



Financováno
Evropskou unií



Jak dobře stárnout
WP3/ A1- Aktivita 2

Modul A: Povědomí o diskriminaci na základě
věku/stereotypech

INFODEF

Plán lekce 4: Empatie a porozumění vůči seniorům



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 pro prevenci 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: Empatie a porozumění vůči starším lidem

Cíl: Rozvíjet empatii a porozumění vůči starším lidem.

Doba trvání: Celkem 60 minut (včetně všech aktivit)

Aktivity:

- o Aktivita 1: Video o empatii a porozumění vůči starším lidem (15 minut)
- o Aktivita 2: Hraní rolí - aktivita v malé skupině - cvičení empatie (15 minut)
- o Aktivita 3: Hraní rolí - nácvik empatie a porozumění (20 minut)
- o Aktivita 4: Individuální reflexe - reflexe empatie při hraní rolí (10 minut)



Potřebné materiály:

- o **Aktivita 1:**

- ✓ Video o empatii a porozumění vůči starším lidem (předem vybrané).

<https://youtu.be/f0wVC9BoiEw?si=2j7XV-K-QCf9nOwC>

<https://youtu.be/DXZZcdFXTtY?si=k4ELGQshuG-ulscN>

- ✓ Projektor nebo plátno pro sledování.

- o **Aktivita 2**

- ✓ Pásky přes oči, špunty do uší nebo jiné rekvizity pro simulaci fyzických problémů souvisejících s věkem.

- o **Aktivita 3:**

- ✓ Předem napsané scénáře pro hraní rolí.

- o **Aktivita 4:**

- ✓ Reflexní listy nebo deníky.

Výsledky učení:

Na konci této lekce budou účastníci schopni:

- o Porozumět empatii a jejímu vlivu na pohodu starších lidí
- o Přemýšlet o výzvách souvisejících s věkem
- o Cvičit se v empatii tím, že přijmete perspektivu starších lidí
- o Prokazovat soucitnou interakci se staršími lidmi
- o Uplatňovat empatie v sociálních a pečovatelských situacích
- o Mít soucitné reakce na emocionální a fyzické potřeby
- o Rozvíjet komunikační dovednosti založené na respektu a porozumění
- o Vytvořit osobní plán pro zlepšení interakce se staršími lidmi

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

Carter, M. (2020). Visualizing Empathy: The Role of Infographics in Gerontology Education (Vizualizace empatie: role infografiky v gerontologickém vzdělávání). *Journal of Aging Studies (Časopis pro studium stárnutí)*, 33(4), 101-112.

Choi, M. (2020). Empatie a starší lidé: Vizualizace mezigeneračního porozumění. *Journal of Aging Studies (Časopis pro studium stárnutí)*, 35(2), 105-112.



Davis, K. (2019). Prožívání stárnutí: (Simulace tělesných omezení pro podporu empatie): Simulating Physical Limitations to Foster Empathy. *Social Gerontology Review*, 12(3), 80-89.

Johnson, L. (2018). Reflective Practices for Empathy Development in Aging Studies (Reflektivní postupy pro rozvoj empatie ve studiu stárnutí). *Gerontology and Geriatrics Education*, 39(2), 97-104.

Smith, J. (2021). Role-Playing for Empathy: Teaching Compassionate Communication in Gerontology (Hraní rolí pro empatii: výuka soucitné komunikace v gerontologii). *Journal of Intergenerational Studies (Časopis mezigeneračních studií)*, 29(1), 55-72.



Financováno
Evropskou unií



Jak dobře stárnout

WP3/ A1- Aktivita 2

Modul A: Povědomí o diskriminaci na základě
věku/stereotypech

INFODEF

Plán lekce 4: Empatie a porozumění vůči seniorům

Aktivita 1: Video o empatii a porozumění vůči
seniorům



Titul aktivity: Video o empatii a porozumění vůči starším lidem

Stručný popis teoretického kontextu činnosti:

Tato aktivita seznamuje účastníky s pojmy empatie a porozumění prostřednictvím vizuálního média. Video poskytuje reálné příklady toho, jak tyto vlastnosti mohou pozitivně ovlivnit život starších osob. Díky vizuálnímu pohledu na problémy, kterým starší lidé čelí, mohou účastníci lépe pochopit emocionální a sociální důsledky problémů souvisejících s věkem, což je základem pro zbytek lekce.

Cíle a záměry činnosti:

- o Představit pojem empatie a její úlohu při zlepšování interakce se staršími lidmi.
- o Pochopit, jak může empatie pozitivně ovlivnit emoční pohodu starších osob.
- o Usnadnit reflexi toho, jak starší dospělí prožívají problémy spojené s věkem .

Potřebné materiály:

- o Video o empatii a porozumění vůči starším lidem (předem vybrané).
<https://youtu.be/f0wVC9BoiEw?si=2j7XV-K-QCf9nOwC>
<https://youtu.be/DXZZcdFXTtY?si=k4ELGQshuG-ulscN>
- o Projektor nebo plátno pro sledování.

Doba trvání aktivity:

15 minut

Popis postupu aktivity:

V této úvodní aktivitě se účastníci seznámí s 5-7minutovým videem, které zdůrazňuje důležitost empatie v interakci se staršími lidmi. Video ukazuje osobní příběhy a příklady ilustrující emocionální a sociální problémy, kterým starší dospělí čelí, a umožňuje účastníkům vizuálně se propojit s realitou ageismu. Po zhlédnutí je vedená diskuse vybídne k tomu, aby se účastníci zamysleli nad emocionálními nebo



sociálními překážkami, na které video upozorňuje, a zvážili, jak může empatie pozitivně ovlivnit blaho starších osob. Tato společná reflexe připravuje půdu pro hlubší zkoumání empatie a jejího významu pro podporu porozumění vůči starším lidem v průběhu celé lekce.

- o Krok 1. Přehrajte 5-7minutové video, které poukazuje na osobní příběhy nebo příklady empatie v praxi při jednání se staršími lidmi.
- o Krok 2. Po zhlédnutí videa uspořádejte diskusi s použitím následujících otázek:
 - o Jaké emocionální nebo sociální problémy byly zdůrazněny?
 - o Jak se empatie projevila ve scénářích videa?
 - o Co se z těchto příběhů můžeme naučit o zlepšení našich vlastních interakcí se staršími lidmi?

Případné varianty činnosti:

- o Místo jednoho videa můžete přehrát několik krátkých klipů zaměřených na různé aspekty empatie vůči starším lidem (např. péče o ně, každodenní interakce).

Tipy a doporučení:

- o Vyberte video, které vyvolá emocionální vazby a pomůže účastníkům vžít se do zkušeností starších lidí.

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

Choi, M. (2020). Empatie a starší lidé: Vizualizace mezigeneračního porozumění. *Journal of Aging Studies* (Časopis pro studium stárnutí), 35(2), 105-112.



Financováno
Evropskou unií



Jak dobře stárnout
WP3/ A1- Aktivita 2
Modul A: Povědomí o diskriminaci na základě
věku/stereotypech
INFODEF

Aktivita 2: Cvičení empatie
Cvičení v malých skupinách



Titul aktivity: Aktivita v malé skupině - Cvičení empatie

Stručný popis teoretického kontextu činnosti:

Empatie je dovednost, kterou lze rozvíjet prostřednictvím zkušenostního učení. V malých skupinách se účastníci věnují cvičením, která je podněcují k pochopení a prožívání světa z pohledu staršího člověka. Tato cvičení pomáhají rozvíjet větší emoční uvědomění a praktické pochopení potřeb a problémů starších osob.

Cíle a záměry činnosti:

- o Vžít se do situace staršího člověka a vžijte se do jeho situace.
- o Pochopit, jak fyzická omezení a sociální izolace ovlivňují starší dospělé.
- o Rozvíjet povědomí o tom, jak soucitně jednat se staršími lidmi.

Potřebné materiály:

- o Pásky přes oči, špunty do uší nebo jiné rekvizity pro simulaci fyzických problémů souvisejících s věkem.

Doba trvání aktivity:

15 minut

Popis postupu činnosti:

Tato praktická aktivita umožňuje účastníkům procvičit si empatii při simulaci fyzických problémů souvisejících s věkem. Účastníci pracují v malých skupinách a pomocí rekvizit, jako jsou pásky přes oči nebo špunty do uší, napodobují zkušenosti starších osob, které mají pohybová, zraková nebo sluchová omezení. Tím, že se účastníci pokusí plnit každodenní úkoly a zároveň se vypořádat s těmito problémy, získají přímý vhled do obtíží, s nimiž se starší dospělí mohou setkat. Poté se skupiny sejdou, aby prodiskutovaly své pocity během simulace a podělily se o to, jak tato zkušenost změnila jejich pohled na potřeby starších lidí. Toto pohlcující cvičení zvyšuje emoční uvědomění a podporuje lepší pochopení soucitných interakcí se



staršími lidmi.

- o Krok 1. Rozdělte účastníky do malých skupin.
- o Krok 2. Zadejte cvičení empatie, která simulují běžné problémy související s věkem (např. sníženou pohyblivost, ztrátu sluchu nebo zhoršení zraku). Účastníci mohou například použít pásky přes oči pro simulaci zrakového postižení nebo špunty do uší pro ztrátu sluchu.
- o Krok 3. Požádejte účastníky, aby při používání těchto rekvizit plnili každodenní úkoly. Níže uvádíme několik příkladů úkolů / výzev
 - o *Orientace v místnosti se zrakovým postižením*
Úkol: Účastníci se zavázanýma očima procházejí známou místností, najdou židli a bezpečně se posadí.
 - o *Skládání jednoduchého hlavolamu se sníženou obratností*
Úkol: Účastníci v rukavicích nebo s dlahami na prstech, které simulují sníženou obratnost, skládají jednoduché puzzle nebo zapínají knoflíky na košili.
 - o *Naslouchání a sledování pokynů při ztrátě sluchu*
Úkol: Účastníci poslouchají instrukce nebo krátký rozhovor a snaží se přesně reagovat.
 - o *Přenášení nákupu s problémy s pohyblivostí*
Úkol: Účastníci používají chodítko nebo simulují omezenou pohyblivost při přenášení lehké tašky s nákupem z jednoho místa na druhé.
 - o *Čtení drobného písma při rozmazaném vidění*
Úkol: Pomocí brýlí nebo plastové fólie, která rozostřuje zrak, se účastníci snaží přečíst drobné písmo na dokumentu, například na štítku s léky nebo v jídelním lístku.
- o Krok 4. Po skončení cvičení požádejte každou skupinu, aby prodiskutovala, jaké to bylo, když zažila tato omezení a jak to změnilo jejich pohled na problémy, kterým čelí starší lidé.
- o Krok 5. Skupiny by se měly o své poznatky podělit s celou třídou.



Případné varianty činnosti:

- o Pokud to čas dovolí, mohou se účastníci střídat v různých cvičeních empatie, aby si vyzkoušeli různé výzvy.

Tipy a doporučení:

- o Ujistěte se, že účastníci přistupují k aktivitě s respektem a porozuměním, a vyhněte se humoru nebo zlehčování zážitku.

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

Davis, K. (2019). Prožívání stárnutí: (Simulace tělesných omezení pro podporu empatie): Simulating Physical Limitations to Foster Empathy. *Social Gerontology Review*, 12(3), 80-89.



Financováno
Evropskou unií



Jak dobře stárnout

WP3/ A1- Aktivita 2

Modul A: Povědomí o diskriminaci na základě
věku/stereotypech

INFODEF

Aktivita 3: Procvičování empatie a porozumění
Role-Play – cvičení v malých skupinách



Titul aktivity: Hra v roli - nácvik empatie a porozumění

Stručný popis teoretického kontextu činnosti:

Hraní rolí pomáhá účastníkům aktivně se zapojit do scénářů, které vyžadují empatii při interakci se staršími osobami. Tato zážitková aktivita umožňuje účastníkům procvičit si soucitnou komunikaci, trpělivost a porozumění v reálných situacích.

Cíle a záměry činnosti:

- o Procvičovat uplatňování empatie v různých sociálních a pečovatelských situacích týkajících se starších osob.
- o Naučit se soucitně reagovat na emocionální nebo fyzické potřeby.
- o Rozvíjet komunikační dovednosti, které vyjadřují respekt a porozumění .

Potřebné materiály:

- o Předem napsané scénáře pro hraní rolí.

Doba trvání aktivity:

20 minut

Popis postupu činnosti:

V této zážitkové aktivitě, při níž účastníci hrají role, se účastní scénářů, které vyžadují, aby prokázali empatii a porozumění v různých interakcích se staršími lidmi. Účastníci rozdělení do dvojic obdrží předem napsané scénáře, které znázorňují situace, v nichž je nezbytný soucit a trpělivost, například pomoc starší osobě při každodenních úkonech nebo řešení jejich emocionálních potřeb. Při hraní těchto scénářů si účastníci procvičí uplatňování empatických reakcí, čímž se zlepší jejich komunikační dovednosti. Po každém přehrání rolí proběhne skupinová diskuse, která usnadní zamyšlení nad dopadem empatie ve scénářích a určí účinné strategie soucitného zapojení. Tato aktivita umožňuje účastníkům aktivně zkoumat a zdokonalovat své empatické komunikační dovednosti v reálných souvislostech.



- o Krok 1. Rozdělte účastníky do dvojic nebo malých skupin a nabídněte jim scénáře, ve kterých je třeba empatie a porozumění (např. pomoc starší osobě s úkolem, řešení frustrací souvisejících s věkem nebo řešení emocionálních potřeb).
- o Krok 2. Každá dvojice zahraje scénář a zaměří se na projevení empatie ve svých reakcích a činech.
- o Krok 3. Požádejte dvojice, aby si vyměnily role a sehrály scénář.
- o Krok 4. Po každém hraní rolí diskutujte ve skupině:
 - o Jak projevení empatie ovlivnilo výsledek scénáře?
 - o Jaké strategie se vám nejlépe osvědčily při projevování porozumění a soucitu?

Případné varianty činnosti:

- o Scénáře lze přizpůsobit různým kulturním nebo sociálním kontextům a zkoumat tak empatii v různých prostředích.



Tipy a doporučení:

- o Vyzvěte účastníky, aby se během hraní rolí zaměřili na dovednosti naslouchání a neverbální komunikaci.

Dovednosti naslouchání

- Aktivní naslouchání

Příklad: Přikývněte nebo řekněte "rozumím", abyste ukázali, že jste zaujati a sledujete situaci. To mluvčího uklidní a povzbudí ho, aby ve sdílení pokračoval.

- Parafrázování pro srozumitelnost

Příklad: Poté, co starší osoba skončí, zopakujte svými slovy, čemu jste rozuměli. Například: "Takže vy říkáte, že..." Tím dáte najevo, že jste porozuměli, a pomůžete objasnit případné nedorozumění.

- Kladení otázek s otevřeným koncem

Příklad: Místo otázek typu "ano" nebo "ne" používejte otázky typu "můžete mi o tom říct víc?". Vyzvete tím dotyčnou osobu, aby se s vámi podělila o další informace, a dáte tak najevo, že si vážíte jejího pohledu na věc.

- Vyhýbání se přerušení

Příklad: Odolejte nutkání dokončovat věty nebo se vměšovat. Místo toho počkejte, až domluví, a teprve pak reagujte, čímž projevíte respekt a trpělivost.

Neverbální komunikace

- Udržování očního kontaktu

Příklad: Udržujte důsledný, ale jemný oční kontakt, který ukazuje pozornost a pomáhá budovat důvěru. Vyhněte se upřenému pohledu, protože může působit zastrašujícím dojmem; místo toho používejte vřelý, uvolněný oční kontakt.

- Používání otevřené řeči těla

Příklad: Sedněte si čelem k osobě s uvolněnými rameny a viditelnými rukama. Vyvarujte se častého křížení rukou nebo odvracení pohledu, protože to může vyjadřovat nezájem nebo netrpělivost.

- Vřelý a upřímný úsměv



Příklad: Usmívejte se přirozeně, abyste vyjádřili přátelskost a empatii. Upřímný úsměv pomůže druhou osobu uklidnit a podpoří otevřenou komunikaci.

Zrcadlení postoje

Příklad: Například: Nenápadně napodobujte postoj, gesta nebo výrazy druhé osoby. Pokud sedí s rukama položenýma na klíně, můžete udělat totéž. Můžete tak vytvořit pocit vztahu a pohodlí, aniž byste byli příliš nápadní.

- Použití jemného a uklidňujícího doteku (je-li to vhodné)

Příklad: Lehký dotek na ruce nebo rameni, pokud se zdá, že je to dotyčnému příjemné, může poskytnout ujištění a projevit empatii, zejména ve chvílích emočního sdílení.

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

Smith, J. (2021). Role-Playing for Empathy: Teaching Compassionate Communication in Gerontology (Hraní rolí pro empatii: výuka soucitné komunikace v gerontologii). *Journal of Intergenerational Studies (Časopis mezigeneračních studií)*, 29(1), 55-72.



Lekce 4 - Aktivita 3. Scénky v rolích

Scénář 1: Osamělý soused

- **Kontext:** Mladý dospělý navštíví staršího souseda, který žije sám. Soused se cítí izolovaný a váhá, zda se má svěřit se svými pocity.
- **Role:**
 - Starší soused: Zpočátku rezervovaný a neochotný sdílet své pocity.
 - Mladý dospělý: Přistupuje k sousedovi s laskavostí a zvědavostí a snaží se s ním navázat rozhovor.
- **Výzvy:**

Starší soused (původně vyhrazeno):

- "To je od vás hezké, že jste se zastavil. Poslední dobou mě moc lidí nenavštěvuje."
- "Děkuji za optání, ale jsem v pořádku, opravdu. Jen jsem se... držel stranou."
- "Myslím, že tu bylo trochu ticho. Někdy mám pocit, že se čas prostě vleče, víš?"

Mladý dospělý (Laskavý a zvědavý):

- "Dobrý den, napadlo mě, že se zastavím a podívám se, jak se vám daří. Víím, že tu bývá docela ticho."
 - "Co obvykle děláte rád? Rád bych slyšel o vašich koníčcích nebo věcech, které rád děláte kolem domu."
 - "Opravdu ráda poslouchám o vašich zkušenostech. Muselo to být zajímavé, když jste byl v mém věku - jaké to bylo?"
- **Cíle:**
 - Mladý dospělý aktivně naslouchá a klade otevřené otázky, aby souseda povzbudil ke sdílení myšlenek.
 - Starší soused se postupně svěřuje se svými pocity osamělosti a návštěvu oceňuje.



Scénář 2: Rodinná návštěva

- **Kontext:** Během rodinné návštěvy se starší prarodiče podělí o příběhy z mládí. Mladší členové rodiny jsou rozptýleni svými telefony a nezdá se, že by měli zájem poslouchat.
- **Role:**
 - Starší prarodič: Nadšené sdílení vzpomínek a hledání spojení.
 - Mladší členové rodiny: Zpočátku nesoustředění a nezúčastnění, ale postupně si uvědomují důležitost vyprávění prarodičů.
- **Výzvy:**

Starší prarodič (nadšený ze sdílení vzpomínek):

- "Připomíná mi to dobu, kdy jsem byl mladý. Neměli jsme telefony jako vy - trávili jsme hodně času společně jako rodina."
- "Povím ti o létě '65, to bylo nezapomenutelné období."
- "Rád se o tyto příběhy dělím. Vyvolává to ve mně spoustu vzpomínek a cítím se s vámi všemi spojená."

Mladší členové rodiny (zpočátku rozptýlení, postupně se zapojují):

- "Promiň, dědo, co jsi to říkal? Na chvíli jsem se nechal vyrušit."
- "Můžeš nám o tom létě říct víc? Zdá se, že pro tebe bylo důležité."
- "Páni, to jsem tehdy nevěděl! Jaké to bylo vyrůstat v té době?"

- **Cíle:**
 - Mladší členové rodiny si procvičují odkládání zařízení a aktivní zapojení do konverzace.
 - Starší prarodiče se cítí být ceněni a oceňováni za své životní zkušenosti.



Scénář 3: Pomoc s technologiemi

- **Kontext:** Starší člověk má problémy s používáním chytrého telefonu a cítí se frustrovaný. Mladší osoba mu nabídne pomoc, ale zpočátku k němu přistupuje netrpělivě.
- **Role:**
 - Starší osoba: Vyjadřuje frustraci a obavy z používání technologií.
 - Mladší osoba: Musí se naučit přizpůsobit svůj přístup a projevit empatii.
- **Výzvy:**

Starší osoba (frustrovaná z technologií):

- "Já prostě nechápu, jak to funguje. Pokaždé, když se o to pokusím, něco se pokazí."
- "Připadám si hloupě, když na to nemůžu přijít. Možná jsem na to už moc stará."
- "Děkuji vám za pomoc. Vím, že není snadné mě učit, pokud jde o tyto nové pomůcky."

Mladší člověk (zpočátku netrpělivý, pak se stává empatickým):

- "Chápu, že to může být frustrující. I mně chvíli trvalo, než jsem si na to zvykl - pojďme postupně."
- "Pomohlo by, kdybych ti to pomalu ukázal? Až si to spolu projdeme, můžeš to zkusit sám."
- "Žádný problém, jsem tu, abych vám pomohl. Jen si s tím dáme na čas."

- **Cíle:**
 - Mladší člověk je trpělivý a vysvětluje věci srozumitelně a vstřícně.
 - Starší osoba se cítí povzbuzena a získává důvěru v používání technologie.



Scénář 4: Setkání se zdravotní péčí

- **Kontext:** Starší pacient přijde k lékaři na prohlídku, ale cítí se během ní uspěchaný a přehlížený. Má problém vyjádřit své obavy.
- **Role:**
 - Starší pacient: Pokouší se sdělit své zdravotní problémy, ale cítí se úzkostný a nevyslyšený.
 - Lékař: Zpočátku spěchal, ale musí se naučit zpomalit a aktivně naslouchat.
- **Výzvy:**

Starší pacient (úzkostný, s pocitem přehlížení):

- "Pane doktore, už nějakou dobu cítím bolest, ale nedokážu ji dobře vysvětlit."
- "Někdy mám pocit, že na mě při těchto schůzkách spěchají. Chci se jen ujistit, že jsem vyslechnuta."
- "Děkuji, že jste mě vyslechli. Pomáhá mi, když vím, že se mohu ptát a nemám pocit, že plýtvám vaším časem."

Lékař (zpočátku spěchá, přechází k aktivnímu naslouchání):

- "Omlouvám se, pokud se vám to zdá uspěchané; vaše obavy jsou důležité. Můžete mi říct víc o té bolesti?"
- "Nespěchejme. Jaké příznaky pociťujete a kdy začaly?"
- "Děkuji, že jste se o to podělil. Chci se ujistit, že se dnes budeme zabývat všemi vašimi obavami."

- **Cíle:**
 - Lékař uplatňuje empatii tím, že zpomalí rozhovor a klade konkrétní otázky, aby pochopil pacientovy obavy.
 - Starší pacient se cítí pohodlněji při vyjadřování svých potřeb a cítí se potvrzen.



Scénář 5: Činnost Společenství/komunity

- **Kontext:** Mladší účastníci odmítají nápady starších dospělých, kteří chtějí přispět, protože se domnívají, že jejich návrhy jsou zastaralé.
- **Role:**
 - Starší dospělí: Pokusí se podělit o nápady na činnost a cítí se znechucený odmítavým postojem.
 - Mladší účastníci: mladší mladí lidé: zpočátku se brání, ale musí se naučit ocenit přínos starších dospělých.
- **Výzvy:**

Starší dospělý (zklamáný, ale sebevědomě sdílející nápady)

- "Zažil jsem několik úspěšných akcí, které smysluplně zapojily všechny. Možná bychom mohli zkusit něco podobného?"
- "Mám dobrý pocit, že mohu přispět, a myslím, že některé mé zkušenosti by mohly přinést nové pohledy na naši činnost."
- "Děkuji, že jste vyslechl mé nápady. Je skvělé být součástí týmu, který si váží každého názoru."

Mladší účastníci (zpočátku odmítaví, učí se ocenit přínos starších dospělých)

- "Zajímalo by mě, jestli byste mi mohl vysvětlit víc o událostech, kterých jste se účastnil? Možná by se nám něco hodilo."
- "To je skvělý návrh, o tomto přístupu jsem neuvažoval. Jak jste to zvládli v minulosti?"
- "Děkujeme, že se s námi dělíte o své nápady! Je užitečné získat různé pohledy."
- **Cíle:**
 - Starší dospělý si osvojuje důvěru ve sdílení svých myšlenek.
 - Mladší účastníci si procvičují empatii tím, že aktivně naslouchají a oceňují zkušenosti starších dospělých, což vede ke společné diskusi.



Cíle skupinové aktivity:

- Každá skupina si zahraje scénář a zaměří se na nácvik empatie a porozumění.
- Po hraní rolí mohou účastníci diskutovat o tom, jakou roli hrála empatie v jednotlivých scénářích, a zamyslet se nad tím, jaké strategie byly účinné při podpoře porozumění a propojení mezi generacemi.



Financováno
Evropskou unií



Jak dobře stárnout

WP3/ A1- Aktivita 2

Modul A: Povědomí o diskriminaci na základě
věku/stereotypech

INFODEF

Aktivita 4: Reflexe empatie

Individuální reflexe



Titul aktivity: Individuální reflexe - Reflexe empatie při hraní rolí

Stručný popis teoretického kontextu činnosti:

Reflexe je důležitou součástí zkušenostního učení. Když si účastníci vyhradí čas na reflexi svých zážitků z hraní rolí, mohou prohloubit své chápání empatie, analyzovat své emoční reakce a přemýšlet o tom, jak mohou tyto dovednosti uplatnit v reálném životě při interakci se staršími lidmi.

Cíle a záměry činnosti:

- o Zamyslet se nad emočními a sociálními aspekty projevování empatie.
- o Identifikovat své silné stránky a oblasti, které je třeba zlepšit při projevování empatie vůči starším lidem.
- o Vytvořit osobní plán pro zlepšení interakce se staršími osobami.

Potřebné materiály:

- o [Reflexní listy nebo deníky](#).

Doba trvání aktivity:

10 minut

Popis postupu činnosti:

Na závěr lekce se účastníci zapojí do individuální reflexe, aby zpracovali své zkušenosti z hraní rolí. Pomocí reflexních listů nebo deníků jsou účastníci vyzváni, aby se zamysleli nad emocemi, které během hraní rolí pociťovali, nad problémy, kterým při projevování empatie čelili, a nad poznatky, které získali o svých vlastních schopnostech soucitu. Každý účastník je vyzván, aby identifikoval své silné stránky a oblasti, v nichž by měl růst, a na závěr si vytvoří krátký osobní plán, v němž podrobně popíše, jak hodlá zlepšit své empatické interakce se staršími lidmi v osobním i profesním prostředí. Tato reflektivní praxe posiluje význam sebeuvědomění a odhodlání podporovat porozumění vůči starším lidem.



- o Krok 1. Požádejte účastníky, aby se individuálně zamysleli nad svými zkušenostmi z hraní rolí.
 - o Jaké emoce během hraní rolí prožívali?
 - o Jak snadné nebo obtížné bylo projevit empatii?
 - o Co se díky této činnosti o sobě dozvěděli?
- o Krok 2. Účastníci si zapíší své myšlenky a vytvoří si krátký osobní plán, jak mohou uplatnit empatii a porozumění v interakci se staršími osobami v osobním nebo profesním životě?

Případné varianty činnosti:

- o Pokud to čas dovolí, mohou účastníci sdílet své úvahy s partnerem nebo malou skupinou.

Tipy a doporučení:

- o Podporujte upřímnost a sebeuvědomění v procesu reflexe.

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

Johnson, L. (2018). Reflective Practices for Empathy Development in Aging Studies (Reflektivní postupy pro rozvoj empatie ve studiu stárnutí). *Gerontology and Geriatrics Education*, 39(2), 97-104.



Lekce 4 - Aktivita 4. Pracovní list k reflexi

Pracovní list k reflexi: Reflexe empatie při hraní rolí

Jméno: _____

Datum: _____

Část 1: Zkušenosti s hraním rolí

1. Popište scénář, kterého jste se zúčastnili:

- o *Jaký byl kontext hry v roli? Stručně shrňte situaci a svou roli.*

2. Jaké emoce jste během hraní rolí prožívali?

- o *Zamyslete se nad svými pocity při plnění své role a interakci s ostatními.*

Část 2: Porozumění empatii

3. Jak vám hraní rolí pomohlo pochopit problémy, kterým starší dospělí čelí?

- o *Zamyslete se nad všemi poznatky, které jste získali o zkušenostech starších osob.*



4. Jaké strategie empatie jste během hraní rolí pozorovali nebo používali?

- o *Určete konkrétní činy nebo věty, kterými jste projevili empatii.*

Část 3: Osobní reflexe

5. Jak jste se ve své roli cítili, pokud jde o schopnost vcítit se do staršího člověka?

- o *Máte pocit, že jste dokázali pochopit jejich pohled na věc? Proč nebo proč ne?*

6. Jakým problémům jste čelili při vyjadřování empatie během hraní rolí?

- o *Byly chvíle, kdy vám připadalo obtížné navázat spojení nebo porozumět?*

Část 4: Pokračování

7. Jak můžete to, co jste se naučili o empatii, uplatnit ve svém každodenním životě?

- o *Zvažte, jak můžete projevovat empatii vůči starším lidem ve vaší komunitě nebo rodině.*



8. Stanovte si osobní cíl:

- o *Jaký konkrétní krok podniknete, abyste zvýšili svou empatii vůči starším lidem?*

Závěr

- *Po vyplnění tohoto pracovního listu si na chvíli zkontrolujte své odpovědi. Zvažte možnost prodiskutovat své úvahy s partnerem nebo v malé skupině, abyste se podělili o své postřehy a podpořili hlubší pochopení empatie vůči starším lidem.*

Tento pracovní list k reflexi podněcuje účastníky, aby se během hraní rolí hlouběji zabývali svými zkušenostmi, čímž podporuje jejich osobní růst a zlepšuje jejich schopnost vcítit se do starších dospělých. Účastníci mohou tento pracovní list použít jako nástroj pro sebereflexi a diskusi.



Obsedné tipy:

- Vytvořte podpůrné a respektující prostředí, ve kterém se účastníci budou cítit dobře, když se podělí o své úvahy.
- Používejte různé materiály (video, hraní rolí, infografiky), abyste uspokojili různé styly učení.
- Vyzvěte účastníky, aby se zamysleli nad tím, jak mohou v rozvoji empatie pokračovat i po skončení lekce.

Odkazy (styl APA):

- Carter, M. (2020). Visualizing Empathy: The Role of Infographics in Gerontology Education (Vizualizace empatie: role infografiky v gerontologickém vzdělávání). *Journal of Aging Studies (Časopis pro studium stárnutí)*, 33(4), 101-112.
- Choi, M. (2020). Empatie a starší lidé: Vizualizace mezigeneračního porozumění. *Journal of Aging Studies (Časopis pro studium stárnutí)*, 35(2), 105-112.
- Davis, K. (2019). Prožívání stárnutí: (Simulace tělesných omezení pro podporu empatie): Simulating Physical Limitations to Foster Empathy. *Social Gerontology Review*, 12(3), 80-89.
- Johnson, L. (2018). Reflective Practices for Empathy Development in Aging Studies (Reflektivní postupy pro rozvoj empatie ve studiu stárnutí). *Gerontology and Geriatrics Education*, 39(2), 97-104.
- Smith, J. (2021). Role-Playing for Empathy: Teaching Compassionate Communication in Gerontology (Hraní rolí pro empatii: výuka soucitné komunikace v gerontologii). *Journal of Intergenerational Studies (Časopis mezigeneračních studií)*, 29(1), 55-72.