

Глобальная
компания
по борьбе с
эйдзизмом



Руководство по построению диалога об

ЭЙДЖИЗМЕ

ВВЕДЕНИЕ

Что такое эйджизм и почему он является важной проблемой?

Эйджизм проявляется в том, как мы думаем, что мы чувствуем и как мы действуем по отношению к другим и к себе на основании возраста, независимо от того, осознаем мы это или нет. Он присутствует везде, в наших учреждениях и управленческих структурах, в наших отношениях и в нас самих. Разные культуры по-разному относятся к возрасту и старению, но ни одна из них не свободна от возрастных предубеждений. Сегодня мы знаем, что половина населения мира проявляет эйджизм по отношению к пожилым людям, а в Европе эйджизм более распространен в отношении молодых людей, чем к другим возрастным группам.

Эйджизм вредит нам как индивидуально, так и коллективно, влияя на наше здоровье и благополучие и обходясь обществу в миллиарды долларов. К счастью, с эйджизмом можно бороться, но для повышения осведомленности и решения этой проблемы необходимы совместные действия.

Зачем нужны разговоры об эйджизме?

Диалог — это эффективный способ участия в важных для нас вопросах. Открытый и непрерывный диалог может помочь признать мифы и стереотипы, которые мы усвоили в течение жизни, распознать эйджизм, когда мы с ним сталкиваемся, и понять, что прекращение дискриминации требует коллективных действий. Пересмотр наших предвзятых идей и взглядов — это первый шаг к процветанию в любом возрасте и к раскрытию потенциала всех членов наших сообществ. Диалоги также способствуют тем видам личных и политических преобразований, которые необходимы для создания мира для всех возрастов.

Какова цель этого руководства и для кого оно предназначено?

Диалоги похожи на капли воды. Как одна капля воды порождает далеко расходящиеся круги на поверхности, так и одна беседа может иметь далеко идущие последствия для ее участников и их окружения. Цель данного руководства по построению диалога — предоставить простые способы увеличения количества и потенциала таких бесед.

Это руководство предназначено для всех. Оно призвано помочь Вам начать разговор об эйджизме [дома](#), [на работе](#), [в классе](#) или [в сфере разработки политики](#).

РАЗГОВОР С СЕМЬЕЙ И ДРУЗЬЯМИ

Разговор об эйджизме может возникнуть в любой момент. Вы можете поднять эту тему после того, как сами столкнулись с эйджизмом или стали свидетелем опыта других людей. Тема может возникнуть спонтанно, когда Вы услышите эйджистские высказывания, получите поздравительную открытку, высмеивающую Ваш возраст, или увидите фильм, в котором стереотипно изображены пожилые или молодые люди. Независимо от контекста, это руководство поможет Вам начать разговор об эйджизме — теме, которая затрагивает Вас, Ваших близких и друзей.

Будьте хорошо осведомлены

У эйджизма есть разные аспекты, и он затрагивает всех нас:

- Эйджизм — это то, как мы думаем (стереотипы), что мы чувствуем (предвззсудки) и как мы действуем (дискриминация) по отношению к другим или к себе на основании возраста.
- Эйджизм затрагивает людей всех возрастов.

Эйджизм повсюду:

- Во всем мире каждый второй человек демонстрирует эйджизм по отношению к пожилым людям, а в Европе эйджизм чаще проявляется по отношению к молодым, чем к пожилым.
- Эйджизм существует в наших учреждениях, в наших отношениях и в нас самих.
- Эйджизм тесно переплетается и взаимно усугубляет другие аспекты неравноправия, в том числе связанные с полом, расой и состоянием здоровья.

Эйджизм губителен:

- Эйджизм оказывает далеко идущее воздействие на все аспекты нашего здоровья и благополучия в пожилом возрасте.
 - Он связан с более ранней смертью.
 - Он связан с ухудшением физического и психического здоровья, включая возникновение депрессии.
 - Он увеличивает опасное для здоровья поведение (например, нездоровое питание, курение).
 - Он связан с более низким качеством жизни.
 - Он усиливает социальную изоляцию и одиночество.
- То, как мы думаем о собственном старении, повлияет на наше здоровье и благополучие, когда мы станем старше.
- Эйджизм наносит тяжелый экономический ущерб отдельным людям и всему обществу.

С эйджизмом можно бороться:

- Политика и законодательство могут бороться с дискриминацией и неравенством по признаку возраста и защищать права каждого человека во всех сферах жизни.
- Образовательные мероприятия могут передавать знания и навыки и усиливать эмпатию и понимание старения.
- Взаимодействие между поколениями может способствовать взаимопониманию и сотрудничеству людей разных возрастов.

Ключевые ресурсы:

- Глобальный доклад о проблеме эйджизма – полный отчет ([EN](#))
- Глобальный доклад о проблеме эйджизма – [резюме](#)
- Глобальный доклад о проблеме эйджизма – инфографика ([EN](#) , [SPA](#), [FR](#))

Начните разговор

Некоторые вопросы, которые Вы можете использовать, чтобы начать разговор с Вашей семьей и/или друзьями:

- Вы помните, когда впервые заметили возрастные различия?
- Подумайте о ситуации, в которой вы хотели узнать возраст человека. Зачем? Что изменилось, когда вы его узнали?
- Что вы чувствуете, говоря людям о своем возрасте?
- Говорил ли вам кто-нибудь: «Ты не выглядишь на свой возраст»? Если да, то как вы себя при этом чувствовали?
- Что для вас означает слово «эйджизм»? Слышали ли вы его раньше?

Используйте опыт других

Саморефлексия – это ключ к самосознанию: она позволяет нам оценивать и осмысливать то, что мы испытали, а также анализировать наши мысли, чувства и действия. Важно знать, когда в разговоре можно сделать шаг на новый уровень. Некоторые ключевые вопросы, которые могут помочь:

- Как вы думаете, существует ли в мире эйджизм?
- Где вы замечаете проявления эйджизма в своей жизни (например, в личной жизни, карьере, школе, больнице)?
- Какие убеждения о возрасте и старении у вас есть?
- Случалось ли вам сталкиваться с ситуацией, когда ваш возраст, казалось, способствовал возникновению проблемы или неловкой ситуации?
- Случалось ли вам наблюдать, как с кем-то несправедливо обращаются из-за его возраста? Если да, то как вы реагировали? Что вы почувствовали?
- Как другие люди говорят о вашем возрасте или возрасте других людей? Что вы при этом чувствуете? Как это повлияло на вашу точку зрения,

включая ваши мысли, чувства и действия по отношению к другим людям и по отношению к себе?

- Как вы думаете, существует ли эйджизм в вашей семье и сообществе?
- Можете ли вы привести пример того, как в вашем сообществе показывают уважение к молодым и пожилым людям? Можете ли вы привести пример того, как молодые и пожилые люди не пользуются уважением?
- Какие чувства, мысли или размышления у вас в данный момент есть по отношению к возрасту? К себе? Вашей семье? Вашему сообществу?
- Что вы думаете о термине «антивозрастной»?
- Как вы относитесь к людям моложе или старше себя?
- Как внешние факторы повлияли на ваше отношение к эйджизму? Люди, СМИ и т. д.?
- Если у вас есть дети, думают ли они о возрасте иначе, чем вы в детстве?
- Как, по-вашему, изменилось отношение к людям с тех пор, как ваши родители были в вашем возрасте? Что осталось неизменным?

Задайте контекст

Привлеките людей к разговору, объяснив, почему это важно. Некоторые вопросы для обсуждения:

- Почему так важно говорить об эйджизме?
- Что такого происходит в мире сегодня, из-за чего важно не проявлять эйджизм по отношению к людям старше или моложе себя?
- Что в эйджизме беспокоит вас больше всего?
- Как вы думаете, на каком этапе находится ваша страна на пути к искоренению эйджизма?
- Чему вы научились у других в ходе обсуждения?
- С чем мы все согласны? В чем мы расходимся? Почему?

Представьте себе мир для всех возрастов

Видение — это проекция наших надежд в будущее. Наличие образа желаемого будущего помогает нам двигаться вперед и преодолевать препятствия.

- Если бы мы жили в мире для всех возрастов, что бы мы видели, слышали или чувствовали в нашей семье и в нашем сообществе?
- Что из увиденного вами вселяет надежду?

Поощряйте постоянные размышления и действия

В конце беседы полезно подтолкнуть участников к действиям, обеспечив пространство для размышлений о том, что каждый человек может сделать, чтобы помочь создать мир для всех возрастов. Обдумайте следующие вопросы:

- Что мы можем сделать, чтобы наша семья и сообщество больше знали об эйджизме?

- Какое одно действие каждый из нас готов предпринять, чтобы изменить ситуацию?
- Какие факторы могут помочь или помешать нам принять меры для решения проблемы эйджизма в нашей семье и сообществе?
- Как мы можем связаться с другими людьми и продолжить этот разговор?

Вы также можете использовать некоторые стимуляторы для разговора об эйджизме, например:

- эйджистские поздравительные открытки
- эйджистские карикатуры
- эйджистские фильмы или сериалы
- эйджистские пословицы и высказывания, такие как:
 - «Старость — это болезнь, от которой умирают».
 - «Старость пожирает молодость».
 - «Женщина, которая называет свой возраст, либо слишком молода, чтобы что-то потерять, либо слишком стара, чтобы что-то приобрести».
 - «Возраст — печальный попутчик».
 - «Старость орла лучше молодости воробья».
 - «Старость исцеляет нас от юности».

РАЗГОВОР С РАБОТОДАТЕЛЕМ И КОЛЛЕГАМИ

Эйджизм проявляется в течение всей нашей трудовой жизни и на протяжении всего рабочего цикла. Он затрагивает как пожилых, так и молодых людей и наносит ущерб отдельным людям и сплоченности коллектива. Из-за эйджизма молодым людям труднее выйти на рынок труда, а пожилым людям труднее сохранить должность и найти новую работу в случае увольнения. Пожилые люди могут восприниматься как менее продуктивные или хуже приспособляющиеся к изменениям, а молодые сотрудники могут восприниматься как неопытные или неспособные принимать самостоятельные решения.

Понимают ли в Вашей организации, что такое эйджизм и, как и почему с ним необходимо бороться? Вы можете использовать это руководство, чтобы начать разговор об эйджизме на Вашем рабочем месте, либо с несколькими коллегами, либо для более широкого обсуждения с участием Вашего руководителя, отдела или даже всей организации. Если Ваша организация уже проводит тренинги по инклюзивному подходу или борьбе с невольными предубеждениями, возможно, Вы сможете предложить использовать данное руководство для включения вопросов эйджизма в программу обучения.

Построение диалога поможет Вашим коллегам понять, что эйджизм — это форма сознательной или бессознательной предвзятости, которая может влиять на важные решения: от найма на работу до обучения и построения команд по возрастному признаку. Разговор также может побудить к самоанализу и продуманным действиям как со стороны отдельных сотрудников, так и организации в целом.

Понимание эйджизма

Этот раздел предназначен для того, чтобы познакомить людей с проблемой эйджизма и помочь начать более широкое обсуждение. Чтобы стимулировать участие, попросите людей записать любые мысли на стикерах и повесить их на стену. Например, Вы можете написать определение эйджизма, приведенное ниже, и попросить людей записать, как они относятся к нему. Рассмотрите следующие вопросы:

- Как часто вы задумываетесь о возрасте людей в повседневной жизни? Когда и почему это происходит?
- Думаете ли вы о своем возрасте в связи с работой?
- Как бы вы лично определили понятие «эйджизм»?
- Каковы преимущества возрастного разнообразия в организации?
- Как со временем изменился возрастной состав нашей организации или сектора?

- Насколько наша организация разнообразна по возрасту сотрудников? Разнообразна ли она в других отношениях? Почему или почему нет?

Ключевые идеи для поддержки обсуждения:

- Эйджизм включает в себя стереотипы, предрассудки и дискриминацию по отношению к другим или к себе на основании возраста.
- Эйджизм может затрагивать людей любого возраста.
- Эйджизм может проявляться неочевидными способами, он существует в наших учреждениях, в наших отношениях и в нас самих.

Размышления об эйджизме

В этом разделе обсуждение переходит от общей картины к конкретике. Он предлагает возможность людям поделиться своим опытом столкновения с эйджизмом, а другим — увидеть, как он влияет на их знакомых. Участники могут сосредоточиться на опыте, полученном внутри организации или в других местах. Некоторые вопросы для обсуждения:

- Где вы видите проявление эйджизма в своей жизни? А на работе?
- Относились ли к вам иначе чем к другим из-за вашего возраста?
- Видели ли вы, как к кому-то другому относятся иначе из-за его возраста?
- Как вы думаете, эти инциденты были необычными или регулярно происходящими? Почему?
- Подвергались ли вы дискриминации на работе или к вам относились иначе, чем к другим, из-за вашего возраста?
- Как вы думаете, кто чаще сталкивается с эйджизмом? Почему?
- Считаете ли вы, что эйджизм является результатом только межличностного взаимодействия? Может быть, действуют системные или институциональные силы?
- Считаете ли вы, что межличностное взаимодействие отражает более широкие социальные установки? Каким образом? И почему?

Ключевые идеи для поддержки обсуждения:

- Отношение к компетентности человека и его организационной «пригодности» часто связано с возрастом.
- Эйджизм на рабочем месте затрагивает пожилых и молодых людей чаще, чем другие возрастные группы.
- Примеры эйджизма в трудовом цикле включают принятие решений о найме на работу на основании возраста кандидатов, ограничение возможностей обучения или доступа к руководящим должностям на основании возраста, а не на основании компетенций или принуждение к обязательному выходу на пенсию в определенном возрасте.
- Институциональные решения, основанные на возрасте, лишают людей влияния, возможностей или ресурсов.

- Дискриминация по возрасту на работе может привести к последующему длительному отпуску по болезни.
- Низкие результаты пожилых людей при оценке когнитивных функций на рабочем месте могут быть частично обусловлены воздействием негативных стереотипов.
- Люди могут не признавать существование институционального эйджизма, он может быть встроен в давно устоявшиеся правила, нормы и практики организации, которые сотрудники никогда не думали ставить под сомнение.
- Неравные возможности доступа людей к рабочим местам или возможностям обучения могут быть показателями институционального эйджизма.

Обдумывание возможных решений

Этот раздел помогает участникам подумать о конкретных действиях, которые можно предпринять для борьбы с эйджизмом. Участники могут обсудить стратегии, доказавшие свою эффективность, и подумать, какие из них следует использовать. Например, они могут предложить формулировки для эффективного противостояния эйджизму в личном общении. Обсуждение может включать критическое осмысление существующих организационных процессов или общего подхода организации к проблеме эйджизма.

Некоторые направляющие вопросы:

- Как выглядела бы организация, в которой нет эйджизма?
- Какой язык мы можем использовать, чтобы стимулировать борьбу с эйджизмом?
- Как вы думаете, что мешает людям вмешаться, когда они видят проявления эйджизма?
- Как, по-вашему, можно поощрять к действию людей, ставших свидетелями эйджизма, и дать им возможность противостоять ему?
- Существуют ли в организации какие-либо механизмы для борьбы со случаями эйджизма? Почему или почему нет?

Ключевые идеи для поддержки обсуждения:

- Доказано, что в борьбе с эйджизмом работают три стратегии: политика и законодательство, образование и мероприятия, объединяющие людей разных поколений. Все это возможно на рабочем месте. Например, специальные программы могут способствовать установлению контактов между поколениями на рабочем месте, образовательные семинары могут помочь преодолеть бессознательную предвзятость, и политика абсолютной нетерпимости к эйджизму может помочь искоренить эйджизм на работе, обеспечивая нормы в отношении эйджистских шуток, равные права и возможности для обучения и т. д.

Обязательство действовать

Завершите беседу, попросив участников подумать о том, что они лично могут сделать, чтобы противостоять эйджизму на рабочем месте, и как работодатели могут решить эту проблему. Подумайте над следующими вопросами:

- Что каждый из нас может сделать, чтобы противостоять эйджизму?
- На что должны обратить внимание руководители организации после этого разговора? Какие действия мы бы хотели, чтобы они предприняли?
- Как мы можем поддержать инициативу по борьбе с эйджизмом в масштабах всей компании?
- Выгодно ли организации иметь рабочую группу для поддержания диалога об эйджизме и координации дальнейших действий?

Ключевые ресурсы:

- Глобальный доклад о проблеме эйджизма – полный отчет ([EN](#))
- Глобальный доклад о проблеме эйджизма – [резюме](#)
- Глобальный доклад о проблеме эйджизма – инфографика ([EN](#) , [SPA](#), [FR](#))

РАЗГОВОР С УЧАЩИМИСЯ

Примерно с 4 лет дети усваивают возрастные стереотипы культуры, в которой они растут. Эти стереотипы формируют их чувства и поведение по отношению к людям разного возраста, а также определяют то, как они ведут себя и думают о себе как о представителях данной возрастной группы.

Классная комната — хорошее место для того, чтобы бросить вызов преобладающим культурным стереотипам о молодых и пожилых людях. Разговор об эйджизме с детьми и подростками может помочь изменить язык и повествование о возрасте, поставить под сомнение эйджистские установки и поведение и в конечном итоге уменьшить проявления эйджизма в классе и во всем мире.

Ниже приводятся предложения как учителя могут проводить такие беседы со своими учениками.

Приготовьтесь

Подготовьтесь заранее, чтобы Вы опровергнуть любые распространенные возрастные стереотипы, возникающие во время обсуждения, например, что подростки эгоистичны или что пожилые люди недостаточно гибкие в восприятии.

Ключевые ресурсы:

- Глобальный доклад о проблеме эйджизма – полный отчет ([EN](#))
- Глобальный доклад о проблеме эйджизма – [резюме](#)
- Глобальный доклад о проблеме эйджизма – инфографика ([EN](#) , [SPA](#), [FR](#))

Вовлекайте

Прежде чем начать разговор об эйджизме, важно создать атмосферу взаимного уважения и эмпатии. Это можно сделать, попросив учащихся установить основные правила для обсуждения. Некоторые предложения:

- Слушайте уважительно, не перебивая.
- Дайте возможность высказаться каждому.
- Не критикуйте отдельных людей или группы (т. е. не называйте их по имени).
- Если вы чего-то не понимаете, задайте вопрос.

Начните с эмоций

С детьми

Попросите учеников нарисовать молодого человека и пожилого человека. Как только они закончили, задайте им следующие вопросы:

- Какие чувства вызывают у вас эти рисунки?
- Какие различия вы видите между этими двумя рисунками? Какие сходства?
- С кем бы вы хотели провести время? Почему?
- Как бы вы описали пожилых людей? А молодых людей? Почему?
- Как вы думаете, пожилые люди все одинаковые? А как насчет молодых людей? Почему да или почему нет?
- Считаете ли вы, что ваш дедушка или бабушка такие же, как и другие пожилые люди, которых вы встречали? Как вы думаете, ваш старший брат или сестра такие же, как и другие дети, которых вы встречали? Почему? Почему нет?

С подростками:

Вариант А. Попросите учащихся выстроиться в алфавитном порядке (от А до Я). Затем выберите наугад букву и спросите, как бы они себя чувствовали, если бы определенные правила применялись к ученикам в соответствии с их инициалами (см. примеры ниже).

- Тем, чье имя начинается на букву «С», не будет предоставлена возможность внести свой вклад в работу класса.
- Тех, чье имя начинается с буквы «А», одноклассники будут игнорировать.

Вариант Б. Запишите на доске следующие утверждения.

- Вы слишком молоды, чтобы понять.
- Молодые люди не должны делиться своим мнением.
- Ты не должна делать этого в твоем возрасте!

Если Вы выбрали вариант А, спросите студентов, как они отнесутся к применению этих новых правил. Если Вы выбрали вариант Б, спросите у студентов, что они почувствовали, прочитав эти утверждения. Обязательно попросите высказаться каждого ученика.

Подготовьте несколько вопросов, чтобы начать разговор, соблюдая баланс между необходимостью сосредоточиться и открытостью ответов. Избегайте вопросов, которые, как кажется, имеют только один правильный ответ.

Возможные вопросы:

- Что вы думаете о такой сортировке людей? Почему? (*Вариант А*)
- Как эти правила повлияют на класс в целом? (*Вариант А*)
- Чем отличаются люди, чье имя начинается на букву «С», от тех, чье имя начинается на букву «В»? В чем они похожи? (*Вариант А*)
- Что вы думаете об этих утверждениях? Почему? (*Вариант Б*)
- Какие чувства вызывают у вас эти утверждения? Почему? (*Вариант Б*)

После дискуссии (вариант А или Б) установите связь между тем, что сейчас обсуждалось и эйджизмом. Объясните, что эйджизм — это выражение

предвзятого отношения к другим людям или к себе на основании возраста. И что это может быть так же произвольно, как выражение предвзятого отношения к другим людям или к себе на основании первой буквы их имени. Теперь Вы можете задать следующие вопросы, чтобы вовлечь Ваших учеников в дискуссию:

- Что делает подростков похожими на взрослых?
- Какое поведение или характеристики заставляют нас считать человека «старым» или «молодым»?
- Когда люди начинают стареть?
- Есть ли у вас друзья, которые старше вас? И младше вас? Почему или почему нет?

Продолжайте размышлять

Теперь попросите учащихся рассказать, что приходит им на ум, когда они слышат понятие «эйджизм», или когда они думают о старении и своем собственном возрасте. Это даст Вам возможность объяснить концепцию, включая то, что это такое, кого это затрагивает, как люди неосознанно способствуют эйджизму и как ему противостоять.

Учителя будут выступать в роли модераторов, чтобы разговор сосредоточился на вопросах, которые ведут к лучшему пониманию эйджизма, включая его проявление в нас самих, в наших отношениях и в наших учреждениях.

Некоторые вопросы, с которых можно начать этот разговор:

- Когда вы задумываетесь о своем возрасте?
- Ждете ли вы с нетерпением старости? Почему да? Почему нет?
- Что для вас означает слово «эйджизм»? Слышали ли вы его раньше?
- Где проявляется эйджизм?
- Насколько распространен эйджизм?
- Почему вас должен волновать эйджизм? Какое влияние оказывает эйджизм?
- Как в обществе распространяется эйджизм?

Другие предложения:

Найдите детский рассказ, статью или объявление в газете или журнале, которые описывают людей в эйджистском ключе. Возможно, молодых людей стереотипно считают опасными, а пожилых — немощными; возможно, в статье поощряются идеи «оставаться вечно молодым» или «антивозрастные» стратегии, или, возможно, человеку отказывают в доступе или возможностях из-за его возраста (например, молодого человека высмеивают за выдвижение своей кандидатуры на политический пост или кому-то отказывают в жизненно важном лечении из-за того, что они старше определенного возраста). Попросите студентов записать, почему каждый из этих случаев является примером эйджизма, и поделиться своими мыслями с остальными.

Закончите действиями

Вы также можете обсудить, как учащиеся могут противостоять эйджизму, когда он проявляется в классе и за его пределами, и что они могут сделать, чтобы помочь уменьшить эйджизм в своем сообществе. Рассмотрите следующие вопросы:

- Если бы мы жили в мире для всех возрастов, что бы мы видели в нашей школе и в нашем обществе? Что бы мы слышали? Что бы мы чувствовали?
- Что каждый из вас мог бы лично сделать, чтобы противостоять эйджизму в школе? Дома? В вашем сообществе?
- Почему вас должен волновать эйджизм?
- Мы знаем, что хороший способ борьбы с эйджизмом — иметь друзей всех возрастов. Что вы, ваша семья или ваше сообщество могли бы сделать для того, чтобы пожилым и молодым людям было легче общаться друг с другом?
- Что мы можем сделать в школе, чтобы противостоять эйджизму и уменьшить его проявления?
- Как мы можем напоминать себе о необходимости анализировать свои мысли, чувства и действия, связанные с возрастом и старением?

Ключевые идеи:

- Школы должны играть важную роль в создании мира для всех возрастов. Исследования показывают, что образовательные мероприятия, направленные на уменьшение возрастных стереотипов, предрассудков и дискриминации, а также на развитие эмпатии, помогают снизить уровень эйджизма. Мероприятия, на которых молодые и пожилые люди встречаются для совместной работы, также способствует снижению эйджизма, поощряя связь и понимание между поколениями.
- Дети и подростки могут многое сделать, чтобы противостоять эйджизму. Они могут стремиться больше общаться и дружить с людьми разного возраста, включая своих бабушек и дедушек. Это поможет им пересмотреть свои собственные мысли, чувства и действия по отношению к людям разного возраста и лучше оценить сходства и различия между возрастными группами. Дети и подростки также могут помочь повысить осведомленность и усилить противостояние эйджизму, когда они сталкиваются с ним в своих семьях, школах и в сообществе.

РАЗГОВОР С ПОЛИТИКАМИ

Политика и законы эффективны для снижения эйджизма в отношении любой возрастной группы. Примерами могут служить законы, позволяющие работникам подавать иски о дискриминации по возрасту против своих работодателей или иски о наличии фильтров, дисквалифицирующих претендентов на работу или получение кредитов на основании возраста, а также законы о правах человека.

Данное руководство призвано помочь Вам начать неформальную беседу об эйджизме с политиками как первый шаг к более официальному диалогу об этой проблеме в сфере прав человека.

Будьте хорошо осведомлены

Перед встречей с политиками Вам следует узнать о любых шагах, предпринятых в Вашем сообществе или стране для решения проблемы эйджизма, особенно на институциональном уровне. Возможно, Вы также захотите узнать, обсуждались ли в последнее время в СМИ какие-либо конкретные вопросы, связанные с эйджизмом. Ключевыми областями для рассмотрения являются:

- Существующие или готовящиеся национальные или международные законы или политики, которые касаются дискриминации по возрасту, возрастного равенства и защиты прав человека
- Существующие или предполагаемые механизмы правоприменения и мониторинга в сфере эффективной реализации законов и политик, направленных на борьбу с дискриминацией, неравенством и защиту прав человека
- Недавнее освещение в СМИ темы эйджизма (например, во время пандемии COVID-19)

Начните диалог

Начните с поиска способа вызвать интерес к теме. Вы можете обратиться к пониманию эйджизма или представить убедительные факты, которые Ваши собеседники, возможно, не знают. Возможные примеры:

- Как Вы думаете, насколько сильно возраст человека влияет на его возможности или положение в жизни?
- Слышали ли Вы раньше термин «эйджизм»? В каком контексте?
- Как Вы думаете, кто может столкнуться с эйджизмом? Почему?
- Знаете ли вы, что [один из ключевых фактов ниже]?

Ключевые факты для начала разговора:

- Каждый второй человек в мире проявляет эйджизм по отношению к

пожилым людям.

- В Европе молодые люди чаще других возрастных групп отмечают дискриминацию по возрасту.
- В США эйджизм привел в течение одного года к избыточным расходам в размере 63 миллиардов долларов на широкий спектр заболеваний. Это составляет один из семи долларов, потраченных на восемь наиболее дорогостоящих заболеваний для всех американцев старше 60 лет.
- Эйджизм связан с более ранней смертью, ухудшением физического и психического здоровья и снижением благосостояния.
- То, как мы думаем о собственном старении, повлияет на наше здоровье и благополучие, когда мы сами станем старше.

Углубите диалог

Углубление разговора и установление более тесных связей с непосредственным опытом или свидетельствами эйджизма, с которыми политические деятели могли сталкиваться на протяжении жизни, начиная с детства, могут помочь обосновать разговор на чем-то, имеющем непосредственное к ним отношение. Подумайте о том, чтобы задать следующие вопросы:

- Можете ли Вы вспомнить случай, когда Вы пострадали от эйджизма? Что произошло, и как это повлияло на вас?
- Является ли эйджизм проблемой, которая в настоящее время решается в учебных заведениях?
- Считаете ли вы, что эйджизм является результатом межличностного взаимодействия?
- Могут ли тут действовать системные или институциональные силы?

Ключевые идеи для углубления разговора:

- Эйджизм включает в себя стереотипы, предрассудки и дискриминацию по отношению к другим или к себе на основании возраста.
- Эйджизм может затрагивать людей любого возраста.
- Эйджизм может проявляться в неочевидных формах, он существует в наших учреждениях, в наших отношениях и в нас самих.
- Люди могут не признавать существование институционального эйджизма, потому что правила, нормы и практика учреждения существуют давно и никогда не подвергались сомнению.
- Институциональный эйджизм часто можно определить по неравным результатам отдельных людей (например, доступ к рабочим местам и возможностям обучения).
- Эйджизм широко распространен в учреждениях и отраслях, включая здравоохранение и социальное обеспечение, развлечения и средства массовой информации. Например, возраст часто используется для ограничения возможностей трудоустройства и определения права на медицинские процедуры или доступ к клиническим испытаниям.

Завершите разговор

Завершение разговора об эйджизме с политиком так же важно, как и начало разговора и создание почвы для будущих действий. Каким бы ни было это действие, большим или малым, скромным или грандиозным, каждое действие имеет значение для повышения осведомленности и снижения уровня эйджизма. Подумайте о том, чтобы задать следующие вопросы:

- Как бы мир без эйджизма соотносился с сегодняшним миром?
- Что изменилось бы в наших институтах? Что касается нашей социальной и экономической политики?
- Какие факторы препятствуют принятию мер по решению проблемы эйджизма в учреждениях?
- Какие факторы помогают нам бороться с эйджизмом в учреждениях?
- Как мы можем связаться с другими участниками и продолжить этот разговор?

Ключевые идеи для завершения разговора:

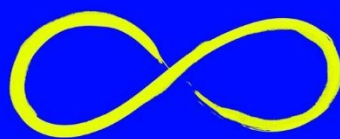
- Политики и законы эффективны для снижения или устранения эйджизма в отношении любой возрастной группы. Они могут способствовать возрастному равенству, защищать права человека и устранять дискриминацию по признаку возраста.
- Образовательные мероприятия, передающие знания и навыки и способствующие развитию эмпатии являются еще одним эффективным средством снижения эйджизма, особенно в отношении пожилых людей. Эта мера весьма доступна и может использоваться на всех уровнях формального и неформального образования.
- Третьей эффективной стратегией борьбы с эйджизмом являются межпоколенческие мероприятия, объединяющие людей разных возрастов.
- В некоторых странах, особенно в странах с низким и средним уровнем дохода, эйджизм все еще плохо изучен, что открывает возможности для проведения исследований.

Ключевые ресурсы:

- Глобальный доклад о проблеме эйджизма – полный отчет ([EN](#))
- Глобальный доклад о проблеме эйджизма – [резюме](#)
- Глобальный доклад о проблеме эйджизма – инфографика ([EN](#) , [SPA](#), [FR](#))

Справочные ресурсы

1. This chair rocks. “Who me, ageist?” How to start a consciousness-raising group. HelpAge International; 2016 (<https://thischairrocks.com/wp-content/uploads/2016/02/ConsciousnessRaisingBooklet.pdf>, accessed 2 February 2021).
2. Tackling ageism through consciousness raising. HelpAge training guide. HelpAge International; 2016 (<https://thischairrocks.com/wp-content/uploads/2016/02/TacklingAgeismThroughConsciousnessRaising.pdf>, accessed 2 February 2021)
3. How to develop discussion materials for public dialogue. Hartford (CT): Everyday Democracy; 2007 (https://www.everyday-democracy.org/sites/default/files/attachments/How-Develop-Discussion-Materials-Public-Dialogue_Everyday-Democracy.pdf, accessed 2 February 2021)
4. Let's talk race: a guide on how to conduct a conversation about racism. Sydney: Australian Human Rights Commission; 2019.
5. Conversation guide: Talking about race, racism, care and caregiving. Washington DC: Caring Across generations; 2020 (<https://caringacross.org/talking-about-race/>, accessed 2 February 2021).
6. We are Canada. Lesson package. Examining ageism. Ottawa: Government of Canada; 2016 (https://cdn.we.org/wp-content/uploads/sites/9/2016/10/Examining-Ageism-Diversity-and-Inclusion_MIDDLE-YEARS.pdf, accessed 2 February 2021).



Глобальная кампания по борьбе с эйджизмом