

WP3 - Κοινό πρόγραμμα κατάρτισης για τον κοινωνικό, πολιτιστικό και υγειονομικό τομέα - Δραστηριότητα ενεργητικής μάθησης 1-

**ΈΓΓΡΑΦΟ ΠΟΥ ΠΑΡΉΧΘΗ ΑΠΌ: ASOCIATIA HABILITAS
CRFP, ΡΟΥΜΑΝΊΑ**



Δραστηριότητα ενεργητικής μάθησης - περιγραφή

Ενότητα	4.Το θέατρο και οι θεατρικές δραστηριότητες ως μέθοδοι διαχείρισης και θεραπείας στις διαταραχές της ψυχικής υγείας των ηλικιωμένων
Κεφάλαιο	Θεωρητικές προσεγγίσεις του θεάτρου στην ψυχική υγεία της τρίτης ηλικίας
Ονομασία της δραστηριότητας	Ανάκληση μνήμης και θέατρο αφήγησης με χρήση αντικειμένων ερεθισμάτων
ΣΤΟΧΟΣ(ΕΣ)	Τόνωση της ανάκλησης της μνήμης και της γνωστικής λειτουργίας μέσω της αισθητηριακής εμπλοκής και της αφηγηματικής εξερεύνησης. Προώθηση της συναισθηματικής έκφρασης και της οικοδόμησης ταυτότητας μέσω της αφήγησης ιστοριών ζωής σε μια μορφή χαμηλής πίεσης και υποστήριξης. Ενθάρρυνση του κοινωνικού δεσμού και της ενσυναίσθησης μέσω κοινών εμπειριών και συνεργατικής δημιουργίας σκηνών.
ΜΕΘΟΔΟΙ	Παιχνίδι ρόλων και καθοδηγούμενη συζήτηση : Οι συμμετέχοντες θα θυμηθούν και θα μοιραστούν μια προσωπική ιστορία από το παρελθόν τους που έχει συναισθηματική σημασία. Σε μικρές ομάδες, οι ιστορίες αυτές θα συζητηθούν και στη συνέχεια θα μετατραπούν σε σύντομες θεατρικές σκηνές, όπου οι συμμετέχοντες είτε θα παίξουν είτε θα σκηνοθετήσουν τις σκηνές.
ΧΡΟΝΟΣ ΚΑΤΑΝΟΜΗ	50m



ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΟΙ ΠΟΡΟΙ	Πρόσωπο με πρόσωπο: • Μια επιλογή από αντικείμενα ερεθισμάτων (π.χ. παλιές φωτογραφίες, καρτ ποστάλ, κλειδιά, κάρτες συνταγών, ενδυματολογικά αντικείμενα, βαλίτσες, υφάσματα κ.λπ.) • Μικρές καρτέκλες σε κύκλους, στυλό, χαρτί για σημειώσεις, πίνακας ή flipchart Σε απευθείας σύνδεση: • Οι συμμετέχοντες καλούνται να φέρουν ένα προσωπικό αντικείμενο συναισθηματικής σημασίας • Ψηφιακός πίνακας (Miro, Jamboard), αίθουσες διαλείμματος
ΟΔΗΓΙΕΣ*	Εισαγωγή (10 λεπτά) • Παρουσιάστε εν συντομία το ρόλο της ανάμνησης και της αφήγησης ιστοριών στη διατήρηση της ψυχικής υγείας στην τρίτη ηλικία.

- Αναφορά **στις θεωρίες του Erikson και του Butler**, τονίζοντας ότι η ανταλλαγή ιστοριών ζωής μπορεί να μειώσει το άγχος και να προωθήσει την ολοκλήρωση της ταυτότητας.

Προθέρμανση με αντικείμενα ερεθισμάτων (10 λεπτά)

- Οι συμμετέχοντες επιλέγουν (ή δείχνουν) ένα αντικείμενο που έχει **συναισθηματική ή προσωπική σημασία**.
- Σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες, περιγράφουν εν συντομία τι αντιπροσωπεύει ή τι προκαλεί το αντικείμενο.
- Αυτό προετοιμάζει την αυτοβιογραφική μνήμη και μαλακώνει το άγχος της απόδοσης.

Συνεργατική σκηνή ιστορίας (20 λεπτά)

Πρόσωπο με πρόσωπο:

- Σε ομάδες των 3-4 ατόμων, οι συμμετέχοντες επιλέγουν μια ιστορία για να διαμορφώσουν μια σκηνή.
- Αντί να αναθέτουν ρόλους, οι ομάδες μπορούν να επιλέξουν:
 - Να αφηγούνται ενώ άλλοι **μιμούνται ή ενσαρκώνουν** τα συναισθήματα ή τις χειρονομίες της ιστορίας
 - Χρήση στηριγμάτων ή αντικειμένων με συμβολικό τρόπο
 - Ενσωματώστε τον **ιδιοκτήτη της ιστορίας ως σκηνοθέτη ή αφηγητή**, αντί για ηθοποιό

Σε απευθείας σύνδεση:

- Στις αίθουσες διαλείμματος, κάθε ομάδα επιλέγει μια ιστορία και την αφηγείται συνεργατικά μέσω της αφήγησης, της έκφρασης του προσώπου και της γλώσσας του σώματος.
- Προαιρετικά: ο αφηγητής αφηγείται ενώ άλλοι εικονογραφούν την ιστορία χρησιμοποιώντας εικονικά σκηνικά ή χειρονομίες.

Αναστοχασμός και ανταλλαγή απόψεων (10

λεπτά) • Καθοδηγούμενη ομαδική συζήτηση:

- Πώς αισθανθήκατε όταν ανακαλέσατε την ανάμνηση με τη βοήθεια του αντικειμένου;

	- ο Ποια συναισθήματα ήρθαν στην επιφάνεια; - ο Μήπως η αφήγηση ιστοριών με άλλους έφερε κάποιες ιδέες ή συναισθηματική ανακούφιση; Σύνοψη κλεισίματος (5 λεπτά) • Ο συντονιστής συνδέει τις εμπειρίες των συμμετεχόντων με τη θεωρία της ανασκόπησης της ζωής και τον θεραπευτικό ρόλο της κοινής μνήμης στη μείωση της απομόνωσης και την οικοδόμηση της ταυτότητας. • Τονίστε ότι η έκφραση και όχι η εκτέλεση είναι η βασική αξία.
ΑΝΑΦΟΡΕΣ • • •	Η θεωρία του Erikson για την ακεραιότητα του Εγώ έναντι της απελπισίας: Υποστήριξη της ολοκλήρωσης της ταυτότητας μέσω της αναστοχαστικής αφήγησης. Η θεωρία του Butler για την ανασκόπηση της ζωής: Μπάτλερ: Διευκόλυνση της ανασκόπησης της ζωής μέσω της θεατρικής εξωτερίκευσης. Θεραπεία ενσάρκωσης και ανάμνησης: Ενεργοποίηση της μνήμης μέσω απτικών και συναισθηματικών ενδείξεων από αντικείμενα της πραγματικής ζωής.
ΕΝΤΥΠΑ	Δεν χρειάζεται.



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

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

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ: <https://age-thea.eu/>

FACEBOOK: [Θέατρο για την υγιή](#)

[γήρανση](#) INSTAGRAM: [age.thea2023](#)