



"ΕΠΊ ΣΚΗΝΉΣ ΣΤΗ ΧΡΥΣΉ ΕΠΟΧΉ: ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΙΉ ΓΉΡΑΝΣΗ"

Καλώς ήρθατε στην Ενότητα 5:

Ανάπτυξη επικοινωνιακών και κοινωνικο-συναισθηματικών
δεξιοτήτων για την υλοποίηση θεατρικών δραστηριοτήτων με
ηλικιωμένους

Αναπτύχθηκε από RightChallenge



lecompagniemalviste





Στόχος της
ενότητας 5
είναι να ...

Στόχοι και μαθησιακά αποτελέσματα

Διεύθυνση:

- α) Φροντιστές, επαγγελματίες κοινωνικής και ψυχικής υγείας, που εργάζονται στον τομέα της φροντίδας και των υπηρεσιών υποστήριξης ηλικιωμένων ενηλίκων (65+),
- β) Καλλιτέχνες και πολιτιστικοί φορείς που εργάζονται με ηλικιωμένους,
- γ) άτομα που θέλουν να μάθουν περισσότερα για τις δεξιότητες που απαιτούνται για την υλοποίηση θεατρικών δραστηριοτήτων με ηλικιωμένους.

Βελτίωση δεξιοτήτων:

Εξερευνήστε τρόπους βελτίωσης και ανάπτυξης αποτελεσματικών τεχνικών λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας.

Ενίσχυση **των κοινωνικο-συναισθηματικών δεξιοτήτων** για την καλύτερη εμπλοκή των συμμετεχόντων σε θεατρικές δραστηριότητες.

Παρέχετε καθοδήγηση για τη διευκόλυνση των ομαδικών συζητήσεων, την προώθηση της ομαδικής εργασίας και **την ενθάρρυνση της ενεργού** συμμετοχής των ηλικιωμένων.

Παροχή γνώσεων:

Ορισμοί και βασικές έννοιες της λεκτικής επικοινωνίας, της μη λεκτικής επικοινωνίας και των κοινωνικο-συναισθηματικών δεξιοτήτων.

Παροχή **δραστηριοτήτων και ασκήσεων** για τη βελτίωση των δεξιοτήτων λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας, καθώς και των κοινωνικο-συναισθηματικών δεξιοτήτων, τόσο σε ομαδικά πλαίσια όσο και για ατομική εξάσκηση στο σπίτι.



Γιατί οι επικοινωνιακές και κοινωνικο-συναισθηματικές δεξιότητες είναι ζωτικής σημασίας στις θεατρικές παρεμβάσεις με ηλικιωμένους;

Οι παρεμβάσεις που βασίζονται στο θέατρο αποτελούν μέσο για τη μείωση της κοινωνικής απομόνωσης και της μοναξιάς, τη διευκόλυνση της επιτυχημένης γήρανσης και την ενίσχυση της κοινωνικής νόησης στους ηλικιωμένους (McDonald et al., 2024). Παράλληλα, η ενεργός συμμετοχή στο θέατρο βελτιώνει σημαντικά τις ενσυναισθητικές ικανότητες των συμμετεχόντων, την κοινωνική επικοινωνία, την ανοχή και τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις (Lewandowska & Węziak-Białowolska, 2023).

Τι γίνεται όμως με τους ανθρώπους που πραγματοποιούν παρεμβάσεις με βάση το θέατρο; Για να επιτευχθεί αυτός ο θετικός αντίκτυπος στους ηλικιωμένους, είναι σημαντικό για τους εκπαιδευτικούς, τους λάτρεις του θεάτρου και άλλους επαγγελματίες να αναπτύξουν τις δικές τους επικοινωνιακές και κοινωνικο-συναισθηματικές δεξιότητες. Αυτή η ενότητα ~~θα σας βοηθήσει να μάθετε περισσότερα για τη λεκτική και τη μη λεκτική επικοινωνία και~~

*Οι φωτογραφίες που χρησιμοποιήθηκαν από τον Άγνωστο Συγγραφέα έχουν άδεια χρήσης CC BY-SA <https://www.byanyothernerd.com/2013/12/the-hat-trick-3-masters-degrees.html>

θα διερευνήσει δραστηριότητες που μπορείτε να εξασκήσετε στο σπίτι ή σε ένα ομαδικό





Γιατί οι επικοινωνιακές και κοινωνικο-συναισθηματικές δεξιότητες είναι ζωτικής σημασίας στις θεατρικές παρεμβάσεις με ηλικιωμένους;

Η οικοδόμηση εμπιστοσύνης και άνεσης, η υποστήριξη της συναισθηματικής έκφρασης και η προσαρμογή στις διαφορετικές ανάγκες και ικανότητες των ηλικιωμένων είναι ζωτικής σημασίας για την επιτυχή συμμετοχή τους σε θεατρικές δραστηριότητες. Με μερικά απλά κόλπα μπορείτε να μάθετε να ενισχύετε την κοινωνική σύνδεση σε μια ομάδα ή να ενδυναμώνετε τη δική σας αυτοπεποίθηση μπροστά σε άλλους. Η Ενότητα 5 του εκπαιδευτικού προγράμματος AGE_THEA στοχεύει στην προώθηση ενός ασφαλούς και άνετου περιβάλλοντος και στην παροχή ορισμένων στρατηγικών και δεξιοτήτων για όλους όσοι διεξάγουν θεατρικές δραστηριότητες.

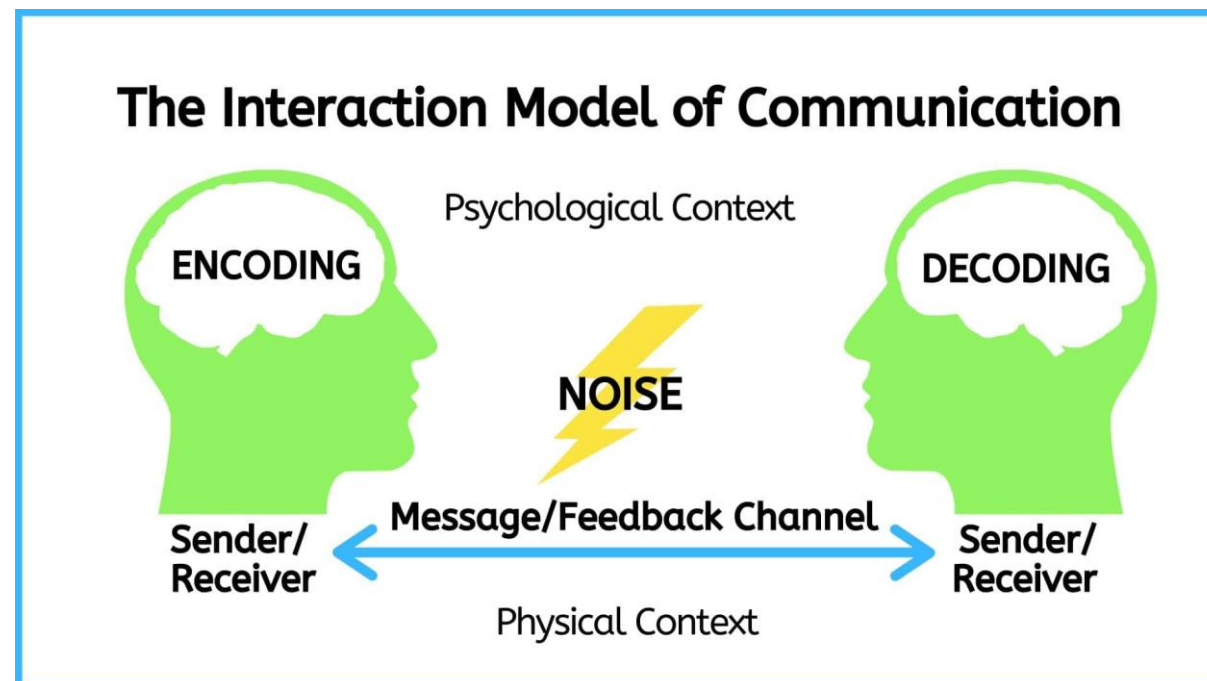
Με βάση τα αποτελέσματα της ομάδας εστίασης AGE_THEA, η αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων κατάρτισης για τους επαγγελματίες που αλληλεπιδρούν με διαφορετικούς ηλικιωμένους μέσω θεατρικών δραστηριοτήτων εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την ικανότητά τους να μεταδίδουν βασικές δεξιότητες επικοινωνίας (π.χ. ενεργητική ακρόαση, εντατική αλληλεπίδραση), συμπεριλαμβανομένου του χιούμορ, καθώς και δεξιότητες συναισθηματικής

~~διαχείρισης. Χωρίς αυτές τις βασικές δεξιότητες, οι επαγγελματίες μπορεί να δυσκολευτούν να συνδεθούν και να~~
αλληλεπιδράσουν αποτελεσματικά με τους ηλικιωμένους ενήλικες, ιδίως με εκείνους που πάσχουν από άνοια-Alzheimer



Μέρο ς I

Δεξιότητες προφορικής επικοινωνίας



Όταν σκεφτόμαστε για πρώτη φορά την επικοινωνία, είναι πιθανό να σκεφτόμαστε τη λεκτική επικοινωνία: να ακούμε έναν φίλο, να τηλεφωνούμε σε ένα μέλος της οικογένειας ή να μιλάμε σε έναν συνάδελφο. Οι δεξιότητες προφορικής επικοινωνίας αποτελούν το θεμέλιο για την εμπλοκή των συμμετεχόντων σε θεατρικές δραστηριότητες και την επίτευξη θετικών αποτελεσμάτων. Στις επόμενες ενότητες θα παρουσιάσουμε τον ορισμό τους, τις τεχνικές τους και ορισμένες σχετικές ασκήσεις.



Ορισμός & βασικές έννοιες της λεκτικής επικοινωνίας

Ορισμός

"Ανθρώπινη αλληλεπίδραση μέσω της χρήσης λέξεων ή μηνυμάτων σε γλωσσική μορφή. Η καθομιλουμένη χρήση αναφέρεται στην ομιλία (προφορική επικοινωνία), ιδίως πρόσωπο με πρόσωπο, αλλά η ακαδημαϊκή χρήση περιλαμβάνει τις διαμεσολαβημένες μορφές, τη γραπτή επικοινωνία και μερικές φορές τη νοηματική γλώσσα."

(Oxford Reference)

- Σαφήνεια
- Τόνος & Ήχοι
- Ραце
- Σημασία
- Έκφραση σκέψεων & ιδεών & συναισθημάτων ή αναγκών
- Σύμβολα
- Σχέση μεταξύ αποστολέα & παραλήπτη
- Προσαρμοστικότητα στην επικοινωνία με ηλικιωμένους



Παραδείγματα

*Η φωτογραφία που χρησιμοποιήθηκε από τον Άγνωστο Συγγραφέα έχει άδεια χρήσης CC BY ND <https://www.philosophersbeard.org/2020/07/diversity-has-no-value.html>



Ορισμός & βασικές έννοιες της λεκτικής επικοινωνίας

Ορισμός

Σύμφωνα με αυτόν τον ορισμό, η λεκτική επικοινωνία αναφέρεται στην ανθρώπινη αλληλεπίδραση που εκφράζεται με **λέξεις ή γραπτά μηνύματα**. Η σαφήνεια είναι σημαντική, διασφαλίζοντας ότι η **γλώσσα μας είναι σαφής και εύκολα κατανοητή**. Ο **τόνος του προφορικού λόγου** μπορεί να προσθέσει ένα συναισθηματικό πλαίσιο, επηρεάζοντας τον τρόπο με τον οποίο τα μηνύματα λαμβάνονται και ερμηνεύονται από το άλλο άτομο, ενώ ειδικά ο **ρυθμός που μιλάμε** μπορεί να επηρεάσει την κατανόηση, ειδικά όταν επικοινωνούμε με ηλικιωμένους. Βεβαιωθείτε ότι καταλαβαίνετε με ποιον μιλάτε και πόσο καλά μπορεί να ακούσει και να κατανοήσει τη γλώσσα που χρησιμοποιείτε, ειδικά όταν εκφράζετε ορισμένες σκέψεις, συναισθήματα ή ανάγκες. Η **σχέση μεταξύ του αποστολέα και του παραλήπτη** είναι κεντρική, καθώς η επιτυχής επικοινωνία εξαρτάται από την ικανότητα και των δύο μερών να συνδεθούν και να κατανοήσουν τις προθέσεις του άλλου, ώστε να μην **δημιουργούνται παρεξηγήσεις**.



Βασική έννοια

*Η φωτογραφία που χρησιμοποιήθηκε από τον Άγνωστο Συγγραφέα έχει άδεια χρήσης CC BY SA <https://en.wikipedia.org/wiki/Interaction>



Ενσυναίσθηση & Υπομονή στις λεκτικές αλληλεπιδράσεις με ηλικιωμένους



Δουλεύοντας με ηλικιωμένους, η προσαρμοστικότητα είναι ζωτικής σημασίας, καθώς οι προσαρμογές στον τόνο, την ταχύτητα και την απλότητα μπορούν να επηρεάσουν την κατανόηση και τη συμμετοχή τους στις θεατρικές δραστηριότητες. Η ενσυναίσθηση και η υπομονή είναι απαραίτητες για τη δημιουργία ενός υποστηρικτικού, σεβαστού και περιεκτικού περιβάλλοντος, όπου οι συμμετέχοντες αισθάνονται ότι τους σέβονται, τους καταλαβαίνουν και τους συμπεριλαμβάνουν πλήρως στις αλληλεπιδράσεις γενιές που

*Η φωτογραφία που χρησιμοποιήθηκε από τον Άγνωστο Συγγραφέα έχει άδεια χρήσης CC BY <https://www.bmj.com/content/355/bmj.i6267>



Τεχνικές για αποτελεσματική λεκτική επικοινωνία σε θεατρικές σκηνές

Τεχνικές

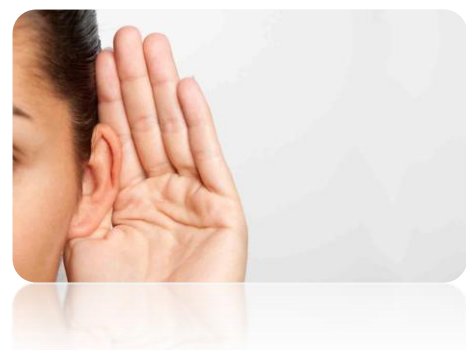
Ακούστε ενεργά και συνοψίστε.
Δώστε προσοχή εστιάζοντας στον ομιλητή και αποσαφηνίστε τα λεγόμενα παραφράζοντας τα βασικά σημεία.

Κάντε **ανοιχτές ερωτήσεις** και αν απαντήσετε κριτικά, δώστε **εποικοδομητική ανατροφοδότηση**.

Ακούστε τα προφορικά μηνύματα επικοινωνίας **με ανοιχτό μυαλό** και μην κρίνετε.

Χρησιμοποιήστε **απλή και σαφή γλώσσα**.

Τεχνικές



*Η φωτογραφία που χρησιμοποιήθηκε από τον Άγνωστο Συγγραφέα έχει άδεια χρήσης CC BY SA NC <https://brewminate.com/the-importance-of-listening-in-effective-communication/>



Μικρές ασκήσεις για την ανάπτυξη δεξιοτήτων λεκτικής επικοινωνίας

Σόλο στο σπίτι

Διαβάζοντας δυνατά με έμφαση

Επιλέξτε ένα απόσπασμα από ένα βιβλίο ή άρθρο και διαβάστε το δυνατά, πειραματιζόμενοι με διαφορετικούς τόνους, ρυθμούς και όγκους. Προσπαθήστε να δώσετε έμφαση σε διαφορετικές λέξεις ή φράσεις για να αλλάξετε το συναίσθημα που εκφράζεται. Αυτή η άσκηση αναπτύσσει τη φωνητική ποικιλία και βοηθά στην εξάσκηση της καθαρής εκφοράς και της εκφραστικής επικοινωνίας, βασικές δεξιότητες για τη λεκτική εμπλοκή των

Αναστοχασμός φωναχτά

Επιλέξτε ένα θέμα –όπως μια αγαπημένη ανάμνηση ή μια πρόσφατη εμπειρία– και μιλήστε γι' αυτό δυνατά για πέντε λεπτά. Επικεντρωθείτε στο να οργανώσετε τις σκέψεις σας με σαφήνεια και να χρησιμοποιήσετε μια ποικιλία περιγραφικών λέξεων για να εκφράσετε λεπτομέρειες. Αυτή η εξάσκηση ενισχύει τη σαφήνεια και την αυτοπεποίθηση στη λεκτική έκφραση, κάτι που είναι χρήσιμο για την αποτελεσματική επικοινωνία σε





#1

Ο κύκλος της
ιστορίας

Δραστηριότητα ενεργητικής μάθησης (Ομαδική ρύθμιση)

Σε κύκλο, κάθε συμμετέχων προσθέτει εναλλάξ μια γραμμή σε μια συλλογική ιστορία. Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να ακούσετε προσεκτικά, να συνδέσετε τις ιδέες και να αξιοποιήσετε τη συμβολή του καθενός. Αυτή η δραστηριότητα βελτιώνει τις δεξιότητες ακρόασης, ενθαρρύνει τη σαφή άρθρωση και προωθεί τη δημιουργική αφήγηση, η οποία είναι πολύ ωφέλιμη σε θεατρικά πλαίσια. Εμπνευστείτε από το βίντεο!

Μάθετε περισσότερα και εκτυπώστε αυτό το
σχέδιο μαθησιακών δραστηριοτήτων εδώ: **PDF**





Μέρο ς II

Δεξιότητες μη λεκτικής επικοινωνίας

Εκτός από τις λέξεις και τα μηνύματα, τα μη λεκτικά σήματα είναι πολύ ισχυρά για τη βελτίωση της επικοινωνίας και της κατανόησης, ειδικά όταν εργάζεστε με ηλικιωμένα άτομα. Σε αυτή την ηλικιακή ομάδα, ορισμένα άτομα μπορεί να αντιμετωπίζουν συγκεκριμένες προκλήσεις, όπως απώλεια ακοής ή γνωστικές δυσκολίες που επηρεάζουν τη λεκτική επικοινωνία. Σε αυτό το δεύτερο μέρος, θα μάθουμε περισσότερα για τους ορισμούς της μη λεκτικής επικοινωνίας και πώς οι τεχνικές της μπορούν να βελτιώσουν την επικοινωνία και την κατανόηση!





Ορισμός & βασικές έννοιες της μη λεκτικής επικοινωνίας

Ορισμός



"Μη λεκτική επικοινωνία, μεταφορά πληροφοριών από ένα άτομο σε ένα άλλο **χωρίς τη χρήση λέξεων ή προφορικού λόγου**. Η μη λεκτική επικοινωνία μπορεί να συμβεί με διάφορους τρόπους, όπως μέσω **εκφράσεων του προσώπου, χειρονομιών** και της **στάσης ή της θέσης του σώματος**."

(Encyclopaedia Britannica)

- Γελώντας
- Κλάμα
- Βήχας
- Χειρονομίες
- Γλώσσα του σώματος
- Εκφράσεις προσώπου
- Επαφή με τα μάτια
- Προσωπικός χώρος
- Απτικά σήματα
- Οσφρητικά σήματα
- Τόνος ή κραυγές
- Δραματικές παύσεις ...



Παραδείγματα

*Η φωτογραφία που χρησιμοποιήθηκε από τον Άγνωστο Συγγραφέα έχει άδεια χρήσης CC BY SA https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Only_the_serious_know_how_to_truly_laugh.jpg



Ορισμός & βασικές έννοιες της μη λεκτικής επικοινωνίας

Ορισμός

Η μη λεκτική επικοινωνία αναφέρεται στην ανθρώπινη αλληλεπίδραση που εκφράζεται μέσω **χειρονομιών, εκφράσεων του προσώπου, της γλώσσας του σώματος ή του τόνου**. Τα σαφή μη λεκτικά σήματα μπορούν να ενισχύσουν το νόημα και να μειώσουν τις παρεξηγήσεις. Οι εκφράσεις του προσώπου οδηγούν σε **συναισθήματα**, επιτρέποντάς μας να αντιληφθούμε την πρόθεση πίσω από μια ενέργεια, ενώ η γλώσσα του σώματος μπορεί να δείξει **ανοιχτότητα, ενθάρρυνση ή υποστήριξη**, η οποία μπορεί να έχει ιδιαίτερη επίδραση στην εμπλοκή των ηλικιωμένων σε θεατρικές δραστηριότητες. Όπως ακριβώς και με τις λέξεις, είναι σημαντικό **να προσέχετε** με ποιον επικοινωνείτε και πόσο καλά μπορεί να ερμηνεύσει τα μη λεκτικά συνθήματα. Για παράδειγμα, οι ηλικιωμένοι ή **τα άτομα με γνωστικές διαταραχές μπορεί να βασίζονται περισσότερο σε οπτικές ενδείξεις για την κατανόηση**, καθιστώντας τη μη λεκτική σαφήνεια ιδιαίτερα σημαντική όταν εκφράζετε σκέψεις, συναισθήματα ή προθέσεις. Η **πλούσια μη λεκτική επικοινωνία μπορεί να συμβάλει στη διασφάλιση της σωστής κατανόησης των προθέσεων, να ενισχύσει τη δέσμευση και να αποτρέψει την παρανόηση**.

Βασική έννοια

*Η φωτογραφία που χρησιμοποιήθηκε από τον Άγνωστο Συγγραφέα έχει άδεια χρήσης CC BY SA <https://en.wikipedia.org/wiki/Interaction>



Αντικατοπτρίζοντας τα συναισθήματα & επιδεικνύοντας διαφάνεια



Στις θεατρικές δραστηριότητες οι μη λεκτικές στρατηγικές, όπως ο καθρέφτης των συναισθημάτων και η επίδειξη ανοιχτότητας, είναι απαραίτητες για τη σύνδεση και την εμπλοκή με τους συμμετέχοντες. Ο αντικατοπτρισμός των συναισθημάτων βοηθά στην επικύρωση των συναισθημάτων τους, δημιουργώντας μια αίσθηση ενσυναίσθησης και ενθάρρυνσης. Η επίδειξη ανοιχτότητας μέσω της χαλαρής γλώσσας του σώματος και της ήπιας οπτικής επαφής δημιουργεί ένα ασφαλές και



Τεχνικές για αποτελεσματική μη λεκτική επικοινωνία σε θεατρικές σκηνές

Τεχνικές

Χρησιμοποιήστε **χειρονομίες και εκφράσεις του προσώπου** για να ενισχύσετε τις προφορικές οδηγίες και την κατανόηση (ειδικά όσον αφορά τους συμμετέχοντες με προβλήματα ακοής).

Προσαρμόστε **την απόσταση και τον προσωπικό χώρο** των συμμετεχόντων στα επίπεδα άνεσης των ηλικιωμένων ενηλίκων. Χρησιμοποιήστε αποτελεσματικά τις **παύσεις ή τις στιγμές σιωπής** για να δώσετε χρόνο στους

Προσαρμόστε **τη στάση του σώματός σας και τη γλώσσα του σώματός σας** για να μεταδώσετε ανοιχτότητα και προσπαθήστε να διατηρήσετε μια ήπια **οπτική επαφή**. Χρησιμοποιήστε **τον καθρέφτη** για να αντανakλάτε τα συναισθήματα/χειρονομίες των συμμετεχόντων.

Προσέξτε **το ρυθμό των κινήσεων και των χειρονομιών**. Οι αργές κινήσεις μπορούν να βοηθήσουν τους ηλικιωμένους να επεξεργάζονται τις πληροφορίες πιο αποτελεσματικά, ενώ η διαφοροποίηση του ρυθμού



Τεχνικές



Μικρές ασκήσεις για την ανάπτυξη δεξιοτήτων μη λεκτικής επικοινωνίας

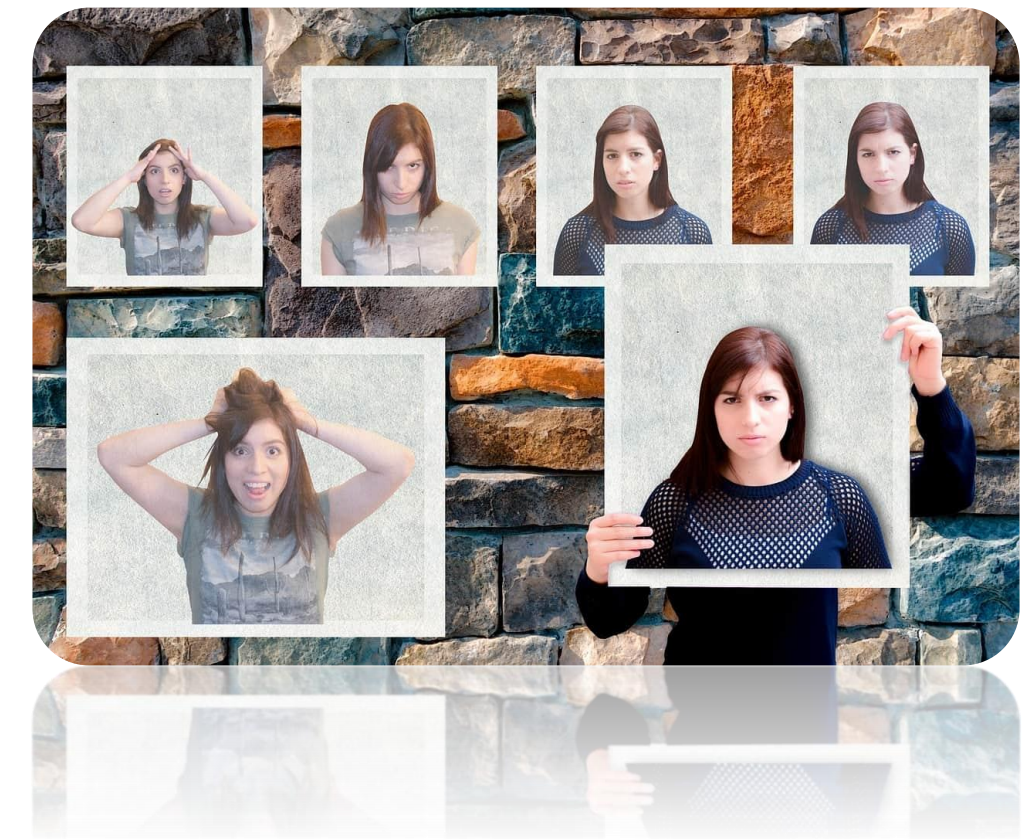
Σόλο στο σπίτι

Εξάσκηση στην έκφραση του προσώπου

Σταθείτε μπροστά σε έναν καθρέφτη και εξασκηθείτε στην έκφραση διαφόρων συναισθημάτων (π.χ. χαρά, λύπη, έκπληξη, θυμός) χρησιμοποιώντας μόνο εκφράσεις του προσώπου. Αφιερώστε ένα λεπτό σε κάθε συναίσθημα, παρατηρώντας τις λεπτές αλλαγές στα χαρακτηριστικά σας. Αυτή η άσκηση βοηθά στην ενίσχυση της επίγνωσης των ενδείξεων του προσώπου και βελτιώνει την ικανότητα έκφρασης

Ημερολόγιο Γλώσσας Σώματος

Κρατήστε ημερολόγιο για μία εβδομάδα, σημειώνοντας τις καθημερινές αλληλεπιδράσεις και εστιάζοντας στα μη λεκτικά συνθήματα που παρατηρείτε στον εαυτό σας και στους άλλους. Σκεφτείτε πώς η γλώσσα του σώματος, οι χειρονομίες και οι εκφράσεις του προσώπου επηρέασαν αυτές τις αλληλεπιδράσεις. Αυτή η πρακτική ενθαρρύνει την επίγνωση της μη λεκτικής επικοινωνίας και βοηθά στην ανάπτυξη μιας βαθύτερης κατανόησης



#2

Το παιχνίδι
Mirroring

Δραστηριότητα ενεργητικής μάθησης (Ομαδική ρύθμιση)

Σε ζευγάρια, ο ένας συμμετέχων αναλαμβάνει την ηγεσία, ενώ ο άλλος καθρεφτίζει τις κινήσεις και τις εκφράσεις του. Ο ηγέτης μπορεί να χρησιμοποιήσει χειρονομίες, εκφράσεις του προσώπου και τη γλώσσα του σώματος για να μεταφέρει συναισθήματα ή ενέργειες. Μετά από λίγα λεπτά, αλλάξτε ρόλους. Αυτή η άσκηση βοηθά τους συμμετέχοντες να αποκτήσουν μεγαλύτερη επίγνωση των μη λεκτικών ενδείξεων και ενισχύει την ικανότητά τους να εκφράζουν συναισθήματα μέσω της γλώσσας του σώματος.

Μάθετε περισσότερα και εκτυπώστε αυτό το
σχέδιο μαθησιακών δραστηριοτήτων εδώ: [PDF](#)





Μέρος III

Ανάπτυξη κοινωνικο- συναισθηματικών δεξιοτήτων

Οι κοινωνικο-συναισθηματικές δεξιότητες διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο για τις αλληλεπιδράσεις στις θεατρικές δραστηριότητες και προάγουν τη συνολική ευημερία των συμμετεχόντων, ιδίως των ηλικιωμένων ατόμων. Οι δεξιότητες αυτές περιλαμβάνουν την ικανότητα κατανόησης και διαχείρισης των συναισθημάτων του ατόμου, την επίδειξη ενσυναίσθησης για τους άλλους και την οικοδόμηση υγιών σχέσεων. Σε αυτή την τρίτη ενότητα, θα διερευνήσουμε τους ορισμούς των κοινωνικο-συναισθηματικών δεξιοτήτων, τη σημασία τους στις θεατρικές δραστηριότητες και θα παρέχουμε ορισμένες πρακτικές τεχνικές που μπορούν να βοηθήσουν στη βελτίωση των συναισθηματικών συνδέσεων και των θετικών εμπειριών για όλους τους συμμετέχοντες.





Ορισμός & βασικές έννοιες των κοινωνικο-συναισθηματικών

δεξιοτήτων

Ορισμός

"Οι κοινωνικο-συναισθηματικές δεξιότητες – που αναφέρονται επίσης ως κοινωνικο-συναισθηματικές ικανότητες – είναι ένας γενικός όρος που περιγράφει ένα ευρύ φάσμα κοινωνικών δεξιοτήτων (π.χ. η ικανότητα συνεργασίας με άλλους), δεξιοτήτων παρακίνησης και αυτορρύθμισης (π.χ. αξίες, ενδιαφέροντα ή αυτοέλεγχος) και χαρακτηριστικών της προσωπικότητας (π.χ. ευσυνειδησία, συναισθηματική σταθερότητα)".

(Σύνορα στην Ψυχολογία)

- Εμπιστοσύνη
- Επίλυση συγκρούσεων
- Λεκτική επικοινωνία
- Ενσυναίσθηση & κατανόηση των συναισθημάτων των άλλων
- Χτίζοντας υγιείς σχέσεις
- Ακεραιότητα
- Αυτογνωσία & αναγνώριση των δικών σας σκέψεων και συναισθημάτων
- Συναισθηματική αυτορρύθμιση
- Υπομονή & ενθάρρυνση
- Ηγετικές δεξιότητες



Παραδείγματα

*Η φωτογραφία που χρησιμοποιήθηκε από τον Άγνωστο Συγγραφέα έχει άδεια χρήσης CC BY-NC-ND <https://www.oohctoolbox.org.au/relationships>



Ορισμός & βασικές έννοιες των κοινωνικο-συναισθηματικών δεξιοτήτων

Ορισμός

Σύμφωνα με αυτόν τον ορισμό, οι κοινωνικοσυναισθηματικές δεξιότητες ή ικανότητες περιλαμβάνουν διάφορες ικανότητες που υποστηρίζουν **τη συναισθηματική νοημοσύνη**, την **κοινωνική αλληλεπίδραση** και την **αυτορρύθμιση**. Αυτές περιλαμβάνουν κοινωνικές δεξιότητες όπως η συνεργασία και η ενσυναίσθηση, ιδιότητες παρακίνησης και αυτορρύθμισης όπως ο αυτοέλεγχος, η ανθεκτικότητα και η αυτοπεποίθηση, και χαρακτηριστικά της προσωπικότητας όπως η συναισθηματική σταθερότητα. Οι κοινωνικο-συναισθηματικές δεξιότητες είναι απαραίτητες για **τη δημιουργία θετικών σχέσεων**, την πλοήγηση στις συγκρούσεις και τη δημιουργία ενός περιεκτικού, υποστηρικτικού περιβάλλοντος στις θεατρικές δραστηριότητες, ιδίως με ηλικιωμένους. Για παράδειγμα, ιδιότητες όπως η υπομονή, η ενσυναίσθηση και η κατανόηση των συναισθημάτων των άλλων βοηθούν τους συντονιστές και τους συμμετέχοντες να συνδεθούν μεταξύ τους, ενώ η αυτογνωσία επιτρέπει στα άτομα να αναγνωρίζουν και να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους. Όλες αυτές οι δεξιότητες συμβάλλουν **στην εδραίωση**



Βασική έννοια

της εμπιστοσύνης, στην ενθάρρυνση της δέσμευσης και στη δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου για την αυτοέκφραση και τη δημιουργικότητα στο

*Η φωτογραφία που χρησιμοποιήθηκε από τον Άγνωστο Συγγραφέα έχει άδεια χρήσης CC.



Ειδικές προκλήσεις που
μπορεί να αντιμετωπίζουν
τα ηλικιωμένα άτομα με τη
συναισθηματική ρύθμιση
και την αυτοέκφραση



Τα ηλικιωμένα άτομα μπορεί να αντιμετωπίζουν
μοναδικές προκλήσεις με τη συναισθηματική
αυτοέκφραση λόγω των γνωστικών αλλαγών που
σχετίζονται με την ηλικία, των αισθητηριακών
διαταραχών ή των περιορισμών της σωματικής υγείας.
Αυτοί οι παράγοντες, σε συνδυασμό με ψυχολογικές
προκλήσεις όπως η θλίψη, η κοινωνική απομόνωση και
οι αλλαγές στην ανεξαρτησία, μπορεί να τους
δυσκολεύουν να επεξεργαστούν και να επικοινωνήσουν
τα συναισθήματά τους.
Στο θέατρο, η αναγνώριση αυτών των προκλήσεων είναι
απαραίτητη για τη δημιουργία ενός υποστηρικτικού



Τεχνικές για αποτελεσματικές κοινωνικο-συναισθηματικές δεξιότητες σε θεατρικές σκηνές

Τεχνικές

Δείξτε **ενσυναίσθηση** προς τους συμμετέχοντες και **δώστε τους χώρο** να βιώσουν, να διαχειριστούν και να εκφράσουν ελεύθερα τα συναισθήματά τους.

Να παραμένετε **εύελικτοι και να προσαρμόζεστε** στις συναισθηματικές ανάγκες των συμμετεχόντων καθ' όλη τη διάρκεια των δραστηριοτήτων.

Συζητήστε **πιθανές στρατηγικές** για το χειρισμό προκλητικών συναισθημάτων που μπορεί να προκύψουν κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων.

Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να αναγνωρίζουν και να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους, **προωθώντας ένα ασφαλές περιβάλλον έκφρασης** και ανταλλαγής με άλλους.

Τεχνικές





Μικρές ασκήσεις για την ανάπτυξη κοινωνικο-συναισθηματικών δεξιοτήτων

Σόλο στο σπίτι

Ημερολόγιο ευγνωμοσύνης

Κρατήστε ένα ημερολόγιο ευγνωμοσύνης όπου θα γράφετε ένα ή δύο πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες κάθε μέρα. Μαζί με κάθε καταχώρηση, σκεφτείτε γιατί εκτιμάτε αυτές τις πτυχές και **πώς σας κάνουν να αισθάνεστε.**

Αυτή η πρακτική βελτιώνει την αυτογνωσία και τη συναισθηματική ρύθμιση, ενθαρρύνοντας τη θετική σκέψη και την κατανόηση των προσωπικών συναισθημάτων.

Διαλογισμός Mindfulness

Αφιερώστε 10 έως 15 λεπτά καθημερινά σε έναν διαλογισμό ενσυνειδητότητας. Επικεντρωθείτε στην αναπνοή σας, παρατηρήστε τις σκέψεις σας και αναγνωρίστε τα συναισθήματά σας χωρίς να τα κρίνετε. Αυτή η άσκηση βελτιώνει την αυτογνωσία, τη συναισθηματική ρύθμιση και την υπομονή, βοηθώντας σας να κατανοήσετε καλύτερα τα συναισθήματα και τις συναισθηματικές σας αντιδράσεις. Αυτή η μουσική μπορεί



#3

Συναισθηματικά
Σενάρια
παιχνιδιού ρόλων

Δραστηριότητα ενεργητικής μάθησης (Ομαδική ρύθμιση)

Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες ή επιλέξτε εθελοντές και αναθέστε ένα σενάριο που περιλαμβάνει μια σύγκρουση ή μια συναισθηματική πρόκληση (π.χ. διαφωνία μεταξύ φίλων, ανατροφοδότηση για κοινωνική συμπεριφορά). Κάθε ομάδα ή οι εθελοντές παίζουν σε ρόλο το σενάριο, εστιάζοντας στη χρήση ενσυναίσθησης και αποτελεσματικής επικοινωνίας για την επίλυση της κατάστασης. Κατά τη διάρκεια ή μετά, συζητήστε τα συναισθήματα και τις αντιδράσεις που παρατηρήθηκαν κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού ρόλων, ενισχύοντας την επίλυση συγκρούσεων και τη συναισθηματική

Μάθετε περισσότερα και εκτυπώστε αυτό το
σχέδιο μαθησιακών δραστηριοτήτων εδώ: [PDF](#)





Βασικά
συμπεράσμα
τα της
ενότητας 5

Περίληψη



Η ενότητα 5 επικεντρώνεται στην εισαγωγή και ανάπτυξη σημαντικών επικοινωνιακών και κοινωνικο-συναισθηματικών δεξιοτήτων για την εφαρμογή θεατρικών δραστηριοτήτων με ηλικιωμένους. Τα βασικά συμπεράσματα αυτής της ενότητας περιλαμβάνουν την κατανόηση της σημασίας της **λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας για τη δημιουργία ενός θεατρικού περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς και υποστήριξης**. Παρουσιάστηκαν τεχνικές για σαφή, ενσυναισθητική λεκτική αλληλεπίδραση, καθώς και αποτελεσματικά μη λεκτικά σήματα, όπως χειρονομίες και εκφράσεις του προσώπου, τα οποία είναι ιδιαίτερα χρήσιμα για άτομα με γνωστικές ή αισθητηριακές δυσκολίες. Επιπλέον, η ενότητα τονίζει τη σημασία των **κοινωνικο-συναισθηματικών δεξιοτήτων, όπως η ενσυναίσθηση, η υπομονή και η προσαρμοστικότητα**, για την καλύτερη ανταπόκριση στις μοναδικές ανάγκες των ηλικιωμένων, προωθώντας τη συναισθηματική έκφραση, την κοινωνική εμπλοκή και την αίσθηση σύνδεσης. Ελπίζουμε να σας εξοπλίσαμε καλά με κάποιες πρακτικές δεξιότητες και ιδέες δραστηριοτήτων για να ενισχύσετε την ευημερία και την ενεργό συμμετοχή των ηλικιωμένων ατόμων μέσω των θεατρικών δραστηριοτήτων!



Ευημερία

Εφαρμογές της επικοινωνίας και των κοινωνικο-συναισθηματικών δεξιοτήτων και της ευημερίας



Οι θεατρικές δραστηριότητες μπορούν να δημιουργήσουν υποστηρικτικά περιβάλλοντα, να προωθήσουν την αίσθηση της κοινότητας και της συνεργασίας, επιτρέποντας στους ηλικιωμένους να συμμετέχουν σε ομαδικές παραστάσεις που **βελτιώνουν την ομαδική εργασία και την ενσυναίσθηση**. Μπορούν να ενισχύσουν τους κοινωνικούς δεσμούς **και να τονώσουν την αυτοεκτίμηση**. Ταυτόχρονα, η ανάπτυξη κοινωνικο-συναισθηματικών δεξιοτήτων είναι χρήσιμη για **τη βελτίωση της ψυχικής υγείας**, καθώς οι δεξιότητες αυτές βοηθούν τα άτομα να κατανοήσουν και να διαχειριστούν καλύτερα τα συναισθήματά τους. Αυτό μπορεί να οδηγήσει στη **μείωση του άγχους και του στρες** και μαθαίνοντας να εκφράζουν καλύτερα τα συναισθήματά τους, οι συμμετέχοντες μπορούν να μάθουν να οικοδομούν **υγιέστερες σχέσεις**, κάτι που είναι απαραίτητο για τη συναισθηματική ευημερία. Αυτή η σύνδεση είναι ιδιαίτερα σημαντική για τους ηλικιωμένους ενήλικες, οι οποίοι μπορεί να αντιμετωπίζουν απομόνωση ή μοναξιά.



Πρακτικές
συμβουλές

Ενσωμάτωση επικοινωνιακών και κοινωνικο-συναισθηματικών δεξιοτήτων στην τακτική πρακτική



Για να ενσωματώσετε τις επικοινωνιακές και κοινωνικο-συναισθηματικές δεξιότητες στις θεατρικές δραστηριότητες, σας παραθέτουμε μερικές βασικές συμβουλές:

- Δημιουργήστε ένα περιβάλλον που να δημιουργεί μια **άνετη ατμόσφαιρα**, διαφάνεια και αποδοχή, όπου οι συμμετέχοντες θα αισθάνονται ασφαλείς να εκφράζονται χωρίς το φόβο της κρίσης. Ενθαρρύνετε **το μοίρασμα και την επικύρωση των συναισθημάτων** για την προώθηση της εμπιστοσύνης μεταξύ των μελών της ομάδας.
- Ενσωματώστε ασκήσεις **ενεργητικής ακρόασης**, όπως συζητήσεις σε ζεύγη ή ομαδικούς προβληματισμούς. Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες να ακούν με προσοχή.
- Χρησιμοποιήστε **σενάρια παιχνιδιού ρόλων** για να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να εξασκήσουν επικοινωνιακές και κοινωνικο-συναισθηματικές δεξιότητες σε ρεαλιστικές καταστάσεις. Αυτό μπορεί να τους προετοιμάσει για αλληλεπιδράσεις στην πραγματική ζωή, ενώ παράλληλα τους επιτρέπει να εξερευνήσουν διαφορετικές συναισθηματικές αντιδράσεις σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον.
- Εισάγετε **ασκήσεις ενσυνειδητότητας** πριν ή κατά τη διάρκεια των θεατρικών δραστηριοτήτων για να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να αποκτήσουν μεγαλύτερη επίγνωση των συναισθημάτων τους και να προωθήσουν τη συναισθηματική ρύθμιση. Η ενσυνειδητότητα μπορεί να βελτιώσει τη συγκέντρωση και να ενισχύσει τη συναισθηματική διαύγεια, ωφελώντας τη συνολική δέσμευση.

• **Γιορτάστε τα ατομικά και ομαδικά επιτεύγματα** όσο μικρά κι αν είναι. Η θετική ανατροφοδότηση μπορεί να ενισχύσει την αυτοπεποίθηση και να ενθαρρύνει.

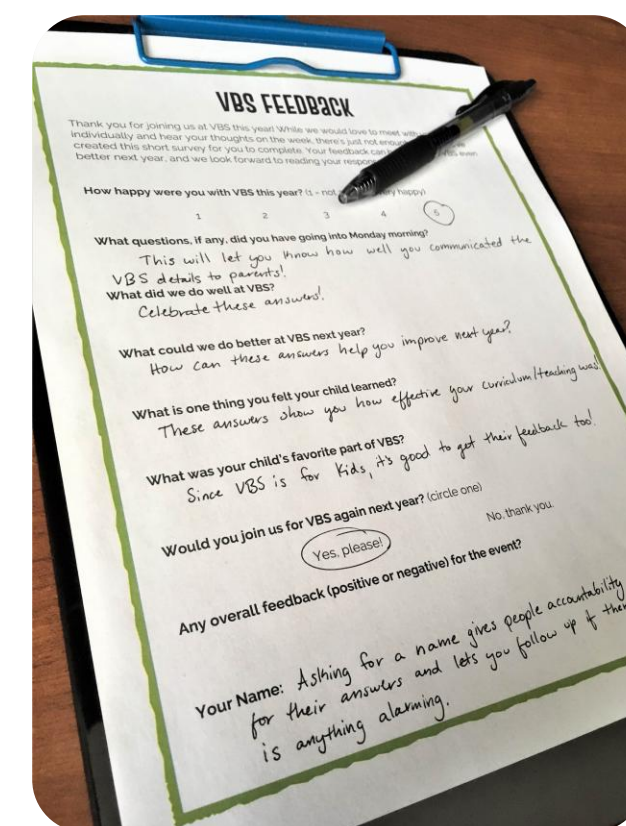


Συνεχής
μάθηση

Αξιολόγηση & ανατροφοδότηση



Μετά από όλες αυτές τις πληροφορίες, τις συμβουλές και τις ιδέες άσκησης, θέλουμε να μοιραστούμε μαζί σας μια τελευταία σύσταση. Για να διαπιστώσετε αν οι κοινωνικές και προσωπικές δεξιότητες έχουν βελτιωθεί, υπάρχουν διάφορα διαθέσιμα εργαλεία. **Οι τακτικοί έλεγχοι, τα έντυπα ανατροφοδότησης ή οι συζητήσεις** και οι **ανεπίσημες παρατηρήσεις** μπορούν να δώσουν σημαντικές πληροφορίες για τη συναισθηματική και γνωστική ανάπτυξη των συμμετεχόντων. Η χρήση αυτών των αναστοχαστικών πρακτικών μπορεί να βοηθήσει τους διαμεσολαβητές **να αξιολογήσουν τις μεθόδους διδασκαλίας τους και να προσαρμόσουν τις δραστηριότητες** με βάση τον τρόπο με τον οποίο οι συμμετέχοντες ανταποκρίνονται και συμμετέχουν.



Η σημασία της λήψης αυτής της ανατροφοδότησης από τους συμμετέχοντες μας επιτρέπει να ~~βελτιώνουμε συνεχώς τις μεθόδους μας και να υποστηρίζουμε καλύτερα τους~~ ηλικιωμένους. Με αυτόν τον τρόπο, είναι δυνατόν να διασφαλίσουμε ότι κάθε συμμετέχων



ΙΣΤΟΣΕΛΪΔΑ ΤΟΥ ΈΡΓΟΥ:
<https://age-thea.eu/>

Σας
ευχαριστώ!

"ΕΠΙ ΣΚΗΝΉΣ ΣΤΗ ΧΡΥΣΉ ΕΠΟΧΉ:
ΘΈΑΤΡΟ ΓΙΑ ΥΓΪΉ ΓΉΡΑΝΣΗ"



lecompagniemalviste





Αναφορές

- 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 Σύνδεση με αυτό το άρθρο: <https://doi.org/10.1080/17533015.2022.2130947>
- McDonald B, Reiter AMF, Kanske P. Παρεμβάσεις με βάση το θέατρο ως μέσο για τη μείωση της κοινωνικής απομόνωσης και της μοναξιάς, τη διευκόλυνση της επιτυχημένης γήρανσης και την ενίσχυση της κοινωνικής νόησης σε ηλικιωμένους ενήλικες. 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>