



"In scena nell'età dell'oro: teatro per un invecchiamento sano"

NUMERO DI PROGETTO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Attività 3 - Migliorare l'empatia per superare le barriere comunicative e sostenere l'espressione emotiva in persone che vivono con condizioni neurologiche come il morbo di Parkinson e sclerosi multipla

**DOCUMENTO PRODOTTO DA:
SOCIETÀ RUMENA DI ALZHEIMER, ROMANIA**



FINANZIATO DALL'UNIONE EUROPEA. I PUNTI DI VISTA E LE OPINIONI ESPRESSE SONO ESCLUSIVAMENTE QUELLI DELL'AUTORE O DEGLI AUTORI E NON RIFLETTONO NECESSARIAMENTE I PUNTI DI VISTA E LE OPINIONI DELL'UNIONE EUROPEA O DELL'AGENZIA NAZIONALE PER I PROGRAMMI COMUNITARI NEL CAMPO DELL'ISTRUZIONE E DELLA FORMAZIONE PROFESSIONALE (ANPCDEFP). NÉ L'UNIONE EUROPEA NÉ L'ANPCDEFP POSSONO ESSERE RITENUTI RESPONSABILI PER ESSI.

Attività di apprendimento attivo – descrizione

Modulo	Modulo 1. I principali disturbi di salute menate in età avanzata (decadimento cognitivo, demenza e morbo di Alzheimer, altri disturbi neurologici – es. sclerosi multipla, morbo di Parkinson): sintomi, segnali di allarme, fasi
Capitolo	Altri disturbi neurologici
Nome dell'attività	Migliorare l'empatia per superare le barriere comunicative e supportare l'espressione emotiva in persone che vivono con condizioni con condizioni neurologiche come il morbo di Parkinson e la sclerosi multipla
OBIETTIVO(I)	Aiuta i partecipanti a sviluppare empatia e capacità comunicative, imparando a superare le barriere comunicative, esprimere le emozioni in modo sano e sostenere l'espressione emotiva nei pazienti con condizioni neurologiche come il morbo di Parkinson e la sclerosi multipla.
METODI	Il workshop utilizza la pantomima, la comunicazione non verbale e la discussione guidata per migliorare la comprensione dei partecipanti dell'empatia e delle strategie di comunicazione quando interagiscono con individui affetti dal morbo di Parkinson o dalla sclerosi multipla. Questa metodologia è progettata per essere flessibile e adattabile sia per i formati online che per quelli in presenza, garantendo accessibilità e coinvolgimento per tutti i partecipanti.
TEMPO ASSEGNATO	40 minuti
RISORSE NECESSARIE	Spazio per il movimento Carte emozione (carte con diverse emozioni scritte su di esse) Timer



"In scena nell'età dell'oro: teatro per un invecchiamento sano"

NUMERO DI PROGETTO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

	Scenari di gioco di ruolo Piattaforme webinar (es. Microsoft teams, zoom, google meet) Quaderni o lavagna a fogli mobili per osservazioni e conclusioni di gruppo
ISTRUZIONI*	Introduzione Esercizio di consapevolezza emotiva Esercizio di gioco di ruolo – Superare le barriere comunicative Tecniche di Comunicazione Empatica Esercizio di chiusura e riflessione
REFERENZE	
DISPENSE	Carte emozione (carte con diverse emozioni scritte su di esse) Scenari rapidi per il riconoscimento delle emozioni Scenari di gioco di ruolo

* Istruzioni complete:

Migliorare l'empatia per superare le barriere comunicative e sostenere l'espressione emotiva in condizioni neurologiche come il morbo di Parkinson e la sclerosi multipla

1. Introduzione (5 minuti)

Presentazione del tema:

Il facilitatore spiega l'importanza dell'empatia nelle interazioni sociali, soprattutto nel contesto della comunicazione con persone che hanno difficoltà a esprimere le emozioni.





"In scena nell'età dell'oro: teatro per un invecchiamento sano"

NUMERO DI PROGETTO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

L'empatia è fondamentale per entrare in contatto con gli altri, soprattutto quando si comunica con persone che potrebbero avere difficoltà a esprimere le proprie emozioni. Mettendoci nei loro panni, apriamo un percorso per una comprensione più profonda, pazienza e sostegno. Questo workshop esplorerà come l'empatia può aiutarci a superare le barriere comunicative, permettendoci di costruire relazioni più forti e significative.

Domanda di apertura:

"Cosa significa per te l'empatia e come pensi che possa influenzare le relazioni con le persone che vivono le sfide di condizioni neurologiche come il Parkinson o la SM?"

2. Esercizio di consapevolezza emotiva (10 minuti)

Distribuzione delle carte emotive:

Ogni partecipante riceve carte con emozioni diverse (ad esempio, frustrazione, tristezza, confusione, gioia, paura).

Scenari rapidi:

Il facilitatore legge diversi brevi scenari relativi alle interazioni con persone con Parkinson o SM.



"In scena nell'età dell'oro: teatro per un invecchiamento sano"

NUMERO DI PROGETTO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Esempi di scenari:

Sintomo	Scenario	Emozione
Insicurezza indotta dal tremore	Durante una cena in famiglia, l'individuo cerca di usare un cucchiaino ma continua a rovesciare il cibo.	Imbarazzo e insicurezza quando notano gli altri che guardano.
Stanchezza cronica e intorpidimento emotivo	La persona spiega a un amico: <i>"Sono così stanco tutto il tempo che non riesco nemmeno più a sentirmi eccitato o felice delle cose"</i> .	Intorpidimento e apatia, in cui l'esaurimento costante offusca la loro capacità di impegnarsi nella vita e nelle relazioni.
Debolezza fisica	La persona fatica a mettersi una maglietta da solo e, sentendosi esausto, sospira: <i>"Non vedo il motivo di provarci ancora"</i> , poi si scusa ripetutamente con la figlia, dicendo: <i>"Mi dispiace di essere un peso"</i> .	Senso di sconfitta e perdita di motivazione poiché compiti un tempo semplici diventano travolgenti.
Difficoltà di parola e isolamento	La persona tenta di condividere una storia con gli amici, ma le sue parole escono lentamente e le persone faticano a capire.	Tristezza e senso di isolamento.



"In scena nell'età dell'oro: teatro per un invecchiamento sano"

NUMERO DI PROGETTO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Rigidità muscolare e dipendenza	Cercando di raggiungere un bicchiere su uno scaffale alto, scopre che il loro braccio non si estende come necessario e devono chiedere aiuto a qualcuno. La persona sussurra: " <i>Perché dovrei provarci? Non sono più buono a niente</i> ".	Perdita di indipendenza e leggera irritazione.
Lacune di memoria e confusione	Nel bel mezzo di una conversazione, si dimentica di cosa si stava parlando e si inciampa nelle parole.	Confusione e imbarazzo.
Perdita delle capacità motorie fini	La persona guarda qualcun altro eseguire un compito semplice come abbottonarsi una camicia e borbotta: " <i>Lo facevo senza pensarci due volte. Non è giusto</i> ".	Risentimento e invidia, mancando la facilità con cui un tempo svolgevano le attività quotidiane.
Difficoltà a deglutire	In un ristorante, la persona si soffoca brevemente con il cibo, il che attira gli sguardi preoccupati degli altri al tavolo.	Imbarazzo e ansia.

<p>Stanchezza cronica</p>	<p>La persona condivide la sua eccitazione per un nuovo integratore che spera possa aumentare la sua energia, dicendo: <i>"Forse questo mi darà finalmente la forza di fare di più!"</i></p>	<p>Ottimismo e speranza che nuovi trattamenti possano aiutarli a ritrovare un po' di indipendenza.</p>
<p>Malattia cronica affaticamento</p>	<p>La persona nota che il caregiver sembra stanco e dice: <i>"So che è difficile anche per te. Mi dispiace che tu debba passare attraverso questo".</i></p>	<p>Empatia e compassione reciproche, riconoscendo il tributo condiviso della malattia sulle relazioni e sulla vita quotidiana.</p>

Esempi di emozioni e lezioni per i partecipanti:

Isolamento: la malattia può portare al ritiro sociale a causa della difficoltà di connettersi con gli altri. I partecipanti imparano come possono offrire supporto e inclusione.

Rabbia e frustrazione: queste sono reazioni naturali alla perdita di controllo. I partecipanti imparano a non prendere queste reazioni sul personale e a rispondere con comprensione.

Paura e confusione: i sentimenti di incertezza sono comuni e possono essere gestiti attraverso informazioni chiare e supporto emotivo.

Senso di colpa e vergogna: riconoscere e accettare questi sentimenti può aiutare il paziente a sentirsi più a suo agio e apprezzato.

Empatia reciproca: riconoscere i momenti in cui i pazienti mostrano preoccupazione per i caregiver e rispondere con apprezzamento.



"In scena nell'età dell'oro: teatro per un invecchiamento sano"

NUMERO DI PROGETTO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Identificazione delle emozioni:

Dopo ogni scenario, i partecipanti tengono in mano la carta delle emozioni che ritengono più rilevante per la situazione descritta.

Questa attività aiuta i partecipanti a osservare le emozioni varie e complesse dei pazienti con Parkinson e a sviluppare strategie empatiche per rispondere in modo da supportare una comunicazione aperta e il sostegno reciproco.

3. Esercizio di gioco di ruolo – Superare le barriere comunicative (15 minuti)

Scenari di comunicazione:

Ogni gruppo di partecipanti riceve uno scenario che illustra una barriera comunicativa (ad esempio, qualcuno che non si sente ascoltato, qualcuno che ha paura di esprimere sentimenti di frustrazione).

Ruoli:

I partecipanti interpretano i ruoli di "caregiver" e "persona con Parkinson o SM" (o altri, a seconda dei casi) per esplorare come possono superare le barriere comunicative.

Scenari di esempio:

Scenario	Descrizione
Mancanza di empatia	Una persona con Parkinson si sente inascoltata dal proprio caregiver e si ritira emotivamente. Il caregiver deve esprimere il proprio desiderio di comprendere e creare uno spazio sicuro per esprimere le emozioni.



"In scena nell'età dell'oro: teatro per un invecchiamento sano"

NUMERO DI PROGETTO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Ripetuti malintesi	Una persona con SM sente che il suo caregiver non capisce veramente cosa sta dicendo a causa di difficoltà di linguaggio. Il caregiver cerca di mostrare pazienza e di adattare il proprio linguaggio per migliorare la comunicazione.
Mancanza di indipendenza	La persona vuole svolgere determinati compiti in modo indipendente, ma il caregiver interviene ogni volta per preoccupazione per la sua sicurezza. Questo le provoca frustrazione e per questo si ritira dalla conversazione. Il caregiver deve riconoscere il bisogno di indipendenza e negoziare un equilibrio.
Sentimenti inespressi	Una persona con Parkinson evita di esprimere tristezza o preoccupazione per il futuro, non volendo gravare sulla propria famiglia. Il caregiver li incoraggia a parlare apertamente e crea uno spazio sicuro per l'espressione emotiva.
Pressione sociale	La persona si rifiuta di partecipare a un incontro sociale a causa dell'ansia per possibili tremori o difficoltà di linguaggio. Il caregiver deve mostrare empatia e trovare modi per ridurre l'ansia e fornire supporto.
Improvviso cambiamento di umore	Un giorno, la persona è più irritabile del solito e rifiuta l'aiuto. Il caregiver, confuso, cerca di capire la causa della frustrazione e offre spazio per esprimersi.
Necessità di convalida	La persona con SM si sente scoraggiata ed esprime la paura di non essere più utile. Il caregiver deve convalidare

	questi sentimenti e offrire un incoraggiamento genuino senza minimizzare le esperienze del paziente.
Frustrazione per le limitazioni fisiche	La persona si vergogna e si sente frustrato per le difficoltà con le attività quotidiane. Il caregiver, pur volendo aiutare, deve trovare un modo per sostenere senza aumentare i sentimenti di impotenza.
Rifiuto di accettare aiuto	La persona con Parkinson insiste nel gestire i compiti da sola, ma ha chiaramente bisogno di assistenza. Il caregiver deve trovare un modo per aiutare senza minare la propria autonomia.
Necessità di privacy e riservatezza	La persona desidera discutere di questioni intime o delicate senza che il caregiver sia troppo invadente. Il caregiver deve rispettare il desiderio di mantenere determinati limiti e dimostrare di essere disponibile a fornire supporto secondo necessità.

Discussione:

Dopo ogni gioco di ruolo, il gruppo discute quali tecniche hanno funzionato per superare le barriere e facilitare la comunicazione.

4. Tecniche di Comunicazione Empatica (5 minuti)

Il facilitatore offre diverse strategie per affrontare le barriere comunicative, tra cui:

Strategia	Descrizione
Ascolto attivo	Sii completamente attento a ciò che l'altra persona sta dicendo senza interrompere o pensare alle risposte. Questo aiuta la persona a sentirsi compresa e apprezzata.
Domande a risposta aperta	Poni domande che incoraggino la persona a esprimere emozioni e pensieri (ad esempio, " <i>Come ti fa sentire?</i> ").
Convalida delle emozioni	Riconosci e accetta i sentimenti dell'altra persona senza giudicare.
Riflessione emotiva	Riafferma o riformula ciò che l'altra persona ha detto per dimostrare che capisci, ad esempio: " <i>Da quello che stai dicendo, capisco che ti senti frustrato perché...</i> " Questo aiuta a confermare i sentimenti e incoraggia un'ulteriore espressione.
Linguaggio semplificato	Usa frasi brevi, chiare e dirette per evitare confusione e rendere la conversazione più facile da seguire.
Consapevolezza del linguaggio non verbale	Osserva le espressioni facciali, il tono di voce e il linguaggio del corpo, che spesso possono trasmettere più informazioni sullo stato emotivo di qualcuno rispetto alle sole parole.
Fornisci il tempo per rispondere	Dai alla persona tutto il tempo per rispondere senza pressione, poiché le difficoltà di linguaggio possono rendere difficili le risposte immediate.



"In scena nell'età dell'oro: teatro per un invecchiamento sano"

NUMERO DI PROGETTO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Chiarire e parafrasare	Riformula affermazioni poco chiare e chiedi conferma (" <i>Allora, intendevi che...?</i> ") per ridurre le incomprensioni.
Auto-rivelazione costruttiva	Incoraggia l'apertura usando l'onestà. Ad esempio, " <i>So che a volte sembro ansioso, ma sono qui per te e voglio capire</i> ".
Tono calmo e incoraggiante	Un tono caldo ed empatico può ridurre la tensione e rendere la conversazione più aperta.

5. Esercizio di chiusura e riflessione (5 minuti)

Condivisione di idee:

I partecipanti discutono le lezioni apprese e come intendono applicare queste tecniche nelle loro relazioni quotidiane.

Domande di riflessione:

"Come ti senti nell'esprimere le tue emozioni dopo questo workshop?"

"Quali passi concreti farai per migliorare la comunicazione con le persone nella tua vita?"

Valutazione dell'attività

Alla fine i partecipanti possono completare un breve questionario per valutare ciò che hanno imparato sull'empatia e sul superamento delle barriere comunicative.



"In scena nell'età dell'oro: teatro per un invecchiamento sano"

NUMERO DI PROGETTO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Struttura delle attività (adattata per l'online)

1. Introduzione (5 minuti)

Presenta il tema e la domanda di apertura tramite uno schermo condiviso.
Usa la chat per le riflessioni iniziali.

2. Esercizio di consapevolezza emotiva (10 minuti)

Condividi le schede emotive digitalmente (immagini o parole su una diapositiva condivisa).

Usa brevi scenari, incoraggiando i partecipanti a tenere in mano la carta digitale delle emozioni che ritengono corrisponda a ogni situazione (usa le reazioni di Zoom o la chat).

3. Esercizio di gioco di ruolo (15 minuti)

Dividi i partecipanti in gruppi di lavoro. Condividi un documento digitale con scenari di gioco di ruolo.

I partecipanti si alternano come "caregiver" e "paziente", discutendo le loro risposte in piccoli gruppi.

4. Tecniche di Comunicazione Empatica (5 minuti)

Condividi una diapositiva con le strategie e invita i partecipanti a commentare quali tecniche risuonano di più. Usa la chat per discutere esempi pratici.

5. Riflessione conclusiva (5 minuti)

Usa un sondaggio per le riflessioni finali o una discussione in chat con domande finali.



"In scena nell'età dell'oro: teatro per un invecchiamento sano"

NUMERO DI PROGETTO: 2023-1-RO01-KA220-ADU-000160973

Suggerimenti per l'adattamento online

Usa lavagne virtuali per osservazioni di gruppo.

Condividi un taccuino digitale con scenari e materiali prima della sessione.

Incoraggia l'uso di emoji di reazione per risposte rapide e interattive durante le discussioni.





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

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - RO01 - KA220 - ADU - 000160973

SITO WEB: <https://age-thea.eu/>

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

INSTAGRAM: [age.thea2023](#)



FINANZIATO DALL'UNIONE EUROPEA. I PUNTI DI VISTA E LE OPINIONI ESPRESSE SONO ESCLUSIVAMENTE QUELLI DELL'AUTORE O DEGLI AUTORI E NON RIFLETTONO NECESSARIAMENTE I PUNTI DI VISTA E LE OPINIONI DELL'UNIONE EUROPEA O DELL'AGENZIA NAZIONALE PER I PROGRAMMI COMUNITARI NEL CAMPO DELL'ISTRUZIONE E DELLA FORMAZIONE PROFESSIONALE (ANPCDEFP). NÉ L'UNIONE EUROPEA NÉ L'ANPCDEFP POSSONO ESSERE RITENUTI RESPONSABILI PER ESSI.