



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 3: Επικοινωνία χωρίς βία





Σχέδιο Μαθήματος 3: Επικοινωνία χωρίς βία

Στόχοι:

Οι ασκήσεις αυτού του σχεδίου μαθήματος έχουν στόχο την ανάπτυξη δεξιοτήτων μη βίαιης επικοινωνίας για τους συμμετέχοντες, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να εκφράζονται και να ακούν τους άλλους χωρίς επιθετικότητα. Η δομή του μαθήματος έχει σχεδιαστεί ώστε να εκπαιδεύει τους συμμετέχοντες στις αρχές και τις εφαρμογές της Μη Βίαιης Επικοινωνίας (ΜΒΕ) σε διαφορετικά περιβάλλοντα. Η πρώτη βιωματική άσκηση εισάγει τις βασικές αρχές της ΜΒΕ, δίνοντας έμφαση στην ακρόαση με ενσυναίσθηση και την έκφραση χωρίς κριτική διάθεση, με σκοπό την ενίσχυση των επικοινωνιακών δεξιοτήτων των συμμετεχόντων. Η δεύτερη άσκηση επικεντρώνεται στην ανάπτυξη πρακτικών στρατηγικών για την ενσωμάτωση της ΜΒΕ στην καθημερινή προσωπική και επαγγελματική ζωή, ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν εφαρμόσιμα σχέδια δράσης. Η τελευταία άσκηση χρησιμοποιεί ένα πληροφοριακό γράφημα (infographic) για να παρουσιάσει συγκεκριμένους τρόπους εφαρμογής της ΜΒΕ στην επικοινωνία με ηλικιωμένα άτομα, αναδεικνύοντας τη σημασία της ενσυναίσθησης και της προσαρμογής των τεχνικών επικοινωνίας ώστε να καλύπτονται οι ιδιαίτερες ανάγκες των ατόμων τρίτης ηλικίας. Συνολικά, οι βιωματικές ασκήσεις έχουν σχεδιαστεί ώστε να προσφέρουν μια ολοκληρωμένη κατανόηση της μη βίαιης επικοινωνίας, να καλλιεργήσουν πρακτικές δεξιότητες εφαρμογής και να ενισχύσουν την ικανότητα των συμμετεχόντων να επικοινωνούν αποτελεσματικά και με σεβασμό, ιδιαίτερα με ευάλωτες ομάδες όπως οι ηλικιωμένοι.

Διάρκεια : 60 λεπτά συνολικά (συμπεριλαμβανομένων όλων των δραστηριοτήτων)

Βιωματικές Ασκήσεις:

- ο Ομαδική άσκηση - Κατανόηση της Μη Βίαιης Επικοινωνίας (20 λεπτά)
- ο Ανάπτυξη σχεδίου - Ενσωμάτωση της Μη Βίαιης Επικοινωνίας στην καθημερινή ζωή (20 λεπτά)
- ο Ανάλυση πληροφοριακού γραφήματος - Μη Βίαιη Επικοινωνία με τους ηλικιωμένους (20 λεπτά)



Απαραίτητα υλικά:

Άσκηση 1

- Μια συσκευή αναπαραγωγής βίντεο (π.χ. υπολογιστής, προβολέας, ηχεία).
- Βίντεο σχετικά με τη Μη Βίαιη Επικοινωνία (Marshall Rosenberg's introduction-<https://www.youtube.com/watch?v=DgaeHeIL39Y>)
- Πίνακας μαρκαδόρου ή πίνακας παρουσιάσεων (flipchart) και μαρκαδόροι για την καταγραφή των βασικών σημείων κατά τη διάρκεια των συζητήσεων.

Άσκηση 2

- Σημειωματάρια και στυλό για κάθε συμμετέχοντα.
- Πίνακας μαρκαδόρου ή πίνακας παρουσιάσεων (flipchart) και μαρκαδόροι για κάθε ομάδα.
- Αντίγραφα ενός συνοπτικού φύλλου των αρχών της Μη Βίαιης Επικοινωνίας (προαιρετικά).

Άσκηση 3

- Ένα πληροφοριακό γράφημα που απεικονίζει με σαφήνεια τις τεχνικές της Μη Βίαιης Επικοινωνίας προσαρμοσμένες για την επικοινωνία με ηλικιωμένα άτομα.
- Προβολέας και οθόνη ή εκτυπωμένα αντίγραφα του πληροφοριακού γραφήματος για κάθε συμμετέχοντα.
- Πίνακας μαρκαδόρου ή πίνακας παρουσιάσεων (flipchart) για ομαδικές σημειώσεις.
- Μαρκαδόροι και υλικό για σημειώσεις.



Μαθησιακά αποτελέσματα:

- Οι συμμετέχοντες θα κατανοήσουν τις αρχές της Μη Βίαιης Επικοινωνίας (MBE), αναγνωρίζοντας τη σημασία της για την προώθηση του σεβασμού και της ενσυναίσθησης στις διαπροσωπικές σχέσεις.
- Οι εκπαιδευόμενοι θα ενισχύσουν την ικανότητά τους να εκφράζουν τα συναισθήματα και τις ανάγκες τους χωρίς επικριτική διάθεση, αλλά και να ακούν με ενσυναίσθηση — στοιχείο καθοριστικό για μια αποτελεσματική και ουσιαστική επικοινωνία.
- Οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν τα απαραίτητα εργαλεία ώστε να εφαρμόζουν τεχνικές Μη Βίαιης Επικοινωνίας σε διάφορα περιβάλλοντα, από τις προσωπικές σχέσεις μέχρι τον επαγγελματικό χώρο, βελτιώνοντας συνολικά την ποιότητα των αλληλεπιδράσεών τους.
- Μέσα από τη MBE, οι συμμετέχοντες θα αναπτύξουν δεξιότητες για την επικοδομητική διαχείριση συγκρούσεων, επιδιώκοντας την επίλυση διαφορών χωρίς επιθετικότητα και με αμοιβαίο σεβασμό.
- Οι συμμετέχοντες θα μάθουν εξειδικευμένες τεχνικές MBE προσαρμοσμένες στην επικοινωνία με ηλικιωμένα άτομα, προάγοντας την κατανόηση και την ανταπόκριση στις ιδιαίτερες ανάγκες τους.
- Μέσα από την ανάλυση πληροφοριακών γραφημάτων (infographic), οι εκπαιδευόμενοι θα αφομοιώσουν γρήγορα αποτελεσματικές τεχνικές επικοινωνίας και θα κατανοήσουν πώς να τις εφαρμόζουν σε πραγματικές συνθήκες, ιδιαίτερα σε περιβάλλοντα παροχής φροντίδας υγείας.



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

Bay Area CBT Center (2024, August 1). NVC Communication: Understanding the Key Principles. <https://bayareacbtcenter.com/nvc-communication-understanding-the-key-principles/>

Center for Nonviolent Communication, CNVC (2024, March 26). Fostering Hope, Understanding and Peace - A Brief Introduction to NVC with Marshall Rosenberg [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=69thYD-0Hlc>

Kashtan, I. & Kashtan, M. (n.d.). Basics of Nonviolent Communication. Bay Area Nonviolent Communication. <https://baynvc.org/basics-of-nonviolent-communication/>

Nunes, P. H. A., da Silva, C. V. R., Palhares, C. V. T., Gonçalves, G. K. N., & de Lourdes Freitas, C. M. (2023). Nonviolent Communication and its effects on the caregiver-elderly relationship: A literature review. Caderno de ANAIS HOME.

Rosenberg, M. B. (2015). Nonviolent Communication: A Language of Life: Life-Changing Tools for Healthy Relationships (3rd ed.). PuddleDancer Press.

The Center for Nonviolent Communication. The Purpose of NVC. <https://www.cnvc.org/about/purpose-of-nvc>



Ageing Well

WP3/ A1 -Δραστηριότητα 2

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

Σχέδιο Μαθήματος 3: Επικοινωνία χωρίς βία
Άσκηση 1: Κατανόηση της Μη Βίαιης Επικοινωνίας
Ομαδική Άσκηση



Άσκηση 1

Τίτλος της άσκησης: Ομαδική άσκηση - Κατανόηση της Μη Βίαιης Επικοινωνίας

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Η Μη Βίαιη Επικοινωνία (ΜΒΕ) είναι μια μέθοδος επικοινωνίας που ανέπτυξε ο ψυχολόγος Marshall Rosenberg. Εστιάζει στην ακρόαση και έκφραση με ενσυναίσθηση, με σκοπό την καλλιέργεια κατανόησης και την ικανοποίηση των αναγκών όλων των εμπλεκόμενων πλευρών, χωρίς να προκαλείται συναισθηματική βλάβη. Η ΜΒΕ βασίζεται στην ανοιχτή και χωρίς επικρίσεις έκφραση συναισθημάτων και αναγκών, στη διατύπωση αιτημάτων αντί απαιτήσεων και στην καλλιέργεια αμοιβαίου σεβασμού και κατανόησης.

Σκοποί και στόχοι της άσκησης:

- ο Να εκπαιδεύσει τους συμμετέχοντες στις αρχές της Μη Βίαιης Επικοινωνίας (ΜΒΕ) και να διερευνήσει την εφαρμογή της στην καθημερινή επικοινωνία.
- ο Να κατανοήσουν οι συμμετέχοντες τα βασικά στοιχεία της ΜΒΕ, όπως η ξεκάθαρη έκφραση συναισθημάτων και αναγκών και η ακρόαση με ενσυναίσθηση.
- ο Να εντοπίσουν και να συζητήσουν πρακτικές εφαρμογές των αρχών της ΜΒΕ σε προσωπικά και επαγγελματικά περιβάλλοντα.
- ο Να ενισχύσουν τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες μέσα από την εξάσκηση στην ενσυναίσθηση και στην καθαρή, μη επικριτική έκφραση.

Απαραίτητα υλικά:

- ο Μια συσκευή αναπαραγωγής βίντεο (π.χ. υπολογιστής, προβολέας, ηχεία).
- ο Βίντεο σχετικά με τη Μη Βίαιη Επικοινωνία (Marshall Rosenberg's introduction- <https://www.youtube.com/watch?v=DgaeHeIL39Y>)
- ο Πίνακας μαρκαδόρου ή πίνακας παρουσιάσεων (flipchart) και μαρκαδόροι για την καταγραφή των βασικών σημείων κατά τη διάρκεια των συζητήσεων.

Διάρκεια της άσκησης: 20 λεπτά



Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης:

Βήμα 1: Παρουσιάστε συνοπτικά την έννοια της Μη Βίαιης Επικοινωνίας στους συμμετέχοντες, τονίζοντας τη σημασία της για τη δημιουργία πιο υγιών και θετικών διαπροσωπικών σχέσεων. Εξηγήστε τι θα περιλαμβάνει το βίντεο και σε ποια σημεία θα πρέπει να δώσουν ιδιαίτερη προσοχή.

Βήμα 2: Προβάλετε το βίντεο. Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι συμμετέχοντες έχουν καθαρή εικόνα και ήχο, ώστε να διασφαλιστεί η κατανόηση και η ενεργή συμμετοχή.

Βήμα 3: Μετά την προβολή του βίντεο, συντονίστε μια συζήτηση με βάση τις εξής ερωτήσεις:

- ο Βασικές Αρχές: Ποιες είναι οι βασικές αρχές της Μη Βίαιης Επικοινωνίας που παρουσιάστηκαν στο βίντεο;
- ο Καθημερινές Επαφές: Πώς μπορούν αυτές οι αρχές να εφαρμοστούν στην καθημερινή επικοινωνία; Συζητήστε συγκεκριμένα παραδείγματα όπου η ΜΒΕ θα μπορούσε να είναι χρήσιμη.

Βήμα 4: Συνοψίστε τα βασικά σημεία που προέκυψαν από τη συζήτηση. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν πώς μπορούν να ενσωματώσουν τη μη βίαιη επικοινωνία στις δικές τους στρατηγικές επικοινωνίας στο μέλλον.

Παραλλαγές της άσκησης:

Ο εκπαιδευτής μπορεί να προβάλει ένα διαφορετικό σχετικό βίντεο για τη Μη Βίαιη Επικοινωνία, από αυτό που προτείνεται στα «απαραίτητα υλικά» αυτής της βιωματικής άσκησης.

Υποδείξεις και συστάσεις:

- ο Τονίστε τη σημασία της προσεκτικής ακρόασης κατά τη διάρκεια του βίντεο και της συζήτησης, καθώς η κατανόηση της Μη Βίαιης Επικοινωνίας απαιτεί βαθιά εκτίμηση και σεβασμό στις απόψεις και τις εμπειρίες των άλλων.
- ο Δημιουργήστε ένα περιβάλλον όπου οι συμμετέχοντες θα αισθάνονται άνετα να μοιραστούν προσωπικές εμπειρίες και απόψεις, κάτι που μπορεί να ενισχύσει το αποτέλεσμα της εκπαιδευτικής εμπειρίας για όλους.
- ο Προσφέρετε επιπλέον πηγές (βιβλία, άρθρα ή διαδικτυακά μαθήματα) σε όσους



ενδιαφέρονται να εξερευνήσουν περαιτέρω τη μη βίαιη επικοινωνία.



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

Center for Nonviolent Communication, CNVC (2024, March 26). Fostering Hope, Understanding and Peace - A Brief Introduction to NVC with Marshall Rosenberg [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=69thYD-0Hlc>

Nunes, P. H. A., da Silva, C. V. R., Palhares, C. V. T., Gonçalves, G. K. N., & de Lourdes Freitas, C. M. (2023). Nonviolent Communication and its effects on the caregiver-elderly relationship: A literature review. Caderno de ANAIS HOME.

Rosenberg, M. B. (2015). Nonviolent Communication: A Language of Life: Life-Changing Tools for Healthy Relationships (3rd ed.). PuddleDancer Press.

The Center for Nonviolent Communication. The Purpose of NVC. <https://www.cnvc.org/about/purpose-of-nvc>



Ageing Well

WP3/ A1 -Δραστηριότητα 2

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

Σχέδιο Μαθήματος 3: Επικοινωνία χωρίς βία
Άσκηση 2: Ενσωμάτωση της Μη Βίαιης Επικοινωνίας
στην καθημερινή ζωή- Ανάπτυξη σχεδίου
Ομαδική άσκηση



Άσκηση 2

Τίτλος της άσκησης: Ανάπτυξη σχεδίου- Ενσωμάτωση της Μη Βίαιης Επικοινωνίας στην καθημερινή ζωή

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Η Μη Βίαιη Επικοινωνία (MBE) προσφέρει εργαλεία που επιτρέπουν στα άτομα να συμμετέχουν σε συζητήσεις εποικοδομητικά και με ενσυναίσθηση, με στόχο την επίλυση συγκρούσεων και την επικοινωνία χωρίς επιθετικότητα. Η προσέγγιση αυτή είναι ιδιαίτερα χρήσιμη τόσο σε προσωπικές όσο και σε επαγγελματικές σχέσεις, όπου η αποτελεσματική επικοινωνία είναι καθοριστική για την καλλιέργεια κατανόησης και συνεργασίας. Δίνοντας έμφαση στα συναισθήματα, τις ανάγκες και τον ουσιαστικό, με ενσυναίσθηση διάλογο, η MBE συμβάλλει στη δημιουργία σχέσεων βασισμένων στον σεβασμό και την αμοιβαία ικανοποίηση.

Σκοποί και στόχοι της άσκησης:

- ο Να αναπτύξουν οι συμμετέχοντες πρακτικές στρατηγικές για την ενσωμάτωση της Μη Βίαιης Επικοινωνίας στις καθημερινές τους αλληλεπιδράσεις.
- ο Να προτείνουν, μέσω καταιγισμού ιδεών (brainstorming), και να εντοπίσουν τρόπους με τους οποίους η MBE μπορεί να εφαρμοστεί στην προσωπική και επαγγελματική τους ζωή.
- ο Να δημιουργήσουν εφαρμόσιμα σχέδια δράσης που να ενσωματώνουν τις βασικές αρχές της Μη Βίαιης Επικοινωνίας.
- ο Να ενισχύσουν την ικανότητα των συμμετεχόντων να επικοινωνούν με ενσυναίσθηση και αποτελεσματικότητα.

Απαιτούμενα υλικά:

- ο Σημειωματάρια και στυλό για κάθε συμμετέχοντα.
- ο Πίνακας μαρκαδόρου ή πίνακας παρουσιάσεων (flipchart) και μαρκαδόροι για κάθε ομάδα.



- ο Αντίγραφα ενός συνοπτικού φύλλου των αρχών της Μη Βίαιης Επικοινωνίας (προαιρετικά).

Διάρκεια της άσκησης: 20 λεπτά

Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης:

Βήμα 1: Ανακεφαλαιώστε εν συντομία τις βασικές αρχές της Μη Βίαιης Επικοινωνίας. Παρουσιάστε την άσκηση: κάθε ομάδα θα δημιουργήσει ένα απλό σχέδιο δράσης για την ενσωμάτωση της ΜΒΕ στην καθημερινότητά της, με έμφαση τόσο στις προσωπικές όσο και στις επαγγελματικές σχέσεις.

Βήμα 2: Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες. Κάθε ομάδα θα κάνει καταιγισμό ιδεών (brainstorming) για το πώς μπορούν να εφαρμοστούν οι αρχές της ΜΒΕ σε καθημερινές καταστάσεις που αντιμετωπίζουν τα μέλη της. Ενθαρρύνετε τους να σκεφτούν τουλάχιστον τρεις συγκεκριμένες, εφαρμόσιμες στρατηγικές, όπως:

- ο Ξεκάθαρη Έκφραση Αναγκών: Παραδείγματα για το πώς να εκφράζουν προσωπικές ανάγκες χωρίς επίκριση ή κατηγορία σε οικογενειακές ή επαγγελματικές συναντήσεις.
- ο Ενεργητική Ακρόαση: Τρόποι άσκησης ενεργητικής ακρόασης σε συνομιλίες ώστε όλες οι πλευρές να νιώθουν ότι ακούγονται και κατανοούνται.
- ο Ανταπόκριση με Ενσυναίσθηση: Τεχνικές για την ανταπόκριση με ενσυναίσθηση στα συναισθήματα και τις ανάγκες των άλλων σε συνθήκες σύγκρουσης.

Βήμα 3: Κάθε ομάδα συντάσσει ένα σύντομο σχέδιο δράσης, στο οποίο περιγράφει πώς θα εφαρμόσει τις επιλεγμένες στρατηγικές. Θα πρέπει να λάβουν υπόψη πιθανά εμπόδια και να προτείνουν τρόπους αντιμετώπισής τους.

Βήμα 4: Δώστε σε κάθε ομάδα τη δυνατότητα να παρουσιάσει το σχέδιό της στην ολομέλεια. Η διαδικασία αυτή προσφέρει την ευκαιρία για ανατροφοδότηση και βελτίωση των προτάσεων με βάση τις ιδέες των υπόλοιπων συμμετεχόντων και του εκπαιδευτή.

Υποδείξεις και συστάσεις:

- ο Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να είναι συγκεκριμένοι. Όσο πιο αναλυτικά και ξεκάθαρα είναι τα σχέδια, τόσο μεγαλύτερες πιθανότητες έχουν να εφαρμοστούν αποτελεσματικά στην πράξη.



- ο Βεβαιωθείτε ότι οι στρατηγικές που αναπτύσσονται μέσα από την άσκηση είναι ρεαλιστικές και εφαρμόσιμες, λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαίτερες συνθήκες και ανάγκες κάθε συμμετέχοντα.
- ο Η παροχή παραδειγμάτων μπορεί να βοηθήσει τις ομάδες να ξεκινήσουν και να σκεφτούν δημιουργικά ως προς το πώς μπορούν να εφαρμόσουν τις αρχές της Μη Βίαιης Επικοινωνίας (ΜΒΕ) στην πράξη.

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

Bay Area CBT Center (2024, August 1). NVC Communication: Understanding the Key Principles. <https://bayareacbtcenter.com/nvc-communication-understanding-the-key-principles/>

Kashtan, I. & Kashtan, M. (n.d.). Basics of Nonviolent Communication. Bay Area Nonviolent Communication. <https://baynvc.org/basics-of-nonviolent-communication/>



Συνοπτικό Φύλλο για τις Βασικές Αρχές της Μη Βίαιης Επικοινωνίας (ΜΒΕ)

Η Μη Βίαιη Επικοινωνία (ΜΒΕ), η οποία αναπτύχθηκε από τον Marshall Rosenberg, αποτελεί μια προσέγγιση στην επικοινωνία που στοχεύει στην καλλιέργεια της ενσυναίσθησης και της συνεργασίας, μέσα από την ξεκάθαρη και με σεβασμό έκφραση των αναγκών. Ακολουθεί μια περίληψη των βασικών της αρχών:

- ο **Παρατηρήσεις:** Ξεκινάμε την επικοινωνία περιγράφοντας τι συμβαίνει, χωρίς αξιολόγηση ή κριτική. Αυτό σημαίνει ότι αναφέρουμε συγκεκριμένες πράξεις ή καταστάσεις όπως τις αντιλαμβανόμαστε, χωρίς να προσδίδουμε ετικέτες ή χαρακτηρισμούς.
- ο **Συναισθήματα:** Εκφράζουμε πώς μας επηρεάζουν συναισθηματικά αυτές οι παρατηρήσεις. Είναι σημαντικό να διαχωρίζουμε τα συναισθήματα από τις σκέψεις ή τις ερμηνείες μας. Η αυθεντική έκφραση συναισθημάτων ενισχύει την ενσυναίσθηση και την κατανόηση.
- ο **Ανάγκες:** Αναγνωρίζουμε και εκφράζουμε τις βαθύτερες ανάγκες ή αξίες που συνδέονται με τα συναισθήματα που βιώνουμε. Στη ΜΒΕ, οι ανάγκες θεωρούνται ως κοινές και παγκόσμιες για όλους τους ανθρώπους και η αναγνώρισή τους συμβάλλει στη δημιουργία ουσιαστικής σύνδεσης και αμοιβαίου σεβασμού.
- ο **Αιτήματα:** Αφού εκφράσουμε τα συναισθήματα και τις ανάγκες μας, διατυπώνουμε σαφή και συγκεκριμένα αιτήματα, αντί για απαιτήσεις. Αυτά τα αιτήματα θα πρέπει να είναι συγκεκριμένα και να περιλαμβάνουν θετικές ενέργειες που μπορούν να κάνουν οι άλλοι, ώστε να συμβάλουν στην ικανοποίηση των εκφρασμένων αναγκών.

Στόχος της ΜΒΕ είναι η βελτίωση της ποιότητας των σχέσεων, ενισχύοντας την ειλικρίνεια και την ενσυναίσθηση, και δημιουργώντας ένα περιβάλλον όπου οι ανάγκες όλων μπορούν να ικανοποιούνται μέσα από τη συνειδητή και συμπονετική προσφορά. Αυτή η μέθοδος μπορεί να αξιοποιηθεί στις προσωπικές σχέσεις, στον επαγγελματικό χώρο και



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

στη διαχείριση συγκρούσεων, προάγοντας την κατανόηση και τη συνεργατική επίλυση διαφορών.



Ageing Well

WP3/ A1 -Δραστηριότητα 2

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

Σχέδιο Μαθήματος 3: Επικοινωνία χωρίς βία
Άσκηση 3: Μη Βίαιη Επικοινωνία με τους ηλικιωμένους
Ανάλυση πληροφοριακού γραφήματος- Ομαδική άσκηση



Άσκηση 3

Τίτλος της άσκησης: Ανάλυση πληροφοριακού γραφήματος - Μη Βίαιη Επικοινωνία με τους ηλικιωμένους

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Η αξιοποίηση πληροφοριακών γραφημάτων (infographics) και οπτικών εργαλείων για την παρουσίαση των αρχών της Μη Βίαιης Επικοινωνίας (MBE) κατάλληλα προσαρμοσμένων στην επικοινωνία με ηλικιωμένα άτομα, συνδυάζει τη βιωματική μάθηση με στοχευμένες επικοινωνιακές στρατηγικές. Η MBE δίνει έμφαση στην ενσυναίσθηση, τη συμπόνια και τον αμοιβαίο σεβασμό, στοιχεία ιδιαίτερα σημαντικά όταν επικοινωνούμε με ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας οι οποίοι ενδέχεται να έχουν ιδιαίτερες συναισθηματικές ή σωματικές ανάγκες. Η ανάλυση αυτών των αρχών μέσα από ένα πληροφοριακό γράφημα (infographic) διευκολύνει τους εκπαιδευόμενους να αφομοιώσουν γρήγορα αποτελεσματικές τεχνικές και να κατανοήσουν τις πρακτικές εφαρμογές τους.

Σκοποί και στόχοι της άσκησης:

- Ανάλυση και κατανόηση ενός πληροφοριακού γραφήματος (infographic) που παρουσιάζει τεχνικές Μη Βίαιης Επικοινωνίας, προσαρμοσμένες στην επικοινωνία με ηλικιωμένους.
- Εντοπισμός των βασικών αρχών της MBE οι οποίες είναι εφαρμόσιμες στη φροντίδα και την επικοινωνία με ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας.
- Συζήτηση και αφομοίωση των οπτικών πληροφοριών και σύνδεσή τους με πραγματικές καταστάσεις και καθημερινές αλληλεπιδράσεις.
- Ενίσχυση της ευαισθησίας και προσαρμογή των τρόπων επικοινωνίας στις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητες των ηλικιωμένων.



Απαραίτητα υλικά:

- ο Ένα πληροφοριακό γράφημα που απεικονίζει με σαφήνεια τις τεχνικές της Μη Βίαιης Επικοινωνίας προσαρμοσμένες για την επικοινωνία με ηλικιωμένα άτομα.
- ο Προβολέας και οθόνη ή εκτυπωμένα αντίγραφα του πληροφοριακού γραφήματος για κάθε συμμετέχοντα.
- ο Πίνακας μαρκαδόρου ή πίνακας παρουσιάσεων (flipchart) για ομαδικές σημειώσεις.
- ο Μαρκαδόροι και υλικό για σημειώσεις.

Διάρκεια δραστηριότητας: 20 λεπτά

Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης:

Βήμα 1: Παρουσιάστε το πληροφοριακό γράφημα (infographic) στην ομάδα, εξηγώντας ότι περιλαμβάνει βασικές στρατηγικές για την εφαρμογή της Μη Βίαιης Επικοινωνίας σε αλληλεπιδράσεις με ηλικιωμένα άτομα. Παρουσιάστε το τι είναι η ΜΒΕ και γιατί έχει ιδιαίτερη σημασία στο πλαίσιο της φροντίδας και επικοινωνίας με ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας.

Βήμα 2: Δώστε χρόνο για ατομική ανασκόπηση του πληροφοριακού γραφήματος (infographic). Καλέστε στους συμμετέχοντες να σημειώσουν βασικά σημεία, νέες πληροφορίες που αποκόμισαν και στοιχεία που θεωρούν ιδιαίτερα χρήσιμα ή που τους προκάλεσαν εντύπωση.

Βήμα 3: Διεξάγετε μια συζήτηση με βάση τις παρατηρήσεις και τις σημειώσεις των συμμετεχόντων. Ενδεικτικές ερωτήσεις που μπορούν να καθοδηγήσουν τη συζήτηση:

- ο Ποιες αρχές της ΜΒΕ αναδεικνύονται στο πληροφοριακό γράφημα (infographic);
- ο Πώς μπορούν αυτές οι αρχές να εφαρμοστούν στην καθημερινή επικοινωνία με ηλικιωμένους;
- ο Ποιες προκλήσεις μπορεί να προκύψουν κατά την εφαρμογή αυτών των τεχνικών και πώς θα μπορούσαν να αντιμετωπιστούν;

Βήμα 4: Συνοψίστε τα βασικά συμπεράσματα της συζήτησης και επαναλάβετε τη σημασία της προσαρμογής της επικοινωνίας, ώστε να ανταποκρίνεται στις συναισθηματικές και γνωστικές ανάγκες των ηλικιωμένων ατόμων.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Υποδείξεις και συστάσεις:

- ο Ενθαρρύνετε την ενεργή συμμετοχή όλων των συμμετεχόντων, απευθύνοντας άμεσες ερωτήσεις και καλώντας τους να μοιραστούν προσωπικές εμπειρίες ή σκέψεις.
- ο Αναγνωρίστε ότι οι πολιτισμικές διαφορές μπορεί να επηρεάσουν τον τρόπο που οι ηλικιωμένοι αντιλαμβάνονται και δέχονται τις στρατηγικές επικοινωνίας.
- ο Προτείνετε επιπλέον υλικό ή βιβλιογραφία σε όσους επιθυμούν να εμβαθύνουν περισσότερο στη Μη Βίαιη Επικοινωνία, ειδικά σε σχέση με τη φροντίδα ηλικιωμένων.

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

Bay Area CBT Center (2024, August 1). NVC Communication: Understanding the Key Principles. <https://bayareacbtcenter.com/nvc-communication-understanding-the-key-principles/>

Center for Nonviolent Communication, CNVC (2024, March 26). Fostering Hope, Understanding and Peace - A Brief Introduction to NVC with Marshall Rosenberg [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=69thYD-0Hlc>

Kashtan, I. & Kashtan, M. (n.d.). Basics of Nonviolent Communication. Bay Area Nonviolent Communication. <https://baynvc.org/basics-of-nonviolent-communication/>

Rosenberg, M. B. (2015). Nonviolent Communication: A Language of Life: Life-Changing Tools for Healthy Relationships (3rd ed.). PuddleDancer Press.

The Center for Nonviolent Communication. The Purpose of NVC. <https://www.cnvc.org/about/purpose-of-nvc>



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Πληροφοριακό Γράφημα (Infographic) για την Μη Βίαιη Επικοινωνία με Άτομα Τρίτης Ηλικίας

