



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Ageing Well

WP3/ A1 Δραστηριότητα 2

Ενότητα Α: Ευαισθητοποίηση των
διακρίσεων/στερεοτύπων λόγω ηλικίας

INFODEF

Σχέδιο μαθήματος 4: Ενσυναίσθηση και κατανόηση
προς τους ηλικιωμένους



Επισκόπηση της ενότητας

Αυτή η ενότητα εισάγει την έννοια των διακρίσεων λόγω ηλικίας και των στερεοτύπων, εστιάζοντας στον τρόπο με τον οποίο επηρεάζουν αρνητικά τους ηλικιωμένους σε διάφορα περιβάλλοντα. Ευαισθητοποιεί τόσο για τα φανερά όσο και για τα κρυφά σημάδια του ηλικιακού ρατσισμού και παρέχει στρατηγικές για την αναγνώριση και την αντιμετώπιση αυτών των προκαταλήψεων, ώστε να προωθηθούν αλληλεπιδράσεις χωρίς αποκλεισμούς και με σεβασμό με τους ηλικιωμένους.

Στόχοι

1. Ορισμός των διακρίσεων λόγω ηλικίας και των στερεοτύπων που σχετίζονται με την ηλικία.
2. Εντοπισμός τόσο εμφανών όσο και συγκαλυμμένων σημαδιών διακρίσεων λόγω ηλικίας σε διάφορα πλαίσια.
3. Κατανόηση των αρνητικών επιπτώσεων του ηλικιακού ρατσισμού στην ψυχική υγεία και ευημερία των ηλικιωμένων.
4. Αναγνώριση των κοινών στερεοτύπων που σχετίζονται με την ηλικία και αμφισβητήστε τα με γεγονότα.
5. Ανάπτυξη στρατηγικών για την πρόληψη και αντιμετώπιση των διακρίσεων λόγω ηλικίας στις προσωπικές και επαγγελματικές αλληλεπιδράσεις με ηλικιωμένους.
6. Προώθηση μιας πιο περιεκτικής και με σεβασμό στάσης απέναντι στη γήρανση στις κοινότητες και στους χώρους εργασίας τους.

Τίτλος σχεδίου μαθήματος: Ενσυναίσθηση και κατανόηση προς τους ηλικιωμένους

Στόχος:

Ανάπτυξη ενσυναίσθησης και κατανόησης προς τους ηλικιωμένους.



Διάρκεια: 60 λεπτά συνολικά (συμπεριλαμβανομένων όλων των δραστηριοτήτων)

Δραστηριότητες:

- ο Δραστηριότητα 1: Βίντεο για την ενσυναίσθηση και την κατανόηση προς τους ηλικιωμένους (15 λεπτά)
- ο Δραστηριότητα 2: Παιχνίδι ρόλων - Δραστηριότητα μικρών ομάδων - Ασκήσεις ενσυναίσθησης (15 λεπτά)
- ο Δραστηριότητα 3: Παιχνίδι ρόλων - Εξάσκηση στην ενσυναίσθηση και την κατανόηση (20 λεπτά)
- ο Δραστηριότητα 4: Ατομικός αναστοχασμός - Αναστοχασμός για την ενσυναίσθηση σε παιχνίδι ρόλων (10 λεπτά)

Απαιτούμενα υλικά:

- ο **Δραστηριότητα 1:**
 - ✓ Ένα βίντεο για την ενσυναίσθηση και την κατανόηση προς τους ηλικιωμένους (προεπιλεγμένο).
<https://youtu.be/f0wVC9BoiEw?si=2j7XV-K-QCf9nOwC>
<https://youtu.be/DXZZcdFXTtY?si=k4ELGQshuG-ulscN>
 - ✓ Προβολέας ή οθόνη για προβολή.
- ο **Δραστηριότητα 2**
 - ✓ Δεμένα μάτια, ωτοασπίδες ή άλλα στηρίγματα για την προσομοίωση φυσικών προκλήσεων που σχετίζονται με την ηλικία.
- ο **Δραστηριότητα 3:**
 - ✓ [Προκατασκευασμένα σενάρια παιχνιδιού ρόλων.](#)
- ο **Δραστηριότητα 4:**
 - ✓ [Φύλλα εργασίας ή ημερολόγια αναστοχασμού.](#)



Μαθησιακά αποτελέσματα:

Στο τέλος αυτού του μαθήματος, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

- ο Κατανόηση της ενσυναίσθησης και των επιπτώσεών της στην ευημερία των ηλικιωμένων
- ο Σκεφτείτε τις προκλήσεις που σχετίζονται με την ηλικία
- ο Εξασκηθείτε στην ενσυναίσθηση υιοθετώντας την οπτική των ηλικιωμένων ενηλίκων
- ο Επίδειξη συμπονετικής αλληλεπίδρασης με τους ηλικιωμένους
- ο Εφαρμόστε την ενσυναίσθηση σε κοινωνικές καταστάσεις και καταστάσεις φροντίδας
- ο Ανταποκριθείτε στις συναισθηματικές και σωματικές ανάγκες με συμπόνια
- ο Ανάπτυξη δεξιοτήτων επικοινωνίας με σεβασμό και κατανόηση
- ο Δημιουργήστε ένα προσωπικό σχέδιο για τη βελτίωση των αλληλεπιδράσεων με ηλικιωμένα άτομα

Κατάλογος των πηγών και των παραπομπών που σχετίζονται με την άσκηση:

Carter, M. (2020). Visualizing Empathy: The Role of Infographics in Gerontology Education. *Journal of Aging Studies*, 33(4), 101-112.

Choi, M. (2020). Ενσυναίσθηση και ηλικιωμένοι: Απεικόνιση της κατανόησης μεταξύ των γενεών. *Journal of Aging Studies*, 35(2), 105-112.

Davis, K. (2019). Βιώνοντας τη γήρανση: Προσομοίωση φυσικών περιορισμών για την ενίσχυση της ενσυναίσθησης. *Social Gerontology Review*, 12(3), 80-89.

Johnson, L. (2018). Αναστοχαστικές πρακτικές για την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης στις σπουδές γήρανσης. *Gerontology and Geriatrics Education*, 39(2), 97-104.

Smith, J. (2021). Role-Playing for Empathy: Teaching Compassionate Communication in Gerontology. *Journal of Intergenerational Studies*, 29(1), 55-72.



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Ageing Well
WP3/ A1 - Δραστηριότητα 2
Ενότητα Α: Ευαισθητοποίηση σχετικά με τις
ηλικιακές διακρίσεις/ στερεότυπα
INFODEF

Σχέδιο Μαθήματος 4: Ενσυναίσθηση και κατανόηση προς
τους ηλικιωμένους
Άσκηση 1: Βίντεο



Άσκηση 1

Τίτλος της άσκησης: Βίντεο για την ενσυναίσθηση και την κατανόηση προς τους ηλικιωμένους

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Αυτή η δραστηριότητα εισάγει τους συμμετέχοντες στις έννοιες της ενσυναίσθησης και της κατανόησης μέσω ενός οπτικού μέσου. Το βίντεο παρέχει παραδείγματα από την πραγματική ζωή για το πώς αυτές οι ιδιότητες μπορούν να επηρεάσουν θετικά τη ζωή των ηλικιωμένων ατόμων. Βλέποντας οπτικά τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι ηλικιωμένοι, οι συμμετέχοντες μπορούν να αντιληφθούν καλύτερα τις συναισθηματικές και κοινωνικές επιπτώσεις των θεμάτων που σχετίζονται με την ηλικία, θέτοντας τις βάσεις για το υπόλοιπο μάθημα.

Σκοποί και στόχοι της άσκησης:

- ο Παρουσιάστε την έννοια της ενσυναίσθησης και το ρόλο της στη βελτίωση των αλληλεπιδράσεων με τους ηλικιωμένους.
- ο Κατανοήστε πώς η ενσυναίσθηση μπορεί να επηρεάσει θετικά τη συναισθηματική ευημερία των ηλικιωμένων ατόμων.
- ο Διευκολύνετε τον προβληματισμό σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο οι ηλικιωμένοι βιώνουν τις προκλήσεις που σχετίζονται με την ηλικία .

Απαιτούμενα υλικά:

- ο Ένα βίντεο για την ενσυναίσθηση και την κατανόηση προς τους ηλικιωμένους (προεπιλεγμένο).

<https://youtu.be/f0wVC9BoiEw?si=2j7XV-K-QCf9nOwC>

<https://youtu.be/DXZZcdFXTtY?si=k4ELGQshuG-ulscN>

- ο Προβολέας ή οθόνη για προβολή.



Διάρκεια της άσκησης:

15 λεπτά

Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης:

Σε αυτή την εναρκτήρια δραστηριότητα, οι συμμετέχοντες ασχολούνται με ένα βίντεο διάρκειας 5-7 λεπτών που υπογραμμίζει τη σημασία της ενσυναίσθησης στις αλληλεπιδράσεις με τους ηλικιωμένους. Το βίντεο παρουσιάζει προσωπικές ιστορίες και παραδείγματα που απεικονίζουν τις συναισθηματικές και κοινωνικές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι ηλικιωμένοι, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να συνδεθούν οπτικά με την πραγματικότητα του ηλικιωτισμού. Μετά την παρακολούθηση, μια καθοδηγούμενη συζήτηση ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τα συναισθηματικά ή κοινωνικά εμπόδια που αναδεικνύονται στο βίντεο και να εξετάσουν πώς η ενσυναίσθηση μπορεί να επηρεάσει θετικά την ευημερία των ηλικιωμένων ατόμων. Αυτός ο συλλογικός προβληματισμός θέτει τις βάσεις για τη βαθύτερη διερεύνηση της ενσυναίσθησης και της σημασίας της στην προώθηση της κατανόησης προς τους ηλικιωμένους καθ' όλη τη διάρκεια του μαθήματος.

- ο Βήμα 1. Παίξτε ένα βίντεο διάρκειας 5-7 λεπτών που αναδεικνύει προσωπικές ιστορίες ή παραδείγματα ενσυναίσθησης στην πράξη κατά την αντιμετώπιση ηλικιωμένων ατόμων.
- ο Βήμα 2. Μετά την προβολή του βίντεο, διευκολύνετε τη συζήτηση με τις ακόλουθες ερωτήσεις:
 - ο Ποιες συναισθηματικές ή κοινωνικές προκλήσεις αναδείχθηκαν;
 - ο Πώς η ενσυναίσθηση έκανε τη διαφορά στα σενάρια βίντεο;
 - ο Τι μπορούμε να μάθουμε από αυτές τις ιστορίες για τη βελτίωση των δικών μας αλληλεπιδράσεων με ηλικιωμένους;

Παραλλαγές της άσκησης, εάν υπάρχουν:



- ο Αντί για ένα βίντεο, μπορείτε να αναπαράγετε πολλαπλά σύντομα κλιπ που εστιάζουν σε διαφορετικές πτυχές της ενσυναίσθησης προς τους ηλικιωμένους (π.χ. φροντίδα, καθημερινές αλληλεπιδράσεις).

Υποδείξεις και συστάσεις:

- ο Επιλέξτε ένα βίντεο που προκαλεί συναισθηματικές συνδέσεις, βοηθώντας τους συμμετέχοντες να συσχετιστούν με τις εμπειρίες των ηλικιωμένων.

Κατάλογος των πηγών και των παραπομπών που σχετίζονται με την άσκηση:

Choi, M. (2020). Ενσυναίσθηση και ηλικιωμένοι: Απεικόνιση της κατανόησης μεταξύ των γενεών. *Journal of Aging Studies*, 35(2), 105-112.



Ageing Well

WP3/ A1 - Δραστηριότητα 2

Ενότητα Α: Ευαισθητοποίηση σχετικά με τις
ηλικιακές διακρίσεις/ στερεότυπα

INFODEF

Σχέδιο Μαθήματος 4: Ενσυναίσθηση και κατανόηση προς
τους ηλικιωμένους

Άσκηση 2: Ασκήσεις Ενσυναίσθησης



Άσκηση 2

Τίτλος της δραστηριότητας: Ασκήσεις ενσυναίσθησης

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Η ενσυναίσθηση είναι μια δεξιότητα που μπορεί να αναπτυχθεί μέσω της βιωματικής μάθησης. Σε μικρές ομάδες, οι συμμετέχοντες συμμετέχουν σε ασκήσεις που τους ενθαρρύνουν να κατανοήσουν και να βιώσουν τον κόσμο από την οπτική γωνία ενός ηλικιωμένου. Η άσκηση αυτή βοηθά στην ανάπτυξη μεγαλύτερης συναισθηματικής επίγνωσης και πρακτικής κατανόησης των αναγκών και των προκλήσεων των ηλικιωμένων ατόμων.

Σκοποί και στόχοι της άσκησης:

- ο Εξασκηθείτε στην ενσυναίσθηση βάζοντας τον εαυτό σας στη θέση ενός ηλικιωμένου ατόμου.
- ο Κατανοήστε πώς οι φυσικοί περιορισμοί και η κοινωνική απομόνωση επηρεάζουν τους ηλικιωμένους.
- ο Αναπτύξτε μεγαλύτερη ευαισθητοποίηση σχετικά με το πώς να αλληλεπιδράτε με συμπόνια με ηλικιωμένα άτομα.

Απαιτούμενα υλικά:

- ο Δεμένα μάτια, ωτοασπίδες ή άλλα στηρίγματα για την προσομοίωση φυσικών προκλήσεων που σχετίζονται με την ηλικία.

Διάρκεια της άσκησης:

15 λεπτά



Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης:

Αυτή η πρακτική δραστηριότητα επιτρέπει στους συμμετέχοντες να εξασκήσουν την ενσυναίσθηση προσομοιώνοντας σωματικές προκλήσεις που σχετίζονται με την ηλικία. Δουλεύοντας σε μικρές ομάδες, οι συμμετέχοντες χρησιμοποιούν σκηνικά όπως μαντήλια ή ωτοασπίδες για να μιμηθούν τις εμπειρίες ηλικιωμένων ατόμων που αντιμετωπίζουν περιορισμούς στην κινητικότητα, την όραση ή την ακοή. Προσπαθώντας να ολοκληρώσουν καθημερινές εργασίες ενώ αντιμετωπίζουν αυτές τις προκλήσεις, οι συμμετέχοντες αποκτούν από πρώτο χέρι εικόνα των δυσκολιών που μπορεί να αντιμετωπίζουν οι ηλικιωμένοι. Στη συνέχεια, οι ομάδες συγκεντρώνονται για να συζητήσουν τα συναισθήματά τους κατά τη διάρκεια της προσομοίωσης και να μοιραστούν πώς η εμπειρία άλλαξε την οπτική τους για τις ανάγκες των ηλικιωμένων. Αυτή η καθλωτική άσκηση ενισχύει τη συναισθηματική επίγνωση και προάγει τη μεγαλύτερη κατανόηση της συμπονετικής αλληλεπίδρασης με τα ηλικιωμένα άτομα.

- ο Βήμα 1. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες.
- ο Βήμα 2. Αναθέστε ασκήσεις ενσυναίσθησης που προσομοιώνουν κοινές προκλήσεις που σχετίζονται με την ηλικία (π.χ. μειωμένη κινητικότητα, απώλεια ακοής ή εξασθένηση της όρασης). Για παράδειγμα, οι συμμετέχοντες μπορούν να χρησιμοποιήσουν παρωπίδες για να προσομοιώσουν την εξασθένηση της όρασης ή ωτοασπίδες για την απώλεια ακοής.
- ο Βήμα 3. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να ολοκληρώσουν καθημερινές εργασίες χρησιμοποιώντας αυτά τα σκηνικά. Ακολουθούν μερικά παραδείγματα εργασιών/προκλήσεων
 - ο *Πλοήγηση σε ένα δωμάτιο με μειωμένη όραση*
Εργασία: Φορώντας δεμένα μάτια, οι συμμετέχοντες περιηγούνται σε ένα οικείο δωμάτιο, εντοπίζουν μια καρέκλα και κάθονται με ασφάλεια.
 - ο *Ολοκλήρωση ενός απλού παζλ με μειωμένη επιδεξιότητα*
Εργασία: Οι συμμετέχοντες, φορώντας γάντια ή νάρθηκες για να προσομοιώσουν τη μειωμένη επιδεξιότητα, ολοκληρώνουν ένα απλό παζλ ή



κουμπώνουν ένα πουκάμισο.

- ο *Ακούγοντας και ακολουθώντας οδηγίες με απώλεια ακοής*

Εργασία: Φορώντας ωτοασπίδες, οι συμμετέχοντες ακούν οδηγίες ή μια σύντομη συζήτηση και προσπαθούν να ανταποκριθούν με ακρίβεια.

- ο *Μεταφορά ειδών παντοπωλείου με προβλήματα κινητικότητας*

Εργασία: Οι συμμετέχοντες χρησιμοποιούν περιπατητήρα ή προσομοιώνουν περιορισμένη κινητικότητα ενώ μεταφέρουν μια ελαφριά τσάντα παντοπωλείου από ένα σημείο σε ένα άλλο.

- ο *Ανάγνωση λεπτών εντύπων με θολή όραση*

Εργασία: Χρησιμοποιώντας γυαλιά ή πλαστική μεμβράνη για να θολώσουν την όρασή τους, οι συμμετέχοντες προσπαθούν να διαβάσουν μικρά γράμματα σε ένα έγγραφο, όπως μια ετικέτα φαρμάκου ή ένα μενού.

- ο Βήμα 4. Μετά την άσκηση, ζητήστε από κάθε ομάδα να συζητήσει πώς ένιωσε όταν βίωσε αυτούς τους περιορισμούς και πώς άλλαξε η οπτική της για τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα ηλικιωμένα άτομα.
- ο Βήμα 5. Οι ομάδες θα πρέπει να μοιραστούν τις ιδέες τους με όλη την τάξη.

Παραλλαγές της άσκησης, εάν υπάρχουν:

- ο Αν ο χρόνος το επιτρέπει, οι συμμετέχοντες μπορούν να εναλλάσσονται σε διαφορετικές ασκήσεις ενσυναίσθησης για να βιώσουν διάφορες προκλήσεις.

Υποδείξεις και συστάσεις:

- ο Βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες προσεγγίζουν τη δραστηριότητα με σεβασμό και κατανόηση, αποφεύγοντας το χιούμορ ή τον ευτελισμό της εμπειρίας.



Κατάλογος των πηγών και των παραπομπών που σχετίζονται με την άσκηση:

Davis, K. (2019). Βιώνοντας τη γήρανση: Προσομοίωση φυσικών περιορισμών για την ενίσχυση της ενσυναίσθησης. *Social Gerontology Review*, 12(3), 80-89.



Ageing Well
WP3/ A1 - Δραστηριότητα 2
Ενότητα Α: Ευαισθητοποίηση σχετικά με τις
ηλικιακές διακρίσεις/ στερεότυπα

INFODEF

Σχέδιο Μαθήματος 4: Ενσυναίσθηση και κατανόηση προς τους
ηλικιωμένους

Άσκηση 3: Συμπάθεια και Κατανόηση
Παιχνίδι Ρόλων



Άσκηση 3

Τίτλος της άσκησης: Παιχνίδι Ρόλων - Συμπάθεια και κατανόηση

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Το παιχνίδι ρόλων βοηθά τους συμμετέχοντες να ασχοληθούν ενεργά με σενάρια που απαιτούν ενσυναίσθηση κατά την αλληλεπίδραση με ηλικιωμένα άτομα. Αυτή η βιωματική δραστηριότητα επιτρέπει στους συμμετέχοντες να εξασκηθούν στη συμπονετική επικοινωνία, την υπομονή και την κατανόηση σε πραγματικά σενάρια.

Σκοποί και στόχοι της άσκησης:

- ο Εξάσκηση στην εφαρμογή της ενσυναίσθησης σε διάφορες κοινωνικές καταστάσεις και καταστάσεις φροντίδας που αφορούν ηλικιωμένους.
- ο Ανταπόκριση σε συναισθηματικές ή σωματικές ανάγκες με συμπονετικό τρόπο.
- ο Ανάπτυξη επικοινωνιακών δεξιοτήτων που δείχνουν σεβασμό και κατανόηση.

Απαιτούμενα υλικά:

- ο Προκατασκευασμένα σενάρια παιχνιδιού ρόλων.

Διάρκεια της άσκησης:

20 λεπτά

Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης:

Σε αυτή τη βιωματική δραστηριότητα παιχνιδιού ρόλων, οι συμμετέχοντες αναλαμβάνουν σενάρια που απαιτούν από αυτούς να επιδείξουν ενσυναίσθηση και κατανόηση σε διάφορες αλληλεπιδράσεις με ηλικιωμένα άτομα. Χωρισμένοι σε ζεύγη, οι συμμετέχοντες λαμβάνουν προκατασκευασμένα σενάρια που απεικονίζουν καταστάσεις όπου η συμπόνια και η υπομονή είναι απαραίτητες, όπως η παροχή βοήθειας σε ένα ηλικιωμένο άτομο με καθημερινές εργασίες ή η αντιμετώπιση των συναισθηματικών του αναγκών. Υποδυόμενοι αυτά τα σενάρια, οι συμμετέχοντες



εξασκούνται στην εφαρμογή ενσυναισθητικών αντιδράσεων, ενισχύοντας τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες. Μετά από κάθε παιχνίδι ρόλων, μια ομαδική συζήτηση διευκολύνει τον προβληματισμό σχετικά με τον αντίκτυπο της ενσυναίσθησης στα σενάρια και προσδιορίζει αποτελεσματικές στρατηγικές για συμπονετική εμπλοκή. Αυτή η δραστηριότητα επιτρέπει στους συμμετέχοντες του να διερευνήσουν ενεργά και να βελτιώσουν τις δεξιότητες ενσυναίσθητης επικοινωνίας τους σε ρεαλιστικά πλαίσια.

- ο Βήμα 1. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ζεύγη ή μικρές ομάδες και δώστε τους σενάρια ρόλων όπου απαιτείται ενσυναίσθηση και κατανόηση (π.χ. βοήθεια ενός ηλικιωμένου ατόμου σε μια εργασία, αντιμετώπιση απογοητεύσεων που σχετίζονται με την ηλικία ή αντιμετώπιση συναισθηματικών αναγκών).
- ο Βήμα 2. Κάθε ζεύγος παίζει το σενάριο, εστιάζοντας στην επίδειξη ενσυναίσθησης στις αντιδράσεις και τις ενέργειές του.
- ο Βήμα 3. Ζητήστε από τα ζευγάρια να αντιστρέψουν τους ρόλους και να παίξουν το σενάριο.
- ο Βήμα 4. Μετά από κάθε παιχνίδι ρόλων, συζητήστε ως ομάδα:
 - ο Πώς η επίδειξη ενσυναίσθησης επηρέασε την έκβαση του σεναρίου;
 - ο Ποιες στρατηγικές λειτούργησαν καλύτερα για την επίδειξη κατανόησης και συμπόνιας;

Παραλλαγές της άσκησης, εάν υπάρχουν:

- ο Τα σενάρια μπορούν να προσαρμοστούν σε διαφορετικά πολιτιστικά ή κοινωνικά πλαίσια για να εξερευνήσουν την ενσυναίσθηση σε διαφορετικά περιβάλλοντα.

Υποδείξεις και συστάσεις:

- ο Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να επικεντρωθούν στις δεξιότητες ακρόασης και στη μη λεκτική επικοινωνία κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού ρόλων.



Δεξιότητες ακρόασης

- Ενεργητική ακρόαση

Παράδειγμα: Κουνήστε το κεφάλι ή πείτε "Καταλαβαίνω" ανά διαστήματα για να δείξετε ότι συμμετέχετε και παρακολουθείτε. Αυτό καθησυχάζει τον ομιλητή και τον ενθαρρύνει να συνεχίσει να μοιράζεται.

- Παράφραση για σαφήνεια

Παράδειγμα: Επαναλάβετε με δικά σας λόγια ό,τι καταλάβατε. Για παράδειγμα, "Δηλαδή, αυτό που λέτε είναι...". Αυτό δείχνει ότι καταλάβατε και βοηθά στην αποσαφήνιση τυχόν παρεξηγήσεων.

- Θέτοντας ερωτήσεις ανοικτού τύπου

Παράδειγμα: Αντί για ερωτήσεις τύπου ναι ή όχι, χρησιμοποιήστε ερωτήσεις όπως: "Μπορείτε να μου πείτε περισσότερα γι' αυτό;". Αυτό προσκαλεί το άτομο να μοιραστεί περισσότερα, δείχνοντας ότι εκτιμάτε την άποψή του.

- Αποφυγή διακοπών

Παράδειγμα: Αντισταθείτε στην παρόρμηση να τελειώσετε προτάσεις ή να παρέμβετε. Αντ' αυτού, περιμένετε μέχρι να τελειώσει την ομιλία του πριν απαντήσετε, δείχνοντας σεβασμό και υπομονή.

Μη λεκτική επικοινωνία

- Διατήρηση της οπτικής επαφής

Παράδειγμα: Κάντε συνεχή αλλά απαλή οπτική επαφή, η οποία δείχνει προσοχή και βοηθά στην οικοδόμηση εμπιστοσύνης. Αποφύγετε να κοιτάτε επίμονα, καθώς αυτό μπορεί να σας εκφοβίσει- αντίθετα, χρησιμοποιήστε ζεστή, χαλαρή οπτική επαφή.

- Χρησιμοποιώντας την ανοιχτή γλώσσα του σώματος

Παράδειγμα: Καθίστε απέναντι από το άτομο με χαλαρούς ώμους και τα χέρια ορατά. Αποφύγετε να σταυρώνετε τα χέρια ή να κοιτάτε συχνά αλλού, καθώς αυτό μπορεί να μεταδώσει αδιαφορία ή ανυπομονησία.

- Προσφέροντας ένα ζεστό, γνήσιο χαμόγελο



Παράδειγμα: Χαμογελάστε φυσικά για να μεταδώσετε φιλικότητα και ενσυναίσθηση. Ένα ειλικρινές χαμόγελο μπορεί να βοηθήσει να χαλαρώσει ο άλλος και να ενθαρρύνει την ανοιχτή επικοινωνία.

Αντικατοπτρισμός της στάσης του σώματος

Παράδειγμα: Μιμηθείτε διακριτικά τη στάση του σώματος, τις χειρονομίες ή τις εκφράσεις του άλλου ατόμου. Αν εκείνος κάθεται με τα χέρια του ακουμπισμένα στα γόνατά του, μπορείτε να κάνετε το ίδιο. Αυτό μπορεί να δημιουργήσει μια αίσθηση συμπάθειας και άνεσης χωρίς να είναι υπερβολικά αισθητό.

- Χρήση ήπιου, καθησυχαστικού αγγίγματος (εάν χρειάζεται)

Παράδειγμα: Ένα ελαφρύ άγγιγμα στο χέρι ή στον ώμο, αν το άτομο φαίνεται να νιώθει άνετα με αυτό, μπορεί να προσφέρει καθησυχασμό και να δείξει ενσυναίσθηση, ειδικά σε στιγμές συναισθηματικού διαμοιρασμού.

Κατάλογος των πηγών και των παραπομπών που σχετίζονται με την άσκηση:

Smith, J. (2021). Role-Playing for Empathy: Teaching Compassionate Communication in Gerontology. *Journal of Intergenerational Studies*, 29(1), 55-72.

Μάθημα 4 - Δραστηριότητα 3. Παιχνίδι ρόλων - Σκηνικά

Σενάριο 1: Ο μοναχικός γείτονας

- **Πλαίσιο:** Ένας νεαρός ενήλικας επισκέπτεται έναν ηλικιωμένο γείτονα που ζει μόνος του. Ο γείτονας αισθάνεται απομονωμένος και διστάζει να ανοιχτεί για τα συναισθήματά του.
- **Ρόλοι:**
 - ο Ηλικιωμένος γείτονας: Αρχικά επιφυλακτικός και απρόθυμος να μοιραστεί τα συναισθήματά του.
 - ο Νέοι ενήλικες: Πλησιάζει τον γείτονα με ευγένεια και περιέργεια, προσπαθώντας να τον εμπλέξει σε συζήτηση.
- **Προτροπές:**

Ηλικιωμένος γείτονας (αρχικά δεσμευμένος):



- ο "Ω, είναι ευγενικό εκ μέρους σας να περάσετε. Δεν έχω πολλούς επισκέπτες αυτές τις μέρες".
- ο "Σας ευχαριστώ που ρωτάτε, αλλά είμαι μια χαρά, πραγματικά. Απλώς... είμαι κλειστός στον εαυτό μου".
- ο "Υποθέτω ότι είναι λίγο ήσυχα εδώ γύρω. Μερικές φορές νιώθω ότι ο χρόνος απλά σέρνεται, ξέρεις".

Νέοι ενήλικες (ευγενικοί και περίεργοι):

- ο "Γεια σου, σκέφτηκα να περάσω να δω τι κάνεις. Ξέρω ότι μπορεί να γίνει πολύ ήσυχα εδώ γύρω".
- ο "Τι σου αρέσει συνήθως να κάνεις; Θα ήθελα πολύ να ακούσω για τα χόμπι σας ή για πράγματα που σας αρέσει να κάνετε στο σπίτι".
- ο "Μου αρέσει πραγματικά να ακούω για τις εμπειρίες σας. Πρέπει να ήταν ενδιαφέρον όταν ήσουν στην ηλικία μου - πώς ήταν;"

- **Στόχοι:**

- ο Ο νεαρός ενήλικας ασκεί ενεργητική ακρόαση και κάνει ερωτήσεις ανοικτού τύπου για να ενθαρρύνει τον γείτονα να μοιραστεί τις σκέψεις του.
- ο Ο ηλικιωμένος γείτονας ανοίγεται σταδιακά για τα συναισθήματα μοναξιάς του και εκτιμά την επίσκεψη.

Σενάριο 2: Οικογενειακή επίσκεψη

- **Πλαίσιο:** Κατά τη διάρκεια μιας οικογενειακής επίσκεψης, ένας ηλικιωμένος παππούς και μια γιαγιά μοιράζονται ιστορίες από τα νεανικά τους χρόνια. Τα νεότερα μέλη της οικογένειας αποσπούν την προσοχή τους από τα τηλέφωνα τους και δεν δείχνουν να ενδιαφέρονται να ακούσουν.
- **Ρόλοι:**
 - ο Ηλικιωμένος παππούς και γιαγιά: Ενθουσιασμένος με το να μοιράζεται αναμνήσεις και να αναζητά σύνδεση.



- ο Νεότερα μέλη της οικογένειας: Αρχικά αφηρημένα και αποστασιοποιημένα, αλλά σταδιακά συνειδητοποιούν τη σημασία των ιστοριών των παππούδων και των γιαγιάδων.

- **Προτροπές:**

Ηλικιωμένος παππούς και γιαγιά (με ενθουσιασμό για την ανταλλαγή αναμνήσεων):

- ο "Αυτό μου θυμίζει την εποχή που ήμουν νέος. Δεν είχαμε τηλέφωνα σαν τα δικά σας - περνούσαμε πολύ χρόνο μαζί ως οικογένεια".
- ο "Ω, άσε με να σου πω για το καλοκαίρι του '65- ήταν μια αξέχαστη εποχή".
- ο "Μου αρέσει να μοιράζομαι αυτές τις ιστορίες. Μου φέρνουν τόσες πολλές αναμνήσεις και με κάνουν να νιώθω συνδεδεμένη με όλους σας".

Μικρότερα μέλη της οικογένειας (αρχικά αφηρημένα, σταδιακά εμπλεκόμενα):

- ο "Ω, συγγνώμη, παππού, τι έλεγες; Αποσπάστηκα για μια στιγμή".
- ο "Μπορείτε να μας πείτε περισσότερα για εκείνο το καλοκαίρι; Ακούγεται σαν να ήταν σημαντικό για σένα".
- ο "Ουάου, δεν ήξερα ότι αυτό συνέβαινε τότε! Πώς ήταν να μεγαλώνεις εκείνη την εποχή;"

- **Στόχοι:**

- ο Τα νεότερα μέλη της οικογένειας εξασκούνται στο να βάζουν στην άκρη τις συσκευές τους και να συμμετέχουν ενεργά στη συζήτηση.
- ο Ο ηλικιωμένος παππούς και η γιαγιά αισθάνεται ότι εκτιμάται και εκτιμάται για τις εμπειρίες της ζωής του.

Σενάριο 3: Βοήθεια με την τεχνολογία

- **Πλαίσιο:** Ένα ηλικιωμένο άτομο δυσκολεύεται να χρησιμοποιήσει ένα smartphone και αισθάνεται απογοητευμένο. Ένα νεότερο άτομο προσφέρεται να βοηθήσει, αλλά αρχικά το προσεγγίζει με ανυπομονησία.
- **Ρόλοι:**



- ο Ηλικιωμένο άτομο: Εκφράζει απογοήτευση και άγχος για τη χρήση της τεχνολογίας.
- ο Νεότερο άτομο: Πρέπει να μάθει να προσαρμόζει την προσέγγισή του και να επιδεικνύει ενσυναίσθηση.

- **Προτροπές:**

Ηλικιωμένο άτομο (απογοητευμένο με την τεχνολογία):

- ο "Απλά δεν καταλαβαίνω πώς λειτουργεί αυτό το πράγμα. Κάθε φορά που προσπαθώ, κάτι πάει στραβά".
- ο "Με κάνει να αισθάνομαι τόσο ανόητη που δεν μπορώ να το καταλάβω. Ίσως είμαι πολύ μεγάλη γι' αυτό."
- ο "Σας ευχαριστώ για τη βοήθειά σας. Ξέρω ότι δεν είμαι εύκολος στη διδασκαλία όταν πρόκειται για αυτές τις νέες συσκευές".

Νεότερο άτομο (αρχικά ανυπόμονο, που γίνεται ενσυναισθητικό):

- ο "Καταλαβαίνω ότι αυτό μπορεί να είναι απογοητευτικό. Μου πήρε λίγο χρόνο για να το συνηθίσω - ας το πάμε βήμα-βήμα".
- ο "Θα βοηθούσε αν σου έδειχνα αργά; Μετά μπορείς να το δοκιμάσεις μόνη σου αφού το περάσουμε μαζί".
- ο "Κανένα πρόβλημα, είμαι εδώ για να βοηθήσω. Ας πάρουμε το χρόνο μας με αυτό."

- **Στόχοι:**

- ο Ο νεότερος ασκεί υπομονή και εξηγεί τα πράγματα με σαφή και υποστηρικτικό τρόπο.
- ο Το ηλικιωμένο άτομο αισθάνεται ενθαρρυμένο και αποκτά αυτοπεποίθηση στη χρήση της τεχνολογίας.

Σενάριο 4: Συνάντηση υγειονομικής περίθαλψης

- **Πλαίσιο:** Ένας ηλικιωμένος ασθενής επισκέπτεται έναν γιατρό για έναν έλεγχο, αλλά αισθάνεται βιαστικός και παραμελημένος κατά τη διάρκεια του ραντεβού. Δυσκολεύεται να εκφράσει τις ανησυχίες του.
- **Ρόλοι:**



- ο Ηλικιωμένος ασθενής: Προσπαθεί να επικοινωνήσει θέματα υγείας, αλλά αισθάνεται ανήσυχος και ότι δεν ακούγεται.
- ο Γιατρέ: αλλά πρέπει να μάθει να επιβραδύνει και να ακούει ενεργά.

- **Προτροπές:**

Ηλικιωμένος ασθενής (αγχωμένος, αισθάνεται ότι τον παραβλέπουν):

- ο "Γιατρέ, αισθάνομαι αυτόν τον πόνο εδώ και καιρό, αλλά δεν μπορώ να τον εξηγήσω καλά".
- ο "Μερικές φορές αισθάνομαι ότι με πιέζουν σε αυτά τα ραντεβού. Θέλω απλώς να βεβαιωθώ ότι με ακούνε".
- ο "Σας ευχαριστώ που με ακούσατε. Βοηθάει να ξέρω ότι μπορώ να κάνω ερωτήσεις και να μην αισθάνομαι ότι σπαταλάω τον χρόνο σας".

Γιατρός (αρχικά βιαστικός, μετάβαση στην ενεργητική ακρόαση):

- ο "Ζητώ συγγνώμη αν αισθάνομαι βιαστική- οι ανησυχίες σας είναι σημαντικές. Μπορείτε να μου πείτε περισσότερα για τον πόνο;"
- ο "Ας πάρουμε το χρόνο μας εδώ. Ποια συμπτώματα αντιμετωπίζετε και πότε άρχισαν;"
- ο "Σας ευχαριστώ που το μοιράζεστε αυτό. Θέλω να βεβαιωθώ ότι θα αντιμετωπίσουμε όλες τις ανησυχίες σας σήμερα".

- **Στόχοι:**

- ο Ο γιατρός ασκεί ενσυναίσθηση επιβραδύνοντας τη συζήτηση και κάνοντας συγκεκριμένες ερωτήσεις για να κατανοήσει τις ανησυχίες του ασθενούς.
- ο Ο ηλικιωμένος ασθενής αισθάνεται πιο άνετα να εκφράσει τις ανάγκες του και αισθάνεται επικυρωμένος.

Σενάριο 5: Κοινωνική δραστηριότητα

- **Πλαίσιο:** Οι νεότεροι συμμετέχοντες απορρίπτουν τις ιδέες των ηλικιωμένων που επιθυμούν να συνεισφέρουν, θεωρώντας ότι οι προτάσεις τους είναι ξεπερασμένες.



- **Ρόλοι:**

- ο Ηλικιωμένοι ενήλικες: Προσπαθεί να μοιραστεί ιδέες για τη δραστηριότητα και νιώθει απογοητευμένος από την απορριπτική στάση.
- ο Νεότεροι συμμετέχοντες: Πρέπει όμως να μάθουν να εκτιμούν τη συμβολή των μεγαλύτερων σε ηλικία ενηλίκων.

- **Προτροπές:**

Ηλικιωμένος ενήλικας (αποθαρρυσμένος αλλά με αυτοπεποίθηση μοιράζεται ιδέες)

- ο "Έχω δει μερικές επιτυχημένες εκδηλώσεις που συμπεριέλαβαν όλους με ουσιαστικό τρόπο. Ίσως θα μπορούσαμε να δοκιμάσουμε κάτι παρόμοιο;"
- ο "Είναι ωραίο να συνεισφέρω και πιστεύω ότι κάποιες από τις εμπειρίες μου θα μπορούσαν να δώσουν νέες προοπτικές στη δραστηριότητά μας".
- ο "Σας ευχαριστώ που ακούσατε τις ιδέες μου. Είναι υπέροχο να είσαι μέλος μιας ομάδας που εκτιμά τη συμβολή όλων".

Νεότεροι συμμετέχοντες (αρχικά ανθεκτικοί, μαθαίνοντας να εκτιμούν τη συμβολή των μεγαλύτερων ενηλίκων)

- "Είμαι περίεργος, θα μπορούσατε να μου εξηγήσετε περισσότερα για τα γεγονότα στα οποία συμμετείχατε; Ίσως υπάρχει κάτι που θα μπορούσαμε να χρησιμοποιήσουμε".
- "Αυτή είναι μια πολύ καλή πρόταση- δεν είχα σκεφτεί αυτή την προσέγγιση. Πώς το καταφέρνατε αυτό στο παρελθόν;"
- "Σας ευχαριστούμε που μοιραστήκατε τις ιδέες σας μαζί μας! Είναι χρήσιμο να λαμβάνουμε διαφορετικές προοπτικές".

- **Στόχοι:**

- ο Ο ηλικιωμένος εξασκείται στην αυτοπεποίθηση να μοιράζεται τις ιδέες του.
- ο Οι νεότεροι συμμετέχοντες εξασκούνται στην ενσυναίσθηση ακούγοντας ενεργά και εκτιμώντας τις εμπειρίες των ηλικιωμένων ενηλίκων, οδηγώντας σε μια συλλογική συζήτηση.

Στόχοι ομαδικής δραστηριότητας:



- Κάθε ομάδα θα εκτελέσει το σενάριο παιχνιδιού ρόλων, εστιάζοντας στην εξάσκηση της ενσυναίσθησης και της κατανόησης.
- Μετά τα παιχνίδια ρόλων, οι συμμετέχοντες μπορούν να συζητήσουν πώς η ενσυναίσθηση έπαιξε ρόλο σε κάθε σενάριο και να προβληματιστούν σχετικά με το ποιες στρατηγικές ήταν αποτελεσματικές στην προώθηση της κατανόησης και της σύνδεσης μεταξύ των γενεών.



Ageing Well
WP3/ A1 - Δραστηριότητα 2



Ενότητα Α: Ευαισθητοποίηση σχετικά με τις ηλικιακές διακρίσεις/ στερεότυπα INFODEF

Σχέδιο Μαθήματος 4: Ενσυναίσθηση και κατανόηση προς τους ηλικιωμένους

Άσκηση 4: Αναστοχασμός για την Ενσυναίσθηση

Άσκηση 4

Τίτλος της άσκησης: Αναστοχασμός για την ενσυναίσθηση σε παιχνίδι ρόλων

Σύντομη περιγραφή του θεωρητικού πλαισίου της άσκησης:

Ο αναστοχασμός είναι ένα κρίσιμο συστατικό της βιωματικής μάθησης. Αφιερώνοντας χρόνο για να αναστοχαστούν τις εμπειρίες τους στο παιχνίδι ρόλων, οι συμμετέχοντες μπορούν να εμβαθύνουν στην κατανόηση της ενσυναίσθησης, να αναλύσουν τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις και να σκεφτούν πώς μπορούν να εφαρμόσουν αυτές τις δεξιότητες σε αλληλεπιδράσεις με ηλικιωμένους στην πραγματική ζωή.

Σκοποί και στόχοι της άσκησης:

- ο Αναλογιστείτε τις συναισθηματικές και κοινωνικές πτυχές της ενσυναίσθησης.
- ο Προσδιορίστε τα προσωπικά δυνατά σημεία και τους τομείς που χρήζουν βελτίωσης στην επίδειξη ενσυναίσθησης προς τους ηλικιωμένους.
- ο Δημιουργήστε ένα προσωπικό σχέδιο για τη βελτίωση των αλληλεπιδράσεων με ηλικιωμένα άτομα.

Απαιτούμενα υλικά:

- ο Φύλλα εργασίας ή ημερολόγια αναστοχασμού.



Διάρκεια της άσκησης:

10 λεπτά

Περιγραφή της διαδικασίας της άσκησης:

Ολοκληρώνοντας το μάθημα, οι συμμετέχοντες συμμετέχουν σε ατομικό αναστοχασμό για να επεξεργαστούν τις εμπειρίες τους από τη δραστηριότητα παιχνιδιού ρόλων. Χρησιμοποιώντας φύλλα αναστοχασμού ή ημερολόγια, οι συμμετέχοντες καλούνται να εξετάσουν τα συναισθήματα που ένιωσαν κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού ρόλων, τις προκλήσεις που αντιμετώπισαν κατά την επίδειξη ενσυναίσθησης και τις γνώσεις που αποκόμισαν σχετικά με τις δικές τους ικανότητες για συμπόνια. Κάθε συμμετέχων ενθαρρύνεται να εντοπίσει τις προσωπικές του δυνάμεις και τους τομείς ανάπτυξης, με αποκορύφωμα τη δημιουργία ενός σύντομου προσωπικού σχεδίου που θα περιγράφει λεπτομερώς πώς σκοπεύει να βελτιώσει την ενσυναίσθητη αλληλεπίδρασή του με ηλικιωμένα άτομα τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο. Αυτή η αναστοχαστική πρακτική ενισχύει τη σημασία της αυτογνωσίας και της δέσμευσης για την προώθηση της κατανόησης προς τους ηλικιωμένους.

- ο Βήμα 1. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν ατομικά σχετικά με την εμπειρία τους στο παιχνίδι ρόλων.
 - ο Τι συναισθήματα ένιωσαν κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού ρόλων;
 - ο Πόσο εύκολο ή δύσκολο ήταν να δείξετε ενσυναίσθηση;
 - ο Τι έμαθαν για τον εαυτό τους μέσα από αυτή τη δραστηριότητα;
- ο Βήμα 2. Οι συμμετέχοντες καταγράφουν τις σκέψεις τους και δημιουργούν ένα σύντομο προσωπικό σχέδιο για το πώς μπορούν να εφαρμόσουν την ενσυναίσθηση και την κατανόηση στις αλληλεπιδράσεις τους με ηλικιωμένα άτομα στην προσωπική ή επαγγελματική τους ζωή;

Παραλλαγές της άσκησης, εάν υπάρχουν:

- ο Οι συμμετέχοντες μπορούν να μοιραστούν τους προβληματισμούς τους με έναν συνεργάτη ή μια μικρή ομάδα, αν ο χρόνος το επιτρέπει.



Υποδείξεις και συστάσεις:

- ο Ενθαρρύνετε την ειλικρίνεια και την αυτογνωσία κατά τη διαδικασία προβληματισμού.

Κατάλογος των πηγών και των παραπομπών που σχετίζονται με την άσκηση:

Johnson, L. (2018). Αναστοχαστικές πρακτικές για την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης στις σπουδές γήρανσης. *Gerontology and Geriatrics Education*, 39(2), 97-104.

Μάθημα 4 - Δραστηριότητα 4. Φύλλο Αναστοχασμού

Φύλλο αναστοχασμού: Αναστοχασμός για την ενσυναίσθηση σε παιχνίδι ρόλων

Όνομα: _____

Ημερομηνία: _____

Μέρος 1: Εμπειρία Υποδυσης Ρόλων

1. Περιγράψτε το σενάριο στο οποίο συμμετείχατε:

- ο Ποιο ήταν το πλαίσιο του παιχνιδιού ρόλων; Συνοψίστε εν συντομία την κατάσταση και τον ρόλο σας.

2. Ποια συναισθήματα βιώσατε κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού ρόλων;

- ο Αναλογιστείτε τα συναισθήματά σας καθώς εκτελούσατε το ρόλο σας και αλληλεπιδρούσατε με τους άλλους.



Μέρος 2: Κατανόηση της ενσυναίσθησης

3. Πώς σας βοήθησε το παιχνίδι ρόλων να κατανοήσετε τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι ηλικιωμένοι;

- ο Σκεφτείτε τυχόν γνώσεις που αποκομίσατε σχετικά με τις εμπειρίες των ηλικιωμένων ατόμων.

4. Ποιες στρατηγικές ενσυναίσθησης παρατηρήσατε ή χρησιμοποίησατε κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού ρόλων;

- ο Προσδιορίστε συγκεκριμένες ενέργειες ή φράσεις που αποδεικνύουν ενσυναίσθηση.
-
-
-

Μέρος 3: Προσωπικός προβληματισμός

5. Πώς αισθανθήκατε σχετικά με την ικανότητά σας να συμπάσχετε με το ηλικιωμένο άτομο στο ρόλο σας;

- ο Πιστεύετε ότι καταφέρατε να κατανοήσετε την οπτική τους γωνία; Γιατί ή γιατί όχι;
-
-

6. Ποιες προκλήσεις αντιμετωπίσατε στην έκφραση ενσυναίσθησης κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού ρόλων;

- ο Υπήρχαν στιγμές που δυσκολευτήκατε να συνδεθείτε ή να καταλάβετε;
-



Μέρος 4: Προχωρώντας προς τα εμπρός

7. Πώς μπορείτε να εφαρμόσετε αυτά που μάθατε για την ενσυναίσθηση στην καθημερινή σας ζωή;

- ο Σκεφτείτε τρόπους με τους οποίους μπορείτε να εξασκήσετε την ενσυναίσθηση με τους ηλικιωμένους στην κοινότητα ή την οικογένειά σας.

8. Θέστε έναν προσωπικό στόχο:

- ο Ποια είναι μια συγκεκριμένη ενέργεια που θα κάνετε για να ενισχύσετε την ενσυναίσθησή σας προς τους ηλικιωμένους ενήλικες στο μέλλον;

Συμπέρασμα

- Αφού συμπληρώσετε αυτό το φύλλο εργασίας, αφιερώστε λίγο χρόνο για να επανεξετάσετε τις απαντήσεις σας. Εξετάστε το ενδεχόμενο να συζητήσετε τους προβληματισμούς σας με έναν συνεργάτη ή μια μικρή ομάδα για να μοιραστείτε τις ιδέες σας και να προωθήσετε μια βαθύτερη κατανόηση της ενσυναίσθησης προς τους ηλικιωμένους.

Αυτό το φύλλο προβληματισμού ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να ασχοληθούν σε βάθος με τις εμπειρίες τους κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού ρόλων, προωθώντας την προσωπική τους ανάπτυξη και ενισχύοντας την ικανότητά τους να συμπάσχουν με τους ηλικιωμένους. Οι συμμετέχοντες μπορούν να χρησιμοποιήσουν αυτό το φύλλο εργασίας ως εργαλείο αυτοαναστοχασμού και συζήτησης.



Γενικές συμβουλές:

- Δημιουργήστε ένα περιβάλλον υποστήριξης και σεβασμού όπου οι συμμετέχοντες θα αισθάνονται άνετα να μοιράζονται τους προβληματισμούς τους.
- Χρησιμοποιήστε ποικίλο υλικό (βίντεο, παιχνίδια ρόλων, infographic) για να καλύψετε διαφορετικά στυλ μάθησης.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν πώς μπορούν να συνεχίσουν να αναπτύσσουν την ενσυναίσθηση και μετά το μάθημα.

Παραπομπές:

- Carter, M. (2020). Visualizing Empathy: The Role of Infographics in Gerontology Education. *Journal of Aging Studies*, 33(4), 101-112.
- Choi, M. (2020). Ενσυναίσθηση και ηλικιωμένοι: Απεικόνιση της κατανόησης μεταξύ των γενεών. *Journal of Aging Studies*, 35(2), 105-112.
- Davis, K. (2019). Βιώνοντας τη γήρανση: Προσομοίωση φυσικών περιορισμών για την ενίσχυση της ενσυναίσθησης. *Social Gerontology Review*, 12(3), 80-89.
- Johnson, L. (2018). Αναστοχαστικές πρακτικές για την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης στις σπουδές γήρανσης. *Gerontology and Geriatrics Education*, 39(2), 97-104.
- Smith, J. (2021). Role-Playing for Empathy: Teaching Compassionate Communication in Gerontology. *Journal of Intergenerational Studies*, 29(1), 55-72.