



Financováno
Evropskou unií



Jak dobře stárnout
WP3/ A1- Aktivita 2

Modul D: Efektivní způsoby komunikace se staršími
lidmi

HAPPSY

Plán lekce 2: Komunikace s respektem



Plán lekce 2: Komunikace s respektem

Cíl:

Zážitkové aktivity v plánu lekce mají za cíl zlepšit dovednosti účastníků v ohleduplné komunikaci se staršími lidmi prostřednictvím reflexe, pozorování a analýzy. Mezi cíle patří prohloubení porozumění principům komunikace, povzbuzení účastníků, aby formulovali, co představuje uctívou interakci, a podpora povědomí o tom, jak tyto interakce ovlivňují psychickou a emocionální pohodu starších osob. Aktivity podporují sebereflexi ohledně osobních komunikačních postupů, využívají vizuální učení prostřednictvím video pozorování a infografické analýzy k posílení respektujících strategií a usnadňují skupinové diskuse a společné plánování za účelem aplikace těchto strategií v kontextu reálného světa. Celkově jsou zážitkové složky navrženy tak, aby přeměnily teoretické znalosti na praktické dovednosti a zajistily, že účastníci budou dobře vybaveni pro uctívou a empatickou interakci se staršími lidmi v různých prostředích.

Délka: celkem 60 minut (včetně všech aktivit)

Aktivity:

- o Individuální aktivita – reflexe respektující komunikace (20 minut)
- o Cvičení pro malé skupiny – rozbor videa a vývoj plánu (20 minut)
- o Infografická analýza – respektující komunikace (20 minut)

Potřebné materiály:

Aktivita 1

- o Poznámkové bloky a pera pro účastníky, aby si zapisovali své myšlenky.
- o Tabule nebo flipchart pro shrnutí skupinových poznatků.



Aktivita 2

- o Video s ukázkou komunikace se staršími lidmi. Může to být předem nahraná simulace nebo interakce v reálném světě.
- o Zařízení schopné přehrát video pro všechny účastníky (např. počítač s projektorem nebo velký monitor).
- o Flip chart nebo tabule s fixami
- o Materiály na psaní poznámek pro účastníky.

Aktivita 3

- o Infografika o respektující komunikaci se staršími lidmi s klíčovými tipy a vizuálními prvky.
- o Projektor a plátno nebo tištěné kopie infografiky pro každého účastníka.
- o Poznámkové bloky a pera pro psaní poznámek během diskuse.

Výsledky učení:

- o Účastníci získají komplexní pochopení důležitosti respektu v komunikaci se staršími lidmi a uvědomí si, jak přispívá k jejich důstojnosti a pohodě.
- o Účastníci budou schopni identifikovat a formulovat klíčové prvky, které tvoří uctívou komunikaci, včetně vhodných verbálních podnětů, řeči těla a naslouchacích dovedností.
- o Účastníci získají poznatky o tom, jak uctívá komunikace ovlivňuje psychickou a emocionální pohodu starších lidí, podporuje hlubší empatii a citlivost.



- o Prostřednictvím jednotlivých reflexních aktivit účastníci posoudí své současné komunikační praktiky a postoje ke starším lidem a určí oblasti pro zlepšení.
- o Účastníci budou analyzovat videa a infografiku, aby získali klíčové strategie pro uctívou komunikaci, posílí jejich schopnost pozorovat a učit se z vizuálních materiálů.
- o Účastníci budou spolupracovat na vývoji praktických komunikačních plánů, které integrují respekt a empatii, naučí se aplikovat teoretické koncepty ve skupinovém prostředí.
- o Účastníci budou připraveni implementovat diskutované komunikační strategie ve svých interakcích se staršími jedinci a zajistit, aby tyto interakce byly respektující a obohacující.
- o Prostřednictvím skupinových diskusí a prezentací se účastníci zapojí do konstruktivního dialogu, sdílejí poznatky a strategie, což podporuje vzájemné učení a posiluje aspekt komunitního učení.

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

Myšlenky 3AM (2014, 28. listopadu). Životní lekce sdílení a respektování druhých [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=YNOnFsnjYhY>

Adams, DD & Warner, SS (2007). Čestný, přímý, uctívý: tři jednoduchá slova, která změni váš život. Vydavatelé VMI

Emirates NBD (2018, 12. listopadu). #GiveInToGiving [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=WN18kGdPHzk>

Gerontologická společnost Ameriky (2018, 19. října). Komunikace se staršími dospělými [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=g_0bKBXOvGU



Hanh, TN (2014). Umění komunikovat. HarperOne

Liu, D. (2021, červen). Jak respektovat a spojit se s našimi staršími [Video].

TEDxYouth@GranvilleIsland. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=NiZOZ1zaXJk&t=10s>



Financováno
Evropskou unií



Jak dobře stárnout

WP3/ A1- Aktivita 2

Modul D: Efektivní způsoby komunikace se staršími lidmi

HAPPSY

Plán lekce 2: Komunikace s respektem

Aktivita 1: Individuální aktivita- reflexe respektující komunikace



AKTIVITA 1

Titul aktivity: Individuální aktivita – Reflexe respektující komunikace

Krátký popis teoretického kontextu aktivity:

Respekt v komunikaci je základem pro zachování důstojnosti a pohody starších jedinců. Znamená to uznat jejich hodnotu a zacházet s nimi zdvořile a porozumění, což může výrazně zvýšit kvalitu jejich života. Tento respekt lze zprostředkovat prostřednictvím různých komunikačních technik, uznání jejich zkušeností a citlivosti k jejich fyzickým a emocionálním potřebám. Reflexe těchto prvků pomáhá účastníkům internalizovat důležitost jejich interakcí se staršími lidmi.

Cíle a činnosti:

- o Prohloubit u účastníků porozumění zásadám respektující komunikace se staršími jedinci.
- o Povzbuzovat účastníky, aby identifikovali a formulovali, co představuje respektující komunikaci.
- o Podporovat pochopení toho, jak respekt ovlivňuje psychickou a emocionální pohodu starších lidí.
- o Podporovat sebereflexi ohledně osobních komunikačních postupů a postojů ke starším jedincům.

Potřebné materiály:

- o Poznámkové bloky a pera pro účastníky, aby si zapisovali své myšlenky.
- o Tabule nebo flipchart pro shrnutí skupinových poznatků.

Délka aktivity: 20 minut



Popis postupu činnosti:

Krok 1: Začněte krátkou diskusí o důležitosti respektu v komunikaci, zejména se staršími jedinci. Zdůrazněte, jak respekt může ovlivnit jejich pocit vlastní hodnoty a celkové emocionální zdraví.

Krok 2 : Požádejte účastníky, aby strávili několik minut přemýšlením o svých předchozích interakcích se staršími jedinci – pozitivními i negativními. Vyzvěte je, aby přemýšleli o tom, jaké prvky způsobily, že tyto interakce jsou respektující nebo nerespektující.

Krok 3: Požádejte účastníky, aby si zapsali své myšlenky o klíčových prvcích, které tvoří respektující komunikaci. Ty mohou zahrnovat pozorné naslouchání, používání vhodného jazyka, trpělivost a uznání vlastních životních zkušeností a moudrosti starší osoby.

Krok 4: Vyzvěte účastníky, aby sdíleli své úvahy se třídou. To lze provést otevřeně nebo tak, že své napsané myšlenky vyvěsíte na nástěnku, kde si je ostatní mohou přečíst.

Krok 5: Shrňte klíčové body vznesené účastníky, zdůrazněte společná témata a podle potřeby přidejte další poznatky. Poskytněte zpětnou vazbu o tom, jak lze tyto prvky začlenit do každodenních komunikačních postupů se staršími lidmi.

Tipy a doporučení:

- o Podporujte atmosféru, ve které se účastníci cítí pohodlně sdílet své zkušenosti a myšlenky beze strachu z úsudku.
- o Uvědomte si, že to, co je považováno za respektující, se může výrazně lišit v různých kulturách, osobnostech a individuálních preferencích, zdůrazňujte důležitost přizpůsobivosti a citlivosti.



- o Zvažte použití hypotetických scénářů nebo případových studií, které vám pomohou ilustrovat dopad uctivé versus neuctivé komunikace.

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

Adams, DD & Warner, SS (2007). Čestný, přímý, uctivý: tři jednoduchá slova, která změni váš život. Vydavatelé VMI

Hanh, TN (2014). Umění komunikovat. HarperOne

Liu, D. (2021, červen). Jak respektovat a spojit se s našimi staršími [Video]. TEDxYouth@GranvilleIsland. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=NiZOZ1zaXJk&t=10s>



Financováno
Evropskou unií



Jak dobře stárnout

WP3/ A1- Aktivita 2

Modul D: Efektivní způsoby komunikace se staršími lidmi

HAPPSY

Plán lekce 2: Komunikace s respektem

Aktivita 2: Skupinové cvičení- rozbor videa a tvorba plánu



AKTIVITA 2

Titul aktivity: skupinové cvičení – rozbor videa a tvorba plánu

Krátký popis teoretického kontextu aktivity:

Vizuální učení prostřednictvím videí poskytuje výkonné médium pro pozorování a analýzu komunikačních strategií v akci. Sledování skutečných nebo simulovaných interakcí mezi mladšími jedinci a staršími lidmi může zvýraznit nuance v řeči těla, tónu a verbálních narážkách, které nemusí být tak patrné v psaných nebo mluvených popisech. Tato aktivita využívá vizuálního dopadu těchto ukázek k podpoře hlubšího porozumění a diskuzi o respektující komunikaci.

Cíle a záměry:

- o Používat vizuální příklady ke zlepšení porozumění účastníkům uctivé komunikace se staršími lidmi.
- o Analyzovat a diskutovat pozorované komunikační techniky ve videu.
- o Povzbuzovat účastníky, aby identifikovali a formulovali účinné strategie pro respektující komunikaci.
- o Společně vytvořit praktický komunikační plán, který zahrnuje respekt a empatii.

Potřebné materiály:

- o Video s ukázkou komunikace se staršími lidmi. Může to být předem nahraná simulace nebo interakce v reálném světě.
- o Zařízení schopné přehrát video pro všechny účastníky (např. počítač s projektorem nebo velký monitor).
- o Flip chart nebo tabule s fixami



- o Materiály na psaní poznámek pro účastníky.

Délka aktivity: 20 minut

Popis postupu činnosti:

Krok 1: Ukažte celé třídě video, které ukazuje pozitivní i problematickou komunikaci se staršími lidmi. Video by mělo v ideálním případě ukazovat řadu interakcí, včetně použití inkluzivního jazyka, ukázky trpělivosti a ocenění zkušeností a moudrosti starší osoby.

Krok 2: Bezprostředně po videu nechte několik minut, aby si účastníci jednotlivě zapsali své počáteční reakce a postřehy.

Krok 3: Rozdělte účastníky do malých skupin. Požádejte je, aby o videu diskutovali a zaměřte se konkrétně na to, co pozorovali jako efektivní a neefektivní komunikační postupy.

Krok 4: Každá skupina vypracuje na základě diskuse plán, který nastiňuje strategie pro začlenění respektu do jejich komunikace se staršími lidmi. Tento plán by měl zahrnovat praktické kroky související s používáním inkluzivního jazyka, prokazováním trpělivosti a porozumění a oceňováním zkušeností a moudrosti staršího.

Krok 5: Požádejte každou skupinu, aby se o svůj plán podělila se třídou. Poskytněte příležitost pro zpětnou vazbu od kolegů a instruktorů, což může pomoci vylepšit strategie a posílit osvědčené postupy.

Tipy a doporučení:

- o Ujistěte se, že video je vhodné pro vzdělávací cíle a ukazuje jasné příklady dobrých i špatných postupů.



- o Ved'te skupinové diskuse tak, abyste zajistili, že všichni členové přispívají, a zaměřte se na klíčové prvky uctivé komunikace.
- o Vyzvěte účastníky, aby při diskuzi o tom, co fungovalo dobře nebo nefungovalo, uvedli konkrétní příklady z videa. To pomáhá ukotvit jejich pozorování v konkrétních podmínkách.

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

Myšlenky 3AM (2014, 28. listopadu). Životní lekce sdílení a respektování druhých [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=YNOnFsnjYhY>

Gerontologická společnost Ameriky (2018, 19. října). Komunikace se staršími dospělými [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=g_0bKBXOvGU

Emirates NBD (2018, 12. listopadu). #GiveInToGiving [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=WN18kGdPHzk>

Liu, D. (2021, červen). Jak respektovat a spojit se s našimi staršími [Video]. TEDxYouth@GranvilleIsland. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=NiZOZ1zaXJk&t=10s>



Financováno
Evropskou unií



Jak dobře stárnout

WP3/ A1- Aktivita 2

Modul D: Efektivní způsoby komunikace se staršími lidmi

HAPPSY

Plán lekce 2: Komunikace s respektem

Aktivita 3: Infografická analýza- respektující komunikace



AKTIVITA 3

Titul aktivity: Infografická analýza – Respektující komunikace

Krátký popis teoretického kontextu aktivity:

Infografika slouží jako účinný nástroj pro vizuální učení, kombinuje obrázky, grafy a minimální text pro rychlé a jasné vysvětlení pojmů. Tento způsob předávání informací je zvláště účinný v prostředí vzdělávání dospělých, protože kondenzuje složité informace do stravitelných částí. Když se zaměříte na respektující komunikaci se staršími lidmi, může infografika vizuálně zvýraznit základní chování a techniky, což účastníkům usnadní zapamatování a použití těchto pojmů.

Cíle a záměry:

- o Používat nástroje vizuálního učení k posílení a rozšíření porozumění technikám respektující komunikace se staršími lidmi.
- o Analyzovat a interpretovat klíčové komunikační strategie prezentované v infografice.
- o Zapojit účastníky do diskuse o tom, jak lze tyto strategie aplikovat ve scénářích reálného světa.
- o Podporovat hlubší pochopení důležitosti respektujících komunikačních praktik.

Potřebné materiály:

- o Infografika o respektující komunikaci se staršími lidmi s klíčovými tipy a vizuálními prvky.
- o Projektor a plátno nebo tištěné kopie infografiky pro každého účastníka.



- o Poznámkové bloky a pera pro psaní poznámek během diskuse.

Délka aktivity: 20 minut

Popis postupu činnosti:

Krok 1: Představte a zobrazte infografiku. Pokud používáte digitální displej, ujistěte se, že všichni účastníci jasně vidí. Pokud jsou vytištěny, předejte kopie každému účastníkovi.

Krok 2: Dejte účastníkům několik minut na individuální prozkoumání infografiky. Požádejte je, aby si poznamenali klíčové body, cokoli, co je překvapí, nebo strategie, které považují za obzvláště užitečné nebo náročné.

Krok 3: Ved'te skupinovou diskusi o infografice. Vyzvěte účastníky, aby se podělili o své postřehy a jak by mohli tyto tipy uplatnit v praxi. Diskutujte o každém hlavním bodu:

- o Udržování očního kontaktu: Důležitost při budování důvěry a angažovanosti.
- o Projev empatie: Způsoby, jak porozumět a potvrdit pocity starších jedinců.
- o Vyhýbání se zdrobňování: Je důležité respektovat starší lidi udržováním dospělé komunikace.
- o Jasně mluvit a nechat si čas na reakce: Techniky pro zajištění srozumitelnosti a trpělivosti v konverzaci.

Krok 4: Povzbud'te účastníky, aby přemýšleli o tom, jak lze tyto strategie začlenit do jejich osobních nebo profesních interakcí se staršími lidmi. Požádejte je, aby zvážili jakékoli změny, které by mohli potřebovat ve svém přístupu na základě infografiky provést.



Tipy a doporučení:

- o Podpořte aktivní účast tím, že požádáte účastníky, aby poukázali na to, která část infografiky s nimi nejvíce rezonuje a proč.
- o Požádejte účastníky, aby se podělili o své osobní zkušenosti, kde uplatňovali podobné strategie nebo kde by to mohlo zlepšit interakci.
- o Pokud to velikost skupiny dovoluje, zvažte rozdělení do malých skupin a podrobně prodiskutujte každou část infografiky a poté se znovu sejděte a podělte se o poznatky s větší skupinou.

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

Adams, DD & Warner, SS (2007). Čestný, přímý, uctivý: tři jednoduchá slova, která změni váš život. Vydavatelé VMI

Hanh, TN (2014). Umění komunikovat. HarperOne

Infografika o respektující komunikaci



RESPEKTUJÍCÍ KOMUNIKACE

OČNÍ KONTAKT

Udržujte stálý oční kontakt, ale nedívejte se upřeně.



EMPATIE

Naslouchejte, když sdílí.
Používejte fráze jako „chápu“.

MLUVTE PŘIROZENĚ

Mluvte s nimi jako s lidmi.
Nevystavujte starší lidi infantilnímu zacházení.



MLUVTE JASNĚ

Mluvte přirozeným tónem a tempem hlasu.