



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

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

WP3 - Programma di formazione congiunto per i settori sociale, culturale e sanitario

Modulo 5

DOCUMENTO PRODOTTO DA: RightChallenge



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.

Panoramica del modulo

Modulo 5	Sviluppo delle competenze comunicative e socio-emotive per l'implementazione di attività teatrali con persone anziane
Riassunto del modulo / Contenuti principali	<p>Il modulo 5 si concentra sullo sviluppo di abilità comunicative e socio-emotive che facilitano l'attuazione di attività teatrali con gli anziani. Questo modulo è progettato per migliorare le capacità dei partecipanti nella comunicazione sia verbale che non verbale, aiutandoli a esprimere i pensieri in modo chiaro e a rispondere in modo sensibile alle diverse esigenze degli individui più anziani. Il modulo si concentra sull'importanza dell'empatia, dell'adattabilità e dell'ascolto attivo. Attraverso l'introduzione di attività pratiche, tra cui narrazione, esercizi di <i>mirroring</i> e scenari di gioco di ruolo sulle emozioni, i partecipanti sviluppano le loro abilità nell'ascolto, nell'espressione delle emozioni e nella promozione di una dinamica di gruppo di supporto. Per migliorare le abilità verbali, non verbali e socio-emotive da casa, ogni capitolo include due esercizi da solista che possono essere eseguiti individualmente.</p> <p>Entro la fine del Modulo 5, i partecipanti saranno dotati di diversi strumenti per creare esperienze teatrali inclusive e coinvolgenti che promuovano la connessione sociale, il benessere emotivo e l'espressione di sé tra gli anziani.</p>
Durata e suddivisione temi [4 ore in totale]	<ul style="list-style-type: none"> • (50 min.): Presentazione con introduzione del modulo, obiettivi, definizioni e concetti chiave, tecniche, suggerimenti, esercizi e attività • (15 min.): Risorse multimediali all'interno della presentazione



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

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

	<ul style="list-style-type: none">• (40 min.): Sei esercizi pratici da fare individualmente a casa (diapositive di presentazione)• (30 min.): Implementazione dell'<i>attività di gruppo di apprendimento attivo #1 - Il cerchio della storia</i>• (30 min.): Implementazione dell'<i>attività di gruppo di apprendimento attivo #2 - Il gioco dello specchio</i>• (50 min.): Implementazione dell'<i>attività di gruppo di apprendimento attivo #3 - Scenari di gioco di ruolo con le emozioni</i>• (25 min.): Quiz finale con varie domande sull'argomento
Risultati di apprendimento del modulo	<ul style="list-style-type: none">• Migliorare le competenze: (1) Esplorare modi per migliorare e sviluppare tecniche di comunicazione verbale e non verbale efficaci. (2) Migliorare le competenze socio-emotive per coinvolgere i partecipanti in attività teatrali. (3) Fornire indicazioni su come facilitare le discussioni di gruppo, promuovere il lavoro di squadra e incoraggiare la partecipazione attiva degli anziani.• Fornire conoscenze: (1) Definizioni e concetti chiave della comunicazione verbale, della comunicazione non verbale e delle abilità socio-emotive. (2) Fornire attività ed esercizi per migliorare le capacità di comunicazione verbale e non verbale, nonché le abilità socio-emotive, sia in contesti di gruppo che per la pratica individuale a casa.



On Stage In the Golden Age: Teatro per un invecchiamento sano

Benvenuti al Modulo 5:

Sviluppo delle competenze comunicative e socio-emotive per l'implementazione di attività teatrali con persone anziane

Introduzione e panoramica

Il modulo 5 è progettato per sviluppare le competenze comunicative e socio-emotive essenziali per le persone che implementano attività teatrali con gli anziani. Questo modulo fornisce una guida pratica e conoscenze per caregiver, professionisti della salute mentale e del sociale, artisti e chiunque sia interessato a imparare come supportare gli anziani (65+) in contesti creativi.

Il modulo 5 è progettato per migliorare le capacità dei partecipanti nella comunicazione sia verbale che non verbale, aiutandoli a esprimere i pensieri in modo chiaro e a rispondere in modo sensibile alle diverse esigenze degli individui più anziani. Si concentra sull'importanza dell'empatia, dell'adattabilità e dell'ascolto attivo. Attraverso l'introduzione di attività pratiche, tra cui narrazione, esercizi di *mirroring* e scenari di gioco di ruolo emotivo, i partecipanti sviluppano le loro abilità nell'ascolto, nell'espressione delle emozioni e nella promozione di una dinamica di gruppo di supporto. Per migliorare le abilità verbali, non verbali e socio-emotive da casa, ogni capitolo include due esercizi che possono essere eseguiti individualmente.



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

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

Entro la fine del Modulo 5, i partecipanti saranno dotati di diversi strumenti per creare esperienze teatrali inclusive e coinvolgenti che promuovano la connessione sociale, il benessere emotivo e l'espressione di sé tra gli anziani.

Obiettivi e risultati di apprendimento

Gli obiettivi del Modulo 5 si concentrano sul fornire ai partecipanti competenze, conoscenze e strategie essenziali per coinvolgere gli anziani attraverso il teatro. Questo modulo supporta diversi gruppi target, tra cui caregiver e professionisti della salute mentale che lavorano con adulti anziani che sono interessati a incorporare il teatro nei servizi di cura. Si rivolge anche ad artisti e facilitatori culturali che coinvolgono gli anziani attraverso attività teatrali e cercano competenze per creare un ambiente inclusivo e di supporto, nonché a studenti interessati ad approcci basati sul teatro per gli anziani, con l'obiettivo di sviluppare competenze comunicative e socio-emotive.

Il modulo 5 fornisce strumenti per esplorare tecniche di comunicazione efficaci, sia verbali che non verbali, che sono importanti per connettersi con gli anziani durante le attività di gruppo. Mira a migliorare le competenze socio-emotive come l'empatia, la pazienza e l'adattabilità per promuovere un coinvolgimento più forte e interazioni positive durante le attività teatrali. Il modulo offre strategie per migliorare le dinamiche di gruppo, consentendo ai partecipanti di condurre discussioni, incoraggiare il lavoro di squadra e promuovere la partecipazione attiva tra gli anziani.

Inoltre, il Modulo 5 mira a fornire conoscenze su concetti e definizioni riguardanti la comunicazione verbale, la comunicazione non verbale e le abilità socio-emotive. A complemento di queste idee fondamentali, include diversi esercizi progettati per costruire queste abilità sia in un contesto di gruppo che in un contesto individuale a casa, consentendo ai facilitatori di





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

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

migliorare e soddisfare i bisogni emotivi e comunicativi di sé stessi e degli anziani.

L'importanza della comunicazione e delle competenze socio-emotive negli interventi teatrali con gli anziani

Gli interventi teatrali possono svolgere un ruolo importante nel ridurre l'isolamento sociale e la solitudine, sostenere l'invecchiamento sano e rafforzare la cognizione sociale negli anziani (McDonald et al., 2024). La partecipazione attiva al teatro migliora anche l'empatia, la comunicazione sociale, la tolleranza e le interazioni sociali, fornendo un modo per promuovere e migliorare le connessioni sociali (Lewandowska & Węziak-Białowolska, 2023).

Tuttavia, i benefici di questi interventi non si limitano ai soli partecipanti, ma si estendono a coloro che conducono le attività. Per sostenere gli anziani, gli educatori, gli operatori teatrali e i professionisti, devono sviluppare le proprie capacità comunicative e socio-emotive. Questo modulo introduce tecniche di comunicazione verbale e non verbale, insieme ad attività pratiche che possono essere praticate individualmente o in contesti di gruppo.

Creare un senso di fiducia e conforto, facilitare l'espressione emotiva e adattarsi alle diverse esigenze e abilità degli anziani sono abilità essenziali per coinvolgerli nel teatro. Piccoli aggiustamenti nello stile di comunicazione possono fare una grande differenza nel migliorare le connessioni sociali all'interno del gruppo, aumentando anche la fiducia nella propria capacità di esprimersi.

Sulla base dei risultati dei focus group condotti nella seconda fase progettuale di AGE-THEA, questo modulo evidenzia l'importanza di una formazione efficace per i professionisti che lavorano con gli anziani attraverso il teatro.





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

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

Sono necessarie abilità comunicative essenziali come l'ascolto attivo, il coinvolgimento interattivo e persino l'incorporazione dell'umorismo, insieme alle capacità di gestione emotiva, per garantire relazioni sane e interazioni positive. Senza queste competenze fondamentali, i professionisti possono avere difficoltà a entrare in contatto con i partecipanti, in particolare con gli anziani che sperimentano sfide cognitive come la demenza o l'Alzheimer. Il modulo 5 del programma di formazione AGE_THEA mira a fornire un orientamento per creare un ambiente sicuro, migliorando e sviluppando le competenze comunicative e socio-emotive e a offrire alcuni strumenti e tecniche per affrontare queste sfide, garantendo che gli interventi teatrali possano essere più incisivi, inclusivi e di supporto per tutti i partecipanti.

La comunicazione verbale nelle attività teatrali

Quando pensiamo alla comunicazione, spesso ci vengono in mente scambi verbali, come ascoltare un amico, chiamare un familiare o conversare con un collega. Le capacità di comunicazione verbale sono essenziali per coinvolgere i partecipanti nelle attività teatrali e garantire risultati positivi.

La comunicazione verbale può essere definita come l'interazione umana attraverso l'uso di parole o messaggi in forma linguistica. Colloquialmente, questo si riferisce al discorso, in particolare in contesti faccia a faccia, mentre accademicamente include forme mediate, come la comunicazione scritta e talvolta anche il linguaggio dei segni (Oxford Reference).

I componenti chiave di una comunicazione verbale efficace includono la chiarezza, il tono e i suoni, il ritmo, il significato e l'espressione di pensieri, idee, sentimenti o bisogni. Implica anche l'uso di simboli e la relazione tra il mittente e il destinatario. L'adattabilità nella comunicazione è particolarmente importante quando si interagisce con gli anziani.





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

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

Seguendo questa definizione, la comunicazione verbale comprende l'uso di parole e messaggi scritti per esprimere idee, pensieri o sentimenti. La chiarezza è fondamentale per la comunicazione. Garantire che il linguaggio sia chiaro e facile da capire aiuta a prevenire malintesi. Il tono parlato può aggiungere un contesto emotivo, influenzando in modo significativo il modo in cui i messaggi vengono percepiti e interpretati dagli altri. Inoltre, il ritmo con cui parliamo può influenzare la comprensione, in particolare per gli anziani, che potrebbero richiedere un ritmo più lento per comprendere appieno le informazioni.

È importante considerare con chi si sta comunicando e quanto bene possono sentire e comprendere il linguaggio usato, soprattutto quando esprimono pensieri o emozioni complesse. La relazione tra mittente e destinatario è fondamentale per una comunicazione di successo, poiché un'interazione efficace dipende dalla capacità di entrambe le parti di connettersi e comprendere le reciproche intenzioni, riducendo così al minimo le incomprensioni.

Soprattutto quando si lavora con gli anziani, l'adattabilità è fondamentale, poiché le regolazioni del tono, della velocità e della semplicità possono influenzare la loro comprensione e il loro coinvolgimento nelle attività teatrali. L'empatia e la pazienza sono essenziali per creare un ambiente solidale, rispettoso e inclusivo in cui i partecipanti si sentano rispettati, compresi e pienamente inclusi nelle interazioni, il che migliora la loro partecipazione, il loro divertimento e il loro benessere generale.

Tecniche per una comunicazione verbale efficace

Per migliorare la comunicazione verbale nelle attività teatrali, possono essere utili diverse tecniche chiave. In primo luogo, è fondamentale ascoltare attentamente e riassumere ciò che è stato comunicato. Ciò comporta prestare





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

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

molta attenzione all'oratore, concentrarsi completamente sulle sue parole e chiarire il suo messaggio parafrasando i punti chiave per garantire la comprensione.

Inoltre, l'uso di domande aperte incoraggia il dialogo e consente ai partecipanti di esprimersi meglio. Quando si forniscono risposte, soprattutto se critiche, è importante offrire un feedback costruttivo che si concentri sul miglioramento piuttosto che sulle critiche.

Fondamentale è anche ascoltare i messaggi di comunicazione verbale con mente aperta. Questo approccio aiuta a creare un ambiente sicuro in cui i partecipanti si sentano apprezzati e rispettati. È altrettanto importante trattenere il giudizio personale durante le conversazioni, soprattutto quando non siamo d'accordo su una certa opinione, poiché ciò favorisce la fiducia e l'apertura.

Infine, l'uso di un linguaggio semplice e chiaro è importante, in particolare quando si lavora con gli anziani. L'uso di una terminologia semplice aiuta a garantire che i messaggi siano facilmente comprensibili e promuove interazioni positive all'interno delle attività teatrali. Incorporando queste tecniche, i facilitatori possono migliorare significativamente le loro capacità comunicative e migliorare l'esperienza complessiva per i partecipanti.

Esercizi in autonomia per migliorare le capacità di comunicazione verbale

Due efficaci esercizi possono aiutare le persone a migliorare le proprie capacità di comunicazione verbale. Il primo esercizio è *Leggere ad alta voce con enfasi*. In questa attività, i partecipanti selezionano un passaggio da un libro o da un articolo e lo leggono ad alta voce, sperimentando vari toni, ritmi e volumi. Enfatizzando parole o frasi diverse, possono alterare l'emozione espressa attraverso il testo. Questa pratica non solo costruisce la varietà



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

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

vocale, ma migliora anche l'enunciazione chiara e la comunicazione espressiva, che sono essenziali per coinvolgere verbalmente gli altri nelle attività teatrali.

Il secondo esercizio è la *Riflessione quotidiana ad alta voce*. I partecipanti possono scegliere un argomento, come un ricordo preferito o un'esperienza recente, e parlarne ad alta voce per cinque minuti. L'obiettivo è quello di organizzare i pensieri in modo chiaro e di utilizzare una varietà di parole descrittive per esprimere in modo vivido i dettagli. Questa pratica aiuta a costruire chiarezza e fiducia nell'espressione verbale, che è particolarmente utile per una comunicazione efficace in contesti di gruppo.

Impegnandosi regolarmente in questi esercizi, le persone possono sviluppare la loro capacità di articolare pensieri e sentimenti in modo più efficace e migliorare le loro interazioni con gli altri.

Attività di apprendimento attivo in un contesto di gruppo #1 – Il cerchio della storia

Questa è un'attività di gruppo dinamica progettata per migliorare le capacità comunicative e migliorare la creatività. In questo esercizio, i partecipanti si siedono in cerchio e, a turno, aggiungono una riga a una storia collettiva. L'obiettivo principale dell'attività è ascoltare attentamente ogni contributo, collegare le idee e costruire su ciò che gli altri hanno condiviso, creando una narrazione coesa. Questa attività migliora significativamente le capacità di ascolto, poiché i partecipanti devono prestare molta attenzione l'uno all'altro per mantenere il flusso della storia. Inoltre, incoraggia un'articolazione chiara, consentendo alle persone di esprimere i propri pensieri in modo creativo. Impegnandosi in questo processo di narrazione collaborativa, i partecipanti





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

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

sviluppano anche le loro capacità di narrazione creativa, un'abilità essenziale nei contesti teatrali. Questo esercizio non solo promuove un senso di comunità e collaborazione, ma fornisce anche un modo divertente e coinvolgente per migliorare la comunicazione verbale.

La comunicazione non verbale nelle attività teatrali

La comunicazione non verbale è un aspetto fondamentale quando si desidera migliorare l'interazione e la comprensione, in particolare quando si lavora con persone anziane. Mentre la comunicazione verbale si basa sulle parole pronunciate, i segnali non verbali includono un'ampia gamma di segnali che possono influire sui risultati della comunicazione. Molti anziani possono affrontare sfide specifiche, come la perdita dell'udito o difficoltà cognitive, che possono ostacolare la loro capacità di impegnarsi in scambi verbali. Pertanto, comprendere e utilizzare efficacemente la comunicazione non verbale diventa essenziale in questi contesti.

La comunicazione non verbale è definita come il trasferimento di informazioni da una persona all'altra senza l'uso di parole o linguaggio parlato. Può manifestarsi in varie forme, tra cui le espressioni facciali, il linguaggio del corpo e persino il tono di voce (Enciclopedia Britannica). I componenti chiave della comunicazione non verbale includono risate, pianto, gesti, postura del corpo, espressioni facciali, contatto visivo, spazio personale, segnali tattili, segnali olfattivi, variazioni di tono o pause drammatiche. Ognuno di questi elementi contribuisce al panorama emotivo della comunicazione, consentendo agli individui di esprimere pensieri e sentimenti al di là delle parole. Ad esempio, le espressioni facciali possono mostrare una serie di emozioni, aiutando a chiarire l'intento dietro un'azione, mentre il linguaggio del corpo può indicare apertura, incoraggiamento o sostegno, che è particolarmente efficace nel coinvolgere gli anziani in attività teatrali.





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

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

Gli anziani o quelli con disabilità cognitive possono fare più affidamento sui segnali visivi per la comprensione, rendendo la chiarezza nella comunicazione non verbale particolarmente importante quando si esprimono pensieri, emozioni o intenzioni. Una comunicazione non verbale di successo aiuta a comprendere correttamente le intenzioni e previene i problemi di comunicazione. Durante le attività, le strategie non verbali, come rispecchiare le emozioni e dimostrare apertura, sono essenziali per connettersi e coinvolgere i partecipanti. Rispecchiare le emozioni aiuta a convalidare i sentimenti, creando un senso di empatia e incoraggiamento. Dimostrare apertura attraverso un linguaggio del corpo rilassato e un contatto visivo gentile crea un ambiente sicuro e invitante, aiuta a creare fiducia e a consentire alle persone anziane di partecipare più liberamente all'espressione creativa.

Tecniche per un'efficace comunicazione non verbale

Le tecniche di comunicazione non verbale sono essenziali per coinvolgere gli anziani nelle attività teatrali. Un approccio importante consiste nell'utilizzare i gesti e le espressioni facciali per rafforzare le istruzioni verbali e migliorare la comprensione. Gestii chiari ed espressivi possono aiutare a trasmettere i messaggi in modo più efficace e garantire che tutti siano sulla stessa lunghezza d'onda.

Un'altra tecnica consiste nell'adattare la postura e il linguaggio del corpo per mostrare apertura. Mantenere un contatto visivo delicato non solo mostra attenzione, ma aiuta anche a creare fiducia e connessione con i partecipanti. Inoltre, l'uso del *mirroring* consente ai facilitatori di riflettere le emozioni e i gesti dei partecipanti. È inoltre fondamentale regolare la distanza e lo spazio personale in base ai livelli di comfort degli anziani. Essere sensibili alle loro preferenze può far sentire i partecipanti più a proprio agio. L'impiego di pause





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

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

o momenti di silenzio fornisce ai partecipanti il tempo di cui hanno bisogno per riflettere e rispondere.

Infine, i facilitatori dovrebbero essere consapevoli del ritmo dei movimenti e dei gesti. I movimenti lenti possono aiutare gli anziani a elaborare le informazioni in modo più efficace, mentre variare il ritmo può aggiungere un elemento dinamico agli esercizi.

Esercizi in autonomia per migliorare le capacità di comunicazione verbale

Due efficaci esercizi possono migliorare le capacità di comunicazione non verbale. Il primo esercizio è una pratica di espressione facciale. In questa attività, i partecipanti si trovano di fronte a uno specchio e si esercitano a esprimere varie emozioni come felicità, tristezza, sorpresa e rabbia, usando solo le espressioni facciali. Dedicare un minuto a ciascuna emozione consente alle persone di notare i sottili cambiamenti nelle loro caratteristiche e come tali cambiamenti possono comunicare sentimenti diversi. Questo esercizio migliora la consapevolezza dei segnali facciali e migliora la capacità di esprimere emozioni senza fare affidamento sulle parole, rendendolo uno strumento perfetto per coinvolgere gli altri in modo non verbale.

Il secondo esercizio è il *Diario del linguaggio del corpo*. I partecipanti sono incoraggiati a tenere un diario per una settimana, documentando le interazioni quotidiane e concentrandosi sui segnali non verbali che osservano in loro stessi e negli altri. Questa pratica riflessiva invita le persone ad analizzare come il linguaggio del corpo, i gesti e le espressioni facciali influenzano le loro interazioni. Essendo consapevoli di questi segnali, i partecipanti possono sviluppare una visione più profonda di come i segnali non verbali influenzano la loro comunicazione e le loro relazioni.





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

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

Attività di apprendimento attivo in un contesto di gruppo #2 - Il gioco dello specchio

I partecipanti lavorano in coppia per migliorare la loro comprensione della comunicazione non verbale. Un partecipante prende l'iniziativa mentre l'altro segue e rispecchia i loro movimenti ed espressioni. Chi guida usa i gesti, le espressioni facciali e il linguaggio del corpo per esprimere una serie di emozioni o azioni, consentendo al partner di esercitarsi a rispecchiare/ripetere accuratamente quei segnali. Dopo alcuni minuti, i partecipanti si scambiano i ruoli, dando a ciascuno l'opportunità di guidare e seguire. Questo esercizio è progettato per aiutare i partecipanti a diventare più consapevoli dei segnali non verbali e a comprendere meglio come il linguaggio del corpo comunica emozioni e intenzioni.

Sviluppo delle competenze socio-emotive nelle attività teatrali

Le competenze socio-emotive facilitano le interazioni durante le attività teatrali e promuovono il benessere generale dei partecipanti, in particolare degli anziani. Includono un'ampia gamma di abilità che supportano l'intelligenza emotiva, l'interazione sociale e l'autoregolazione. Ciò comprende abilità sociali come la cooperazione e l'empatia, qualità motivazionali come l'autocontrollo e la resilienza e tratti della personalità come la coscienziosità e la stabilità emotiva (Frontiers in Psychology).

Importanti competenze socio-emotive rilevanti per le attività teatrali includono la fiducia, la risoluzione dei conflitti, la comunicazione verbale, l'empatia e la capacità di comprendere le emozioni degli altri. Inoltre, qualità come l'integrità, l'autoconsapevolezza, l'autoregolazione emotiva, la pazienza, l'incoraggiamento e le capacità di leadership sono essenziali per costruire relazioni sane. Ad esempio, la pazienza e l'empatia consentono ai facilitatori e ai partecipanti di connettersi positivamente, mentre





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

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

l'autoconsapevolezza aiuta le persone a riconoscere e gestire i propri pensieri e sentimenti. Insieme, queste competenze creano fiducia, incoraggiano il coinvolgimento e creano uno spazio sicuro per l'espressione di sé e la creatività all'interno del teatro.

È importante notare che gli individui più anziani possono affrontare sfide uniche nell'espressione emotiva di sé a causa di cambiamenti cognitivi legati all'età. Sfide psicologiche come il dolore, l'isolamento sociale e i cambiamenti nella propria indipendenza possono complicare la loro capacità di elaborare e comunicare le emozioni. Riconoscere queste sfide nei contesti teatrali è importante per creare un ambiente di supporto che supporti l'espressione di sé e il benessere emotivo.

Tecniche per lo sviluppo delle competenze socio-emotive

Per coltivare le competenze socio-emotive durante le attività teatrali, si possono utilizzare diverse tecniche. Innanzitutto, è essenziale mostrare empatia nei confronti dei partecipanti, creando un'atmosfera di supporto in cui si sentano sicuri di vivere, gestire ed esprimere le proprie emozioni. Questo approccio empatico aiuta i partecipanti a sentirsi apprezzati e compresi e crea una connessione emotiva più profonda con le attività.

Anche la flessibilità è fondamentale; i facilitatori devono saper adattarsi ai bisogni emotivi dei partecipanti durante le attività. Ciò significa essere reattivi ai diversi stati emotivi degli individui e regolare il ritmo o la concentrazione delle attività secondo necessità. I facilitatori possono anche impegnarsi in discussioni su potenziali strategie per gestire le emozioni difficili che possono sorgere durante queste attività.

Incoraggiare i partecipanti a riconoscere le proprie emozioni è un'altra tecnica importante. Questa pratica consente alle persone di condividere i propri



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

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

sentimenti senza paura del giudizio. Convalidando le loro emozioni ed esperienze, i facilitatori esprimono apertura, che è essenziale per promuovere interazioni e connessioni positive tra i partecipanti.

Esercizi in autonomia per migliorare le competenze socio-emotive

Due efficaci esercizi in solitaria possono migliorare le abilità socio-emotive, promuovendo la consapevolezza di sé e la regolazione emotiva. Il primo esercizio è tenere un diario della gratitudine. I partecipanti sono incoraggiati a scrivere una o due cose per cui sono grati ogni giorno. Accanto a ogni voce, dovrebbero riflettere sul motivo per cui apprezzano questi aspetti e su come queste riflessioni li fanno sentire. Questa pratica migliora il pensiero positivo, una comprensione più profonda delle emozioni personali, la consapevolezza di sé e la regolazione emotiva.

Il secondo esercizio è la meditazione consapevole. I partecipanti dovrebbero dedicare dai 10 ai 15 minuti questa pratica. Durante questo periodo, si concentrano sul respiro, osservano i loro pensieri e riconoscono i loro sentimenti senza giudicare. Questo esercizio migliora la consapevolezza di sé e la regolazione emotiva, consentendo alle persone di sviluppare la pazienza e una migliore comprensione delle proprie reazioni emotive. Praticando regolarmente la meditazione consapevole, i partecipanti possono imparare a rispondere alle proprie emozioni in modo più ponderato, il che può portare a un miglioramento del benessere emotivo. Per supportare questa pratica, si può incorporare una musica rilassante per aiutare a creare un ambiente pacifico che favorisce la meditazione.





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

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

Attività di apprendimento attivo in un contesto di gruppo #3 – Scenari di gioco di ruolo con le emozioni

I partecipanti si impegnano in un esercizio progettato per migliorare le loro abilità socio-emotive attraverso situazioni di vita reale. Per iniziare, il facilitatore divide i partecipanti in piccoli gruppi o seleziona i volontari. A ogni gruppo o volontario viene quindi assegnato uno scenario che comporta un conflitto o una sfida emotiva, come un disaccordo tra amici o il compito di dare un feedback costruttivo sul comportamento sociale. Mentre i partecipanti interpretano gli scenari assegnati, si concentrano sull'impiego dell'empatia e di strategie di comunicazione efficaci per risolvere la situazione e lavorare verso un compromesso. Questo approccio consente alle persone di esercitarsi a esprimere le emozioni e a rispondere in modo ponderato, che sono componenti essenziali della risoluzione dei conflitti. Durante o dopo il gioco di ruolo, il facilitatore conduce una discussione sui sentimenti e le risposte osservate durante l'attività. I partecipanti sono incoraggiati a riflettere sulle loro esperienze, sulle dinamiche emotive e sulle tecniche utilizzate. Questa sessione è fondamentale per raccogliere intuizioni e creare una maggiore comprensione emotiva tra i partecipanti.

Applicazioni della comunicazione e delle competenze socio-emotive nella promozione del benessere

Le attività teatrali sono un potente strumento per creare ambienti di supporto che migliorano il senso di comunità e collaborazione tra gli anziani. Attraverso la partecipazione ad attività di gruppo, gli individui possono migliorare le proprie capacità di lavoro di squadra e allenare la propria capacità di empatia, rafforzando i legami sociali e acquisendo autostima.

Lo sviluppo di competenze socio-emotive è particolarmente utile per migliorare la salute mentale. Queste abilità consentono alle persone di





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

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

comprendere e gestire meglio le proprie emozioni, riducendo l'ansia e lo stress. Imparando a esprimere i propri sentimenti in modo più efficace, i partecipanti possono costruire relazioni più sane, essenziali per il benessere emotivo. Questo aspetto della connessione è importante per gli anziani, che possono sperimentare l'isolamento o la solitudine nella loro vita quotidiana. Inoltre, impegnarsi in esercizi teatrali non solo promuove la salute emotiva, ma stimola anche la funzione cognitiva e la creatività. La combinazione di interazione sociale, espressione emotiva e impegno creativo apporta benefici agli anziani sia emotivamente che cognitivamente. Attraverso queste applicazioni della comunicazione e delle competenze socio-emotive, il teatro diventa una grande opportunità per migliorare la qualità della vita in generale.

Suggerimenti per integrare le competenze comunicative e socio-emotive nel teatro

Per integrare le competenze comunicative e socio-emotive nelle attività teatrali, è importante creare un ambiente confortevole e aperto in cui i partecipanti si sentano sicuri di esprimersi senza paura del giudizio. Creare un'atmosfera di accettazione incoraggia la condivisione delle emozioni, che aiuta a creare fiducia.

Incorporare esercizi che favoriscano l'ascolto attivo è fondamentale. Facilita le discussioni in coppia o conduci riflessioni di gruppo, ricordando ai partecipanti di ascoltarsi attentamente. Questa pratica non solo migliora le loro capacità di ascolto, ma crea anche una migliore comprensione delle prospettive degli altri.

L'utilizzo di scenari di gioco di ruolo offre ai partecipanti l'opportunità di mettere in pratica le proprie abilità comunicative e socio-emotive in contesti realistici. Questo li prepara alle interazioni della vita reale, consentendo loro di esplorare una serie di risposte emotive in un ambiente sicuro.





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

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

L'introduzione di esercizi di *mindfulness* prima o durante le attività teatrali può migliorare ulteriormente la consapevolezza dei partecipanti delle proprie emozioni e promuovere la regolazione emotiva. Le tecniche di *mindfulness* migliorano la concentrazione e la chiarezza emotiva.

È anche importante celebrare i risultati individuali e di gruppo, non importa quanto piccoli. Offrire un feedback positivo aumenta la fiducia e incoraggia la partecipazione e la crescita continue.

L'inclusione di esercizi fisici, come l'improvvisazione del movimento o la danza espressiva, aiuta a migliorare la consapevolezza del corpo e consente ai partecipanti di connettersi fisicamente con le proprie emozioni.

Infine, dopo aver completato le attività, tieni discussioni per riflettere su esperienze e sentimenti. Incoraggia i partecipanti a esprimere come si sono sentiti durante gli esercizi, rafforzando la loro comprensione emotiva e le capacità di comunicazione.

Valutazione e feedback nelle attività teatrali

Dopo aver esplorato varie informazioni, suggerimenti e idee per gli esercizi, vorremmo sottolineare l'importanza del feedback e della valutazione nello sviluppo delle abilità sociali e personali tra i partecipanti. Per determinare se queste competenze sono migliorate, i facilitatori hanno a disposizione diversi strumenti. Check-in regolari, moduli di feedback, discussioni e osservazioni informali possono raccogliere preziose informazioni sulla crescita emotiva e cognitiva dei partecipanti. L'implementazione di queste pratiche riflessive consente ai facilitatori di valutare i loro metodi di insegnamento e di apportare le modifiche necessarie in base alle risposte dei partecipanti e ai livelli di coinvolgimento. Il feedback raccolto dai partecipanti consente ai facilitatori di



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

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

perfezionare e adattare continuamente i loro approcci e migliorare il loro supporto per gli anziani.

Assicurandosi che ogni partecipante riceva l'incoraggiamento e le risorse di cui ha bisogno, i facilitatori possono migliorare l'efficacia delle attività teatrali, promuovendo il benessere e promuovendo un'esperienza positiva per tutti i soggetti coinvolti.





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

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

Bibliografia

- 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

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.