



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 4: Ενσυναίσθηση και Ενεργητική
Ακρόαση





Σχέδιο Μαθήματος 4: Ενσυναίσθηση και Ενεργητική Ακρόαση

Στόχοι:

Το παρόν σχέδιο μαθήματος επικεντρώνεται στην ενίσχυση των επικοινωνιακών δεξιοτήτων των συμμετεχόντων μέσω βιωματικών ασκήσεων που στοχεύουν στην καλλιέργεια της ενσυναίσθησης και της ενεργητικής ακρόασης. Οι στόχοι του μαθήματος αφορούν τη βελτίωση της ικανότητας των συμμετεχόντων να κατανοούν και να συνδέονται ουσιαστικά με τους άλλους, εξασκώντας την ενσυναίσθηση και δίνοντας την πλήρη προσοχή τους κατά τη διάρκεια της επικοινωνίας. Η πρώτη βιωματική άσκηση προσφέρει πρακτική εξάσκηση στην ενεργητική και προσεκτική ακρόαση, καθώς και στην ενσυναισθητική ανταπόκριση, βοηθώντας τους συμμετέχοντες να ερμηνεύουν με ακρίβεια και να αντανακλούν τα συναισθήματα και το περιεχόμενο όσων επικοινωνούνται από τους συνομιλητές τους. Η δεύτερη άσκηση περιλαμβάνει τη δημιουργία εφαρμόσιμων σχεδίων για την αξιοποίηση της ενσυναίσθησης και της ενεργητικής ακρόασης σε ποικίλες καθημερινές αλληλεπιδράσεις, εντοπίζοντας συνηθισμένες καταστάσεις όπου αυτές οι δεξιότητες είναι απαραίτητες. Η τελική άσκηση παιχνιδιού ρόλων (role-play) προσφέρει στους συμμετέχοντες ένα ασφαλές και ελεγχόμενο περιβάλλον για να εξασκήσουν και να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους στην ενσυναίσθηση και την ενεργητική ακρόαση, μέσα από προσομοιωμένες διαπροσωπικές καταστάσεις, ενισχύοντας τη συναισθηματική τους νοημοσύνη και την ικανότητά τους να ανταποκρίνονται αποτελεσματικά στις συναισθηματικές ανάγκες των άλλων. Συνολικά, οι στόχοι του μαθήματος αποσκοπούν στη βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων και στην αναβάθμιση της επικοινωνίας, τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο.

Διάρκεια : 60 λεπτά συνολικά (συμπεριλαμβανομένων όλων των δραστηριοτήτων)

Βιωματικές Ασκήσεις:

- ο Άσκηση σε δυάδα: Εξάσκηση στην Ενσυναίσθηση και την Ενεργητική Ακρόαση (20 λεπτά)
- ο Άσκηση σε μικρές ομάδες– Ανάπτυξη Σχεδίου για την Ενσωμάτωση της Ενσυναίσθησης και της Ενεργητικής Ακρόασης στην Καθημερινή Ζωή (20 λεπτά)
- ο Παιχνίδι ρόλων (Role Play) – Εξάσκηση στην Ενσυναίσθηση και την Ενεργητική



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Ακρόαση (20 λεπτά)



Απαραίτητα υλικά:

Άσκηση 1

- Έντυπο υλικό με οδηγίες και συμβουλές για την εξάσκηση της ενσυναίσθησης και της ενεργητικής ακρόασης (προαιρετικά).

Άσκηση 2

- Πίνακες μαρκαδόρου ή πίνακες παρουσιάσεων (flip charts) και μαρκαδόροι για κάθε ομάδα.
- Έντυπο υλικό με υπενθυμίσεις των βασικών αρχών της ενσυναίσθησης και της ενεργητικής ακρόασης (προαιρετικά).

Άσκηση 3

- Φύλλα σεναρίων με διαφορετικές διαπροσωπικές καταστάσεις (π.χ. ένας φίλος σε δυσκολία, ένας συνάδελφος με πρόβλημα, ένα μέλος της οικογένειας που μοιράζεται προσωπικά νέα).
- Χώρος κατάλληλος για δυάδες ή μικρές ομάδες ώστε να πραγματοποιούν δραματοποίηση (role-play) χωρίς περισπασμούς.

Μαθησιακά αποτελέσματα:

- Οι συμμετέχοντες θα αναπτύξουν την ικανότητα να αντιλαμβάνονται και να κατανοούν τα συναισθήματα και τις οπτικές γωνίες των άλλων, ενισχύοντας τη συναισθηματική τους νοημοσύνη και καλλιεργώντας βαθύτερες διαπροσωπικές σχέσεις.
- Θα αποκτήσουν την δεξιότητα να προσφέρουν την πλήρη προσοχή τους στον συνομιλητή, κατανοώντας τόσο το περιεχόμενο όσο και τα συναισθήματα πίσω από την επικοινωνία, στοιχείο καθοριστικό για αποτελεσματικές απαντήσεις και αλληλεπιδράσεις.
- Μέχρι την ολοκλήρωση των συνεδριών, οι συμμετέχοντες θα μπορούν να επικοινωνούν πιο αποτελεσματικά σε προσωπικά και επαγγελματικά περιβάλλοντα, διασφαλίζοντας ότι οι επαφές τους θα χαρακτηρίζονται από σκέψη και σεβασμό.



- Θα μάθουν να εντοπίζουν συγκεκριμένες καθημερινές καταστάσεις όπου η ενσυναίσθηση και η ενεργητική ακρόαση είναι ωφέλιμες και θα διαθέτουν εφαρμόσιμες στρατηγικές για την αξιοποίησή τους.
- Μέσω της βελτίωσης της ενσυναίσθησης και της ενεργητικής ακρόασης, οι συμμετέχοντες θα είναι καλύτερα προετοιμασμένοι να διαχειρίζονται δημιουργικά τις συγκρούσεις, περιορίζοντας τις παρεξηγήσεις και προάγοντας ένα περισσότερο συνεργατικό κλίμα.
- Θα αναπτύξουν εξατομικευμένα σχέδια για την ενσωμάτωση της ενσυναίσθησης και της ενεργητικής ακρόασης στην καθημερινότητά τους, διασφαλίζοντας τη συνεχή καλλιέργεια και εφαρμογή αυτών των δεξιοτήτων.

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

A Call To Order (2023, October 18). Empathy in Action: Best Practices for Listening and Understanding Senior Voice. Seniors Blue Book. Resources for Aging Well. <https://seniorsbluebook.com/articles/empathy-in-action-best-practices-for-listening-and-understanding-senior-voices>

Cherry, K. (2024, February 19). How Empathic Listening Can Build Deeper Connections in Your Life. How to put down the distractions and really listen. Verywellmind. <https://www.verywellmind.com/how-to-try-empathic-listening-8357721>

Crisis Prevention Institute (2024, September 5). 7 Tips for Empathic Listening in Social Services. <https://www.crisisprevention.com/blog/human-services/7-tips-for-empathic-listening-in-social-services/>

Jack, K. (2022). Demonstrating empathy when communicating with older people. Nursing Older People, 34(1).

Newlife, L. (2023, November 10). Listening with the Heart: The Role of Empathy in Managing Senior Care. New LifeStyles. Guide to Senior Living & Care. <https://www.newlifestyles.com/blog/listening-with-the-heart-the-role-of-empathy-in-managing-senior-care>

RSA (2013, December 10). Brené Brown on Empathy [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=1Evwgu369Jw>



Sutton, J. (2016, July 21). Active Listening: The Art of Empathetic Conversation. PositivePsychology.com. <https://positivepsychology.com/active-listening/>



Ageing Well

WP3/ A1 -Δραστηριότητα 2

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

Σχέδιο μαθήματος 4: Ενσυναίσθηση και Ενεργητική
Ακρόαση

Άσκηση 1: Εξάσκηση στην Ενσυναίσθηση
και την Ενεργητική Ακρόαση



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Άσκηση σε δυάδα



Άσκηση 1

Τίτλος της άσκησης: Άσκηση σε δυάδα: Εξάσκηση στην Ενσυναίσθηση και την Ενεργητική Ακρόαση

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Η ενσυναίσθηση και η ενεργητική ακρόαση αποτελούν θεμελιώδεις δεξιότητες στην αποτελεσματική επικοινωνία, καθώς επιτρέπουν στους ανθρώπους να κατανοούν και να συνδέονται ουσιαστικά με τους άλλους. Η ενσυναίσθηση αφορά στην ικανότητα να αντιλαμβανόμαστε τα συναισθήματα και την οπτική των άλλων, ενώ η ενεργητική ακρόαση προϋποθέτει την πλήρη προσήλωση σε όσα λέει ο συνομιλητής, ενισχύοντας έτσι την κατανόηση και την ποιοτική ανταπόκριση. Αυτές οι δεξιότητες είναι ιδιαίτερα σημαντικές σε περιβάλλοντα όπου η εμπιστοσύνη και η κατανόηση είναι ζωτικής σημασίας, όπως στην υγειονομική περίθαλψη, την εκπαίδευση και τη διοίκηση.

Σκοποί και στόχοι της άσκησης:

- ο Ενίσχυση της ικανότητας των συμμετεχόντων για εφαρμογή της ενσυναίσθησης και της ενεργητικής ακρόασης στις διαπροσωπικές τους επαφές.
- ο Παροχή βιωματικής εξάσκησης στην προσεκτική ακρόαση και στην ουσιαστική, με ενσυναίσθηση, ανταπόκριση.
- ο Καλλιέργεια δεξιοτήτων ακριβούς κατανόησης και αντανάκλασης των συναισθημάτων και των μηνυμάτων που εκφράζουν οι άλλοι.
- ο Βελτίωση της διαπροσωπικής επικοινωνίας και ενίσχυση των σχέσεων μέσω αποτελεσματικής ακρόασης και σύνδεσης με τους άλλους με ενσυναίσθηση.

Απαραίτητα υλικά:

- ο Έντυπο υλικό με οδηγίες και συμβουλές για την εξάσκηση της ενσυναίσθησης και της ενεργητικής ακρόασης (προαιρετικά).

Διάρκεια της άσκησης: 20 λεπτά



Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης:

Βήμα 1:

Εξηγήστε τη σημασία της ενσυναίσθησης και της ενεργητικής ακρόασης, δείχνοντας πώς οι δεξιότητες αυτές βελτιώνουν τις διαπροσωπικές σχέσεις και ενισχύουν την αποτελεσματικότητα της επικοινωνίας. Συζητήστε συνοπτικά τα βασικά χαρακτηριστικά κάθε δεξιότητας: πώς η ενσυναίσθηση βοηθά να κατανοούμε τα συναισθήματα και την οπτική του άλλου, και πώς η ενεργητική ακρόαση προϋποθέτει να προσέχουμε, να δεχόμαστε ανοιχτά και να ανταποκρινόμαστε ουσιαστικά.

Βήμα 2:

Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε δυάδες. Ζητήστε από κάθε δυάδα να εκτελέσει μια άσκηση δύο φάσεων:

- Μέρος 1: Αφηγητής και Ακροατής: Ζητήστε από τον ένα μέλος της δυάδας να γίνει ο αφηγητής, δηλαδή να μοιραστεί μια πρόσφατη εμπειρία ή δυσκολία και από το άλλο μέλος να παίξει τον ρόλο του ακροατή, δηλαδή να ακούσει ενεργητικά: να εστιάσει στον συνομιλητή, να αποφύγει διακοπές και να διατηρήσει οπτική επαφή. Μετά από 3 λεπτά, καλέστε τον ακροατή να συνοψίσει αυτά που άκουσε, δίνοντας έμφαση στα συναισθήματα και στο νόημα όσων ειπώθηκαν.
- Μέρος 2: Αντιστροφή Ρόλων: Οι συμμετέχοντες αντιστρέφουν τους ρόλους τους και η άσκηση επαναλαμβάνεται, ώστε να μπορέσει και ο αφηγητής της προηγούμενης φάσης να εξασκηθεί στην ακρόαση και τη περίληψη.

Βήμα 3:

Αφού ολοκληρωθεί το βήμα 2 συγκεντρώστε πάλι την ομάδα. Προτρέψτε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις εμπειρίες τους: τι παρατήρησαν για τις ικανότητές τους στην ακρόαση και πώς ένιωσαν όταν τους άκουγαν με ενσυναίσθηση.



Βήμα 4:

Διευκολύνετε μια σύντομη συζήτηση αναστοχασμού, όπου οι συμμετέχοντες θα σκεφτούν πώς μπορούν να εφαρμόσουν τις δεξιότητες αυτές στην προσωπική και επαγγελματική τους καθημερινότητα. Δώστε πρακτικές συμβουλές για να εξασκηθούν περισσότερο, όπως να παρατηρούν συνειδητά και προσεκτικά τη γλώσσα του σώματος, να διατηρούν οπτική επαφή και να χρησιμοποιούν επιβεβαιωτικά σήματα (νεύματα, λέξεις κατανόησης) για να δείξουν ότι προσέχουν.

Ερωτήσεις ανατροφοδότησης:

Προς τον ομιλητή: Πώς ένιωσες όταν κάποιος σε άκουγε χωρίς να προσπαθεί να σε συμβουλέψει;

Προς τον ακροατή: Τι δυσκολεύτηκες περισσότερο να συνοψίσεις από τα συναισθήματα του συνομιλητή σου; Πώς προσπάθησες να μπεις στη θέση του;

Υποδείξεις και συστάσεις:

- Δώστε έμφαση στη σημασία τού να υιοθετούν οι συμμετέχοντες μια υποστηρικτική, χωρίς κριτική στάση κατά τη διάρκεια της άσκησης, ώστε να ενθαρρύνεται η ειλικρίνεια και το άνοιγμα.
- Φροντίστε να έχουν όλοι οι συμμετέχοντες ίσο χρόνο για να μιλήσουν και να ακούσουν, τηρώντας αυστηρά τα χρονικά όρια.
- Προτρέψτε τους συμμετέχοντες να δώσουν ο ένας στον άλλον εποικοδομητική ανατροφοδότηση για τις δεξιότητές τους στην ακρόαση και τη σύνοψη, επισημαίνοντας τι έγινε καλά και τι θα μπορούσε να βελτιωθεί.



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

A Call To Order (2023, October 18). Empathy in Action: Best Practices for Listening and Understanding Senior Voice. Seniors Blue Book. Resources for Aging Well. <https://seniorsbluebook.com/articles/empathy-in-action-best-practices-for-listening-and-understanding-senior-voices>

Crisis Prevention Institute (2024, September 5). 7 Tips for Empathic Listening in Social Services. <https://www.crisisprevention.com/blog/human-services/7-tips-for-empathic-listening-in-social-services/>

RSA (2013, December 10). Brené Brown on Empathy [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=1Ewgu369Jw>



Εξάσκηση της Ενσυναίσθησης και της Ενεργητικής Ακρόασης- Οδηγίες και Συμβουλές

Η ενσυναίσθηση και η ενεργητική ακρόαση είναι πολύτιμες δεξιότητες που ενισχύουν την επικοινωνία και δυναμώνουν τις σχέσεις. Ακολουθούν βασικές οδηγίες και πρακτικές συμβουλές για την καλλιέργεια αυτών των δεξιοτήτων:

Ενσυναίσθηση

- ο **Κατανοήστε την οπτική του άλλου:** Προσπαθήστε να δείτε τον κόσμο μέσα από τη ματιά του άλλου. Αναγνωρίστε τα συναισθήματα και τις εμπειρίες του χωρίς να κρίνετε, κάτι που βοηθά στο να κατανοήσετε καλύτερα τις αντιδράσεις και τη στάση του.
- ο **Δείξτε ενδιαφέρον:** Κάντε ερωτήσεις για να κατανοήσετε βαθύτερα αυτό που βιώνει. Προτιμήστε ανοιχτού τύπου ερωτήσεις που ενθαρρύνουν την έκφραση και το μοίρασμα.
- ο **Επικυρώστε τα συναισθήματα:** Αναγνωρίστε όσα νιώθει το άτομο, ακόμα κι αν διαφωνείτε με την άποψή του. Η επικύρωση των συναισθημάτων του άλλου μπορεί να είναι κάτι πολύ απλό όπως η φράση «Ακούγεται σαν να σε πιέζει πολύ αυτό».
- ο **Αντανακλάστε τα συναισθήματα:** Δείξτε ότι ακούτε και κατανοείτε, καθρεφτίζοντας τα συναισθήματα και το περιεχόμενο που εκφράζει ο συνομιλητής. Π.χ. «Φαίνεται ότι ένιωσες παραγκωνισμένος όταν δεν σε κάλεσαν.»
- ο **Προσφέρετε στήριξη:** Ρωτήστε πώς μπορείτε να βοηθήσετε ή τι θα ήταν χρήσιμο για εκείνον. Συχνά, το να είστε εκεί και να ακούτε με προσοχή αρκεί.



Ενεργητική Ακρόαση

- ο **Δώστε πλήρη προσοχή:** Εστιάστε εξ ολοκλήρου στον συνομιλητή. Αποφύγετε περισπασμούς όπως κινητά ή άλλες δραστηριότητες. Χρησιμοποιήστε τη γλώσσα του σώματος για να εκφράσετε την προσοχή σας, όπως η βλεμματική επαφή, νεύματα, ή το να στρέψετε το σώμα σας προς το πρόσωπο που μιλά.
- ο **Αποφύγετε τις διακοπές:** Αφήστε τον ομιλητή να ολοκληρώσει τις σκέψεις του. Οι διακοπές δίνουν την αίσθηση στον ομιλητή ότι δεν ακούγεται και διακόπτουν τη ροή της συζήτησης.
- ο **Αντανακλάστε και διευκρινίστε:** Επαναλάβετε με δικά σας λόγια όσα ακούσατε, για να επιβεβαιώσετε ότι κατανοήσατε σωστά. Αν κάτι δεν είναι σαφές, ζητήστε διευκρινίσεις.
- ο **Ανταποκριθείτε κατάλληλα:** Στόχος της ενεργητικής ακρόασης είναι η δημιουργία διαλόγου, όχι η αντιπαράθεση. Ανταποκριθείτε με τρόπο που να αναγνωρίζει τα συναισθήματα και τη συνεισφορά του συνομιλητή.
- ο **Διατηρήστε ανοιχτή στάση:** Ξεκινήστε τη συζήτηση χωρίς προκαταλήψεις ή έτοιμα συμπεράσματα. Κρατώντας το μυαλό σας ανοιχτό βοηθά στο να ακούσετε ουσιαστικά το πλήρες μήνυμα που σας μεταδίδεται.



Ageing Well
WP3/ A1 -Δραστηριότητα 2
Ενότητα Δ: Αποτελεσματικοί Τρόποι Επικοινωνίας
με τους Ηλικιωμένους
Ε.Ε.ΘΕ.ΨΥ.

Σχέδιο μαθήματος 4: Ενσυναίσθηση και Ενεργητική
Ακρόαση

Άσκηση 2: Ανάπτυξη Σχεδίου για την Ενσωμάτωση της
Ενσυναίσθησης και της Ενεργητικής Ακρόασης στην Καθημερινή
Ζωή



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Άσκηση σε μικρές ομάδες



Άσκηση 2

Τίτλος της άσκησης: Άσκηση σε μικρές ομάδες– Ανάπτυξη Σχεδίου για την Ενσωμάτωση της Ενσυναίσθησης και της Ενεργητικής Ακρόασης στην Καθημερινή Ζωή

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Η ενσυναίσθηση και η ενεργητική ακρόαση αποτελούν καθοριστικές δεξιότητες για αποτελεσματική επικοινωνία, προάγοντας την κατανόηση και τη σύνδεση μεταξύ των ανθρώπων. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμες σε ποικίλα καθημερινά περιβάλλοντα, όπως στον χώρο εργασίας, στις οικογενειακές σχέσεις και στις φιλίες. Συμβάλλουν στην επίλυση συγκρούσεων, την οικοδόμηση της εμπιστοσύνης και την ενίσχυση της συνεργασίας. Ο προγραμματισμός για την ενσωμάτωση αυτών των δεξιοτήτων περιλαμβάνει τον εντοπισμό συγκεκριμένων περιστάσεων όπου μπορούν να εφαρμοστούν καθώς και τον σχεδιασμό πρακτικών βημάτων για την ενίσχυση και συστηματική χρήση τους.

Σκοποί και στόχοι της άσκησης:

- ο Δημιουργία εφαρμόσιμων σχεδίων που ενσωματώνουν την ενσυναίσθηση και την ενεργητική ακρόαση στις καθημερινές αλληλεπιδράσεις σε διαφορετικά περιβάλλοντα ζωής.
- ο Εντοπισμός συνηθισμένων περιστάσεων στην καθημερινότητα όπου απαιτείται η χρήση ενσυναίσθησης και ενεργητικής ακρόασης.
- ο Διαμόρφωση συγκεκριμένων και πρακτικών στρατηγικών για την ενίσχυση αυτών των δεξιοτήτων.
- ο Προώθηση της διαρκούς προσωπικής και επαγγελματικής ανάπτυξης μέσω της βελτιωμένης επικοινωνίας.

Απαιτούμενα υλικά:

- ο Πίνακες μαρκαδόρου ή πίνακες παρουσιάσεων (flip charts) και μαρκαδόροι για κάθε ομάδα.



- ο Έντυπο υλικό με υπενθυμίσεις των βασικών αρχών της ενσυναίσθησης και της ενεργητικής ακρόασης (προαιρετικά).

Διάρκεια της άσκησης: 20 λεπτά

Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης:

Βήμα 1: Ενημερώστε τους συμμετέχοντες για τη σημασία της ενσυναίσθησης και της ενεργητικής ακρόασης στην ενίσχυση της αποτελεσματικής επικοινωνίας και στην ανάπτυξη βαθύτερων σχέσεων. Εξηγήστε τους στόχους και τα προσδοκώμενα αποτελέσματα της άσκησης.

Βήμα 2: Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες. Αναθέστε σε κάθε ομάδα να σκεφτεί καταστάσεις σε διαφορετικά περιβάλλοντα (π.χ. στη δουλειά, στο σπίτι ή με φίλους) όπου η εφαρμογή ενσυναίσθησης και ενεργητικής ακρόασης θα μπορούσε να βελτιώσει ουσιαστικά την επικοινωνία.

Βήμα 3: Ζητήστε από κάθε ομάδα να καταρτίσει ένα σχέδιο με τουλάχιστον τρεις στρατηγικές, εφαρμόσιμες στην πράξη, για την ενίσχυση της ενσυναίσθησης και της ενεργητικής ακρόασης. Τέτοια παραδείγματα στρατηγικών μπορεί να είναι:

- ο Στον χώρο εργασίας: Να ορίζουν τακτικές συναντήσεις όπου όλα τα μέλη της ομάδας μπορούν να εκφράζουν ελεύθερα σκέψεις ή ανησυχίες, με σεβασμό και χωρίς διακοπές.
- ο Στην οικογένεια: Να καθιερώσουν οικογενειακές συναντήσεις όπου κάθε μέλος θα μπορεί να εκφράζει τα συναισθήματά του για θέματα που το απασχολούν, με τους υπόλοιπους να ασκούν αντανakλαστική ακρόαση, επιβεβαιώνοντας και σεβόμενοι όσα νιώθει το κάθε μέλος της οικογένειας.
- ο Με φίλους: Να υιοθετήσουν τη συνήθεια να ενδιαφέρονται ουσιαστικά για τη συναισθηματική κατάσταση του άλλου και να είναι πραγματικά παρόντες και συγκεντρωμένοι κατά τη διάρκεια των συζητήσεων.

Βήμα 4: Δώστε την ευκαιρία σε κάθε ομάδα να παρουσιάσει το σχέδιό της στην ολομέλεια. Ενθαρρύνετε τις υπόλοιπες ομάδες να προσφέρουν εποικοδομητικά σχόλια και να προτείνουν ιδέες που θα μπορούσαν να ενισχύσουν ή να βελτιώσουν το αρχικό σχέδιο.

Υποδείξεις και συστάσεις:



- ο Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να γίνουν όσο το δυνατόν πιο συγκεκριμένοι. Όσο πιο σαφείς και πρακτικές είναι οι στρατηγικές και τα παραδείγματα, τόσο πιο εύκολο θα είναι να τις εφαρμόσουν στην καθημερινότητά τους.
- ο Προτρέψτε τους να σκεφτούν δημιουργικούς και πρωτότυπους τρόπους για να ενσωματώσουν την ενσυναίσθηση και την ενεργητική ακρόαση στις καθημερινές τους συνήθειες.
- ο Υπογραμμίστε τη σημασία της συστηματικής εξάσκησης και του τακτικού αναστοχασμού, ώστε αυτές οι δεξιότητες να αναπτυχθούν ουσιαστικά.

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

Cherry, K. (2024, February 19). How Empathic Listening Can Build Deeper Connections in Your Life. How to put down the distractions and really listen. Verywellmind. <https://www.verywellmind.com/how-to-try-empathic-listening-8357721>

Jack, K. (2022). Demonstrating empathy when communicating with older people. Nursing Older People, 34(1).

Newlife, L. (2023, November 10). Listening with the Heart: The Role of Empathy in Managing Senior Care. New LifeStyles. Guide to Senior Living & Care. <https://www.newlifestyles.com/blog/listening-with-the-heart-the-role-of-empathy-in-managing-senior-care>



Βασικές Αρχές της Ενσυναίσθησης και της Ενεργητικής Ακρόασης- Σημεία για Υπενθύμιση

Βασικές Αρχές της Ενσυναίσθησης

- ο **Κατανόηση**: Προσπαθήστε να αντιληφθείτε τα συναισθήματα και τις σκέψεις του άλλου, «μπαίνοντας στη θέση του». Δείτε τον κόσμο από τη δική του οπτική γωνία και αποδεχθείτε τις εμπειρίες του σαν να ήταν δικές σας.
- ο **Μη κριτική στάση**: Προσεγγίστε τα συναισθήματα και τις εμπειρίες των άλλων χωρίς να κρίνετε ή να αξιολογείτε. Αποδεχτείτε πως ό,τι νιώθουν είναι αληθινό και σημαντικό για εκείνους, στο δικό τους πλαίσιο.
- ο **Επικοινωνία**: Δείξτε ότι κατανοείτε τα συναισθήματα και τις ανάγκες του άλλου. Αυτό μπορεί να γίνει μέσω λεκτικών επιβεβαιώσεων, δείχνοντας ότι αναγνωρίζετε και σέβεστε όσα εκείνος νιώθει .
- ο **Συναισθηματικός συντονισμός (emotional resonance)**: Μην αρκείστε μόνο στην κατανόηση ή τη συμπάθεια, αλλά προσπαθήστε να συνδεθείτε ουσιαστικά με τα συναισθήματα του άλλου σε ένα πιο βαθύ επίπεδο, να τα «νιώσετε μαζί του» .

Βασικές Αρχές της Ενεργητικής Ακρόασης

- ο **Πλήρης προσοχή**: Εστιάστε ολοκληρωτικά στον συνομιλητή, αφήνοντας στην άκρη κάθε περισπασμό. Αυτό περιλαμβάνει τόσο την νοητική συγκέντρωση όσο και την κατάλληλη σωματική στάση, όπως τη διατήρηση βλεμματικής επαφής και τα νεύματα επιβεβαίωσης.
- ο **Αναστείλετε την Αντίδρασή σας**: Αντί να σκέφτεστε τι θα απαντήσετε ή να διακόπτετε όσο ο άλλος μιλά, κρατήστε τις σκέψεις σας και δώστε του τον χώρο και τον χρόνο να εκφραστεί πλήρως.
- ο **Αντανακλαστική ακρόαση**: Επαναδιατυπώστε ή συνοψίστε με δικά σας λόγια όσα είπε ο συνομιλητής σας, ώστε να δείξετε ότι τον ακούτε προσεκτικά και κατανοείτε το μήνυμά του.



- ο **Διευκρίνιση:** Όταν κάτι δεν είναι σαφές, ζητήστε διευκρινίσεις χωρίς να κάνετε υποθέσεις ή να μαντεύετε τι εννοεί. Κάντε ερωτήσεις που βοηθούν τον συνομιλητή να εξηγήσει καλύτερα αυτό που θέλει να πει.
- ο **Ενθάρρυνση:** Χρησιμοποιήστε λεκτικά και μη λεκτικά σημάδια για να ενθαρρύνετε τον συνομιλητή σας να συνεχίσει, δείχνοντας ότι είστε παρόντες και ενδιαφέρεστε. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει μικρές προτροπές, όπως «ναι», «μμμ», και ανοιχτή, δεκτική γλώσσα του σώματος.



Ageing Well

WP3/ A1 -Δραστηριότητα 2

Ενότητα Δ: Αποτελεσματικοί Τρόποι Επικοινωνίας
με τους Ηλικιωμένους

Ε.Ε.ΘΕ.ΨΥ.

Σχέδιο μαθήματος 4: Ενσυναίσθηση και Ενεργητική
Ακρόαση



Άσκηση 3: Εξάσκηση στην Ενσυναίσθηση και την Ενεργητική Ακρόαση- Παιχνίδι ρόλων σε δυάδες ή μικρές ομάδες

Άσκηση 3

Τίτλος της άσκησης: Εξάσκηση στην Ενσυναίσθηση και την Ενεργητική Ακρόαση- Παιχνίδι ρόλων

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Οι ασκήσεις παιχνιδιού ρόλων (role play) προσφέρουν ένα ασφαλές και ελεγχόμενο περιβάλλον, στο οποίο οι συμμετέχοντες μπορούν να εξασκηθούν και να βελτιώσουν τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες, όπως η ενσυναίσθηση και η ενεργητική ακρόαση. Μέσα από αυτές τις ασκήσεις, οι συμμετέχοντες έχουν τη δυνατότητα να εξερευνήσουν διάφορα σενάρια διαπροσωπικής επικοινωνίας, αναπτύσσοντας την ικανότητα να κατανοούν και να ανταποκρίνονται αποτελεσματικά στα συναισθήματα και τις σκέψεις των άλλων. Τέτοιου είδους ασκήσεις είναι ιδιαίτερα χρήσιμες για την ενίσχυση της συναισθηματικής νοημοσύνης και τη βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων, τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο.

Σκοποί και στόχοι της άσκησης:

- Να προσφέρει στους συμμετέχοντες πρακτική εξάσκηση στην έκφραση ενσυναίσθησης και στην ενεργητική ακρόαση σε ποικίλες διαπροσωπικές καταστάσεις.
- Να προσομοιώσει ρεαλιστικές συνθήκες όπου μπορούν να εφαρμοστούν η ενσυναίσθηση και η ενεργητική ακρόαση.
- Να ενισχύσει τις δεξιότητες των συμμετεχόντων στην κατανόηση και στην αποτελεσματική ανταπόκριση στις συναισθηματικές καταστάσεις των άλλων.
- Να δώσει τη δυνατότητα για λήψη και παροχή εποικοδομητικής ανατροφοδότησης σχετικά με την χρήση της ενσυναίσθησης και της ενεργητικής ακρόασης σε ένα περιβάλλον προσομοίωσης, όπως αυτό του παιχνιδιού ρόλων.

Απαραίτητα υλικά:



- ο Φύλλα σεναρίων με διαφορετικές διαπροσωπικές καταστάσεις (π.χ. ένας φίλος σε δυσκολία, ένας συνάδελφος με πρόβλημα, ένα μέλος της οικογένειας που μοιράζεται προσωπικά νέα).
- ο Χώρος κατάλληλος για δυάδες ή μικρές ομάδες ώστε να παίξουν το παιχνίδι ρόλων (role-play) χωρίς περισπασμούς.

Διάρκεια δραστηριότητας: 20 λεπτά

Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης:

Βήμα 1: Ξεκινήστε εξηγώντας με απλό και κατανοητό τρόπο τον σκοπό του παιχνιδιού ρόλων (role play), δίνοντας έμφαση στη σημασία της ενσυναίσθησης και της ενεργητικής ακρόασης για μια ουσιαστική και αποτελεσματική επικοινωνία. Περιγράψτε συνοπτικά τι σημαίνουν αυτές οι δεξιότητες και γιατί είναι τόσο σημαντικές για τις ανθρώπινες σχέσεις.

Βήμα 2: Μοιράστε σε κάθε δυάδα ή μικρή ομάδα ένα διαφορετικό σενάριο, διασφαλίζοντας ότι η κάθε δυάδα/ομάδα θα παίξει το παιχνίδι ρόλων για μια ξεχωριστή κατάσταση.

Βήμα 3: Οι δυάδες ή οι ομάδες εναλλάσσονται στους ρόλους κατά την αναπαράσταση των σεναρίων τους. Ο ένας συμμετέχων υποδύεται το άτομο που βιώνει ένα πρόβλημα ή μια συναισθηματική κατάσταση, ενώ ο άλλος εξασκεί την ενσυναίσθηση και την ενεργητική ακρόαση. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να εμπλακούν ουσιαστικά στους ρόλους τους, προσπαθώντας να κατανοήσουν σε βάθος και να ανταποκριθούν με ειλικρίνεια στην κατάσταση του συνομιλητή τους.

Βήμα 4: Μετά την ολοκλήρωση κάθε παιχνιδιού ρόλων, οι συμμετέχοντες παρέχουν ο ένας στον άλλον ανατροφοδότηση σχετικά με την αποτελεσματικότητα της επικοινωνίας. Συζητήστε τι λειτούργησε καλά και ποια σημεία θα μπορούσαν να βελτιωθούν. Δώστε έμφαση σε συγκεκριμένες στιγμές όπου η ενσυναίσθηση και η ενεργητική ακρόαση εφαρμόστηκαν επιτυχώς ή θα μπορούσαν να ενισχυθούν.

Υποδείξεις και συστάσεις:

- ο Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να υποδυθούν τους ρόλους τους όσο το δυνατόν



πιο ρεαλιστικά, ώστε να αποδώσουν αληθινές συναισθηματικές αντιδράσεις και να βιώσουν τις προκλήσεις της επικοινωνίας.

- ο Δώστε τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να αλλάξουν ρόλους μέσα στις δυάδες ή τις ομάδες τους, ώστε να βιώσουν και τις δύο πλευρές της αλληλεπίδρασης, ενισχύοντας έτσι την κατανόηση και την ενσυναίσθησή τους.
- ο Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να συνδέσουν τα σενάρια του παιχνιδιού ρόλων με προσωπικές εμπειρίες από την καθημερινότητά τους και να συζητήσουν πώς θα μπορούσαν να εφαρμόσουν τις δεξιότητες στις οποίες εξασκήθηκαν σε παρόμοιες καταστάσεις της ζωής τους.

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

Cherry, K. (2024, February 19). How Empathic Listening Can Build Deeper Connections in Your Life. How to put down the distractions and really listen. Verywellmind. <https://www.verywellmind.com/how-to-try-empathic-listening-8357721>

RSA (2013, December 10). Brené Brown on Empathy [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=1Evwgu369Jw>

Sutton, J. (2016, July 21). Active Listening: The Art of Empathetic Conversation. PositivePsychology.com. <https://positivepsychology.com/active-listening/>



Σενάρια Παιχνιδιού Ρόλων που αφορούν στην Ενσυναίσθηση και στην Ενεργητική Ακρόαση

Σενάριο 1: Φίλος σε Δυσκολία

Κατάσταση:

Ένας πολύ κοντινός σου φίλος περνάει μια δύσκολη περίοδο. Το τελευταίο διάστημα είναι πεσμένος ψυχολογικά, αλλά δεν έχει ανοιχτεί ιδιαίτερα για αυτό. Σήμερα, σου λέει: «Δεν νομίζω ότι τα πράγματα θα φτιάξουν ποτέ.»

Οδηγίες:

Ως ακροατής, δείξε ενσυναίσθηση και κατανόηση απέναντι στα συναισθήματα του φίλου σου.

Επικεντρώσου στις δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης χωρίς να προσπαθήσεις να «διορθώσεις» ή να δώσεις λύση στο πρόβλημά του.



Σενάριο 2: Σύντροφος που Νιώθει ότι Δεν τον Εκτιμούν

Κατάσταση:

Ο/Η σύντροφός σου εκφράζει: *«Νιώθω ότι συνέχεια κάνω πράγματα στο σπίτι και κανείς δεν το προσέχει ή το εκτιμά. Είναι εξαντλητικό.»*

Οδηγίες:

Ως ακροατής, δείξε ενσυναίσθηση, αναγνωρίζοντας και αποδεχόμενος το συναίσθημά του/της, ότι δεν τον/την εκτιμούν.

Χρησιμοποίησε τεχνικές ενεργητικής ακρόασης, όπως η παράφραση, το να επαναδιατυπώσεις με δικά σου λόγια αυτό που εξέφρασε, ώστε να δείξεις ότι κατανοείς πώς αισθάνεται.



Σενάριο 3: Φίλος με Οικονομικά Προβλήματα

Κατάσταση:

Ο φίλος σου λέει: «Δυσκολεύομαι πραγματικά να τα βγάλω πέρα. Ντρέπομαι που το παραδέχομαι, αλλά έχω μείνει πίσω στους λογαριασμούς και δεν ξέρω πώς να ξεμπερδέψω.»

Οδηγίες:

Ως ακροατής, δείξε ενσυναίσθηση, αναγνωρίζοντας τον φόβο και τη ντροπή που νιώθει για τις οικονομικές του δυσκολίες.

Απόφυγε να υποτιμήσεις το πρόβλημα ή να προσφέρεις συμβουλές που δεν σου έχει ζητήσει για τα οικονομικά του.