



Financováno
Evropskou unií



Jak dobře stárnout
WP3/ A1- Aktivita 2

Modul A: Povědomí o diskriminaci na základě
věku/stereotypech

INFODEF

Plán lekce 3: Strategie pro řešení ageismu



Přehled modulu

Tento modul představuje koncept věkové diskriminace a stereotypů a zaměřuje se na jejich negativní dopad na starší dospělé v různých prostředích. Zvyšuje povědomí o zjevných i skrytých projevech ageismu a poskytuje strategie, jak tyto předsudky rozpoznat a řešit, aby se podpořily inkluzivnější a respektující interakce se staršími lidmi.

Cíle

1. Definovat diskriminaci na základě věku a stereotypy související s věkem.
2. Rozpoznat zjevné i skryté projevy diskriminace na základě věku v různých kontextech.
3. Pochopit negativní dopady ageismu na duševní zdraví a pohodu starších dospělých.
4. Rozpoznat běžné stereotypy týkající se věku a zpochybněte je fakty.
5. Vypracovat strategie prevence a řešení diskriminace na základě věku v osobních a profesních interakcích se staršími dospělými.
6. Podporovat inkluzivnější a respektující přístup ke stárnutí ve svých komunitách a na pracovištích.

Název plánu lekce: Strategie pro zvládání ageismu

Cíl:

Vyvinout pozitivní psychologické strategie pro zvládání ageismu.

Doba trvání: Celkem 60 minut (včetně všech aktivit)

Aktivity:

- o Aktivita 1: Případová studie - Strategie pozitivní psychologie v oblasti ageismu (20 minut)
- o Aktivita 2: Hraní rolí - rozvoj strategií pozitivní psychologie (20 minut)



- o Aktivita 3: Diskuse v malých skupinách - sdílení strategií pro zvládání ageismu (20 minut)

Potřebné materiály:

- o **Aktivita 1:**

- ✓ Krátké video s ukázkami strategií pozitivní psychologie (předem vybrané).

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

<https://www.youtube.com/watch?v=l0vva5l8coA>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=itxl9aNW3UU>

- ✓ Projektor nebo plátno pro promítání videa.

- o **Aktivita 2**

- ✓ Předem napsané scénáře pro hraní rolí.

- ✓ Prostor pro pohyb účastníků.

- o **Aktivita 3:**

- ✓ Flipcharty nebo tabule pro každou skupinu.

- ✓ Papíry pro zápis poznámek.

Výsledky učení:

Na konci této lekce budou účastníci schopni:

- o Pochopit pozitivní psychologie v kontextu ageismu
- o Identifikovat a vyhodnocovat strategii pro překonání ageismu
- o Použít techniky pozitivní psychologie v praktických scénářích
- o Prokázat odolnost, empatii a asertivitu
- o Rozvíjet strategie založené na silných stránkách pro řešení problémů souvisejících s věkem
- o Reflektovat pomocí osobních zkušeností s ageismem
- o Spolupracovat na rozvoji kolektivních strategií proti ageismu



- o Prozkoumat roli optimismu a odolnosti

Seznam zdrojů a odkazů souvisejících s touto činností (styl APA):

Garcia, M. (2021). Hraní rolí jako nástroj pozitivní psychologie ve výuce ageismu. *Social Behavior Review*, 28(4), 220-232.

Johnson, L. (2019). Role pozitivní psychologie v boji proti ageismu. *Psychological Review*, 56(1), 88-97.

Ryan, E. (2020). Pozitivní psychologie a stárnutí: Strategie pro překonání ageismu. *Journal of Aging Studies*, 34(2), 145-156.



Financováno
Evropskou unií



Jak dobře stárnout

WP3/ A1- Aktivita 2

Modul A: Povědomí o diskriminaci na základě
věku/stereotypech
INFODEF

Plán lekce 3: Strategie pro řešení ageismu

Aktivita 1: Strategie pozitivní psychologie pro boj proti
ageismu

Video případová studie – skupinová aktivita



Titul aktivity: Případová studie - Strategie pozitivní psychologie pro boj s ageismem

Stručný popis teoretického kontextu činnosti:

Tato aktivita využívá případovou studii na videu, která ukazuje, jak může být pozitivní psychologie účinným nástrojem při zvládání a překonávání ageismu. Pozitivní psychologie se zaměřuje na silné stránky, pohodu a odolnost, což může jednotlivcům pomoci čelit negativním stereotypům o stárnutí. Účastníci mohou na základě sledování reálného příkladu propojit teorii s praxí a osvojit si praktické strategie.

Cíle a záměry činnosti:

- o Představit koncept pozitivní psychologie ve vztahu k ageismu.
- o Uvést reálné příklady strategií pro překonání ageismu.
- o Podpořit diskusi a reflexi účinnosti těchto strategií.

Potřebné materiály:

- o Krátké video s ukázkami strategií pozitivní psychologie (předem vybrané).
<https://youtu.be/YS3qoaYhVqg?si=-9vGa0kZ4cCnzh8y>
<https://www.youtube.com/watch?v=l0vva5l8coA>
https://youtu.be/_Yba2j78fJI?si=gTJj0Edr65Ebyg7P
<https://www.youtube.com/watch?v=itxl9aNW3UU>
- o Projektor nebo plátno pro promítání videa.

Doba trvání aktivity: 20 minut

Popis postupu činnosti:

V rámci této aktivity se účastníci seznámí s krátkou případovou studií, která ilustruje využití pozitivní psychologie při překonávání ageismu. Video, které trvá 5-7 minut, ukazuje příklady z reálného světa, kde jednotlivci používají strategie založené na silných stránkách - jako je přijetí stárnutí jako přirozeného procesu a podpora



mezigeneračního porozumění - aby čelili předsudkům souvisejícím s věkem. Po zhlédnutí videa jsou účastníci vyzváni, aby se podělili o své reakce a zapojili se do reflexivní diskuse vedené klíčovými otázkami o představených strategiích. Tento společný dialog nejen zdůrazňuje účinnost principů pozitivní psychologie, ale také podněcuje účastníky k tomu, aby zvážili praktické využití těchto strategií ve svém vlastním životě.

- o Krok 1. Presentujte 5-7minutové video, které ukazuje, jak jednotlivci používají strategie pozitivní psychologie, aby čelili ageismu a vypořádali se s ním (např. zaměření na silné stránky, přijetí stárnutí jako přirozeného procesu, podpora mezigeneračního porozumění).
- o Krok 2. Po skončení videa požádejte účastníky, aby se podělili o své první reakce a myšlenky. Níže jsou uvedeny některé možné podněty, které lze použít při

První dojmy

- "Jaká byla vaše první reakce na video? Zapůsobil na vás nějaký konkrétní moment?"
- "Jak na vás působily příběhy sdílené ve videu, pokud jde o ageismus a zkušenosti osob, které v něm vystupují?"

Emocionální reakce

- "Jaké emoce ve vás video vyvolalo? Inspirovalo vás, překvapilo, nebo snad nějak zpochybnilo?"
- "Přišla vám nějaká část videa zvlášť povzbudivá nebo skličující? Proč?"

Osobní spojení

- "Dokážete se ztotožnit s některými zážitky, které jsou ve videu zobrazeny? Setkali jste se ve svém životě s podobnými problémy nebo jste byli svědky ageismu?"
- "Jak se příklady strategií založených na síle ve videu shodují s vašimi vlastními zkušenostmi nebo postřehy o stárnutí?"

Uvědomění a reflexe



- "Jaké nové poznatky nebo pohledy jste získali při sledování videa týkajícího se ageismu?"
- "Změnilo nebo posílilo video vaše názory na stárnutí? Pokud ano, jak?"

Aplikace konceptů

- "Které aspekty pozitivní psychologie představené ve videu jsou podle vás nejvíce použitelné ve vašem životě nebo ve vaší komunitě?"
 - "Existují nějaké konkrétní strategie, na které video upozorňuje a které byste chtěli dále prozkoumat nebo vyzkoušet ve svých vlastních interakcích?"
- o Krok 3. Zprostředkujte diskusi pomocí návodných otázek:
 - o Jaké strategie byly ve videu použity k řešení ageismu?
 - o Jak pozitivní psychologie přispěla ke zvládnutí situace?
 - o Jaké klíčové poznatky si z této případové studie můžeme vzít?
 - o Krok 4. Shrňte hlavní body a propojte je s principy pozitivní psychologie.

Případné varianty činnosti:

- o Účastníci mohou na základě případové studie vytvořit vlastní video nebo scénku a představit ji skupině.

Tipy a doporučení:

- o Vyberte video, které představuje různé věkové skupiny a zkušenosti s ageismem.
- o V diskusi se zaměřte na praktické poznatky, které mohou účastníci využít ve svém životě.

Seznam zdrojů a odkazů souvisejících s touto činností (styl APA):

Ryan, E. (2020). Pozitivní psychologie a stárnutí: Strategie pro překonání ageismu. *Journal of Aging Studies*, 34(2), 145-156.



Financováno
Evropskou unií



Jak dobře stárnout

WP3/ A1- Aktivita 2

Modul A: Povědomí o diskriminaci na základě
věku/stereotypech
INFODEF

Plán lekce 3: Strategie pro řešení ageismu

Aktivita 2: Rozvoj strategií pozitivní psychologie
Role-Playing – Skupinová aktivita



Titul aktivity: Hraní rolí - rozvoj strategií pozitivní psychologie

Stručný popis teoretického kontextu činnosti:

Hraní rolí umožňuje účastníkům procvičit si zacházení s ageismem v bezpečném prostředí. Prostřednictvím zkušenostního učení mohou účastníci aplikovat techniky pozitivní psychologie při zvládnání reálných situací, ve kterých se ageismus může vyskytnout. Tato aktivita podporuje empatii, odolnost a dovednosti řešení problémů, které jsou pro pozitivní psychologii klíčové.

Cíle a záměry činnosti:

- o Použít techniky pozitivní psychologie v praktických scénářích týkajících se ageismu.
- o Procvičit si odolnost, empatii a asertivitu tváří v tvář ageismu.
- o Rozvíjet strategie pro zvládnání problémů souvisejících s věkem s využitím přístupu založeného na silných stránkách.

Potřebné materiály:

- o Předem napsané scénáře pro hraní rolí.
- o Prostor pro pohyb účastníků.

Doba trvání aktivity:

20 minut

Popis postupu aktivity:

Tato interaktivní aktivita s hraním rolí umožňuje účastníkům použít techniky pozitivní psychologie v simulovaných scénářích, které zahrnují ageismus. Účastníci pracují ve dvojicích nebo malých skupinách a dostanou předem připravené scénáře zobrazující ageismus, například staršího pracovníka, který čelí diskriminaci na pracovišti, nebo mladšího člověka, který je přehlížen kvůli domnělé nezkušenosti. Účastníci jsou vyzváni, aby tyto scénáře sehráli a zároveň použili strategie pozitivní psychologie,



jako je zaměření se na své silné stránky a praktikování vděčnosti. Po každém hraní rolí proběhne skupinová diskuse, která usnadní výměnu poznatků o účinnosti použitých strategií. Díky střídání rolí získají účastníci různé pohledy na zvládání problémů souvisejících s věkem, což podporuje empatii a odolnost.

- o Krok 1. Rozdělte účastníky do dvojic nebo malých skupin.
- o Krok 2. Každé skupině zadejte scénář, ve kterém se ageismus projevuje (např. starší pracovník čelí diskriminaci v práci, mladý člověk je odmítnut jako nezkušený).
- o Krok 3. Požádejte účastníky, aby ve dvojicích sehráli scénář a použili strategie pozitivní psychologie pro zvládnutí situace (např. zaměření se na své silné stránky, cvičení vděčnosti, budování mezigeneračního porozumění).
- o Krok 4. Po každém hraní rolí požádejte skupinu, aby prodiskutovala, jaké strategie byly použity a jak byly účinné. Několik podnětů ke každému scénáři:

Scénář 1: Diskriminace na pracovišti

- "Jaké konkrétní strategie starší zaměstnanec použil, aby se o sebe zasadil? Jak účinné byly tyto strategie při řešení jejich problémů?"
- "Jak reagoval manažer? Byly jejich reakce podpůrné? Jaké alternativní přístupy mohly být použity k podpoře lepšího rozhovoru?"
- "Jaké strategie pozitivní psychologie vynikly v této hře a jak ovlivnily dynamiku rozhovoru?"

Scénář 2: Rodinné setkání

- "Jak starší člen rodiny vyjádřil své pocity? Jaké strategie byly účinné při sdělování jejich touhy po respektu?"
- "Jak reagovali mladší příbuzní? Byli schopni se konstruktivně zapojit? Co mohli udělat jinak, aby vytvořili inkluzivnější atmosféru?"
- "Jakou roli hrály v tomto scénáři výroky "já" a jak ovlivnily dialog?"

Scénář 3: Plánování komunitních akcí

- "Jakým způsobem se starší dospělý zasazoval o své začlenění? Jak účinné byly jejich strategie, kterými vyjadřovali své přání přispět?"



- "Jak členové komunity reagovali na příspěvky starších osob? Byly jejich strategie otevřené a vstřícné?"
- "Čeho jste si všimli při použití otevřených otázek v tomto scénáři? Jak usnadnily inkluzivnější diskusi?"

Scénář 4: Interakce se zdravotní péčí

- "Jaké strategie používal starší pacient k prosazování svých zdravotních potřeb? Jak účinné byly při podněcování k hlubšímu zkoumání jejich obav?"
- "Jak lékař reagoval na pacientovy obavy? Byly jeho strategie naslouchání a kladení otázek účinné při řešení pacientových pocitů?"
- "Jakou roli hrála v této interakci asertivní komunikace? Co se dalo zlepšit?"

Scénář 5: Diskuse o sociálních médiích

- "Jak reagoval starší dospělý na pohrdavé poznámky? Jaké strategie byly účinné pro udržení jejich důvěry a respektu?"
- "Jak mladší účastníci spolupracovali se starším dospělým? Byly jejich strategie účinné při podpoře konstruktivního dialogu?"
- "Jakou roli v tomto scénáři hrála empatie a otevřený dialog? Jak ovlivnily výsledek rozhovoru?"

Obečné podněty k zamyšlení

- o "Které strategie byly podle vás v různých scénářích celkově nejúčinnější? Proč?"
- o "Jaká společná témata se objevila v souvislosti s efektivní komunikací a respektem při hraní rolí?"
- o "Jak můžeme aplikovat strategie, o kterých jsme dnes hovořili, na naše vlastní interakce s osobami různého věku?"
- o Krok 5. Střídejte role, aby si účastníci mohli procvičit různé scénáře.

Případné varianty činnosti:



- o Scénáře lze přizpůsobit tak, aby odrážely kulturní nebo profesní zázemí účastníků.

Tipy a doporučení:

- o Povzbuzujte účastníky, aby se zaměřili spíše na odolnost a silné stránky než na konfrontaci.
- o Po každém hraní rolí proveďte debriefink, abyste posílili souvislost mezi pozitivní psychologií a zvládáním ageismu. Některé podněty pro jednotlivé scénáře:

Scénář 1: Diskriminace na pracovišti

- o "Jak pomohly strategie pozitivní psychologie použité starším zaměstnancem a manažerem zpochybnit ageistické předpoklady na pracovišti?"
- o "Jaké aspekty asertivní komunikace přispěly ke zdravějšímu dialogu o věku a schopnostech?"
- o "Jakým způsobem pomohlo zaměření na silné stránky a přínos změnit vnímání starších zaměstnanců?"

Scénář 2: Rodinné setkání

- o "Jak používání výroků "já" starším členem rodiny podpořilo pozitivní komunikaci a pomohlo snížit stereotypy související s věkem?"
- o "Jakou roli hrála empatie v reakcích mladších příbuzných a jak může přispět k lepšímu porozumění mezi generacemi?"
- o "Jak můžeme uplatnit koncepty respektu a inkluзивity v boji proti ageismu v rodinné dynamice?"

Scénář 3: Plánování komunitních akcí

- o "Jak pomohla advokacie starších dospělých zpochybnit stereotypy o účasti a zapojení starších osob do komunitních aktivit?"
- o "Jaký vliv měly otevřené otázky na podporu příspěvků starších dospělých? Jak to souvisí s pozitivní psychologií?"
- o "Jakým způsobem může uznání jedinečných perspektiv starších dospělých posílit komunitní iniciativy a bojovat proti ageismu?"

Scénář 4: Interakce se zdravotní péčí

- o "Jak asertivní komunikace umožnila starším pacientům hájit své zdravotní potřeby? Co nás to učí o zvládání ageismu ve zdravotnictví?"



- o "Jak se v lékařově aktivním naslouchání odrážely principy pozitivní psychologie? Jak mohou tyto principy zlepšit výsledky pacientů?"
- o "Jaké strategie mohou zdravotníci zavést, aby ageismus nebránil kvalitní péči o starší pacienty?"

Scénář 5: Diskuse o sociálních médiích

- o "Jak klidná a sebevědomá reakce staršího dospělého na negativní komentáře zpochybnila ageistické stereotypy v online interakcích?"
- o "Jakou roli hrála empatie a porozumění, které pomohly mladším účastníkům ocenit perspektivu staršího člověka?"
- o "Jak může konstruktivní zapojení a respektující dialog pomoci odstranit ageismus v sociálních médiích a širší komunikaci?"

Obecné podněty k zamyšlení

- o "Jak pomohly strategie pozitivní psychologie při reflexi scénářů vytvořit ohleduplnější a chápavější prostředí, pokud jde o věk?"
- o "Jaké souvislosti můžete vyvodit mezi pozitivní psychologií a potřebou respektujících interakcí mezi generacemi?"
- o "Jak mohou poznatky získané z těchto rolových her ovlivnit váš přístup k řešení ageismu v osobním a profesním životě?"

Seznam zdrojů a odkazů souvisejících s touto činností (styl APA):

Garcia, M. (2021). Hraní rolí jako nástroj pozitivní psychologie ve výuce ageismu. *Social Behavior Review*, 28(4), 220-232.



Lekce 3 - Aktivita 2. Scénáře hraní rolí

Scénář 1: Diskriminace na pracovišti

- **Kontext:** Starší zaměstnanec (50+) se cítí přehlížen při povýšení ve prospěch mladšího kolegy. Vedoucí má připomínky, které naznačují, že mladší zaměstnanci jsou inovativnější a přizpůsobivější.

- **Role:**

1. Starší zaměstnanec: Vyjadřuje frustraci a snaží se obhájit sám sebe.

Výzvy:

- o "Vložil jsem do toho roky obětavosti a cítím, že jsem prokázal svou schopnost přispět. Můžeme si promluvit o tom, jak by mé zkušenosti mohly být v této funkci cenné?"
- o "Rád bych pochopil, jak mohu v týmu dále růst. Jaké vlastnosti jsou pro tuto pozici nejvíce ceněny?"

2. Manažer: Musí reagovat na obavy a zároveň uznat zkušenosti staršího zaměstnance.

Výzvy:

- o "Oceňuji váš pohled a zkušenosti. Mohl byste se s námi podělit o konkrétní přínosy, které si v této nové roli představujete?"
- o "Na jaké nápady nebo úspěchy z poslední doby jste pyšný, které podle vás dokazují vaši hodnotu pro tým?"

- **Strategie pozitivní psychologie:**

například asertivní komunikace a zaměření na silné stránky a přínosy.

- o Starší zaměstnanec může využít asertivní komunikaci k vyjádření své hodnoty.

"Věřím, že mé zkušenosti s [konkrétní projekt nebo úkol] mě připravily na tuto novou roli. Zde je uvedeno, jak mohu efektivně přispět."

- o Manažer se může zaměřit spíše na silné stránky a přínos než na věk.



**Financováno
Evropskou unií**

"Vyzdvihněme silné stránky, které přinášíte našemu týmu. Chci, aby byl váš přínos oceněn."



Scénář 2: Rodinné setkání

- **Kontext:** Mladší příbuzní na rodinném setkání vtipkují o tom, že jejich starší člen rodiny nestíhá používat technologie. Starší člen rodiny se cítí dotčen a odstrčen na okraj společnosti.

- **Role:**

1. Starší člen rodiny: Sdílí pocity vyloučení a usiluje o respekt.

Výzvy:

- o "Když se vtipkuje o mých technologických dovednostech, mám pocit, že se přehlíží mé další dovednosti a zkušenosti. Mohli bychom najít způsob, jak navázat kontakt, který by byl inkluzivní?"
- o "Rád bych se dozvěděl více o technologiích - možná byste mě to mohl naučit! Ale je také příjemné sdílet konverzaci, která respektuje silné stránky každého z nás."

2. Mladší příbuzní: Musí se naučit reagovat citlivě a pozitivně.

Výzvy:

- o "Neuvědomil jsem si, že ty vtipy mohou působit ublíženě. Můžete se podělit o to, co by vám pomohlo, aby tyto rozhovory byly inkluzivnější?"
- o "Vážíme si všeho, co rodině přinášíte. Jak vás můžeme lépe podpořit, zejména v oblasti technologií nebo čehokoli jiného?"

- **Strategie pozitivní psychologie:**

například vyjadřování pocitů pomocí vět "já" a zapojení do dialogu.

- o Starší člen rodiny si může procvičit vyjadřování svých pocitů pomocí vět "já".

"Myslím, že sdílení našich zkušeností může pomoci překlenout generační propast. Můžeme mluvit o tom, jak mohou technologie prospět všem?"

- o Mladší příbuzní se mohou zapojit do dialogu, aby pochopili zkušenosti staršího člena rodiny a nabídli mu podporu.

"Co vás na technologiích zajímá nejvíce? Rádi vám pomůžeme, abyste se cítili více zapojeni!"



Scénář 3: Plánování komunitních akcí

- **Kontext:** Komunitní skupina pořádá akci, ale předpokládá, že starší dospělí se jí nebudou chtít zúčastnit nebo přispět svými nápady. Starší dospělý se snaží zapojit do plánovacího výboru, ale cítí se odmítnut.

- **Role:**

1. Starší dospělí: Sdílí nápady pro tuto akci.

Výzvy:

- o "Mám pro tuto akci několik nápadů, které vycházejí z mých zkušeností z minulých komunitních setkání. Mohl bych se o některé podělit?"
- o "Rád bych se podílel na procesu plánování. Které oblasti by potřebovaly větší podporu nebo nové pohledy?"

2. Členové komunity: Musí naslouchat a přehodnotit své domněnky o věku.

Výzvy:

- o "Děkujeme, že jste se k nám připojili! Jaké máte nápady nebo návrhy, aby byla akce úspěšná?"
- o "Co si myslíte, že by tato akce oslovila širší věkovou skupinu v komunitě?"

- **Strategie pozitivní psychologie:**

Například prosazování inkluze a používání otázek s otevřeným koncem.

- o Starší dospělí mohou zdůraznit své jedinečné pohledy a zkušenosti.

"Jaké nápady jste pro tuto akci zvažovali? Mám pár nápadů, o které bych se rád podělil."

- o Členové komunity mohou pomocí otevřených otázek vyzvat starší dospělé k vyjádření.

"Jak si představujete, že se na této akci bude podílet starší generace? Váš příspěvek je cenný."



Scénář 4: Interakce se zdravotní péčí

- **Kontext:** Starší pacient navštíví lékaře, který předpokládá, že jeho zdravotní problémy jsou jen součástí stárnutí, a dále se jimi nezabývá. Pacient se cítí frustrovaný a domnívá se, že není vyslyšen.

- **Role:**

1. Starší pacient: Starší člověk se zasazuje o své zdravotní potřeby a zpochybňuje předpoklady lékaře.

Výzvy:

- o "Vím, že některé z mých příznaků jsou v mém věku běžné, ale mám pocit, že za tím může být něco víc. Mohli bychom prozkoumat další možnosti léčby?"
- o "Chci se ujistit, že jsem aktivní, pokud jde o mé zdraví. Mohli bychom si promluvit o tom, jak to dále prozkoumat?"

2. Lékař: Reaguje na pacientovy obavy a zkoumá další možnosti.

Výzvy:

- o "Děkujeme, že jste se podělili o své obavy. Mohla byste mi říci více o tom, jak tyto příznaky ovlivňují váš každodenní život?"
- o "Chápu vaše obavy. Podíváme se blíže na všechny možné příčiny a probereme další testy, které by nám mohly pomoci získat jasnější představu."

- **Strategie pozitivní psychologie:**

například asertivní komunikace a aktivní naslouchání a validace.

- o Starší pacient může využít asertivní komunikaci k vyjádření svých zdravotních obav.

"Je pro mě důležité, abych se cítil vyslyšen, a oceňuji vaši ochotu prozkoumat mé obavy."

- o Lékař si může vyzkoušet aktivní naslouchání a potvrdit pacientovy pocity.



**Financováno
Evropskou unií**

"Vaše zdraví je prioritou. Jsem tu, abych vám pomohl zvládnout tyto výzvy."



Scénář 5: Diskuse o sociálních médiích

- **Kontext:** Během online diskuse o společenském problému se starší dospělý podělí o svůj názor, ale setká se s odmítavými komentáři mladších účastníků, kteří ho stereotypně považují za člověka mimo.
- **Role:**
- Starší dospělí: reaguje na negativní komentáře s důvěrou a respektem.

Výzvy:

- "Chápu, že můj pohled na věc může být jiný, ale myslím, že stojí za zvážení. Mohli bychom o tomto tématu diskutovat s respektem a s ohledem na všechny názory?"
- "Rád bych se podělil o své zkušenosti a důvody, proč to tak cítím. Myslím, že je cenné, když se na tuto problematiku podíváme z různých úhlů pohledu."
- Mladší účastníci: Musí se naučit konstruktivně zapojit a ocenit různé perspektivy.

Výzvy:

- "Omlouvám se, pokud má první reakce vyzněla odmítavě. Mohl byste mi říct více o svém pohledu na věc?"
- "Zajímaly by mě vaše zkušenosti s tímto tématem. Jak se na tuto problematiku díváte ze svého pohledu?"
- **Strategie pozitivní psychologie:**

Například reagování s klidnou sebedůvěrou a nácvik empatie.

- Starší dospělý může klidným tónem prosazovat svůj názor a sdílet osobní zkušenosti.

"Vážím si vašich názorů a jsem tu, abych se s vámi podělil o svůj pohled na věc. Pojdme vést otevřenou diskusi."

- Mladší účastníci si mohou procvičit empatii a klást otázky, aby lépe pochopili perspektivu staršího člověka.



"Oceňuji, že jste se podělil o svůj názor. Jak vaše zkušenosti formovaly váš pohled na tuto problematiku?"

Cíle skupinové aktivity:

- Každá skupina si zahraje scénář a poté analyzuje, jak se postavy vypořádaly s problémy souvisejícími s věkem.
- Poté by účastníci měli diskutovat o strategiích pozitivní psychologie, které by mohly být použity v každé situaci, a podpořit tak porozumění tomu, jak podporovat respekt a porozumění mezi generacemi.



Financováno
Evropskou unií



Jak dobře stárnout

WP3/ A1- Aktivita 2

Modul A: Povědomí o diskriminaci na základě
věku/stereotypech

INFODEF

Plán lekce 3: Strategie pro řešení ageismu

Aktivita 3: Sdílení strategií pro řešení ageismu

Aktivita v malých skupinách



Titul aktivity: Diskuse v malé skupině - sdílení strategií pro zvládání ageismu

Stručný popis teoretického kontextu činnosti:

Skupinové diskuse poskytují účastníkům příležitost podělit se o osobní zkušenosti a strategie, jak se vypořádat s ageismem. Díky integraci postupů pozitivní psychologie se účastníci mohou naučit, jak využívat nástroje, jako je odolnost, optimismus a myšlení založené na silných stránkách, ke snížení dopadů ageismu v jejich životech a komunitách.

Cíle a záměry činnosti:

- o Podělit se o osobní zkušenosti s ageismem a o tom, jak by vám mohla pomoci pozitivní psychologie.
- o Vypracovat kolektivní strategie na snížení ageismu.
- o Prozkoumat roli optimismu, odolnosti a sebeuvědomění při zvládání předsudků souvisejících s věkem.

Potřebné materiály:

- o Flipcharty nebo tabule pro každou skupinu.
- o Papíry pro zápis poznámek.

Doba trvání aktivity:

20 minut

Popis postupu činnosti:

V této diskusi v malé skupině se účastníci podělí o osobní zkušenosti s ageismem a prozkoumají roli pozitivní psychologie při zmírňování jeho dopadů. Rozdělení do skupin po 3-4 účastnících diskutují o svých pozorováních ageismu v různých kontextech, např. na pracovištích a v médiích. Budou se zabývat tím, jak mohou praktiky, jako je vděčnost, soucit se sebou samým a rozpoznání osobních silných stránek, posílit jednotlivce v boji proti předsudkům založeným na věku. Po plodné diskusi každá skupina představí svá zjištění a společné strategie širšímu publiku.



Toto sdílení podporuje podpůrné prostředí, ve kterém mohou účastníci přemýšlet o tom, jak tyto strategie začlenit do svého každodenního života a podpořit tak odolnost a optimismus ve svých komunitách.

- o Krok 1. Rozdělte účastníky do malých skupinek po 3-4 lidech.
- o Krok 2. Požádejte každou skupinu, aby diskutovala o osobních nebo pozorovaných zkušenostech s ageismem, ať už na pracovišti, ve společnosti nebo v médiích.
- o Krok 3. V diskusi by každá skupina měla prozkoumat, jak může pozitivní psychologie (např. zaměření na vděčnost, soucit se sebou samým nebo rozpoznání silných stránek) pomoci snížit dopad ageismu.

Skupina vděčnosti

Výzva: Diskutujte o tom, jak může soustředění na vděčnost pomoci jednotlivcům čelit ageismu. Za jaké konkrétní okamžiky nebo osoby, které podporují pozitivní pohled na stárnutí, jste vděční?

Klíčové body: Zvažte způsoby, jak vyjádřit vděčnost za moudrost, zkušenosti a podpůrné sítě, které přispívají k odolnosti. Jak mohou praktiky vděčnosti, jako je psaní deníku nebo slovní ocenění, snížit účinky předsudků souvisejících s věkem?

Skupina soucitu se sebou samým

Výzva: Prozkoumejte, jak může být soucit se sebou samým nástrojem pro zvládnutí ageismu. Jak může laskavost k sobě samému tváří v tvář předsudkům souvisejícím s věkem zlepšit odolnost člověka?

Klíčové body: Diskutujte o momentech, kdy soucit se sebou samým pomáhá bojovat s negativními myšlenkami na stárnutí. Jak může sebepotvrzení a odpuštění sobě samému podpořit silný, pozitivní sebeobraz?

Skupina pro rozpoznávání silných stránek

Výzva: Prompt: Zamyslete se nad tím, jakou roli hraje rozpoznání a využití silných stránek osobnosti při řešení ageismu. Jak může zaměření na vlastní



schopnosti a úspěchy vyvážit společenské předsudky založené na věku?

Klíčové body: Určete konkrétní silné stránky - například dovednosti v oblasti řešení problémů, empatie nebo zkušenosti - které lze zdůraznit v různých kontextech. Jak může sdílení těchto silných stránek s ostatními zpochybnit stereotypy o věku?

- o Krok 4. Po deseti minutách diskuse požádejte každou skupinu, aby přednesla shrnutí svých strategií a zkušeností větší skupině.
- o Krok 5. Vyzvěte účastníky, aby se zamysleli nad tím, jak mohou tyto strategie uplatnit ve svém osobním a profesním životě.

Osobní život - Podněty:

"Jak byste mohli využít tyto strategie (vděčnost, soucit se sebou, silné stránky) ke zlepšení svého pohledu na stárnutí?"

"Zvažte konkrétní každodenní návyky nebo myšlenkové procesy, které by mohly podpořit odolnost vůči stereotypům založeným na věku."

Profesní život - Podněty:

"Jakým způsobem byste mohli tyto strategie uplatnit, abyste na svém pracovišti nebo ve své komunitě podpořili prostředí zohledňující věk?"

"Zamyslete se nad tím, jak byste mohli modelovat nebo prosazovat postupy, které zdůrazňují uznání, porozumění a respekt k lidem všech věkových kategorií."

Případné varianty činnosti:

- o Skupiny se mohou zaměřit na konkrétní odvětví, kde je ageismus rozšířený (např. zdravotnictví, média, vzdělávání), a vypracovat strategie pro jednotlivá odvětví.

Tipy a doporučení:

- o Zajistěte bezpečný prostor pro sdílení osobních zkušeností.



- o Vyzvěte účastníky, aby konkrétně popsali, jak lze postupy pozitivní psychologie využít v každodenních situacích.

Obsahové tipy:

- Použijte různé příklady ageismu, abyste zajistili inkluzivitu diskuse.
- Posílení významu myšlení založeného na silných stránkách jako klíčového prvku pozitivní psychologie.
- Podporujte empatii a vzájemné porozumění mezi generacemi.

Odkazy (styl APA):

- Garcia, M. (2021). Hraní rolí jako nástroj pozitivní psychologie ve výuce ageismu. *Social Behavior Review*, 28(4), 220-232.
- Johnson, L. (2019). Role pozitivní psychologie v boji proti ageismu. *Psychological Review*, 56(1), 88-97.
- Ryan, E. (2020). Pozitivní psychologie a stárnutí: Strategie pro překonání ageismu. *Journal of Aging Studies*, 34(2), 145-156.