Dofinansowane przez Unię Europejską

PROGRAM SZKOLENIOWY WZMACNIANIA RELACJI MIĘDZYPOKOLENIOWYCH

Moduł 5 – Stereotypy i fałszywe przekonania dotyczące osób starszych +

Numer projektu: 2024-1-PL01-KA220-ADU-000243946

Sfinansowano przez Unię Europejską. Poglądy i opinie wyrażone w niniejszym dokumencie są jednak wyłącznie poglądami autora(ów) i niekoniecznie odzwierciedlają stanowisko Unii Europejskiej ani Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności

REDAKTOR
Magdalena Czarnocka-Kaptur, CSE Światowid

AUTORZY
Magdalena Czarnocka-Kaptur, CSE Światowid, Antoni Czyżyk, CSE Światowid

Niniejsza publikacja została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej w ramach projektu Erasmus+.”BRIDGING GENERATIONS THROUGH EMOTIONAL INTELLIGENCE”, nr 2024-1-PL01-KA220-ADU-000243946

© Maj 2025 – Centrum Spotkan Europejskich Światowid w Elblągu, Indepcie SCA, Adi & Salu Sersoc Slu, Innovation Education Lab, Obcina Radenci, Interactive Media Knowledge Transfer Intermediakt.

Uznanie autorstwa, udostępnianie na tych samych warunkach

(CC BY-SA): Masz prawo udostępniać – kopiować i rozpowszechniać materiał w dowolnym formacie i na dowolnym nośniku, adaptować – remiksować, przekształcać i tworzyć na podstawie materiału, także do celów komercyjnych. Licencjodawca nie może cofnąć tych praw, pod warunkiem że spełnisz poniższe warunki:
Uznanie autorstwa – musisz odpowiednio oznaczyć autorstwo, podać link do licencji i wskazać, czy wprowadzono zmiany. Możesz to zrobić w sposób rozsądny, ale nie w taki, który sugerowałby, że licencjodawca popiera Ciebie lub sposób wykorzystania materiału.
Na tych samych warunkach (ShareAlike) – jeśli zmienisz, przekształcisz lub wykorzystasz materiał do stworzenia nowego, musisz rozpowszechniać swój wkład na tej samej licencji co oryginał.
Brak dodatkowych ograniczeń – nie możesz nakładać dodatkowych ograniczeń prawnych ani technologicznych, które ograniczałyby innych w korzystaniu z licencji.

Dofinansowane przez Unię Europejską

Cele kształcenia

1.Zrozumienie ageizmu i jego wpływu na relacje

Poznanie, czym jest ageizm oraz w jaki sposób wpływa na komunikację, wzajemne postrzeganie i relacje między młodszym i starszym pokoleniem.

2.Rozpoznawanie stereotypów dotyczących osób starszych

Uczenie się rozpoznawania najczęstszych stereotypów oraz rozwijanie świadomości, że wiele z nich jest uproszczonych i nie odzwierciedla rzeczywistości.

3. Budowanie relacji opartych na szacunku i zrozumieniu

Rozwijanie prostych umiejętności komunikacyjnych, takich jak aktywne słuchanie, empatyczna komunikacja i otwartość na doświadczenia innych osób.

Dofinansowane przez
Unię Europejską

Czym jest ageizm?

Ageizm to pojęcie odnoszące się do stereotypów, uprzedzeń oraz dyskryminacji ze względu na wiek.

Może występować w trzech postaciach:

- **Instytucjonalne –** zasady lub systemy ograniczające ludzi na podstawie wieku
- **Interpersonalne –** codzienne działania, język lub postawy
- **Wewnętrzne –** negatywne przekonania dotyczące własnego wieku

Przykłady:



- Ignorowanie osób starszych w miejscu pracy
- Traktowanie ich jak małych dzieci
- Przyjmowanie, że problemy zdrowotne są „wyłącznie wynikiem starzenia się”

Dofinansowane przez Unię Europejską

Powszechne wyobrażenia na temat osób starszych

Wielu młodych ludzi, często nie zdając sobie z tego sprawy, opiera swoje poglądy na uproszczonych przekonaniach dotyczących osób starszych. Stereotypy te mogą wpływać na postawy i zachowania, a także prowadzić do dystansu zamiast zrozumienia.

Typowe uprzedzenia:

- „Nie rozumieją technologii" – w rzeczywistości wielu z nich używa narzędzi cyfrowych na co dzień.
- „Są osłabieni lub chorzy" – wielu z nich wciąż pozostaje aktywnych i samodzielnych.
- „Nie są już produktywni" – starsi ludzie wciąż wnoszą cenne doświadczenie
- „Opór przed zmianami" – otwartość jest uzależniona od osobowości, a nie od wieku
- „Skarżą się i żyją wspomnieniami" – wielu jest usatysfakcjonowanych i aktywnych społecznie

Rzeczywistość: To są ogólne stwierdzenia, a nie fakty.

Dofinansowane przez Unię Europejską

Skąd pochodzą te stereotypy?

Stereotypy nie pojawiają się przypadkowo – są efektem określonych doświadczeń, obaw i przekazów społecznych. Zrozumienie ich źródeł umożliwia nam skuteczniejsze ich obalanie oraz tworzenie bardziej świadomych, międzypokoleniowych relacji.

Stereotypy powstają na skutek:

- Ograniczonej interakcji ze starszymi osobami
- Media oraz przekazy kulturowe
- Lęk przed starzeniem się
- Silnego utożsamiania się z własną grupą wiekową
- Niedostatecznej edukacja dotyczącej relacji międzypokoleniowych



Dofinansowane przez Unię Europejską

Jacy naprawdę są starsi ludzie?

Fakty przedstawiają inny obraz:

- Wiele osób w starszym wieku regularnie korzysta z Internetu.
- Większość osób zgłasza dobry stan zdrowia.
- Wielu ludzi wciąż jest aktywnych zawodowo.
- Utrzymują więzi społeczne.
- Często informują o wysokim poziomie zadowolenia z życia.



Cytat:

„Obraz osób starszych jako chorych i pasywnych nie odzwierciedla współczesnej rzeczywistości – to kulturowa fikcja" – Levy, 2001

Dofinansowane przez Unię Europejską

Jak stereotypy wpływają na relacje z osobami starszymi?

Czasami nie trzeba nawet używać słowa „dziadek”, aby stworzyć dystans. **Uprzedzenia często działają po cichu** — w tonie głosu, spojrzeniu albo w decyzji: „Lepiej zrobię to sam.” Nawet drobne zachowania mogą wpływać na to, jak osoby starsze czują się w naszym otoczeniu — w domu, w pracy czy podczas rozmowy.



Ageizm oddziałuje na codzienne interakcje:

- Komunikacja: mówienie z wyższością lub przerywanie
- Życie rodzinne: podejmowanie decyzji w imieniu osób starszych
- Miejsce pracy: lekceważenie doświadczenia i wiedzy

Nawet niewielkie zachowania mogą spowodować, że ktoś poczuje się wykluczony!

Dofinansowane przez Unię Europejską

Nieumyślne spowodowanie szkody



Niezamierzone uprzedzenia: w jaki sposób młodzi ludzie nieświadomie krzywdzą osoby starsze

Czasami nie jest konieczny krzyk ani jawna wrogość, aby kogoś zranić. Mikrogesty, ton głosu, ignorowanie – wszystko to może sprawić, że starsi ludzie poczują się nieistotni, niesłyszani, odsunięci na bok. Warto zauważyć, że codzienna uprzejmość może czasami przerodzić się w formę dyskryminacji.

Młodzież może **nieświadomie zranić** osoby starsze poprzez:

- Mikroagresje – małe, nieuprzejme uwagi
- Ton protekcjonalny – traktowanie dorosłych jak małych dzieci
- Przerywanie – uniemożliwianie im mówienia
- Ignorowanie – wykluczanie z dyskusji

Czy widziałeś lub zrobiłeś którąś z tych rzeczy? Jak może to oddziaływać na samopoczucie osób starszych?

Dofinansowane przez Unię Europejską

Czy osoby starsze również stereotypowo oceniają młodych?

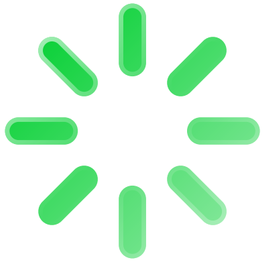
TAK! Stereotypy funkcjonują w obie strony.



Przykłady:

- „Młodzież jest leniwa i uzależniona od telefonów”
- „Osoby starsze nie rozumieją niczego nowego”

Chociaż ten moduł skupia się głównie na tym, jak młodzi ludzie stereotypowo postrzegają osoby starsze, warto na chwilę zmienić perspektywę. Starsze pokolenia również przypisują młodszym etykietki, takie jak roszczeniowość, niecierpliwość, uzależnienie od telefonu czy brak kontaktu z rzeczywistością.



Główna myśl:

Każde pokolenie kształtuje stereotypy.

Celem jest ich identyfikacja i podważenie.

Dofinansowane przez Unię Europejską

Wpływ dyskryminacji wiekowej na młodych ludzi

Co młodzi ludzie tracą, gdy odrzucają starsze pokolenia?

Utrata wiedzy i doświadczenia

Dystansując się od starszych pokoleń, młodzi ludzie tracą dostęp do cennego doświadczenia życiowego, praktycznych wskazówek oraz szerszej perspektywy, których nie da się łatwo zastąpić.

Słabsze więzi

Brak szacunku lub wzajemnego zrozumienia może osłabiać więzi rodzinne i społeczne. Może to prowadzić do nieporozumień, emocjonalnego dystansu oraz mniejszej liczby wartościowych relacji między pokoleniami.

Ograniczony punkt widzenia

Kontakt wyłącznie z własnym pokoleniem może utrudniać rozwijanie empatii i otwartości. Relacje międzypokoleniowe pomagają lepiej rozumieć różnorodne doświadczenia życiowe i zmiany zachodzące w społeczeństwie.

Dofinansowane przez Unię Europejską

Przełamywanie stereotypów – co jest skuteczne?

Stereotypy nie znikają same. Funkcjonują jak filtry, przez które postrzegamy innych, zanim ich naprawdę poznamy. Jednak każdy filtr można usunąć – poprzez kontakt, ciekawość i dobrą wolę.

Stereotypy mogą ulegać zmianom poprzez:

- **Edukacja – poznanie procesów starzenia**
- **Kontakt – czas spędzany z osobami starszymi**
- **Współpraca – wspólne działanie lub wspólne cele**



Ważne: Prawdziwa interakcja redukuje uprzedzenia.



Dofinansowane przez Unię Europejską

Co możesz zrobić?

Proste zadania:

- Używaj języka, który wyraża szacunek.
- Słuchaj uważnie, nie przerywając.
- Unikaj przypuszczeń.
- Rzuć wyzwanie utartym schematom.
- Angażuj się w działania międzypokoleniowe.



Nie musisz rozpoczynać rewolucji! Po prostu zacznij od swoich słów i swojej ulicy.

Kiedy słyszysz żart dotyczący dyskryminacji ze względu na wiek – nie reaguj śmiechem. Nie ma potrzeby wszczynać kłótni. Czasami wystarczy po prostu powiedzieć: „Naprawdę?”.

lub

Unikaj stwierdzenia: „Wyglądasz świetnie jak na swój wiek”. Zamiast tego spróbuj powiedzieć: „Masz niesamowitą energię”. To nie dotyczy roku ich urodzenia.

Dofinansowane przez Unię Europejską

Ćwiczenie refleksyjne

Poświęć moment na zastanowienie się nad swoim myśleniem. To nie jest test, lecz szansa, aby dostrzec, co uległo zmianie.

Przed rozpoczęciem szkolenia:
„Kiedyś sądziłem, że starsi ludzie…” „Wierzyłem, że…”

Po zakończeniu szkolenia:
„Obecnie pojmuję, że starsze osoby…” „Uświadomiłem sobie, że…”



Możesz zanotować swoje odpowiedzi lub spokojnie się nad nimi zastanowić.
Celem jest podniesienie świadomości swoich postaw oraz zrozumienie, w jaki sposób mogły one ulec zmianie.

Dofinansowane przez
Unię Europejską

Jak reagować na dyskryminację z powodu wieku



Czasami komentarze dotyczące wieku pojawiają się w formie żartów lub swobodnych opinii. Istotne jest, aby odpowiedzieć w sposób spokojny i z szacunkiem.

Przykładowe okoliczności i odpowiedzi:

W szkole lub w miejscu pracy:
„Jest za stary, żeby się tego nauczyć”.
Spróbuj tego: „Wiek nie ogranicza zdolności. Każdy może uczyć się w swoim własnym tempie”.

W domu:
„Ona i tak nie zrozumie”.
Spróbuj tego: „Najpierw ją zapytajmy i dajmy jej szansę na spróbowanie”.

Dofinansowane przez Unię Europejską

Jak reagować na dyskryminację z powodu wieku

Z przyjaciółmi:

„Ludzie w tym wieku nie powinni tego robić”.

Spróbuj tego: „Dlaczego nie? Każdy ma prawo cieszyć się różnymi rzeczami, niezależnie od wieku”.

Przydatne metody:

- Zadawaj pytania zamiast wydawać osądy („Dlaczego tak uważasz?”)
- Zaproponuj spokojnie inną perspektywę.
- Używaj języka neutralnego i pełnego szacunku.
- Wspieraj integrację, a nie wykluczenie.

Kluczowa wiadomość:
Nie musisz się kłócić. Nawet prosta, pełna szacunku odpowiedź może podważyć stereotypy i zmienić kierunek rozmowy.

Dofinansowane przez Unię Europejską

Przykłady języka włączającego osoby w różnym wieku

Sposób, w jaki rozmawiamy o wieku, ma istotne znaczenie. Nawet wyrażenia wypowiedziane w dobrej wierze mogą niezamierzenie brzmieć lekceważąco, ograniczająco lub pogardliwie. Stosowanie neutralnego i pełnego szacunku języka wspiera budowanie bardziej równościowych i pozytywnych relacji.

Typowe przykłady to:
Unikaj: „Oni nie zrozumieją tej aplikacji".
→ Zamiast tego powiedz: „Czy chciałbyś, żebym pokazał ci, jak to działa?"

Unikaj: „Pozwól mi to zrobić, to dla ciebie za trudne".
→ Zamiast tego mów: „Czy potrzebujesz pomocy, czy wolisz najpierw spróbować?"



Refleksja:
Zanim rozpoczniesz rozmowę, zastanów się:
Czy chciałbym, aby ktoś w przyszłości powiedział to o mnie?

Dofinansowane przez Unię Europejską

Kluczowe wnioski

- Ageizm jest zjawiskiem powszechnym i często pozostaje niezauważony.
- Stereotypy niosą ze sobą rzeczywiste konsekwencje.
- Kontakt międzypokoleniowy redukuje uprzedzenia.
- Język odgrywa istotną rolę.
- Zmiana rozpoczyna się od indywidualnego podejścia.



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Źródła

Adler, R. B. i Towne, N. (2003). Spojrzenie na zewnątrz, spojrzenie do wewnątrz (wyd. 11). Boston, MA: Wadsworth.

Platforma AGE Europe. (2022). Best Friend Against Ageism oferuje materiały edukacyjne do zajęć międzypokoleniowych. Źródło: https://www.age-platform.eu/best-friend-against-ageism-provides-learning-material-for-intergenerational-activities/

Platforma AGE Europe. (2024). AGE AGAINST THE MACHINE: Nowy projekt UE w walce z ageizmem. Źródło: https://www.age-platform.eu/age-against-the-machine-a-new-eu-project-against-ageism/

Allan, L. J. i Johnson, J. A. (2009). Postawy studentów wobec osób starszych: znaczenie wiedzy, kontaktu i lęku związanego ze starzeniem się. Gerontologia Edukacyjna, 35(1), 1–14.

Christian, B., Turner, R. i Holt, R. (2014). Międzypokoleniowy kontakt jako strategia redukcji wieku: przegląd systematyczny. Educational Gerontology, 40(7), 507–523.

Komisja Europejska. (2020). Uczenie się między pokoleniami i solidarność. Źródło: https://ec.europa.eu Eurofound. (2021). Zbiór danych na temat życia, pracy i COVID-19. Źródło: https://www.eurofound.europa.eu

Levy, B. R. (2001). Wykorzenienie ageizmu wymaga stawienia czoła wrogowi wewnętrznemu. The Gerontologist, 41(5), 578–579.

Dofinansowane przez Unię Europejską

Dofinansowane przez Unię Europejską

DZIĘKUJĘ!

Numer projektu: 2024-1-PL01-KA220-ADU-000243946

Sfinansowano przez Unię Europejską. Poglądy i opinie wyrażone w niniejszym dokumencie są jednak wyłącznie poglądami autora(ów) i niekoniecznie odzwierciedlają stanowisko Unii Europejskiej ani Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności