συγκεκριμένους τομείς.

Υποδείξεις και συστάσεις:

- ο Εξασφαλίστε έναν ασφαλή χώρο για την ανταλλαγή προσωπικών εμπειριών.
- ο Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να είναι συγκεκριμένοι ως προς τον τρόπο με τον οποίο οι πρακτικές της θετικής ψυχολογίας μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε καθημερινές καταστάσεις.

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

Johnson, L. (2019). Ο ρόλος της θετικής ψυχολογίας στην καταπολέμηση του ηλικιακού ρατσισμού. *Psychological Review*, 56(1), 88-97.

Γενικές συμβουλές:

- Χρησιμοποιήστε ποικίλα παραδείγματα ηλικιακού ρατσισμού για να διασφαλίσετε τη συμμετοχικότητα της συζήτησης.
- Ενισχύστε τη σημασία της σκέψης με βάση τα δυνατά σημεία ως βασικό στοιχείο της θετικής ψυχολογίας.



- Ενθαρρύνετε την ενσυναίσθηση και την αμοιβαία κατανόηση μεταξύ των γενεών.

Παραπομπές:

- Garcia, M. (2021). Το παιχνίδι ρόλων ως εργαλείο για τη θετική ψυχολογία στην εκπαίδευση για την ηλικία. *Social Behavior Review*, 28(4), 220-232.
- Johnson, L. (2019). Ο ρόλος της θετικής ψυχολογίας στην καταπολέμηση του ηλικιακού ρατσισμού. *Psychological Review*, 56(1), 88-97.
- Ryan, E. (2020). Θετική ψυχολογία και γήρανση: Θετική Ψυχολογία: Στρατηγικές για την υπέρβαση του γηρατειών. *Journal of Aging Studies*, 34(2), 145-156.