

WP3 - Program Comun de Formare pentru Sectoarele Social, Cultural și de Sănătate Modulul 5

DOCUMENT ELABORAT DE: RightChallenge

Prezentare generală a modului

MODULUL 5	Dezvoltarea Abilităților de Comunicare și Socio-Emoționale pentru Implementarea Activităților Teatrale cu Persoane Vârstnice
Rezumatul modului / Temele principale	Modulul 5 se concentrează pe dezvoltarea abilităților de comunicare și socio-emotionale care facilitează implementarea activităților teatrale cu persoanele vârstnice. Acest modul este conceput pentru a îmbunătăți abilitățile participanților în comunicarea verbală și non-verbală, ajutându-i să își exprime gândurile clar și să răspundă sensibil nevoilor diferite ale persoanelor vârstnice. Modulul pune accent pe importanța empatiei, adaptabilității și ascultării active. Prin introducerea unor activități practice, incluzând povestirea, exercițiul de oglindire și scenariile pentru joc de rol emoționale, participanții își dezvoltă abilitățile de ascultare, exprimare a emoțiilor și promovare a unei dinamici de grup suportive. Pentru a îmbunătăți abilitățile verbale, non-verbale și socio-emotionale de acasă, fiecare capitol include două exerciții individuale. La finalul Modulului 5, participanții vor învăța să folosească diferite metode pentru a crea experiențe teatrale incluzive și captivante care să promoveze conexiunea socială, bunăstarea emoțională și auto-exprimarea în rândul persoanelor vârstnice.
Programul și orarul [4h în total]	• (50 Min.): Prezentare cu introducerea modului, obiectivele, definițiile cheie și conceptele, tehnicile, sfaturi, exerciții și activități • (15 Min.): Resurse multimedia în cadrul prezentării • (40 Min.): Șase exerciții practice solitare de făcut acasă individual (slide-uri de prezentare) • (30 Min.): Implementarea Activității de Învățare Activă în Grup #1 – Cercul Povestitorilor

	• (30 Min.): Implementarea Activității de Învățare Activă în Grup #2 – Jocul de Oglindire • (50 Min.): Implementarea Activității de Învățare Activă în Grup #3 – Scenarii pentru Joc de Rol Emoționale • (25 Min.): Chestionar final cu diverse întrebări despre subiect
Rezultatele învățării ale acestui modul	Îmbunătățirea Abilităților: (1) Explorarea modalităților de a îmbunătăți și dezvolta tehnici eficiente de comunicare verbală și non-verbală. (2) Îmbunătățirea abilităților socio-emoționale pentru a implica mai bine participanții în activitățile teatrale. (3) Oferirea de ghidaj pentru facilitarea discuțiilor de grup, promovarea muncii în echipă și încurajarea participării active a persoanelor vârstnice. • Furnizarea de Cunoștințe: (1) Definiții și concepte cheie ale comunicării verbale, comunicării non-verbale și abilităților socio-emoționale. (2) Oferirea de activități și exerciții pentru îmbunătățirea abilităților de comunicare verbală și non-verbală, precum și abilităților socio-emoționale, atât în contexte de grup, cât și pentru practică individuală acasă.

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

Bine ați venit la Modulul 5:

Dezvoltarea Abilităților de Comunicare și Socio-Emoționale pentru Implementarea Activităților Teatrale cu Persoane Vârstnice

Introducere și Prezentare Generală

Modulul 5 este conceput pentru a construi abilități esențiale de comunicare și socio-emoționale pentru persoanele care facilitează activități teatrale cu persoane vârstnice. Acest modul oferă îndrumări practice și cunoștințe pentru îngrijitori, profesioniști în domeniul social și al sănătății mintale, artiști și oricine este interesat să învețe cum să sprijine persoanele vârstnice (65+) în contexte creative.

Modulul 5 este conceput pentru a îmbunătăți abilitățile participanților atât în comunicarea verbală, cât și non-verbală, ajutându-i să își exprime gândurile clar și să răspundă cu sensibilitate nevoilor diferite ale persoanelor vârstnice. Se pune accent pe importanța empatiei, adaptabilității și ascultării active. Prin introducerea unor activități practice, inclusiv povestirea, exercițiul de oglindire și scenariile pentru joc de rol emoționale, participanții își dezvoltă abilitățile de ascultare, exprimare a emoțiilor și promovare a unei dinamici de grup suportive. Pentru a îmbunătăți abilitățile verbale, non-verbale și socio-emoționale în confortul casei tale, fiecare capitol include două exerciții care pot fi realizate individual.

La finalul Modulului 5, participanții vor avea la dispoziție diverse instrumente pentru a crea experiențe teatrale incluzive și captivante care să promoveze

conexiunea socială, bunăstarea emoțională și auto-exprimarea în rândul persoanelor vârstnice.

Obiective și Rezultate ale Învățării

Obiectivele Modulului 5 se concentrează pe dezvoltarea abilităților, cunoștințelor și strategiilor esențiale pentru implicarea persoanelor vârstnice prin intermediul teatrului. Acest modul sprijină mai multe grupuri țintă, inclusiv îngrijitori și profesioniști în sănătate mentală care lucrează cu persoane vârstnice și care sunt interesați să integreze teatrul în serviciile de îngrijire. De asemenea, vizează artiști și facilitatori culturali care implică persoanele vârstnice în activități teatrale și care caută abilități pentru a crea un mediu susținător și incluziv, precum și învățăcei interesați de abordări teatrale pentru persoanele vârstnice, care doresc să dezvolte abilități de comunicare și socio-emoționale.

Modulul 5 oferă instrumente pentru explorarea tehnicilor de comunicare eficiente, atât verbale, cât și non-verbale, care sunt importante pentru a stabili conexiuni cu persoanele vârstnice în timpul activităților de grup. Scopul acestui modul este să îmbunătățească abilitățile socio-emoționale, cum ar fi empatia, răbdarea și adaptabilitatea, pentru a promova o implicare mai puternică și interacțiuni pozitive în timpul activităților teatrale. Modulul oferă strategii pentru îmbunătățirea dinamicii de grup, permițând participanților să conducă discuții, să încurajeze munca în echipă și să promoveze participarea activă a persoanelor vârstnice.

În plus, Modulul 5 îți propune să ofere cunoștințe despre conceptele și definițiile referitoare la comunicarea verbală, comunicarea non-verbală și abilitățile socio-emoționale. Pentru a completa aceste idei fundamentale, modulul include o serie de exerciții concepute pentru a dezvolta aceste

abilități, atât în context de grup, cât și individual, acasă. Aceste activități îi sprijină pe facilitatori să-și îmbunătățească propriile nevoi emoționale și de comunicare, răspunzând mai bine și nevoilor persoanelor vârstnice.

Importanța Abilităților de Comunicare și Socio-Emoționale în Intervențiile Teatrale cu Persoane Vârstnice

Intervențiile bazate pe teatru pot juca un rol important în reducerea izolării sociale și a singurătății, sprijinind îmbătrânirea sănătoasă și consolidând cogniția socială în rândul persoanelor vârstnice (McDonald et al., 2024). Participarea activă la activități teatrale îmbunătățește, de asemenea, empatia, comunicarea socială, toleranța și interacțiunile sociale, oferind o modalitate de a promova și îmbunătăți conexiunile sociale (Lewandowska & Węziak-Białowska, 2023).

Cu toate acestea, beneficiile acestor intervenții nu se limitează doar la participanți, ci se extind și asupra celor care desfășoară activitățile. Pentru a sprijini persoanele vârstnice, educatorii, practicienii de teatru și profesioniștii trebuie să-și dezvolte propriile abilități de comunicare și competențe socio-emoționale. Acest modul introduce tehnici de comunicare verbală și non-verbală, alături de activități practice care pot fi exersate atât individual, cât și în grup.

Crearea unui sentiment de încredere și confort, facilitarea exprimării emoționale și adaptarea la nevoile și abilitățile diferite ale persoanelor vârstnice sunt abilități esențiale pentru a le implica în activități teatrale. Ajustările mici ale stilului de comunicare pot face o diferență mare în îmbunătățirea conexiunilor sociale din cadrul grupului, contribuind în același timp la creșterea încrederii în abilitatea de a se exprima.

Pe baza rezultatelor grupului de discuție AGE_THEA, acest modul subliniază importanța unui training eficient pentru profesioniștii care lucrează cu persoane vârstnice prin teatru. Abilități esențiale de comunicare, cum ar fi ascultarea activă, angajamentul interactiv și chiar integrarea umorului, sunt necesare, împreună cu abilități de gestionare a emoțiilor, pentru a asigura relații sănătoase și interacțiuni pozitive. Fără aceste abilități fundamentale, profesioniștii pot întâmpina dificultăți în a se conecta cu participanții, în special cu persoanele vârstnice care se confruntă cu provocări cognitive, cum ar fi demența sau boala Alzheimer. Modulul 5 din programul de formare AGE_THEA își propune să ofere orientări pentru crearea unui mediu sigur prin îmbunătățirea și dezvoltarea abilităților de comunicare și socio-emoționale și să ofere instrumente și tehnici pentru a face față acestor provocări, asigurându-se că intervențiile teatrale pot fi mai eficiente, incluzive și de sprijin pentru toți participanții.

Comunicarea Verbală în Activitățile Teatrale

Atunci când ne gândim la comunicare, schimburile verbale vin adesea în minte, cum ar fi ascultarea unui prieten, apelarea unui membru al familiei sau conversația cu un coleg. Abilitățile de comunicare verbală sunt esențiale pentru a implica participanții în activitățile teatrale și pentru a asigura rezultate pozitive.

Comunicarea verbală poate fi definită ca „interacțiune umană prin utilizarea cuvintelor sau mesajelor sub formă lingvistică.” Colocvial, aceasta se referă la vorbire, în special în contexte față în față, iar din punct de vedere academic, include forme mediate, comunicarea scrisă și uneori chiar limbajul semnelor (Oxford Reference).

Componentele cheie ale comunicării verbale eficiente includ claritatea, tonul și sunetele, ritmul, semnificația și exprimarea gândurilor, ideilor, sentimentelor sau nevoilor. De asemenea, presupune utilizarea simbolurilor și relația dintre emițător și receptor. Adaptabilitatea în comunicare este deosebit de importantă atunci când interacționăm cu persoanele vârstnice.

În urma acestei definiții, comunicarea verbală cuprinde utilizarea cuvintelor și a mesajelor scrise pentru a exprima idei, gânduri sau sentimente. Claritatea este esențială pentru comunicare. Asigurarea că limbajul este clar și ușor de înțeles ajută la prevenirea neînțelegerilor. Tonul vorbit poate adăuga un context emoțional, influențând semnificativ modul în care mesajele sunt percepute și interpretate de ceilalți. În plus, ritmul cu care vorbim poate afecta înțelegerea, în special pentru persoanele vârstnice, care pot avea nevoie de un ritm mai lent pentru a înțelege pe deplin informațiile.

Este important să consideri cu cine comunică și cât de bine pot aceștia auzi și înțelege limba folosită, mai ales când exprimi gânduri sau emoții complexe. Relația dintre emițător și receptor este esențială pentru o comunicare de succes, deoarece interacțiunea eficientă depinde de abilitatea ambelor părți de a se conecta și de a înțelege intențiile celuilalt, astfel minimizându-se neînțelegerile.

Mai ales atunci când lucrezi cu persoane vârstnice, adaptabilitatea este crucială, deoarece ajustările în ton, viteză și simplitate pot influența înțelegerea lor și implicarea în activitățile teatrale. Empatia și răbdarea sunt esențiale pentru a crea un mediu suportiv, respectuos și incluziv, în care participanții se simt respectați, înțeleși și complet incluși în interacțiuni, ceea ce le sporește participarea, plăcerea și bunăstarea generală.

Tehnici pentru Comunicarea Verbală Eficientă

Pentru a îmbunătăți comunicarea verbală în activitățile teatrale, câteva tehnici cheie pot fi utile. În primul rând, este esențial să asculți activ și să rezumi ceea ce a fost comunicat. Aceasta presupune să acorzi o atenție deosebită vorbitorului, să te concentrezi pe cuvintele sale și să clarifici mesajul acestuia prin parafrizarea punctelor cheie pentru a asigura înțelegerea.

În plus, utilizarea întrebărilor deschise încurajează dialogul și permite participanților să se exprime mai bine. Când oferi răspunsuri, mai ales dacă sunt critice, este important să oferi feedback constructiv care se concentrează pe îmbunătățire și nu pe critică.

Ascultarea mesajelor de comunicare verbală cu mintea deschisă este, de asemenea, fundamentală; această abordare ajută la crearea unui mediu sigur în care participanții se simt apreciați și respectați. Uneori, este la fel de important să amânăm judecata în timpul conversațiilor, mai ales atunci când nu suntem de acord cu o anumită opinie, deoarece acest lucru promovează încrederea și deschiderea.

În cele din urmă, utilizarea unui limbaj simplu și clar este importantă, în special atunci când lucrezi cu persoane vârstnice. Folosirea unui vocabular direct ajută la asigurarea faptului că mesajele sunt ușor de înțeles și promovează interacțiuni pozitive în cadrul activităților teatrale. Prin încorporarea acestor tehnici, facilitatorii pot îmbunătăți semnificativ abilitățile lor de comunicare și pot spori experiența generală pentru participanți.

Exerciții Individuale pentru Îmbunătățirea Abilităților de Comunicare Verbală

Două exerciții individuale eficiente pot ajuta persoanele să își îmbunătățească abilitățile de comunicare verbală. Primul exercițiu este **Citirea cu Voce Tare cu**

Accent pe Intonație. În această activitate, participanții aleg un fragment dintr-o carte sau articol și îl citesc cu voce tare, experimentând cu diferite tonuri, ritmuri și volume. Prin accentuarea unor cuvinte sau fraze, aceștia pot modifica emoția exprimată prin text. Această practică nu doar că dezvoltă varietatea vocală, dar îmbunătățește și claritatea pronunției și comunicarea expresivă, care sunt esențiale pentru a angaja verbal alți participanți în activitățile teatrale.

Al doilea exercițiu este **Reflecția Zilnică cu Voce Tare**. Participanții aleg un subiect, cum ar fi o amintire preferată sau o experiență recentă, și vorbesc despre el cu voce tare timp de cinci minute. Scopul aici este de a organiza gândurile clar și de a folosi o varietate de cuvinte descriptive pentru a exprima în detaliu aspectele subiectului. Această practică ajută la dezvoltarea clarității și a încrederii în exprimarea verbală, ceea ce este deosebit de util pentru o comunicare eficientă în grup. Prin exersarea regulată a acestor activități, participanții pot învăța să-și exprime gândurile și emoțiile mai clar și să-și îmbunătățească interacțiunile cu ceilalți.

Activitate de Învățare Activă în Grup #1 – Cercul Povestitorilor

Cercul Povestitorilor este o activitate dinamică de grup, concepută pentru a îmbunătăți abilitățile de comunicare și creativitatea. În acest exercițiu, participanții stau în cerc și, pe rând, adaugă o propoziție la o poveste colectivă. Obiectivul principal al activității este să asculte cu atenție fiecare contribuție, să conecteze ideile și să construiască pe baza celor împărtășite de ceilalți, creând astfel o narațiune coerentă. Această activitate îmbunătățește semnificativ abilitățile de ascultare, deoarece participanții trebuie să fie foarte atenți pentru a menține fluiditatea poveștii. De asemenea, încurajează articularea clară, oferindu-le participanților oportunitatea de a-și exprima

gândurile în mod creativ. Prin implicarea în acest proces colaborativ de povestire, participanții își dezvoltă, de asemenea, abilitățile creative de a povesti, o competență esențială în contexte teatrale. Acest exercițiu nu numai că promovează un sentiment de comunitate și colaborare, dar oferă și o modalitate amuzantă și captivantă de a îmbunătăți comunicarea verbală.

Comunicarea Non-Verbală în Activitățile Teatrale

Comunicarea non-verbală este un aspect fundamental atunci când dorim să îmbunătățim interacțiunea și înțelegerea, în special atunci când lucrăm cu persoane vârstnice. În timp ce comunicarea verbală se bazează pe cuvintele vorbite, semnalele non-verbale includ o gamă largă de indicii care pot influența rezultatele comunicării. Multe persoane în vârstă se pot confrunta cu provocări specifice, cum ar fi pierderea auzului sau dificultăți cognitive, care le pot îngreuna participarea în conversații. Prin urmare, înțelegerea și utilizarea eficientă a comunicării non-verbale devin esențiale în aceste contexte.

Comunicarea non-verbală este definită ca transferul de informații de la o persoană la alta fără utilizarea cuvintelor sau limbajului vorbit. Aceasta se poate manifesta sub diverse forme, inclusiv expresii faciale, limbajul corpului și chiar tonul vocii (Encyclopaedia Britannica). Componentele cheie ale comunicării non-verbale includ râsul, plânsul, gesturile, postura corpului, expresiile faciale, contactul vizual, spațiul personal, semnalele tactile, semnalele olfactive, variațiile de ton sau pauzele dramatice. Fiecare dintre aceste elemente contribuie la peisajul emoțional al comunicării, permițând indivizilor să își exprime gândurile și sentimentele dincolo de cuvinte. De exemplu, expresiile faciale pot arăta o gamă largă de emoții, ajutând la clarificarea intenției din spatele unei acțiuni, în timp ce limbajul corpului poate

indica deschidere, încurajare sau sprijin, ceea ce este deosebit de important pentru a implica persoanele vârstnice în activitățile teatrale.

Persoanele vârstnice sau cei cu deficiențe cognitive pot depinde mai mult de indicii vizuale pentru înțelegere, ceea ce face ca claritatea în comunicarea non-verbală să fie deosebit de importantă atunci când exprimăm gânduri, emoții sau intenții. Comunicarea non-verbală de succes ajută ca intențiile să fie înțelese corect și previne neînțelegerile. În timpul activităților, strategiile non-verbale, cum ar fi oglindirea emoțiilor și manifestarea deschiderii, sunt esențiale pentru a crea o conexiune și a implica participanții. Oglindirea emoțiilor ajută la validarea sentimentelor, creând un sentiment de empatie și încurajare. Manifestarea deschiderii, printr-un limbaj corporal relaxat și un contact vizual blând, creează un mediu sigur și primitiv, ajutând la construirea încrederii și la stimularea participării persoanelor vârstnice în mod liber la exprimarea creativă.

Tehnici pentru Comunicare Non-Verbală Eficientă

Tehnicile de comunicare non-verbală sunt esențiale pentru a implica persoanele vârstnice în activitățile teatrale. O abordare importantă este utilizarea gesturilor și expresiilor faciale pentru a întări instrucțiunile verbale și a îmbunătăți înțelegerea, în special pentru participanții cu deficiențe de auz. Gesturile clare și expresive pot ajuta la transmiterea mesajelor mai eficient și la asigurarea că toți participanții sunt pe aceeași lungime de undă.

O altă tehnică este adaptarea posturii și limbajului corpului pentru a arăta deschidere. Menținerea unui contact vizual blând nu doar că arată atenție, dar ajută și la construirea încrederii și conexiunii cu participanții. În plus, utilizarea oglinzirii permite facilitatorilor să reflecte emoțiile și gesturile participanților. Este, de asemenea, esențial să ajustați distanța și spațiul personal în funcție

de nivelul de confort al persoanelor vârstnice. Fiți sensibili la preferințele lor pentru a le oferi un sentiment de confort. Folosirea pauzelor sau a momentelor de tăcere oferă participanților timpul necesar pentru a reflecta și a răspunde.

În cele din urmă, facilitatorii ar trebui să fie atenți la ritmul mișcărilor și al gesturilor. Mișcările lente pot ajuta persoanele vârstnice să proceseze informațiile mai eficient, iar variarea ritmului poate adăuga un element dinamic exercițiilor.

Exerciții Individuale pentru Îmbunătățirea Abilităților de Comunicare Non-Verbală

Două exerciții individuale eficiente pot îmbunătăți abilitățile de comunicare non-verbală. Primul exercițiu este **Practicarea Expresiilor Faciale**. În această activitate, participanții stau în fața unui oglinzi și practică exprimarea diferitelor emoții, cum ar fi fericirea, tristețea, surpriza și furia, folosind doar expresiile faciale. Petrecând un minut pe fiecare emoție, indivizii pot observa schimbările subtile în trăsăturile lor și cum aceste schimbări pot transmite sentimente diferite. Acest exercițiu crește conștientizarea expresiilor faciale și îmbunătățește abilitatea de a exprima emoții fără cuvinte, fiind un instrument ideal pentru a comunica non-verbal cu ceilalți.

Al doilea exercițiu este **Jurnalul Limbajului Corpului**. Participanții sunt invitați să țină un jurnal timp de o săptămână, în care să documenteze interacțiunile zilnice, concentrându-se pe semnalele non-verbale observate la ei și la ceilalți. Această practică îi ajută să analizeze cum limbajul corpului, gesturile și expresiile faciale influențează interacțiunile. Prin observarea atentă a acestor semnale, participanții pot înțelege mai bine impactul comunicării non-verbale asupra relațiilor lor.

Activitate de Învățare Activă în Grup #2 – Jocul Oglindirii

În Jocul Oglindirii, participanții lucrează în perechi pentru a-și îmbunătăți înțelegerea comunicării non-verbale. Un participant preia conducerea, iar celălalt îl urmează și îi oglindește mișcările și expresiile. Conducătorul folosește gesturi, expresii faciale și limbajul corpului pentru a exprima o gamă largă de emoții sau acțiuni, permițând urmăritorului să practice reflectarea acestor semnale în mod precis. După câteva minute de oglindire, participanții schimbă rolurile, oferind fiecărei persoane oportunitatea de a conduce și de a urmări. Acest exercițiu este conceput pentru a ajuta participanții să devină mai conștienți de semnalele non-verbale și să înțeleagă mai bine cum limbajul corpului transmite emoții și intenții.

Dezvoltarea Abilităților Socio-Emoționale în Activitățile Teatrale

Abilitățile socio-emotionale facilitează interacțiunile în timpul activităților teatrale și promovează bunăstarea generală a participanților, în special a persoanelor vârstnice. Abilitățile socio-emoționale, cunoscute și sub denumirea de competențe socio-emoționale, includ o gamă largă de aptitudini care susțin inteligența emoțională, interacțiunea socială și autoreglarea. Acestea includ abilități sociale, precum cooperarea și empatia, trăsături motivaționale, cum ar fi autocontrolul și reziliența, și trăsături de personalitate, precum conștiinciozitatea și stabilitatea emoțională (Frontiers in Psychology).

Abilitățile socio-emotionale importante relevante pentru activitățile teatrale includ încrederea, rezolvarea conflictelor, comunicarea verbală, empatia și abilitatea de a înțelege emoțiile altora. În plus, calități precum integritatea, conștientizarea de sine, autoreglarea emoțională, răbdarea, încurajarea și abilitățile de leadership sunt esențiale pentru construirea relațiilor sănătoase

și gestionarea conflictelor. De exemplu, răbdarea și empatia permit facilitatorilor și participanților să se conecteze pozitiv, în timp ce conștientizarea de sine ajută indivizii să recunoască și să gestioneze gândurile și sentimentele lor. Împreună, aceste abilități stabilesc încredere, încurajează implicarea și creează un spațiu sigur pentru autoexprimare și creativitate în cadrul teatrului.

Este important de menționat că persoanele vârstnice se pot confrunta cu provocări unice în exprimarea emoțională din cauza schimbărilor cognitive legate de vârstă, a deficiențelor senzoriale sau a limitărilor fizice. Provocările psihologice, precum doliu, izolare socială și schimbări în independență, pot complica abilitatea lor de a procesa și comunica emoțiile. Recunoașterea acestor provocări în cadrul activităților teatrale este importantă pentru crearea unui mediu de susținere care sprijină autoexprimarea și bunăstarea emoțională.

Tehnici pentru Dezvoltarea Abilităților Socio-Emoționale

Pentru a cultiva abilități socio-emoționale în timpul activităților teatrale, pot fi utilizate mai multe tehnici. În primul rând, este esențial să arăți empatie față de participanți, creând o atmosferă de susținere în care aceștia se simt în siguranță să își trăiască, să își gestioneze și să își exprime emoțiile. Această abordare empatică ajută participanții să se simtă apreciați și înțeleși și creează o legătură emoțională mai profundă cu activitățile desfășurate.

Flexibilitatea este, de asemenea, crucială; facilitatorii trebuie să rămână adaptabili la nevoile emoționale ale participanților pe parcursul activităților. Aceasta înseamnă a fi receptivi la diferitele stări emoționale ale indivizilor și a ajusta ritmul sau focalizarea activităților, după caz. Facilitatorii pot participa,

de asemenea, la discuții despre strategii potențiale pentru a face față emoțiilor provocatoare care pot apărea în timpul acestor activități.

Încurajarea participanților să recunoască și să își accepte emoțiile este o altă tehnică importantă. Această practică le permite indivizilor să își împărtășească sentimentele fără teama de a fi judecați. Validând emoțiile și experiențele acestora, facilitatorii exprimă deschidere, ceea ce este esențial pentru promovarea interacțiunilor pozitive și a conexiunilor între participanți.

Exerciții Individuale pentru Îmbunătățirea Abilităților Socio-Emoționale

Două exerciții individuale eficiente pot îmbunătăți abilitățile socio-emoționale, promovând conștientizarea de sine și reglarea emoțională. Primul exercițiu este **Păstrarea unui Jurnal de Recunoștință**. Participanții sunt încurajați să noteze zilnic unul sau două lucruri pentru care sunt recunoscători. Alături de fiecare înregistrare, trebuie să reflecteze asupra motivului pentru care apreciază aceste aspecte și cum le fac aceste reflecții să se simtă. Această practică îmbunătățește gândirea pozitivă, o înțelegere mai profundă a emoțiilor personale, conștientizarea de sine și reglarea emoțională.

Al doilea exercițiu este **Meditația de Mindfulness**. Participanții trebuie să își aloce 10–15 minute pentru a practica mindfulness. În acest timp, se concentrează pe respirația lor, observă gândurile și recunosc sentimentele fără a le judeca. Acest exercițiu sporește conștientizarea de sine și reglarea emoțională, permițând indivizilor să dezvolte răbdare și o mai bună înțelegere a reacțiilor lor emoționale. Prin practicarea regulată a mindfulness-ului, participanții pot învăța să răspundă la emoțiile lor mai conștient, ceea ce poate duce la îmbunătățirea bunăstării emoționale. Pentru a susține această practică, se poate folosi muzică liniștitoare, ajutând la crearea unui mediu calm care favorizează meditația.

Activitate de Învățare Activă în Grup #3 – Scenarii pentru Joc de Rol Emoționale

În activitatea de Scenarii pentru Joc de Rol Emoționale, participanții sunt implicați într-un exercițiu conceput pentru a-și dezvolta abilitățile socio-emoționale prin situații inspirate din viața reală. La început, facilitatorul împarte participanții în grupuri mici sau selectează voluntari. Fiecare grup sau voluntar primește un scenariu care implică un conflict sau o provocare emoțională, cum ar fi un dezacord între prieteni sau sarcina de a oferi feedback constructiv privind comportamentul social. Pe măsură ce participanții joacă rolurile scenariilor atribuite, aceștia se concentrează pe utilizarea empatiei și a strategiilor de comunicare eficientă pentru a rezolva situația și a ajunge la un compromis. Această abordare permite indivizilor să exerseze exprimarea emoțiilor și să răspundă cu gândire, care sunt componente esențiale ale rezolvării conflictelor. În timpul sau după jocul de rol, facilitatorul conduce o discuție despre sentimentele și răspunsurile observate pe parcursul activității. Participanții sunt încurajați să reflecteze asupra experiențelor lor, dinamicii emoționale și tehnicilor utilizate. Această sesiune de debriefing este crucială pentru a aduna informații și pentru a crea o mai bună înțelegere emoțională între participanți.

Aplicații ale Abilităților de Comunicare și Socio-Emoționale în Promovarea Bunăstării

Activitățile teatrale sunt un instrument puternic pentru crearea unui mediu de susținere care îmbunătățește sentimentul de comunitate și colaborare între persoanele vârstnice. Prin participarea la activități de grup, indivizii pot îmbunătăți abilitățile de muncă în echipă și își pot exercita capacitatea de empatie, consolidând legăturile sociale și câștigând încredere în sine. Dezvoltarea abilităților socio-emoționale este deosebit de benefică pentru

îmbunătățirea sănătății mentale. Aceste abilități permit indivizilor să înțeleagă și să își gestioneze mai bine emoțiile, ceea ce duce la reducerea anxietății și stresului. Învațând să își exprime sentimentele mai eficient, participanții pot construi relații mai sănătoase, ceea ce este esențial pentru bunăstarea emoțională. Acest aspect al conexiunii este important pentru persoanele vârstnice, care pot experimenta izolare sau singurătate în viața lor de zi cu zi. Mai mult decât atât, implicarea în exerciții teatrale nu doar că promovează sănătatea emoțională, dar stimulează și funcțiile cognitive și creativitatea. Combinația dintre interacțiunea socială, exprimarea emoțională și angajamentul creativ permite persoanelor vârstnice să evolueze atât emoțional, cât și cognitiv. Prin aceste aplicații ale abilităților de comunicare și socio-emoționale, teatrul devine o oportunitate excelentă pentru îmbunătățirea calității vieții în general.

Sfaturi pentru Integrarea Abilităților de Comunicare și Socio-Emoționale în Practica Zilnică

Pentru a integra abilitățile de comunicare și socio-emoționale în activitățile teatrale, este important să se creeze un mediu confortabil și deschis, în care participanții să se simtă în siguranță să se exprime fără teama de a fi judecați. Crearea unei atmosfere de acceptare încurajează împărtășirea emoțiilor, ceea ce ajută la construirea încrederii. Incorporarea unor exerciții care promovează ascultarea activă este fundamentală. Facilitați discuții în perechi sau organizați reflecții de grup, reamintindu-le participanților să se asculte cu atenție unii pe alții. Această practică nu doar că le îmbunătățește abilitățile de ascultare, dar creează și o înțelegere mai bună a perspectivei celorlalți. Folosirea scenariilor pentru joc de rol le oferă participanților oportunitatea de a exersa abilitățile de comunicare și socio-emoționale în contexte realiste. Aceasta îi pregătește pentru interacțiunile din viața reală, permițându-le să exploreze o gamă largă

de răspunsuri emoționale într-un cadru sigur. Introducerea unor exerciții de mindfulness înainte sau în timpul activităților teatrale poate spori conștientizarea emoțiilor participanților și poate promova autoreglarea emoțională. Tehnicile de mindfulness îmbunătățesc concentrarea și claritatea emoțională. De asemenea, este important să sărbătoriți realizările individuale și de grup, oricât de mici ar fi acestea. Oferirea de feedback pozitiv crește încrederea și încurajează participarea continuă și dezvoltarea. Includerea unor exerciții fizice, cum ar fi improvizația în mișcare sau dansul expresiv, ajută la îmbunătățirea conștientizării corpului și le permite participanților să se conecteze cu emoțiile lor fizic. La finalul activităților, organizați discuții pentru a reflecta asupra experiențelor și emoțiilor. Încurajați participanții să împărtășească cum s-au simțit pe parcursul exercițiilor, consolidând astfel înțelegerea emoțională și abilitățile de comunicare.

Evaluare și Feedback în Activitățile Teatrale

După ce am explorat diverse informații, sfaturi și idei de exerciții, dorim să subliniem importanța feedback-ului și evaluării în dezvoltarea abilităților sociale și personale ale participanților. Pentru a determina dacă aceste abilități s-au îmbunătățit, există mai multe instrumente disponibile pentru facilitatori. Verificările periodice, formularele de feedback, discuțiile și observațiile informale pot oferi informații valoroase despre dezvoltarea emoțională și cognitivă a participanților. Implementarea acestor practici reflexive permite facilitatorilor să evalueze metodele lor de predare și să facă ajustările necesare în funcție de răspunsurile participanților și de nivelurile lor de implicare. Feedback-ul adunat de la participanți le permite facilitatorilor să-și îmbunătățească în mod continuu abordările și să-și ajusteze sprijinul pentru persoanele vârstnice. Prin asigurarea faptului că fiecare participant primește încurajările și resursele de care are nevoie, facilitatorii pot îmbunătăți eficiența



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

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

activităților teatrale, promovând bunăstarea și creând o experiență pozitivă pentru toți cei implicați.



FINANȚAT DE UNIUNEA EUROPEANĂ. PUNCTELE DE VEDERE ȘI OPINIILE EXPRIMATE 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.

Referințe

- Kamila Lewandowska & Dorota Węziak–Białowolska (2023) The impact of theatre on social competencies: a meta-analytic evaluation, Arts & Health, 15:3, 306–337, DOI: 10.1080/17533015.2022.2130947 Link to this article: <https://doi.org/10.1080/17533015.2022.2130947>
- McDonald B, Reiter AMF, Kanske P. Theater-based interventions as a means of reducing social isolation and loneliness, facilitating successful aging, and strengthening social cognition in older adults. Front Psychol. 2024 Jun 28;15:1364509. doi: 10.3389/fpsyg.2024.1364509. PMID: 39006549; PMCID: PMC11240220.
- <https://pressbooks.pub/umcoms101/chapter/chapter-3-verbal-communication/>
- <https://www.oxfordreference.com/display/10.1093/oi/authority.20110803115457102>
- <https://courses.lumenlearning.com/suny-jeffersoncc-sta101/chapter/defining-verbal-communication/>
- <https://library.fiveable.me/stage-management/unit-7/verbal-written-communication-theater/study-guide/OhfFDCLXsqRmK5Fs>
- <https://www.britannica.com/topic/nonverbal-communication>
- <https://pathways.org/topics-of-development/social-emotional/>
- <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/social-emotional-skills>
- <https://abilitypath.org/ap-resources/what-is-social-emotional-development/>
- <https://www.frontiersin.org/research-topics/8713/do-we-need-socio-emotional-skills>



“ON STAGE IN THE GOLDEN AGE: THEATRE FOR HEALTHY AGEING”

PROJECT NUMBER: 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 EXPRIMATE APARTIN, ÎNSĂ, EXCLUSIV AUTORULUI (AUTORILOR) ȘI NU REFLECTĂ NEAPĂRĂT 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.