



“Επί σκηνής στη χρυσή ηλικία: Θέατρο για την υγιή
γήρανση”

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

WP3 - Κοινό πρόγραμμα κατάρτισης για τον κοινωνικό, πολιτιστικό και υγειονομικό τομέα

Ενότητα 5 Δραστηριότητα #2

ΤΟ ΈΓΓΡΑΦΟ ΠΑΡΉΧΘΗ ΑΠΌ: RightChallenge



ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΈΝΩΣΗ. ΟΙ ΑΠΟΨΕΙΣ ΚΑΙ ΟΙ ΓΝΩΜΕΣ ΠΟΥ ΕΚΦΡΑΖΟΝΤΑΙ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ/ΩΝ ΚΑΙ ΔΕΝ ΑΝΤΑΝΑΚΛΟΥΝ ΑΠΑΡΑΪΤΗΤΑ ΤΙΣ ΑΠΟΨΕΙΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΓΝΩΜΕΣ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΈΝΩΣΗΣ Ή ΤΟΥ ΕΘΝΙΚΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΤΑ ΚΟΙΝΟΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ (ANPCDEFR). ΟΥΤΕ Η ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΈΝΩΣΗ ΟΥΤΕ Ο ANPCDEFR ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΘΕΩΡΗΘΟΥΝ ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΓΙΑ ΑΥΤΕΣ.



“Επί σκηνής στη χρυσή ηλικία: Θέατρο για την υγιή γήρανση”

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

Δραστηριότητα #2

	Ανάπτυξη επικοινωνιακών και κοινωνικο-συναισθηματικών δεξιοτήτων για την υλοποίηση θεατρικών δραστηριοτήτων με ηλικιωμένους
	Δεξιότητες μη λεκτικής επικοινωνίας
	Το παιχνίδι καθρεφτισμού
	Ενισχύστε την επίγνωση των μη λεκτικών ενδείξεων και σημάτων, βελτιώστε την ερμηνεία της γλώσσας του σώματος και προωθήστε τη συναισθηματική έκφραση μέσω του καθρέφτη.
	Αντικατοπτρισμός σε ζεύγη, φυσική προθέρμανση, ομαδικός προβληματισμός
	30 λεπτά
	Ανοιχτός χώρος για να κινούνται άνετα τα ζευγάρια.



“Επί σκηνής στη χρυσή ηλικία: Θέατρο για την υγιή γήρανση”

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

	• Βάλτε τους συμμετέχοντες σε ζευγάρια και βάλτε κάθε ζευγάρι να επιλέξει έναν αρχηγό και έναν ακόλουθο. • Ο αρχηγός ξεκινάει τις κινήσεις χρησιμοποιώντας χειρονομίες, εκφράσεις του προσώπου ή τη γλώσσα του σώματος, τις οποίες ο ακόλουθος θα αντικατοπτρίζει με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ακρίβεια. • Ενθαρρύνετε τους ηγέτες να διαφοροποιούν τις κινήσεις και τις εκφράσεις τους για να μεταφέρουν διαφορετικά συναισθήματα ή ενέργειες. • Μετά από λίγα λεπτά, αλλάξτε ρόλους ώστε κάθε συμμετέχων να βιώσει την εμπειρία του να ηγείται και να ακολουθεί. • Συγκεντρωθείτε ως ομάδα για να συζητήσετε τις εμπειρίες. Ρωτήστε τους συμμετέχοντες πώς ένιωσαν όταν καθρέφτιζαν κάποιον άλλο και πώς αυτό τους βοήθησε να ερμηνεύσουν τη μη λεκτική γλώσσα του σώματος. Συζητήστε τη σημασία της γλώσσας του σώματος στην έκφραση συναισθημάτων, ιδιαίτερα
--	--

	όταν τα λόγια μπορεί να μην είναι αρκετά.
--	---

	Πηγή βίντεο για έμπνευση: https://www.youtube.com/watch?v=H_6Y0FjLf4U 
	• Ιδέες για το θέμα προς εκτύπωση (βλ. έγγραφο «AGE-THEA Ενότητα 5 Δραστηριότητα #2 HANDOUT – The Mirroring Game»)

* Πλήρεις οδηγίες:

(αργότερα θα ανταλλάξουν ρόλους). Ο συντονιστής εξηγεί ότι ο αρχηγός θα ξεκινήσει κινήσεις χρησιμοποιώντας χειρονομίες, εκφράσεις του προσώπου ή τη γλώσσα του σώματος, τις οποίες ο ακόλουθος θα πρέπει να αντικατοπτρίζει με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ακρίβεια.



“Επί σκηνής στη χρυσή ηλικία: Θέατρο για την υγιή γήρανση”

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

Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, ο συντονιστής θα πρέπει να ενθαρρύνει τους ηγέτες να διαφοροποιούν τις κινήσεις και τις εκφράσεις τους για να μεταφέρουν διαφορετικά συναισθήματα ή ενέργειες. Μη διστάσετε να εκτυπώσετε τα φυλλάδια ιδεών μας ως έμπνευση για να τα δείξετε στους συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Η διαφοροποίηση βοηθά τους συμμετέχοντες να εξερευνήσουν μια σειρά από μη λεκτικές ενδείξεις και συναισθήματα, καθιστώντας την άσκηση πιο δυναμική και εκφραστική. Μετά από λίγα λεπτά, ο συντονιστής κάνει σήμα στα ζευγάρια να αλλάξουν ρόλους, ώστε και οι δύο συμμετέχοντες να βιώσουν την εμπειρία του να ηγούνται και να ακολουθούν.

Καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης, ο συντονιστής μπορεί να περιφέρεται στην αίθουσα, προσφέροντας ενθάρρυνση και απαλές υπενθυμίσεις για να παραμείνουν συγκεντρωμένοι στην ακριβή αντανάκλαση. Οι συμβουλές για τους διευκολυντές περιλαμβάνουν την παρατήρηση των συμμετεχόντων για να διασφαλίσουν ότι και οι δύο είναι πλήρως αφοσιωμένοι στους ρόλους τους και να προτρέπουν περιστασιακά τους ηγέτες να πειραματιστούν με λεπτές κινήσεις, οι οποίες μπορούν να αυξήσουν την εστίαση και να εμβαθύνουν τη σύνδεση με τον καθρέφτη.

Μετά την ολοκλήρωση της άσκησης κατοπτρισμού, ο συντονιστής συγκεντρώνει την ομάδα για μια συνεδρία απολογισμού. Η συζήτηση



“Επί σκηνής στη χρυσή ηλικία: Θέατρο για την υγιή γήρανση”

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

αυτή επιτρέπει στους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις εμπειρίες τους, αναλογιζόμενοι πώς ένιωσαν να καθρεφτίζουν ένα άλλο άτομο και πώς η άσκηση επηρέασε την κατανόηση της μη λεκτικής επικοινωνίας. Ο διαμεσολαβητής μπορεί να κατευθύνει τη συζήτηση προς τη σημασία της γλώσσας του σώματος στην έκφραση συναισθημάτων, ιδίως σε καταστάσεις όπου τα λόγια μπορεί να μην αρκούν. Αυτή η άσκηση, που χρησιμοποιείται συχνά σε δραματολογικές και θεραπευτικές δραστηριότητες, δημιουργεί εμπιστοσύνη και ενισχύει την επίγνωση της γλώσσας του σώματος, καθιστώντας την πολύτιμο εργαλείο τόσο για την ατομική έκφραση όσο και για τη συνοχή της ομάδας.



“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](#)



ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΈΝΩΣΗ. ΟΙ ΑΠΟΦΕΙΣ ΚΑΙ ΟΙ ΓΝΩΜΕΣ ΠΟΥ ΕΚΦΡΑΖΟΝΤΑΙ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ/ΩΝ ΚΑΙ ΔΕΝ ΑΝΤΑΝΑΚΛΟΥΝ ΑΠΑΡΑΪΤΗΤΑ ΤΙΣ ΑΠΟΦΕΙΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΓΝΩΜΕΣ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΈΝΩΣΗΣ Ή ΤΟΥ ΕΘΝΙΚΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΓΙΑ ΤΑ ΚΟΙΝΟΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΤΟΝ ΤΟΜΕΑ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ (ANPCDEF). ΟΥΤΕ Η ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΈΝΩΣΗ ΟΥΤΕ Ο ANPCDEF ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΘΕΩΡΗΘΟΥΝ ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΓΙΑ ΑΥΤΕΣ.