



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Ageing Well

WP3/ A1 - Δραστηριότητα 2

Ενότητα Δ: Αποτελεσματικοί Τρόποι Επικοινωνίας
με τους Ηλικιωμένους
Ε.Ε.ΘΕ.ΨΥ.

Σχέδιο Μαθήματος 2: Επικοινωνία με Σεβασμό





Σχέδιο Μαθήματος 2: Επικοινωνία με Σεβασμό

Στόχοι:

Οι βιωματικές ασκήσεις του σχεδίου μαθήματος έχουν ως στόχο την ενίσχυση των δεξιοτήτων των συμμετεχόντων στην επικοινωνία με σεβασμό προς τα ηλικιωμένα άτομα, μέσω αναστοχασμού, παρατήρησης και ανάλυσης. Οι επιμέρους στόχοι περιλαμβάνουν την εμβάθυνση στην κατανόηση βασικών αρχών επικοινωνίας, την ενθάρρυνση των συμμετεχόντων να διατυπώσουν τι σημαίνει ουσιαστική και με σεβασμό αλληλεπίδραση, καθώς και την καλλιέργεια επίγνωσης σχετικά με το πώς τέτοιες αλληλεπιδράσεις επηρεάζουν την ψυχολογική και συναισθηματική ευεξία των ηλικιωμένων. Οι δραστηριότητες προάγουν τον προσωπικό στοχασμό πάνω στις δικές τους επικοινωνιακές πρακτικές, αξιοποιούν την οπτική μάθηση μέσω παρακολούθησης βίντεο και ανάλυσης πληροφοριακών γραφημάτων (infographics) για την ενίσχυση στρατηγικών σεβασμού και διευκολύνουν τις ομαδικές συζητήσεις και τον συνεργατικό σχεδιασμό, ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να εφαρμόσουν τις στρατηγικές αυτές σε πραγματικά περιβάλλοντα. Συνολικά, τα βιωματικά αυτά στοιχεία έχουν σχεδιαστεί ώστε να μετατρέπουν τη θεωρητική γνώση σε πρακτικές δεξιότητες, διασφαλίζοντας ότι οι συμμετέχοντες είναι κατάλληλα προετοιμασμένοι να επικοινωνούν με σεβασμό, ενσυναίσθηση και αποτελεσματικότητα με ηλικιωμένα άτομα σε διάφορα περιβάλλοντα.

Διάρκεια : 60 λεπτά συνολικά (συμπεριλαμβανομένων όλων των δραστηριοτήτων)

Βιωματικές Ασκήσεις:

- ο Ατομική άσκηση: Αναστοχασμός στην Επικοινωνία με Σεβασμό (20 λεπτά)
- ο Άσκηση σε μικρή ομάδα: Βίντεο και Ανάπτυξη Σχεδίου (20 λεπτά)
- ο Ανάλυση πληροφοριακού γραφήματος (infographic): Επικοινωνία με Σεβασμό (20 λεπτά)



Απαραίτητα υλικά:

Άσκηση 1

- ο Σημειωματάρια και στυλό για να σημειώνουν οι συμμετέχοντες τις σκέψεις τους.
- ο Πίνακας μαρκαδόρου ή πίνακας παρουσιάσεων (flipchart) για τη σύνοψη των συμπερασμάτων της ομάδας

Άσκηση 2

- ο Ένα βίντεο που δείχνει ένα παράδειγμα επικοινωνίας με ηλικιωμένα άτομα. Αυτό μπορεί να είναι μια προ-ηχογραφημένη προσομοίωση ή μια πραγματική αλληλεπίδραση.
- ο Μια συσκευή ικανή να αναπαράγει το βίντεο ώστε να το βλέπουν όλοι οι συμμετέχοντες (π.χ. ένας υπολογιστής με προβολέα ή μια μεγάλη οθόνη).
- ο Πίνακας παρουσιάσεων (flipchart) ή πίνακας μαρκαδόρου και μαρκαδόροι.
- ο Υλικό σημειώσεων για τους συμμετέχοντες.

Άσκηση 3

- ο Πληροφοριακό γράφημα (infographic) για την επικοινωνία με σεβασμό με τους ηλικιωμένους, με βασικές οδηγίες και οπτικό υλικό.
- ο Προβολέας και οθόνη ή εκτυπωμένα αντίγραφα του πληροφοριακού γραφήματος (infographic) για κάθε συμμετέχοντα.
- ο Σημειωματάρια και στυλό για σημειώσεις κατά τη διάρκεια της συζήτησης.



Μαθησιακά αποτελέσματα:

- ο Οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν ολοκληρωμένη κατανόηση της σημασίας του σεβασμού στην επικοινωνία με ηλικιωμένα άτομα, αναγνωρίζοντας τον ρόλο τους στη διατήρηση της αξιοπρέπειας και της ευεξίας των ατόμων τρίτης ηλικίας.
- ο Θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν και να χρησιμοποιούν τα βασικά στοιχεία που συνθέτουν την επικοινωνία με σεβασμό, όπως οι κατάλληλες λεκτικές εκφράσεις, η γλώσσα του σώματος και οι δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης.
- ο Θα αναπτύξουν βαθύτερη επίγνωση σχετικά με το πώς η επικοινωνία με σεβασμό επηρεάζει την ψυχολογική και συναισθηματική κατάσταση των ηλικιωμένων, καλλιεργώντας ενσυναίσθηση και ευαισθησία.
- ο Μέσω δραστηριοτήτων ατομικού αναστοχασμού, οι συμμετέχοντες θα αξιολογήσουν τις προσωπικές τους επικοινωνιακές πρακτικές και στάσεις απέναντι στα ηλικιωμένα άτομα, εντοπίζοντας σημεία προς βελτίωση.
- ο Θα αναλύσουν βίντεο και πληροφοριακά γραφήματα (infographics) για να αντλήσουν βασικές στρατηγικές επικοινωνίας με σεβασμό, ενισχύοντας την ικανότητά τους να παρατηρούν και να μαθαίνουν μέσα από οπτικά ερεθίσματα.
- ο Θα συνεργαστούν για τη δημιουργία πρακτικών σχεδίων επικοινωνίας που ενσωματώνουν τον σεβασμό και την ενσυναίσθηση, μαθαίνοντας να εφαρμόζουν θεωρητικές έννοιες σε περιβάλλον ομάδας.
- ο Θα προετοιμαστούν κατάλληλα για να εφαρμόζουν τις συζητηθείσες επικοινωνιακές στρατηγικές στις αλληλεπιδράσεις τους με ηλικιωμένα άτομα, διασφαλίζοντας ότι αυτές οι επαφές είναι ουσιαστικές, με σεβασμό και θετικό αντίκτυπο.
- ο Μέσα από ομαδικές συζητήσεις και παρουσιάσεις, οι συμμετέχοντες θα συμμετέχουν σε εποικοδομητικό διάλογο, ανταλλάσσοντας απόψεις και στρατηγικές, γεγονός που προάγει την μάθηση από τους ομοτίμους και τη συνεργατική μάθηση.



Κατάλογος των πηγών και των παραπομπών που σχετίζονται με το σχέδιο μαθήματος (στυλ APA):

3AM Thoughts (2014, November 28). Life Lessons sharing and respecting others [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=YNOnFsnjYhY>

Adams, D. D. & Warner, S. S. (2007). Honest, Direct, Respectful: three simple words that will change your life. VMI Publishers

Emirates NBD (2018, November 12). #GiveInToGiving [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=WN18kGdPHzk>

Gerontological Society of America (2018, October 19). Communicating with Older Adults [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=g_0bKBXOvGU

Hanh, T. N. (2014). The Art of Communicating. HarperOne

Liu, D. (2021, June). How to Respect and Connect with Our Elderly [Video]. TEDxYouth@GranvilleIsland. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=NiZOZ1zaXJk&t=10s>



Ageing Well

WP3/ A1 - Δραστηριότητα 2

Ενότητα Δ: Αποτελεσματικοί Τρόποι Επικοινωνίας
με τους Ηλικιωμένους
Ε.Ε.ΘΕ.ΨΥ.

Σχέδιο Μαθήματος 2: Επικοινωνία με Σεβασμό
Άσκηση 1: Αναστοχασμός στην Επικοινωνία με Σεβασμό
Ατομική άσκηση



Άσκηση 1

Τίτλος της άσκησης: Ατομική άσκηση - Αναστοχασμός στην Επικοινωνία με Σεβασμό

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Ο σεβασμός στην επικοινωνία αποτελεί θεμέλιο για τη διατήρηση της αξιοπρέπειας και της ευημερίας των ηλικιωμένων ατόμων. Περιλαμβάνει την αναγνώριση της αξίας τους και τη συμπεριφορά απέναντί τους με ευγένεια και κατανόηση, στοιχεία που μπορούν να βελτιώσουν ουσιαστικά την ποιότητα της ζωής τους. Ο σεβασμός αυτός εκφράζεται μέσα από διάφορες τεχνικές επικοινωνίας, την αναγνώριση των εμπειριών τους και την ευαισθησία απέναντι στις σωματικές και συναισθηματικές τους ανάγκες. Η προσέγγιση με αναστοχασμό ως προς αυτά τα στοιχεία βοηθά τα άτομα που επικοινωνούν με ηλικιωμένους να εσωτερικεύσουν τη σημασία αυτών των αλληλεπιδράσεων.

Σκοποί και στόχοι της άσκησης:

- ο Η εμβάθυνση στην κατανόηση των αρχών της επικοινωνίας με σεβασμό προς τα ηλικιωμένα άτομα.
- ο Να ενθαρρυνθούν οι συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν και να διατυπώσουν τι συνιστά επικοινωνία με σεβασμό.
- ο Να καλλιεργηθεί η κατανόηση της επίδρασης που έχει ο σεβασμός στην ψυχική και συναισθηματική ευημερία των ηλικιωμένων.
- ο Να προαχθεί η αυτοπαρατήρηση και ο αναστοχασμός των συμμετεχόντων σχετικά με τις προσωπικές τους στάσεις και πρακτικές επικοινωνίας με ηλικιωμένα άτομα.

Απαραίτητα υλικά:

- ο Σημειωματάρια και στυλό για να σημειώνουν οι συμμετέχοντες τις σκέψεις τους.
- ο Πίνακας μαρκαδόρου ή πίνακας παρουσιάσεων (flipchart) για τη σύνοψη των συμπερασμάτων της ομάδας

Διάρκεια της άσκησης: 20 λεπτά



Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης:

Βήμα 1: Ξεκινήστε με μια σύντομη συζήτηση σχετικά με τη σημασία του σεβασμού στην επικοινωνία, ειδικά με ηλικιωμένα άτομα. Δώστε έμφαση στο πώς ο σεβασμός επηρεάζει την αίσθηση της αξίας του εαυτού και τη γενική ψυχολογική τους υγεία.

Βήμα 2: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αφιερώσουν λίγα λεπτά για να σκεφτούν προηγούμενες δικές τους αλληλεπιδράσεις με ηλικιωμένα άτομα — τόσο θετικές όσο και αρνητικές. Προτρέψτε τους να σκεφτούν ποια στοιχεία έκαναν αυτές τις αλληλεπιδράσεις να ενέχουν σεβασμό ή αντίθετα να υπολείπονται σεβασμού προς τα άτομα τρίτης ηλικίας.

Βήμα 3: Δώστε οδηγία στους συμμετέχοντες να καταγράψουν τις σκέψεις τους σχετικά με τα βασικά στοιχεία που συνθέτουν μια επικοινωνία με σεβασμό. Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν την προσεκτική ακρόαση, τη χρήση κατάλληλης γλώσσας, την υπομονή και την αναγνώριση των εμπειριών και της σοφίας του ηλικιωμένου ατόμου.

Βήμα 4: Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις σκέψεις τους με την ομάδα. Αυτό μπορεί να γίνει προφορικά ή αναρτώντας τις γραπτές τους σκέψεις σε έναν πίνακα, ώστε να έχουν όλοι τη δυνατότητα να τις διαβάσουν.

Βήμα 5: Κάντε μια σύνοψη των βασικών σημείων που ανέφεραν οι συμμετέχοντες, αναδεικνύοντας κοινά θέματα και προσθέτοντας όποιες επιπλέον παρατηρήσεις ή ιδέες κρίνετε χρήσιμες. Δώστε ανατροφοδότηση για το πώς αυτά τα στοιχεία μπορούν να ενσωματωθούν στην καθημερινή επικοινωνία με ηλικιωμένα άτομα.

Υποδείξεις και συστάσεις:

- ο Δημιουργήστε ένα κλίμα όπου οι συμμετέχοντες νιώθουν άνετα να μοιραστούν ειλικρινά τις εμπειρίες και τις σκέψεις τους, χωρίς τον φόβο της κριτικής.
- ο Επισημάνετε ότι αυτό που θεωρείται ένδειξη σεβασμού μπορεί να διαφέρει σημαντικά ανάλογα με τον πολιτισμό, την προσωπικότητα και τις ατομικές προτιμήσεις, τονίζοντας τη σημασία της προσαρμοστικότητας και της ευαισθησίας στις εκάστοτε περιστάσεις.
- ο Σκεφτείτε να χρησιμοποιήσετε υποθετικά σενάρια ή μελέτες περίπτωσης, ώστε να αναδείξετε την επίδραση της σεβαστικής έναντι της μη σεβαστικής επικοινωνίας.



Κατάλογος των πηγών και των παραπομπών που σχετίζονται με την άσκηση (στυλ APA):

Adams, D. D. & Warner, S. S. (2007). Honest, Direct, Respectful: three simple words that will change your life. VMI Publishers

Hanh, T. N. (2014). The Art of Communicating. HarperOne

Liu, D. (2021, June). How to Respect and Connect with Our Elderly [Video]. TEDxYouth@GranvilleIsland. YouTube.<https://www.youtube.com/watch?v=NiZOZ1zaXJk&t=10s>



Ageing Well

WP3/ A1 - Δραστηριότητα 2

Ενότητα Δ: Αποτελεσματικοί Τρόποι Επικοινωνίας
με τους Ηλικιωμένους
Ε.Ε.ΘΕ.ΨΥ.

Σχέδιο Μαθήματος 2: Επικοινωνία με Σεβασμό

Άσκηση 2 : Βίντεο και Ανάπτυξη Σχεδίου-
Άσκηση σε μικρή ομάδα



Άσκηση 2

Τίτλος της άσκησης: Άσκηση σε μικρή ομάδα – Βίντεο και Ανάπτυξη Σχεδίου

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Η μάθηση μέσω βίντεο αποτελεί ένα ισχυρό μέσο για την παρατήρηση και ανάλυση στρατηγικών επικοινωνίας στην πράξη. Η παρακολούθηση πραγματικών ή σκηνοθετημένων αλληλεπιδράσεων μεταξύ νεότερων και ηλικιωμένων ατόμων μπορεί να αναδείξει λεπτές αποχρώσεις στη γλώσσα του σώματος, τον τόνο της φωνής και τις λεκτικές ενδείξεις, που ίσως να μην είναι τόσο εμφανείς σε γραπτές ή προφορικές περιγραφές. Η δραστηριότητα αυτή αξιοποιεί την οπτική δύναμη αυτών των παραδειγμάτων, ενισχύοντας την κατανόηση και την ανταλλαγή απόψεων γύρω από την επικοινωνία με σεβασμό.

Σκοποί και στόχοι της άσκησης:

- ο Αξιοποίηση οπτικών παραδειγμάτων για την ενίσχυση της κατανόησης των συμμετεχόντων σχετικά με την επικοινωνία με σεβασμό με ηλικιωμένα άτομα.
- ο Ανάλυση και συζήτηση των τεχνικών επικοινωνίας που παρατηρούνται σε ένα βίντεο.
- ο Ενθάρρυνση των συμμετεχόντων να αναγνωρίσουν και να διατυπώσουν αποτελεσματικές στρατηγικές για σεβαστική επικοινωνία.
- ο Διαμόρφωση ενός πρακτικού σχεδίου επικοινωνίας που θα ενσωματώνει τον σεβασμό και την ενσυναίσθηση.

Απαιτούμενα υλικά:

- ο Ένα βίντεο που δείχνει ένα παράδειγμα επικοινωνίας με ηλικιωμένα άτομα. Αυτό μπορεί να είναι μια προ-ηχογραφημένη προσομοίωση ή μια πραγματική αλληλεπίδραση.
- ο Μια συσκευή ικανή να αναπαράγει το βίντεο ώστε να το βλέπουν όλοι οι συμμετέχοντες (π.χ. ένας υπολογιστής με προβολέα ή μια μεγάλη οθόνη).
- ο Πίνακας παρουσιάσεων (flipchart) ή πίνακας μαρκαδόρου και μαρκαδόροι.



- ο Υλικό σημειώσεων για τους συμμετέχοντες.

Διάρκεια της άσκησης: 20 λεπτά

Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης:

Βήμα 1: Προβάλετε ένα βίντεο σε όλη την ομάδα, το οποίο να παρουσιάζει τόσο θετικά όσο και προβληματικά παραδείγματα επικοινωνίας με ηλικιωμένα άτομα. Ιδανικά, το βίντεο θα πρέπει να περιλαμβάνει διαφορετικές μορφές αλληλεπίδρασης, όπως τη χρήση συμπεριληπτικής γλώσσας, την επίδειξη υπομονής και την εκτίμηση της εμπειρίας και της σοφίας των ηλικιωμένων.

Βήμα 2: Δώστε στους συμμετέχοντες λίγα λεπτά αμέσως μετά την προβολή του βίντεο για να καταγράψουν ατομικά τις πρώτες τους εντυπώσεις και παρατηρήσεις.

Βήμα 3: Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες. Ζητήστε τους να συζητήσουν το περιεχόμενο του βίντεο, εστιάζοντας συγκεκριμένα σε όσα εντόπισαν ως αποτελεσματικές και μη αποτελεσματικές πρακτικές επικοινωνίας.

Βήμα 4: Κάθε ομάδα διαμορφώνει, με βάση τη συζήτησή της, ένα σχέδιο που να περιλαμβάνει στρατηγικές για την ενσωμάτωση του σεβασμού στην επικοινωνία με ηλικιωμένα άτομα. Το σχέδιο αυτό θα πρέπει να περιλαμβάνει πρακτικές ενέργειες που αφορούν τη χρήση συμπεριληπτικής γλώσσας, την επίδειξη υπομονής και κατανόησης, καθώς και την αναγνώριση της εμπειρίας και της σοφίας των ηλικιωμένων.

Βήμα 5: Κάθε ομάδα παρουσιάζει το σχέδιό της στην ολομέλεια. Ακολουθεί σχολιασμός και ανατροφοδότηση από τους υπόλοιπους συμμετέχοντες και τους εκπαιδευτές, ώστε να εμπλουτιστούν οι στρατηγικές και να ενισχυθούν οι καλές πρακτικές.

Υποδείξεις και συστάσεις:

- ο Βεβαιωθείτε ότι το βίντεο που θα προβληθεί είναι κατάλληλο για τους μαθησιακούς στόχους, παρουσιάζοντας με σαφήνεια παραδείγματα τόσο καλών όσο και κακών πρακτικών επικοινωνίας.
- ο Καθοδηγήστε τις ομαδικές συζητήσεις, ώστε να συμμετέχουν όλα τα μέλη και να παραμένει η εστίαση στα βασικά στοιχεία της επικοινωνίας με σεβασμό.



- ο Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να αναφέρουν συγκεκριμένα παραδείγματα από το βίντεο κατά τη διάρκεια της συζήτησης, επισημαίνοντας τι λειτούργησε αποτελεσματικά και τι όχι. Με αυτόν τον τρόπο, οι παρατηρήσεις τους θα στηρίζονται σε απτά περιστατικά.

Κατάλογος των πηγών και των παραπομπών που σχετίζονται με την άσκηση (στυλ APA):

3AM Thoughts (2014, November 28). Life Lessons sharing and respecting others [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=YNOnFsnjYhY>

Gerontological Society of America (2018, October 19). Communicating with Older Adults [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=g_0bKBXOvGU

Emirates NBD (2018, November 12). #GiveInToGiving [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=WN18kGdPHzk>

Liu, D. (2021, June). How to Respect and Connect with Our Elderly [Video]. TEDxYouth@GranvilleIsland.YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=NiZO1zaXJk&t=10s>



Ageing Well

WP3/ A1 - Δραστηριότητα 2

Ενότητα Δ: Αποτελεσματικοί Τρόποι Επικοινωνίας
με τους Ηλικιωμένους

Ε.Ε.ΘΕ.ΨΥ.

Σχέδιο Μαθήματος 2: Επικοινωνία με Σεβασμό

Άσκηση 3: Επικοινωνία με Σεβασμό-

Ανάλυση πληροφοριακού γραφήματος (infographic)



Άσκηση 3

Τίτλος της άσκησης: Ανάλυση πληροφοριακού γραφήματος (infographic)-
Επικοινωνία με Σεβασμό

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Τα πληροφοριακά γραφήματα (infographic) αποτελούν ένα αποτελεσματικό εργαλείο οπτικής μάθησης, καθώς συνδυάζουν εικόνες, διαγράμματα και σύντομο κείμενο για να εξηγήσουν γρήγορα και με σαφήνεια έννοιες. Αυτή η μέθοδος παρουσίασης πληροφορίας είναι ιδιαίτερα αποδοτική σε περιβάλλοντα εκπαίδευσης ενηλίκων, καθώς συμπυκνώνει πολύπλοκες πληροφορίες σε εύληπτα, σύντομα σημεία πληροφοριών. Όταν το θέμα είναι η επικοινωνία με σεβασμό με άτομα τρίτης ηλικίας, ένα πληροφοριακό γράφημα (infographic) μπορεί να αναδείξει οπτικά τις βασικές συμπεριφορές και τεχνικές, διευκολύνοντας έτσι τους συμμετέχοντες να θυμούνται και να εφαρμόζουν αυτά τα σημαντικά στοιχεία.

Σκοποί και στόχοι της άσκησης:

- ο Να αξιοποιηθούν οπτικά εργαλεία μάθησης για την ενίσχυση και διεύρυνση της κατανόησης των τεχνικών της επικοινωνίας με σεβασμό με ηλικιωμένα άτομα.
- ο Να αναλυθούν και να ερμηνευτούν οι βασικές στρατηγικές επικοινωνίας που παρουσιάζονται στο πληροφοριακό γράφημα (infographic).
- ο Να εμπλακούν οι συμμετέχοντες σε συζήτηση για το πώς αυτές οι στρατηγικές μπορούν να εφαρμοστούν σε πραγματικές καταστάσεις.
- ο Να καλλιεργηθεί μια βαθύτερη κατανόηση της σημασίας των πρακτικών της επικοινωνίας με σεβασμό.

Απαραίτητα υλικά:

- ο Πληροφοριακό γράφημα (infographic) για την επικοινωνία με σεβασμό με τους ηλικιωμένους, με βασικές οδηγίες και οπτικό υλικό.
- ο Προβολέας και οθόνη ή εκτυπωμένα αντίγραφα του πληροφοριακού γραφήματος (infographic) για κάθε συμμετέχοντα.



- ο Σημειωματάρια και στυλό για σημειώσεις κατά τη διάρκεια της συζήτησης.

Διάρκεια δραστηριότητας: 20 λεπτά

Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης:

Βήμα 1: Παρουσιάστε και προβάλτε το πληροφοριακό γράφημα (infographic). Αν χρησιμοποιείτε ψηφιακή οθόνη, φροντίστε όλοι οι συμμετέχοντες να βλέπουν καθαρά. Αν είναι εκτυπωμένο, μοιράστε αντίτυπα σε κάθε συμμετέχοντα.

Βήμα 2: Δώστε στους συμμετέχοντες λίγα λεπτά να μελετήσουν ατομικά το πληροφοριακό γράφημα (infographic). Ζητήστε να σημειώσουν βασικά σημεία, ό,τι τους εκπλήσσει ή στρατηγικές που θεωρούν ιδιαίτερα χρήσιμες ή δύσκολες.

Βήμα 3: Οργανώστε μια συζήτηση στην ολομέλεια γύρω από το πληροφοριακό γράφημα (infographic). Προτρέψτε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις παρατηρήσεις τους και πώς θα μπορούσαν να εφαρμόσουν αυτές τις συμβουλές στην πράξη. Συζητήστε κάθε βασικό σημείο:

- ο Διατήρηση οπτικής επαφής: Η σημασία της στην οικοδόμηση εμπιστοσύνης και δέσμευσης.
- ο Επίδειξη ενσυναίσθησης: Τρόποι να κατανοήσουμε και να επικυρώσουμε τα συναισθήματα των ηλικιωμένων.
- ο Αποφυγή υποτιμητικής συμπεριφοράς: Η σημασία του να δείχνουμε σεβασμό στους ηλικιωμένους μέσα από μια επικοινωνία ισότιμη, σαν ενήλικας προς ενήλικα.
- ο Σαφής ομιλία και επαρκής χρόνος για απαντήσεις: Τεχνικές που εξασφαλίζουν καθαρότητα και υπομονή στη συνομιλία.

Βήμα 4: Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν πώς μπορούν να ενσωματώσουν αυτές τις στρατηγικές στις προσωπικές ή επαγγελματικές τους επαφές με ηλικιωμένους. Ζητήστε να εξετάσουν αν χρειάζεται να κάνουν αλλαγές στην προσέγγισή τους βάσει του πληροφοριακού γραφήματος (infographic).



Υποδείξεις και συστάσεις:

- ο Ενθαρρύνετε την ενεργή συμμετοχή ζητώντας από τους συμμετέχοντες να επισημάνουν ποιο μέρος του infographic τους αγγίζει περισσότερο και γιατί.
- ο Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν προσωπικές εμπειρίες όπου εφάρμοσαν παρόμοιες στρατηγικές ή όπου η εφαρμογή τους θα μπορούσε να βελτιώσει την αλληλεπίδραση.
- ο Αν το μέγεθος της ομάδας το επιτρέπει, σκεφτείτε να χωρίσετε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες για να συζητήσουν αναλυτικά κάθε ενότητα του infographic και στη συνέχεια να ξανασυναντηθούν για να μοιραστούν τα συμπεράσματά τους με την ολομέλεια.

Κατάλογος των πηγών και των παραπομπών που σχετίζονται με την άσκηση (στυλ APA):

Adams, D. D. & Warner, S. S. (2007). Honest, Direct, Respectful: three simple words that will change your life. VMI Publishers

Hanh, T. N. (2014). The Art of Communicating. HarperOne



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Πληροφοριακό Γράφημα (Infographic) για την Επικοινωνία με Σεβασμό



Επικοινωνία με σεβασμό

ΟΠΤΙΚΗ ΕΠΑΦΗ
Διατήρησε σταθερή
οπτική επαφή για να
δείξεις προσοχή και
σεβασμό.



ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ
Άκου προσεκτικά τις
ανησυχίες τους και απάντησε
με τρόπο που δείχνει ότι
κατανοείς τα συναισθήματά
τους. χρησιμοποίησε φράσεις
όπως «καταλαβαίνω» ή
«πρέπει να είναι δύσκολο για
σένα».



**ΑΠΟΦΥΓΗ
ΥΠΟΤΙΜΗΤΙΚΟΥ ΤΟΝΟΥ**
Μίλησέ τους ως ενήλικες, με
σεβασμό. Απόφυγε να ανεβάζεις
τη φωνή σου χωρίς λόγο ή να
χρησιμοποιείς υπερβολικά
απλοποιημένη γλώσσα, εκτός αν
είναι απαραίτητο.



ΜΙΛΗΣΕ ΚΑΘΑΡΑ
Μίλα με φυσιολογικό ρυθμό,
διασφαλίζοντας ότι οι λέξεις
σου είναι καθαρές και εύκολες
στην κατανόηση.
Κάνε παύσεις για να τους
δώσεις χρόνο να απαντήσουν.

