



Financováno
Evropskou unií



Jak dobře stárnout WP3/ A1- Aktivita 2

Modul A: Povědomí o diskriminaci na základě
věku/stereotypech

INFODEF

Plán lekce 2: Rozvoj osobního povědomí o
vlastních stereotypch souvisejících s věkem



Přehled modulu

Tento modul představuje koncept věkové diskriminace a stereotypů se zaměřením na to, jak negativně ovlivňují starší dospělé v různých prostředích. Zvyšuje povědomí o zjevných i skrytých známkách ageismu a poskytuje strategie pro rozpoznání a řešení těchto předsudků s cílem podpořit inkluzivnější a ohleduplnější interakce se staršími lidmi.

Cíle:

1. Definovat věkovou diskriminaci a věkové stereotypy.
2. Identifikovat zjevné i skryté známky věkové diskriminace v různých kontextech.
3. Pochopit negativní účinky ageismu na duševní zdraví a pohodu starších dospělých.
4. Rozpoznat běžné stereotypy související s věkem a zpochybněte je fakty.
5. Vyvinout strategie pro prevenci a řešení věkové diskriminace v osobních a profesních interakcích se staršími dospělými.
6. Podporovat inkluzivnější a ohleduplnější přístup ke stárnutí ve svých komunitách a na pracovištích.

Název plánu lekce: Rozvíjení osobního povědomí o vlastních stereotypch souvisejících s věkem

Cíl:

Odhalit vlastní stereotypy související s věkem a vyvinout strategie a tipy ke zvládnání stereotypů souvisejících s věkem a jejich účinků

Délka: celkem 60 minut (včetně všech aktivit)

Aktivity:

- o Aktivita 1: Příběhy úspěšných – Překonání stereotypů souvisejících s věkem (20 minut)
- o Aktivita 2: Aktivita v malých skupinách – Rozvoj strategií pro práci se stereotypy souvisejících s věkem (20 minut)
- o Aktivita 3: Individuální reflexe – Objevování osobních stereotypů souvisejících s věkem (20 minut)



Potřebné materiály:

o Aktivita 1:

- ✓ [Předem vybrané příběhy úspěšných](#) (v písemném nebo video formátu).
- ✓ Projektor nebo tištěné letáky

o Aktivita 2:

- ✓ Flip charty a fixy pro každou skupinu.
- ✓ [Předem napsané scénáře](#)

o Aktivita 3:

- ✓ [Reflexní pracovní listy nebo deníky](#)

Výsledky učení:

Na konci této lekce budou účastníci schopni:

- o Poznat příklady ze skutečného života, jak překonat stereotypy související s věkem
- o Analyzovat účinky náročných stereotypů
- o Identifikovat a uvažovat o osobních stereotypech souvisejících s věkem
- o Vypracovat praktické strategie pro správu stereotypů
- o Spolupracovat na vytvoření sady nástrojů pro správu předsudků
- o Vytvořit plán sebezdokonalení pro boj se stereotypy
- o Podpořit dlouhodobé sebeuvědomění a změnu chování



Seznam zdrojů a odkazů souvisejících s aktivitou (styl APA):

Dawson, K. (2021). Sebereflexe a věk: Průvodce pochopením osobních předsudků. *Osobní růst čtvrtletník*, 44(1), 33-47.

Harrison, L. (2020). Vzepřít se věkovým stereotypům: Inspirující příběhy o úspěchu. *Věk a pokrok*, 12(3), 102-115.

Robinson, P. (2021). Stereotypy a věk: kritická analýza. *Journal of Social Psychology*, 92(1), 50-68.

Williams, R. (2022). Správa stereotypů: Strategie pro každodenní život. *Journal of Social Dynamics*, 75(2), 89-105.



Financováno
Evropskou unií



Jak dobře stárnout
WP3/ A1- Aktivita 2

Modul A: Povědomí o diskriminaci na základě
věku/stereotypech

INFODEF

Plán lekce 2: Rozvoj osobního povědomí o vlastních
stereotypech souvisejících s věkem

Aktivita 1: Překonávání stereotypů souvisejících s věkem

Úspěšné příběhy – skupinová aktivita



Titul aktivity: Příběhy úspěšných – Překonávání stereotypů souvisejících s věkem

Krátký popis teoretického kontextu aktivity:

Úspěšné příběhy slouží jako motivační příklady toho, jak jednotlivci nebo skupiny úspěšně zpochybňují a mění stereotypy související s věkem. Tyto příběhy pomáhají účastníkům vidět praktické výsledky zvládání stereotypů a povzbuzují je k přijetí podobných strategií

Cíle a činnosti:

- o Sdílet příklady ze skutečného života, jak překonávat stereotypy související s věkem.
- o Diskutovat o osobních a společenských dopadech těchto změn.
- o Inspirovat účastníky, aby zvážili strategie, které mohou uplatnit ve svém vlastním životě

Potřebné materiály:

- o [Předem vybrané příběhy o úspěchu](#) (v písemném nebo video formátu).
- o Projektor nebo tištěné letáky

Doba trvání aktivity:

20 minut

Popis postupu činnosti:

V této aktivitě účastníci prozkoumají motivační úspěšné příběhy, které ilustrují, jak jednotlivci a organizace účinně zpochybňují a transformují stereotypy související s věkem. Účastníci představí různé příklady – jako je mladý podnikatel překonávající vnímání nezkušenosti nebo starší dospělý ovládající nové technologie – a zapojí se do diskusí o výsledcích těchto příběhů a jejich širších společenských důsledcích. Cílem je inspirovat účastníky, aby se zamysleli nad svými vlastními zkušenostmi a zvážili praktické strategie pro překonání stereotypů ve svém životě a podpořili změnu



myšlení směrem k posílení postavení a růstu.

- o Krok 1. Předložte příběh o úspěchu (nebo více příběhů), který ilustruje, jak jednotlivec nebo organizace změnil vyprávění o stereotypch souvisejících s věkem (např. mladý podnikatel vzdorující stereotypu nezkušenosti nebo starší dospělý ovládající novou technologii).
- o Krok 2. Po každém příběhu zapojte účastníky do skupinové diskuse o klíčových poznatcích. Výzvy k diskuzi ke každému příběhu:

Pro Dianu Nyad

- "Co si myslíte, že motivovalo Dianu Nyadovou, aby pokračovala ve svém cíli navzdory mnoha neúspěšným pokusům?"
- "Jak příběh Nyad zpochybňuje stereotypy o stárnutí a fyzických schopnostech? Napadá vás další příklady, kdy starší dospělí dokázali podobné výkony?"
- "Jaké osobní vlastnosti si myslíte, že přispěly k jejímu úspěchu, a jak by se tyto vlastnosti mohly aplikovat na výzvy v našich vlastních životech?"

Pro Veru Wang

- "Co nám říká příběh Very Wang o možnostech kariérních posunů později v životě?"
- "Jak její cesta redefinuje myšlenku úspěchu a kreativity v každém věku?"
- "Jaké stereotypy o věku a kariéře by mohly Wangové úspěch zpochybnit a jak by nám tyto poznatky mohly pomoci přehodnotit věk v naší vlastní kariéře?"

Pro plukovníka Harlanda Sanderse

- "Co mohlo plukovníku Sandersovi pomoci překonat opakované neúspěchy a později v životě dosáhnout úspěchu?"
- "Jak jeho příběh zpochybňuje stereotyp, že podnikání je jen pro mladší?"



- "Jaké ponaučení si můžeme vzít ze Sandersovy vytrvalosti a jak by se dalo použít na osobní nebo profesní neúspěchy, kterým čelíme?"

Pro babičku Mojžíšovou

- "Co nás příběh babičky Mojžíšové učí o kreativitě a sledování vášní v každém věku?"
- "Jak předefinuje očekávání ohledně učení se novým dovednostem nebo zahájení nové kariéry později v životě?"
- "Co se můžeme z její cesty naučit o hodnotě koníčků nebo zájmů bez ohledu na věk?"

Pro Tao Porchon-Lynch

- o "Jaké aspekty života Tao Porchon-Lynch vás inspirují při přemýšlení o fyzické zdatnosti a zdraví, jak stárneme?"
- o "Jak změni způsob, jakým přemýšlíme o fyzické aktivitě nebo profesionální práci v pozdějším životě?"
- o "Jaké vlastnosti podle vás přispěly k její dlouhověkosti v její profesi a jak by mohly být prospěšné v našem vlastním životě?"
- o Krok 3. Požádejte účastníky, aby se podělili o podobné příběhy ze svých vlastních životů nebo veřejné příklady, které obdivují.
- o Krok 4. Na závěr se zamyslete nad tím, jak tyto úspěšné příběhy mohou být modely osobního růstu. Výzvy k zamyšlení:
 - o "Jakými způsoby tyto příběhy zpochybňují stereotypy, které můžeme mít o stárnutí? Jak by mohlo opuštění těchto stereotypů ovlivnit náš pohled na to, co je možné v každém věku?"
 - o "Jak nás tyto příběhy povzbuzují k tomu, abychom přemýšleli jinak o neúspěchu nebo o myšlence 'začít znovu'? Jaké osobní cíle bychom mohli přehodnotit, zda bychom mohli sledovat, bez ohledu na náš věk?"
 - o "Každý z těchto jedinců sledoval své vášně a vzdoroval očekáváním. Jaké poučení z jednoho z těchto příběhů byste mohli uplatnit pro své



vlastní cíle, ať už v kariéře, fitness, kreativitě nebo osobním životě?"

- o "Zamyslete se nad dobou, kdy jste vy nebo někdo, koho znáte, zpochybňovali stereotyp nebo vzdorovali očekáváním. Jak se tato zkušenost spojuje s příběhy, o kterých jsme dnes mluvili?"
- o "Jak nás mohou tyto příběhy inspirovat k tomu, abychom přijali pozitivnější pohled na stárnutí a rozpoznali jeho potenciál pro růst, nové začátky a úspěchy?"

Případné variace aktivity:

- o Účastníci mohou zkoumat a prezentovat své vlastní úspěšné příběhy související s věkovými stereotypy.

Tipy a doporučení:

Vyberte si různé úspěšné příběhy, které odrážejí různé kulturní a sociální zázemí

Seznam zdrojů a odkazů souvisejících s aktivitou (styl APA):

Harrison, L. (2020). Vzepřít se věkovým stereotypům: Inspirující příběhy o úspěchu. Věk a pokrok, 12(3), 102-115.



Lekce 2 – Aktivita 1. Příběhy ze skutečného života

1. Diana Nyad: Dokončení extrémního fyzického výkonu ve svých 60 letech

- **Příběh** : Diana Nyad je americká dálková plavkyně, která se ve svých 64 letech stala prvním člověkem, který v roce 2013 přeplaval z Kuby na Floridu bez pomoci žraločí klece. Během 35 let se o toto plavání pokusila několikrát a její vytrvalost se jí později v životě vyplatila.
- **Překonání stereotypu** : Nyad rozbila stereotyp, že starším dospělým chybí fyzická výdrž nebo vytrvalost k provádění extrémních fyzických aktivit. Její úspěch zdůraznil, že věk nemusí omezovat schopnost člověka dosáhnout velkých atletických milníků.
- **Key Takeaway** : Tento příběh lze použít ke zpochybnění přesvědčení, že starší dospělí jsou fyzicky křehcí nebo neschopní posouvat své limity, a inspiruje účastníky k přehodnocení předpokladů o stárnutí a fyzických schopnostech.

2. Vera Wang: Vstup do módního průmyslu později v životě

- **Příběh** : Vera Wang, jedna z nejslavnějších módních návrhárek na světě, vstoupila do módního průmyslu až ve svých 40 letech. Předtím byla profesionální krasobruslařkou a poté redaktorkou ve Vogue. Její kariéra v módě začala, když navrhla své vlastní svatební šaty, a od té doby vybudovala globální značku.
- **Překonání stereotypu** : Wang se vzepřela stereotypu, že úspěchu v módě (nebo v jakémkoli jiném odvětví) lze dosáhnout pouze tehdy, když je člověk mladý. Její příběh ukazuje, že je možné začít novou kariéru nebo vášeň v každém věku a dosáhnout obrovského úspěchu.
- **Key Takeaway** : Příklad Very Wang podporuje myšlenku, že věk není překážkou pro inovace, kreativitu nebo podnikání. To zpochybňuje stereotyp, že nové podniky nebo tvůrčí úspěch jsou pro mladé.

3. Plukovník Harland Sanders: Budování globální franšízy ve svých 60 letech

- **Příběh** : Plukovník Harland Sanders, zakladatel Kentucky Fried Chicken (KFC), zaznamenal velký úspěch až ve svých 60 letech. Po letech, kdy provozoval malou restauraci a čelil mnoha podnikatelským neúspěchům, začal franšízovat KFC a proměnil ji v celosvětově uznávanou značku.
- **Překonání stereotypu** : Sanders se vzepřel stereotypu, že starší dospělí nemohou být úspěšní podnikatelé nebo začít podnikat později v životě. Jeho



příběh ukazuje, že věk nemusí být překážkou v hledání nových kariérních cest nebo dosahování finančních úspěchů.

- **Klíčové postřehy** : Tento příklad může účastníky inspirovat k tomu, aby zpochybnili myšlenku, že starší dospělí jsou příliš staří na to, aby zakládali nové podnikatelské aktivity nebo později v životě dosáhli velkého finančního úspěchu.

4. Babička Mojžíšová: Zahájení úspěšné umělecké kariéry ve svých 70 letech

- **Příběh** : Anna Mary Robertson Moses, lépe známá jako babička Moses/babička Mojžíšová (Grandma Moses), byla slavná americká lidová umělkyně, která začala vážně malovat ve věku 78 let. Mezinárodně se proslavila svými obrazy, které zachycovaly život na venkově v Americe. Její umělecká díla si získala širokou popularitu a pokračovala v malování, dokud jí nebylo více než 100 let.
- **Překonání stereotypu** : Babička Mojžíšová převrátila stereotyp, že kreativita a umělecké dovednosti s věkem ubývají. Zpochybnila také přesvědčení, že po odchodu do důchodu je příliš pozdě začít novou kariéru nebo vášeň.
- **Key Takeaway** : Tento příběh lze použít k vyvrácení stereotypu, že starší dospělí již nejsou kreativní nebo schopní učit se novým dovednostem. Ukazuje, že nikdy není pozdě začít s novým koníčkem nebo dokonce budovat kariéru.

5. Tao Porchon-Lynch: stoletá instruktorka jógy

- **Příběh** : Tao Porchon-Lynch, mistryně jógy, začala sama cvičit v osmi letech, s výukou jógy, když jí bylo 50 let a pokračovala ve výuce až do svých 100 let. V Guinessově knize rekordů byla uznána jako nejstarší instruktorka jógy na světě a inspirativní příklad zdravého stárnutí.
- **Překonání stereotypu** : Porchon-Lynch prolomila stereotyp, že starší dospělí nejsou fyzicky schopni zapojit se do náročných fyzických aktivit, jako je jóga, a že v pokročilém věku nelze zůstat aktivní. Její dlouhověkost ve výuce jógy také popírala představu, že starší dospělí si nemohou udržet profesionální kariéru do vyššího věku.
- **Key Takeaway** : Tento příběh může účastníky vyzvat, aby přehodnotili předpoklady o stárnutí a fyzické zdatnosti, zejména myšlenku, že starší dospělí musí být neaktivní nebo odejít do předčasného důchodu.

Tyto příběhy poukazují na to, jak jednotlivci prolomili bariéry a vzepřeli se stereotypům souvisejícím s věkem v různých oblastech, od atletiky po podnikání,



umění a fyzickou zdatnost. Slouží jako silné příklady, které inspirují k zamyšlení a osobnímu růstu v boji proti stereotypům spojeným se stárnutím.



Financováno
Evropskou unií



Jak dobře stárnout
WP3/ A1- Aktivita 2

Modul A: Povědomí o diskriminaci na základě
věku/stereotypech

INFODEF

Plán lekce 2: Rozvoj osobního povědomí o vlastních
stereotypech souvisejících s věkem

Aktivita 2: Vypracování strategií pro zvládání stereotypů
souvisejících s věkem
Aktivita v malých skupinách



Titul aktivity: Aktivita v malých skupinách – Rozvoj strategií pro zvládání věkově podmíněných stereotypů

Krátký popis teoretického kontextu aktivity:

Práce v malých skupinách podporuje spolupráci a kritické myšlení. Tato aktivita povzbuzuje účastníky, aby vyvinuli použitelné strategie pro zvládání stereotypů souvisejících s věkem, a to jak na osobní, tak na společenské úrovni. Skupinová dynamika umožňuje sdílení různých pohledů a nápadů

Cíle a činnosti:

- o Identifikovat dopad věkových stereotypů na chování a interakce.
- o Vytvořit praktické strategie pro zvládání těchto stereotypů v každodenním životě.
- o Spolupracovat na sdílení poznatků a vytvořit sadu tipů pro zvládání předsudků souvisejících s věkem.

Potřebné materiály:

- o Flip charty a fixy pro každou skupinu.
- o [Předem napsané scénáře](#)

Doba trvání aktivity:

20 minut

Popis postupu činnosti:

Tato společná skupinová aktivita povzbuzuje účastníky k vymýšlení praktických strategií pro zvládání stereotypů souvisejících s věkem v různých kontextech. Při práci v malých skupinách budou účastníci identifikovat dopad těchto stereotypů na chování a interakce a budou diskutovat o možných řešeních přizpůsobených konkrétní oblasti, jako je pracoviště nebo mediální reprezentace. Prostřednictvím řízených otázek budou skupiny generovat použitelné strategie, které



budou dokumentovat na flipchartech. Aktivita vyvrcholí tím, že každá skupina představí svá zjištění, což usnadní širší dialog o osvědčených postupech pro zpochybnění a odstranění předsudků souvisejících s věkem.

- o Krok 1. Rozdělte účastníky do malých skupin po 3-4.
- o Krok 2. Požádejte každou skupinu, aby vytvořila strategie pro zvládání stereotypů souvisejících s věkem, se zaměřením na různé oblasti (např. pracoviště, společenský život, média).
- o Krok 3. Poskytněte skupinám návodné otázky: Jak můžeme zpochybnit stereotypy v těchto kontextech? Jaké praktické kroky mohou jednotlivci podniknout, aby se vyhnuli posilování stereotypů?
- o Krok 4. Každá skupina napíše své strategie na flip chart.
- o Krok 5. Skupiny prezentují své poznatky a strategie větší skupině.

Případné variace aktivity:

- o Poskytněte skupinám předem napsané scénáře k analýze a vývoji specifických strategií .

Tipy a doporučení:

- o Podporujte kreativní strategie, které lze snadno implementovat v každodenním životě.

Seznam zdrojů a odkazů souvisejících s aktivitou (styl APA):

Williams, R. (2022). Správa stereotypů: Strategie pro každodenní život. *Journal of Social Dynamics*, 75(2), 89-105.



Lekce 2 – Aktivita 2. Výzva pro strategie

Scénář 1: Trh práce

- **Kontext** : Starší dospělý (55+) hledá zaměstnání, ale během pohovorů čelí diskriminaci související s věkem. Zaměstnavatelé předpokládají, že se nebudou přizpůsobovat novým technologiím nebo zapadnou do mladší kultury na pracovišti.
- **Body diskuze** :
 - Identifikujte stereotyp: Starší lidé jsou méně přizpůsobiví technologiím.
 - **strategie** :
 - Jak může uchazeč o zaměstnání předvést své technické dovednosti a přizpůsobivost v životopisu nebo pohovoru?
 - Jaké zdroje (např. workshopy, online kurzy) mohou využít ke zlepšení svých technických znalostí?
 - Jak mohou řešit věkovou zaujatost přímo v pohovorech?

Scénář 2: Postoje poskytovatele zdravotní péče

- **Kontext** : Starší dospělý navštíví poskytovatele zdravotní péče, který odmítne jeho zdravotní obavy jako pouhou „součást stárnutí“, přičemž se mu nepodaří dále zkoumat nebo poskytnout vhodnou léčbu.
- **Body diskuze** :
 - Identifikujte stereotyp: Zdravotní potíže starších dospělých jsou často ignorovány jako normální stárnutí.
 - **strategie** :
 - Jaké komunikační techniky může pacient použít k obhajobě svých zdravotních problémů?
 - Jak se mohou starší dospělí vzdělávat o svých zdravotních právech a možnostech?



- Jaké kroky je možné podniknout, abyste našli poskytovatele zdravotní péče, který by poskytoval větší podporu?

Scénář 3: Sociální izolace

- **Kontext** : Skupina mladších dospělých plánuje komunitní akci, ale do plánování nezahrnuje starší dospělé, za předpokladu, že by neměli zájem se zúčastnit nebo nerozumí moderním společenským trendům.
- **Body diskuze** :
 - Identifikujte stereotyp: Starší lidé nemají zájem nebo nemají kontakt s moderními trendy.
 - **Strategie** :
 - Jak mohou starší dospělí prokázat svůj zájem a zapojení do komunitního dění?
 - Co mohou mladší dospělí udělat pro podporu mezigenerační účasti na plánování a akcích?
 - Jak lze využít sociální média nebo technologie k propojení generací?

Scénář 4: Použití technologie

- **Kontext** : Člen rodiny předpokládá, že jeho starší příbuzný nebude rozumět tomu, jak používat chytrý telefon nebo počítač, což ho vede k tomu, že nabízí omezenou podporu a pomoc.
- **Body diskuze** :
 - Identifikujte stereotyp: Starší lidé nejsou technicky zdatní a nemohou se učit nové technologie.
 - **Strategie** :
 - Jaké metody mohou starší dospělí používat, aby se naučili technologii svým vlastním tempem?
 - Jak může člen rodiny změnit svůj přístup, aby mu nabídl účinnější podporu a povzbuzení?



- Jaké komunitní zdroje (jako jsou kurzy nebo mentorské programy) mohou pomoci starším lidem lépe se s technologiemi seznámit?

Cíle skupinových aktivit:

- Každá skupina analyzuje scénář, identifikuje stereotypy a vypracuje praktické strategie pro zvládání a překonávání těchto stereotypů.
- Skupiny by měly být povzbuzovány, aby sdílely své strategie a diskutovaly o tom, jak mohou tyto strategie aplikovat v situacích skutečného života. Tento přístup založený na spolupráci podporuje mezi účastníky prostředí pro učení a podporu.



Financováno
Evropskou unií



Jak dobře stárnout

WP3/ A1- Aktivita 2

Modul A: Povědomí o diskriminaci na základě
věku/stereotypech

INFODEF

Plán lekce 2: Rozvoj osobního povědomí o vlastních
stereotypech souvisejících s věkem

Aktivita 3: Objevování osobních stereotypů souvisejících s
věkem

Individuální reflexe



Titul aktivity: Individuální reflexe - Odhalování osobních stereotypů souvisejících s věkem

Krátký popis teoretického kontextu aktivity:

Sebereflexe je kritickým aspektem osobního rozvoje. V této aktivitě účastníci reflektují své vlastní internalizované stereotypy související s věkem a vytvářejí si osobní plán, jak je řešit. Identifikací těchto předsudků mohou účastníci pracovat na snížení jejich dopadů.

Cíle a činnosti:

- o Zamyslet se nad osobními stereotypy souvisejícími s věkem.
- o Vypracovat plán sebezdokonalení, který tyto stereotypy zpochybní.
- o Podporovat dlouhodobé sebeuvědomění a změnu chování.

Potřebné materiály:

- o [Reflexní pracovní listy nebo deníky](#).

Doba trvání aktivity:

20 minut

Popis postupu činnosti:

V závěrečné aktivitě se účastníci zapojí do hluboké sebereflexe, aby odhalili své internalizované stereotypy související s věkem a vytvořili osobní akční plán, jak je řešit. Pomocí reflexních pracovních listů budou jednotlivci uvažovat o stereotypech, které o sobě mohou mít, a zkoumat, jak tyto předsudky ovlivnily jejich myšlenky a chování. Po identifikaci těchto internalizovaných přesvědčení si účastníci vytvoří plán sebezdokonalení, který nastíní konkrétní akce, jak tyto stereotypy zpochybnit a zvládnout. Toto introspektivní cvičení podporuje dlouhodobé sebeuvědomění a změnu chování, povzbuzuje účastníky, aby převzali odpovědnost za svůj osobní růst a podporovali pozitivnější sebeobraz.



- o Krok 1. Rozdejte reflexní pracovní listy .
- o Krok 2. Požádejte účastníky, aby se individuálně zamysleli nad následujícími otázkami:
 - o Jaké stereotypy související s věkem jsem si o sobě osvojil (např. „Jsem na to příliš starý“, „Jsem příliš mladý na to, aby mě někdo bral vážně“)?
 - o Jak tyto stereotypy ovlivnily mé myšlenky, chování nebo příležitosti?
- o Krok 3. Po 5-7 minutách reflexe požádejte účastníky, aby vytvořili vlastní plán, jak tyto stereotypy změnit nebo zvládnout. Tento plán by měl zahrnovat konkrétní akce, které podniknou (např. zpochybňování negativní sebedmluvy, hledání nových příležitostí, jak se vzepřít stereotypům).

Poznámka pro lektory:

V této aktivitě jsou klíčovými strategiemi pro účastníky „zpochybňování negativní sebedmluvy“ a „hledání nových příležitostí, jak se vzepřít stereotypům“, jak aktivně čelit a zvládat internalizované stereotypy související s věkem. Co jednotlivé výrazy v tomto kontextu znamenají:

Náročná negativní sebedmluva

Negativní sebedmluva se týká kritických, často nepravdivých myšlenek, které o sobě máme na základě stereotypů nebo společenských zpráv. Pokud si například někdo myslí: „Jsem příliš starý na to, abych se učil nové technologie,“ zapojuje se do negativní sebedmluvy, která posiluje omezující stereotyp. Zpochybnit tuto samomluvu znamená zpochybnit tyto myšlenky a nahradit je pozitivnějšími, posilujícími. Například:

- o Identifikujte myšlenku: "Jsem příliš starý na to, abych v tom byl dobrý."
- o Zpochybněte myšlenku: Zeptejte se, zda je to fakticky pravda, nebo zda je to založeno na neužitečném stereotypu.
- o Nahraďte to: Změňte myšlenku na něco jako: "Jsem schopen učit se novým dovednostem v každém věku."

Hledání nových příležitostí, jak se vzepřít stereotypům



Tento krok je o provádění záměrných akcí, které přímo vzdorují stereotypům souvisejícím s věkem . Pokud si například někdo osvojil myšlenku, že je „příliš mladý“ na vedení, mohl by hledat vedoucí role nebo projekty, aby dokázal, že tento stereotyp je špatný. Podobně, pokud se cítí „příliš staří“ na konkrétního koníčka nebo práci, mohou se pokusit se jí věnovat, aby prokázali své schopnosti a odolnost. Tento akční přístup posiluje myšlenku, že nejsou svázáni stereotypy a mohou dosáhnout nebo se pokusit o cokoliv, co si záměrně.

Povzbudte účastníky, aby přetvářeli své přesvědčení a chování, čímž jim umožníte myslet a jednat nad rámec omezujících stereotypů.

Krok 4. Pokud to bude vhodné, mohou účastníci sdílet své vlastní plány ve dvojicích nebo malých skupinách.

Případné variace aktivity:

- o Účastníci mohou svůj plán přehodnotit na pozdějším sezení a prodiskutovat pokrok.

Tipy a doporučení:

- o Podporujte upřímnou a nesoudnou sebereflexi, abyste podpořili smysluplný osobní růst.

Obecné tipy:

- Zajistěte pro účastníky bezpečné a podpůrné prostředí k diskusi o citlivých tématech.
- Povzbudte účastníky, aby se zamysleli nejen nad společenskými stereotypy, ale také nad tím, jak mohou tyto předsudky v sobě udržovat.

Reference (styl APA):

- Dawson, K. (2021). Sebereflexe a věk: Průvodce pochopením osobních předsudků. *Osobní růst čtvrtletník* , 44(1), 33-47.
- Harrison, L. (2020). Vzepřít se věkovým stereotypům: Inspirovající příběhy o úspěchu. *Věk a pokrok* , 12(3), 102-115.



- Robinson, P. (2021). Stereotypy a věk: kritická analýza. *Journal of Social Psychology* , 92(1), 50-68.
- Williams, R. (2022). Správa stereotypů: Strategie pro každodenní život. *Journal of Social Dynamics* , 75(2), 89-105.



Lekce 2 – Aktivita 3. Pracovní list reflexe

Pracovní list reflexe: Objevování osobních stereotypů souvisejících s věkem

Jméno: _____

Datum: _____

Část 1: Osobní přesvědčení a stereotypy

1. Jaké stereotypy související s věkem podle vás ve společnosti existují?

- o *Uveďte alespoň tři stereotypy, se kterými jste se setkali nebo o kterých jste si vědomi.*

0. _____

1. _____

2. _____

2. Zamyslete se nad svým vlastním přesvědčením:

- 0. *Drželi jste se někdy některého z těchto stereotypů? Pokud ano, jaké?*

3. Identifikujte všechny stereotypy, které jste si mohli osvojit:

- 0. *Měli jste někdy pocit, že se s vámi (nebo s někým z vašich blízkých) zacházelo jinak kvůli věku? Popište situaci.*



Část 2: Osobní zkušenosti

4. Zamyslete se nad svými zkušenostmi se staršími dospělými:

- o *Jaké jsou některé pozitivní nebo negativní zkušenosti, které jste měli se staršími dospělými a které mohly formovat vaše přesvědčení?*

5. Identifikujte konkrétní situaci, kdy jste se setkali se stereotypy souvisejícími s věkem:

- o *Popište situaci a jak se cítíte.*

Část 3: Náročné stereotypy

6. Zvažte svá přesvědčení a zkušenosti:

- o *Jaké kroky můžete podniknout, abyste zpochybnili stereotypy související s věkem u sebe a ostatních?*

7. Vytvořte si osobní strategii:

- o *Napište si jednu konkrétní strategii, kterou budete implementovat, abyste se vypořádali se svými vlastními stereotypy souvisejícími s věkem a podpořili porozumění.*



Část 4: Reflexe a cíle

8. Stanovte si osobní cíl:

- o *Jakého cíle byste chtěli v průběhu příštího měsíce dosáhnout, pokud jde o porozumění a povědomí o stereotypech souvisejících s věkem?*

9. Reflexe:

- o *Jak si myslíte, že toto povědomí ovlivní vaše interakce se staršími dospělými nebo vaše názory na stárnutí?*

Závěr

- *Po vyplnění tohoto pracovního listu věnujte chvíli kontrole svých odpovědí. Zvažte diskusi o svých úvahách s partnerem nebo malou skupinou, abyste se podělili o své poznatky a podpořili hlubší porozumění stereotypům souvisejícím s věkem.*

Tento pracovní list k zamyšlení povzbuzuje účastníky, aby kriticky přemýšleli o svých přesvědčeních a zkušenostech, čímž podporuje osobní růst a hlubší porozumění stereotypům souvisejícím s věkem. Účastníci mohou pracovní list použít jako samostatný nástroj pro reflexi nebo jako součást širší diskuse v lekci.