



"Pe Scenă la Vârsta de Aur: Teatru pentru o Îmbătrânire Sănătoasă"

NUMĂRUL PROIECTULUI: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973



Activitatea 3 - Sporirea empatiei pentru depășirea dificultăților de comunicare și încurajarea exprimării emoționale la pacienții cu boli neurologice, precum boala Parkinson și scleroza multiplă

DOCUMENT REALIZAT DE:
SOCIETATEA ROMÂNĂ ALZHEIMER



FINANȚAT DE UNIUNEA EUROPEANĂ. PUNCTELE DE VEDERE ȘI OPINIILE EXPRESATE APARTIN, ÎNSĂ, EXCLUSIV AUTORULUI (AUTORILOR) ȘI NU REFLECTĂ NEAPĂRAT PUNCTELE DE VEDERE ȘI OPINIILE UNIUNII EUROPENE SAU ALE AGENȚIEI NAȚIONALE PENTRU PROGRAME COMUNITARE ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI ȘI FORMĂRII PROFESIONALE (ANPCDEF). NICI UNIUNEA EUROPEANĂ ȘI NICI ANPCDEF NU POT FI ȚINUTE RĂSPUNZĂTOARE PENTRU ACESTEA.



"Pe Scenă la Vârsta de Aur: Teatru pentru o Îmbătrânire Sănătoasă"

NUMĂRUL PROIECTULUI: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Activitate de învățare activă – descriere

Modul	Modulul 1. Principalele tulburări de sănătate mintală la vârstnici (declin cognitiv, demență și boala Alzheimer, alte afecțiuni neurologice – ex. scleroza multiplă, boala Parkinson): simptome, semne de avertizare, stadii
Capitol	Alte tulburări neurologice
Numele activității	Sporirea empatiei pentru depășirea dificultăților de comunicare și încurajarea exprimării emoționale la pacienții cu boli neurologice, inclusiv Parkinson și scleroza multiplă
OBIECTIVE	Ajută participanții să își dezvolte empatia și abilitățile de comunicare, învățând cum să depășească barierele de comunicare, să își exprime emoțiile într-un mod sănătos și să sprijine exprimarea emoțională la pacienții cu afecțiuni neurologice, precum boala Parkinson și scleroza multiplă.
METODE	Atelierul utilizează pantomima, comunicarea non-verbală și discuțiile ghidate pentru a îmbunătăți înțelegerea empatiei și a strategiilor de comunicare în interacțiunea cu persoanele care au boala Parkinson sau scleroză multiplă. Această metodologie este concepută pentru a fi flexibilă și adaptabilă atât în format online, cât și față în față, asigurând accesibilitate și implicare pentru toți participanții.
TIMP ALOCAT	40 minute
RESURSE NECESARE	Spațiu pentru mișcare Cartonașe cu emoții (cartonașe cu diverse emoții scrise pe ele) Cronometru Scenarii pentru joc de rol



"Pe Scenă la Vârsta de Aur: Teatru pentru o Îmbătrânire Sănătoasă"

NUMĂRUL PROIECTULUI: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

	Platforme pentru webinarii (ex. Microsoft Teams, Zoom, Google Meet) Caiete de notițe sau flipchart pentru observațiile și concluziile grupului
INSTRUCȚIUNI*	Introducere Exercițiu de conștientizare emoțională Exercițiu de joc de rol – Depășirea barierelor de comunicare Tehnici de comunicare empatică Exercițiu de încheiere și reflecție
REFERINȚE	
MATERIALE SUPORT	Cartonașe cu emoții (cartonașe cu diverse emoții scrise pe ele) Scenarii rapide pentru recunoașterea emoțiilor Scenarii pentru joc de rol

* Instrucțiuni complete:

Îmbunătățirea empatiei pentru depășirea barierelor de comunicare și susținerea exprimării emoționale în afecțiuni neurologice precum boala Parkinson și scleroza multiplă

1. Introducere (5 minute)

Prezentarea temei:

Facilitatorul explică importanța empatiei în interacțiunile sociale, mai ales în





"Pe Scenă la Vârsta de Aur: Teatru pentru o Îmbătrânire Sănătoasă"

NUMĂRUL PROIECTULUI: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

contextul comunicării cu persoanele care au dificultăți în a-și exprima emoțiile.

Empatia este esențială pentru a ne conecta cu ceilalți, mai ales atunci când comunicăm cu persoane care ar putea avea dificultăți în a-și exprima emoțiile. Punându-ne în locul lor, deschidem un drum pentru o înțelegere mai profundă, răbdare și sprijin. Acest atelier va explora cum empatia ne poate ajuta să depășim barierele de comunicare, permițându-ne să construim relații mai puternice și mai semnificative.

Întrebare de deschidere:

„Ce înseamnă empatia pentru tine și cum crezi că poate influența relațiile cu persoanele care se confruntă cu provocările afecțiunilor neurologice, cum ar fi boala Parkinson sau scleroza multiplă?”

2. Exercițiu de conștientizare emoțională (10 minute)

Distribuirea cartonașelor cu emoții:

Fiecare participant primește cartonașe cu diverse emoții (de exemplu: frustrare, tristețe, confuzie, bucurie, frică).

Scenarii rapide:

Facilitatorul citește mai multe scenarii scurte legate de interacțiunile cu persoane cu Parkinson sau scleroză multiplă.



"Pe Scenă la Vârsta de Aur: Teatru pentru o Îmbătrânire Sănătoasă"

NUMĂRUL PROIECTULUI: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Exemple de scenarii:

Simptom	Scenariu	Emoție
Vulnerabilitate cauzată de tremur	În timpul unei cine în familie, persoana încearcă să folosească o lingură, dar continuă să își verse mâncarea.	Rușine și vulnerabilitate pe măsură ce observă că ceilalți o privesc.
Oboseală cronică și amorțeală emoțională	Pacientul îi explică unui prieten: „Sunt atât de obosit tot timpul încât nu mai pot simți nici măcar entuziasm sau fericire pentru lucrurile din jur.”	Amorțeală și apatie , unde oboseala constantă își reduce capacitatea de a se implica în viață și în relații.
Slăbiciune fizică	Pacientul se străduiește să își pună o cămașă singur și, simțindu-se epuizat, oftează, „Nu mai văd rostul nici măcar să mai încerc” și îi cere iertare de mai multe ori fiicei sale, spunând „Îmi pare rău că sunt o povară”.	Senzație de înfrângere și pierdere a motivației , pe măsură ce sarcinile care înainte erau simple devin copleșitoare.
Dificultăți de vorbire și izolare	Persoana încearcă să împărtășească o poveste cu prietenii, dar cuvintele îi vin greu, iar cei din jur au dificultăți în a o înțelege.	Tristețe și un sentiment de izolare.



"Pe Scenă la Vârsta de Aur: Teatru pentru o Îmbătrânire Sănătoasă"

NUMĂRUL PROIECTULUI: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Rigiditate musculară și dependență	Încercând să ajungă la un pahar de pe un raft înalt, persoana constată că brațul nu se întinde suficient și trebuie să ceară ajutor. Pacientul șoptește: „De ce să mai încerc? Oricum nu mai sunt bun de nimic.”	Pierderea independenței și o ușoară iritare.
Lacune de memorie și confuzie	În mijlocul unei conversații, persoana uită despre ce vorbește și se încurcă în cuvinte.	Confuzie și jenă.
Loss of Fine Motor Skills	The patient watches someone else perform a simple task like buttoning a shirt and mutters, "I used to do that without a second thought. It's just not fair."	Resentment and envy, missing the ease with which they once performed everyday tasks.
Pierderea abilităților motorii fine	Pacientul privește pe altcineva care realizează o sarcină simplă, cum ar fi încheierea unui nasture, și murmura: „Obişnuiam să fac asta fără să mă gândesc. Nu este corect.”	Resentiment și invidie, simțind lipsa ușurinței cu care odinioară realizau sarcinile zilnice.
Oboseală cronică	Pacientul își împărtășește entuziasmul despre un nou supliment care speră că îi va	Optism și speranță că noile tratamente îi vor ajuta



"Pe Scenă la Vârsta de Aur: Teatru pentru o Îmbătrânire Sănătoasă"

NUMĂRUL PROIECTULUI: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

	crește energia, spunând: „Poate că acest lucru îmi va da în sfârșit puterea să fac mai multe!”	să recâștige o parte din independență.
Oboseala cauzată de boala cronică	Pacientul observă că îngrijitorul pare obosit și spune: „Știu că este greu și pentru tine. Îmi pare rău că trebuie să treci prin asta.”	Empatie reciprocă și compasiune , recunoscând impactul comun al bolii asupra relațiilor și vieții de zi cu zi.

Exemple de emoții și lecții pentru participanți:

Izolare: Boala poate duce la retragerea socială din cauza dificultății de a se conecta cu ceilalți. Participanții învață cum pot oferi sprijin să sprijine integrarea și să reducă sentimentul de izolare.

Mânie și frustrare: Acestea sunt reacții naturale la pierderea controlului. Participanții învață să nu ia aceste reacții personal și să răspundă cu înțelegere.

Frică și confuzie: Sentimentele de nesiguranță sunt comune și pot fi gestionate prin informații clare și sprijin emoțional.

Vinovăție și rușine: Recunoașterea și acceptarea acestor sentimente poate ajuta pacientul să se simtă mai confortabil și apreciat.

Empatie reciprocă: Recunoaște momentele în care pacienții își arată grija față de îngrijitori și răspunde cu apreciere.

Identificarea emoțiilor:

După fiecare scenariu, participanții ridică cartonașul cu emoția pe care o consideră cea mai relevantă pentru situația descrisă.





"Pe Scenă la Vârsta de Aur: Teatru pentru o Îmbătrânire Sănătoasă"

NUMĂRUL PROIECTULUI: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Această activitate ajută participanții să observe emoțiile variate și complexe ale pacienților cu boala Parkinson și să dezvolte strategii empatică pentru a răspunde într-un mod care susține comunicarea deschisă și sprijinul reciproc.

3. Exercițiu de joc de rol – Depășirea barierelor de comunicare (15 minute)

Scenarii de comunicare:

Fiecare grup de participanți primește un scenariu care ilustrează o barieră de comunicare (de exemplu, cineva care nu se simte ascultat, cineva care se teme să își exprime sentimentele de frustrare).

Roluri:

Participanții joacă rolurile de „îngrijitor” și „persoană cu boala Parkinson sau scleroză multiplă” (sau altele relevante) pentru a explora cum pot depăși barierele de comunicare.

Exemple de scenarii:

Scenariu	Descriere
Lipsa empatiei	O persoană cu Parkinson se simte ignorată de îngrijitorul său și se retrage emoțional. Îngrijitorul trebuie să își exprime dorința de a înțelege și să creeze un spațiu sigur pentru exprimarea emoțiilor.
Neînțelegeri repetate	O persoană cu scleroză multiplă simte că îngrijitorul său nu înțelege cu adevărat ceea ce spune din cauza dificultăților de vorbire. Îngrijitorul încearcă să arate răbdare și să își ajusteze limbajul pentru a îmbunătăți comunicarea.



"Pe Scenă la Vârsta de Aur: Teatru pentru o Îmbătrânire Sănătoasă"

NUMĂRUL PROIECTULUI: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Lipsa independenței	Pacientul dorește să realizeze anumite sarcini independent, dar îngrijitorul intervine de fiecare dată din grijă pentru siguranța sa. Acest lucru îl frustrază pe pacient, care se retrage din conversație. Îngrijitorul trebuie să recunoască nevoia pacientului de independență și să negocieze un echilibru.
Sentimente neexprimate	O persoană cu Parkinson evită să exprime tristețea sau îngrijorarea legată de viitor, nevrând să își încarce familia. Îngrijitorul o încurajează să vorbească deschis și creează un spațiu sigur pentru exprimarea emoțiilor.
Presiunea socială	Pacientul refuză să participe la o adunare socială din cauza anxietății legate de tremur sau dificultățile de vorbire posibile. Îngrijitorul trebuie să arate empatie și să găsească modalități de a reduce anxietatea și de a oferi sprijin.
Schimbarea bruscă a stării de spirit	Într-o zi, pacientul este mai iritabil decât de obicei și refuză ajutorul. Îngrijitorul, confuz, încearcă să înțeleagă cauza frustrării și oferă un spațiu pentru exprimare.
Nevoia de validare	Persoana cu scleroză multiplă se simte descurajată și exprimă teama de a nu mai fi utilă. Îngrijitorul trebuie să valideze aceste sentimente și să ofere încurajări sincere, fără a minimaliza experiențele pacientului.
Frustrare din cauza limitărilor fizice	Pacientul se simte rușinat și frustrat de dificultățile întâmpinate în activitățile zilnice. Îngrijitorul, dorind să ajute, trebuie să găsească o modalitate de a sprijini fără a spori sentimentele de neputință.
Refuzul de a accepta ajutor	Persoana cu boala Parkinson insistă să gestioneze sarcinile singură, dar este clar că are nevoie de ajutor. Îngrijitorul



"Pe Scenă la Vârsta de Aur: Teatru pentru o Îmbătrânire Sănătoasă"

NUMĂRUL PROIECTULUI: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

	trebuie să găsească o modalitate de a ajuta fără a submina autonomia pacientului
Nevoia de intimitate și confidențialitate	Pacientul dorește să discute probleme intime sau sensibile fără ca îngrijitorul să fie prea intruziv. Îngrijitorul trebuie să respecte dorința pacientului de a păstra anumite limite și să arate că este disponibil pentru a oferi sprijin, dacă este necesar.

Discuție:

După fiecare joc de rol, grupul discută ce tehnici au funcționat pentru a depăși barierele și a facilita comunicarea.

4. Tehnici de comunicare empatică (5 minute)

Instructorul oferă mai multe strategii pentru a aborda barierele de comunicare, inclusiv:

Strategie	Descriere
Ascultare activă	Fii complet atent la ceea ce spune cealaltă persoană, fără a întrerupe sau a gândi răspunsuri. Acest lucru ajută persoana să se simtă înțeleasă și apreciată.
Întrebări deschise	Pune întrebări care încurajează persoana să își exprime emoțiile și gândurile (de exemplu, „Cum te face să te simți acest lucru?”).
Validarea emoțiilor	Recunoaște și acceptă sentimentele celeilalte persoane fără a judeca.
Reflecția emoțională	Reformulează sau exprimă din nou ceea ce a spus cealaltă persoană pentru a arăta că înțelegi, de exemplu: „Din ceea ce spui, înțeleg că te simți frustrat din cauza...”. Acest lucru ajută la confirmarea sentimentelor și încurajează exprimarea continuă.



"Pe Scenă la Vârsta de Aur: Teatru pentru o Îmbătrânire Sănătoasă"

NUMĂRUL PROIECTULUI: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Limbaj simplificat	Folosește propoziții scurte, clare și directe pentru a evita confuzia și a face conversația mai ușor de urmat.
Conștientizarea limbajului nonverbal	Observă expresiile faciale, tonul vocii și limbajul corporal, care de multe ori pot transmite mai multe despre starea emoțională a unei persoane decât cuvintele.
Oferă timp pentru a răspunde	Dă persoanei suficient timp pentru a răspunde fără presiune, deoarece dificultățile de vorbire pot face răspunsurile imediate dificile.
Clarificarea și reformularea	Reformulează afirmațiile neclare și cere confirmarea („Deci, ai vrut să spui că...?”) pentru a reduce neînțelegerile.
Auto-expunere constructivă	Încurajează deschiderea prin exemplificarea sincerității. De exemplu, „Știu că uneori par anxios, dar sunt aici pentru tine și vreau să înțeleg.”
Ton calm și încurajator	Un ton cald și empatic poate reduce tensiunea și face conversația să fie mai deschisă.

5. Exercițiu de încheiere și reflecție (5 minute)

Împărtășirea ideilor:

Participanții discută lecțiile învățate și cum intenționează să aplice aceste tehnici în relațiile lor zilnice.

Întrebări de reflecție:

„Cum te simți în legătură cu exprimarea emoțiilor după acest workshop?”

„Ce pași concreți vei face pentru a îmbunătăți comunicarea cu persoanele din viața ta?”

Evaluarea activității:

Participanții pot completa un scurt chestionar la final pentru a evalua ceea ce au învățat despre empatie și depășirea barierelor de comunicare.





"Pe Scenă la Vârsta de Aur: Teatru pentru o Îmbătrânire Sănătoasă"

NUMĂRUL PROIECTULUI: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Structura activității (adaptată pentru online)

1. Introducere (5 minute)

Prezentarea temei și întrebarea inițială printr-o fereastră partajată. Folosește chat-ul pentru reflecțiile inițiale.

2. Exercițiu de conștientizare emoțională (10 minute)

Distribuie cardurile emoționale digital (imagine sau cuvinte pe un slide partajat).

Folosește scenarii scurte, încurajând participanții să ridice cardul digital cu emoția care se potrivește situației (folosește reacțiile Zoom sau chat-ul).

3. Exercițiu de joc de rol (15 minute)

Împarte participanții în săli de discuții și distribuie un document digital cu scenarii de joc de rol.

Participanții își vor face schimb de roluri între „îngrijitor” și „pacient,” discutând răspunsurile lor în grupuri mici.

4. Tehnici de comunicare empatică (5 minute)

Partajează un slide cu strategii și invită participanții să comenteze care tehnici li se par cele mai relevante. Folosește chat-ul pentru a discuta exemple practice.

5. Reflecție de încheiere (5 minute)

Folosește un sondaj pentru reflecțiile finale sau o discuție în chat cu întrebări finale.

Sfaturi pentru adaptarea online

Folosește tablouri virtuale pentru observațiile de grup.

Distribuie un document digital cu scenarii și materiale înainte de sesiune.

Încurajează utilizarea emoji-urilor cu reacții pentru răspunsuri rapide și interactive în timpul discuțiilor.





Pe Scenă la Vârsta de Aur: Teatru pentru o Îmbătrânire Sănătoasă

Numărul proiectului: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

WEBSITE: <https://age-thea.eu/>

FACEBOOK: [On Stage on the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing](#)

INSTAGRAM: [age.thea2023](#)



FINANȚAT DE UNIUNEA EUROPEANĂ. PUNCTELE DE VEDERE ȘI OPINIILE EXPRESATE APARTIN, ÎNSĂ, EXCLUSIV AUTORULUI (AUTORILOR) ȘI NU REFLECTĂ NEAPĂRAT PUNCTELE DE VEDERE ȘI OPINIILE UNIUNII EUROPENE SAU ALE AGENȚIEI NAȚIONALE PENTRU PROGRAME COMUNITARE ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI ȘI FORMĂRII PROFESIONALE (ANPCDEF). NICI UNIUNEA EUROPEANĂ ȘI NICI ANPCDEF NU POT FI ȚINUTE RĂSPUNZĂTOARE PENTRU ACESTE.