

Περιφέρεια Κεντρικής Μακεδονίας Τμήμα Κοινωνικής Μέριμνας

Φοιτήτρια: Εξίογλου Ραφαηλία
Επόπτρια : Δρ. Τσάνταλη Ελένη

ΚΕΝΤΡΟ ΗΜΕΡΗΣΙΑΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ ΣΥΚΕΩΝ
(Κ.Η.Φ.Η.) ΔΗΜΟΣ ΝΕΑΠΟΛΗΣ ΣΥΚΕΩΝ

Πρακτική Άσκηση Φοιτητών
Ψυχολογίας Α.Π.Θ.

Μάρτιος-Απρίλιος 2026



ΕΡΓΟ : ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΔΙΑΦΩΝΙΕΣ/ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

Παιχνίδι Ρόλων

ΘΕΜΑ:

**«Δεν θέλω να πάω στον γιατρό -
Δεν θέλω να πάρω φάρμακα.
Μην με πιέζετε!»**



ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΡΟΛΩΝ

η μέθοδος του role play, είναι εργαλείο βιωματικής εκπαίδευσης με στόχο την ενίσχυση κοινωνικών και επικοινωνιακών δεξιοτήτων, την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης, καθώς και την ενεργοποίηση της συναισθηματικής έκφρασης σε ασφαλές περιβάλλον. Στην προκειμένη περίπτωση, χρησιμοποιήθηκε για τη διερεύνηση τρόπων διαχείρισης διαφωνιών-συγκρούσεων σε θέματα ιατρικής φροντίδας.

Στο role play ο συμμετέχων “υποδύεται” έναν ρόλο σε μια υποθετική ή πραγματική κατάσταση, με στόχο να κατανοήσει καλύτερα συναισθήματα, συμπεριφορές και κοινωνικές αλληλεπιδράσεις.



ΟΦΕΛΗ, ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ & Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΜΕΣΟΛΑΒΗΤΗ



Ασφαλής Εξάσκηση:

Δυνατότητα λαθών χωρίς πραγματικές συνέπειες.

Βαθιά Κατανόηση:

Αποκάλυψη κρυμμένων φόβων (π.χ. φόβος για διάγνωση).

Συνδιαμόρφωση Λύσεων:

Πρώθηση της αυτονομίας.

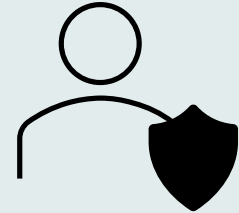


Άγχος Έκθεσης:

Οι συμμετέχοντες μπορεί να νιώσουν πίεση ή "ανάκριση".

Αντίσταση:

Δυσκολία στην αποδοχή του ρόλου από άτομα με έντονη αμυντικότητα.



Συντονισμός:

Καθοδήγηση των σκηνών και διαχείριση της έντασης.

Ανατροφοδότηση:

Συντονισμός της συζήτησης μετά το παιχνίδι.

Διασφάλιση:

Προστασία της αξιοπρέπειας όλων των μελών.

ΣΤΟΧΟΣ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ

Ο κύριος στόχος της παρέμβασης είναι η **διερεύνηση των τρόπων διαχείρισης διαφωνιών/συγκρούσεων στην Τρίτη ηλικία**, όταν προκύπτει άρνηση και αντίσταση σε θέματα ιατρικής φροντίδας.

Ειδικότερα, το έργο στοχεύει:

1. Στον προσδιορισμό των **αιτιών της άρνησης**: Να κατανοήσουμε τις πεποιθήσεις, σκέψεις, συναισθήματα που τροφοδοτούν την αρνητική στάση, όπως ο φόβος για τη διάγνωση ή το άγχος της απώλειας ελέγχου.
2. Στην ανάλυση των **επικοινωνιακών λαθών**: Να εντοπίσουμε πώς συγκεκριμένες εκφράσεις πίεσης οδηγούν σε αμυντική συμπεριφορά και πώς μπορούμε να τις αποφύγουμε.
3. Στην προάσπιση της **αυτονομίας του ατόμου**: Να εξασκηθούμε σε προσεγγίσεις που σέβονται την προσωπικότητα και την αξιοπρέπεια του ωφελούμενου, χωρίς να τον κάνουν να νιώθει ανίσχυρος.
4. Στη συνδιαμόρφωση **συμφωνημένων λύσεων**: Να μάθουμε πώς να προτείνουμε λύσεις που δεν επιβάλλονται, αλλά προκύπτουν μέσα από τον διάλογο και την αμοιβαία αποδοχή μικρών βημάτων.



6 ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ

:πρωταγωνιστής, διαμεσολαβητές

Ρόλοι:

1. **Νίκος:** αρνείται να πάει στον γιατρό και να πάρει φάρμακα
2. **Σπύρος:** φίλος, υποστηρικτικός, αλλά επιμένει
3. **Καλλιόπη:** μοιράζεται προσωπική εμπειρία
4. **Στέφανος:** ήρεμος, προσπαθεί να ρυθμίσει τη συζήτηση
5. **Πόπη:** πρακτική, δίνει λύσεις, κάποιες φορές απότομη

ΠΛΑΙΣΙΟ-ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Είναι ένα ήρεμο πρωινό στο ΚΗΦΗ. Τα μέλη της ομάδας κάθονται όλοι μαζί και συζητούν πίνοντας καφέ. Η κουβέντα στρέφεται στην υγεία και στις επισκέψεις στους γιατρούς.

Ο κ. Νίκος φαίνεται ανήσυχος και αποφεύγει τη συζήτηση. Οι υπόλοιποι παρατηρούν ότι εδώ και καιρό αποφεύγει να πάει στον γιατρό και δεν ακολουθεί σωστά τη φαρμακευτική του αγωγή. Προσπαθούν να τον πλησιάσουν, αλλά η συζήτηση αρχίζει να φορτίζεται συναισθηματικά με τις παρεμβάσεις των συμμετεχόντων...



1^η ΣΚΗΝΗ: Η ΣΥΓΚΡΟΥΣΗ

Παιχνίδι Ρόλων:

«Δεν θέλω να πάω στον γιατρό - Δεν θέλω να πάρω φάρμακα. Μην με πιέζετε.»

1^η ΣΚΗΝΗ: Η ΣΥΓΚΡΟΥΣΗ

Στέφανος: «Νίκο, πρέπει να πας στον γιατρό. Δεν γίνεται να συνεχίζεις να παραλείπεις εξετάσεις και φάρμακα!»

Νίκος: «Δεν πάω! Σας το λέω! Δεν χρειάζομαι γιατρό! Εγώ ξέρω το σώμα μου καλύτερα από οποιονδήποτε!»

Σπύρος: «Νίκο... δεν είναι καλό να αγνοούμε τα φάρμακα και τις εξετάσεις. Φοβάσαι κάτι; Εάν ναι, τι είναι αυτό που σε τρομάζει περισσότερο;»

Νίκος: «Δεν φοβάμαι! Απλώς δεν μου αρέσουν ούτε οι εξετάσεις ούτε τα φάρμακα! Κάθε φορά ξεχνάω και μπερδεύομαι ποιο να πάρω πρώτο! Δεν θέλω και δεν χρειάζομαι τίποτα!»

Πόπη: «Νίκο, πρέπει να τα παίρνεις κανονικά! Δεν μπορείς να τα παραλείπεις!»

Νίκος: «Μπορώ. Εγώ ξέρω καλύτερα! Και εσείς νομίζετε ότι είμαι χαζός που χρειάζομαι οδηγίες;»

Σπύρος: «Δεν λέμε ότι είσαι! Θέλουμε απλώς να σε βοηθήσουμε. Εάν συνεχίσεις να μην παίρνεις τα φάρμακά σου θα κάνεις κακό στον εαυτό σου!»

Νίκος: «Κακό στον εαυτό μου; Εγώ ξέρω τι κάνω. Δεν χρειάζομαι τις συμβουλές σας!»

1^η ΣΚΗΝΗ: Η ΣΥΓΚΡΟΥΣΗ-ΔΙΑΛΟΓΟΙ

Στέφανος: «Νίκο, καταλαβαίνουμε ότι νιώθεις ότι ξέρεις το σώμα σου... αλλά το να ακολουθείς τις οδηγίες του γιατρού είναι πολύ σημαντικό»

Νίκος: «Δεν τον χρειάζομαι τον γιατρό! Μια χαρά τα καταφέρνω και μόνος μου!

Καλλιόπη: «Νίκο, να είσαι ειλικρινής γιατί αν φοβάσαι, μπορούμε να βρούμε τρόπο να ξεπεράσεις τον φόβο σου. Κι εγώ φοβόμουν τις εξετάσεις στην αρχή, αλλά μετά είδα ότι δεν ήταν τόσο φοβερό »

Νίκος: «Εεε όχι... Δεν ξέρετε τι λέτε! Εγώ ξέρω τι χρειάζομαι, ξέρω πότε κάτι δεν πάει καλά! Δεν χρειάζομαι κανένα γιατρό και κανένα φάρμακο!»

Πόπη: «Νίκο! Ακούς τι σου λένε οι άλλοι; Δεν μπορείς να αγνοείς τα πάντα!»

Νίκος: «Αγνοώ; Σας φαίνεται ότι δεν ξέρω τι κάνω; Σταματήστε να με κουράζετε!»

Σπύρος: «Νίκο, δεν θέλουμε να σε κουράσουμε, αλλά ο γιατρός δεν είναι εχθρός σου, ούτε εμείς!»

Νίκος: «Εχθρός; Εσείς νομίζετε ότι είμαι παιδί που χρειάζεται να μου λέτε τι να κάνω! Δεν θέλω!»

1^η ΣΚΗΝΗ: Η ΣΥΓΚΡΟΥΣΗ-ΔΙΑΛΟΓΟΙ

Στέφανος: «Καταλαβαίνουμε ότι νιώθεις πίεση, αλλά εμείς για το καλό σου το λέμε»

Νίκος: «Για το καλό μου... χαχα... Εγώ ξέρω τι μου κάνει καλό! Δεν θέλω οδηγίες, δεν θέλω γιατρό και δεν χρειάζομαι εσάς!»

Καλλιόπη: «Νίκο, μπορείς απλά να πας να μιλήσεις με το γιατρό, να κουβεντιάσεις, χωρίς εξετάσεις, μόνο για να δούμε την κατάσταση και να επιβεβαιωθείς, αν πιστεύεις ότι είσαι εντάξει»

Νίκος: «Μια κουβέντα; Χα! Δεν θέλω! Δεν χρειάζομαι καμία κουβέντα! Καμία επιβεβαίωση!»

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΟΜΑΔΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗΣ & ΟΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΤΟΥΣ

- ❖ Ποια συναισθήματα φαίνεται να έχει ο Νίκος σε αυτή τη φάση;
Φαίνεται θυμωμένος, αμυντικός, αλλά κατά βάθος νιώθει απειλή και φόβο ότι χάνει τον έλεγχο.
- ❖ Πώς εκφράζεται η ένταση στη συμπεριφορά και στα λόγια του;
Χρησιμοποιεί απότομες φράσεις («Δεν πάω!», «Σταματήστε!»), ειρωνεία και υψωμένο τόνο φωνής.
- ❖ Ποιες φράσεις των υπολοίπων φαίνεται να αυξάνουν τη σύγκρουση;
Το «πρέπει» του Στέφανου και οι υποδείξεις της Πόπης ότι «δεν μπορεί να τα παραλείπει».
- ❖ Υπάρχει κάποιος χαρακτήρας που προσπαθεί να ηρεμήσει την κατάσταση;
Με ποιον τρόπο; *Ο Στέφανος προσπαθεί να ρυθμίσει τη συζήτηση, αλλά αρχικά αποτυγχάνει γιατί χρησιμοποιεί πιεστικό λόγο.*

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΟΜΑΔΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗΣ & ΟΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΤΟΥΣ

❖ Ποια είναι τα σημάδια ότι ο Νίκος νιώθει πίεση ή απειλή;

Η άμεση και επαναλαμβανόμενη άρνηση, η επίκληση ότι «δεν είναι παιδί» και η προσπάθεια να τερματίσει τη συζήτηση

❖ Πώς επηρεάζει η επιμονή της ομάδας τη στάση του Νίκου;

Όσο περισσότερο επιμένουν, τόσο περισσότερο ο Νίκος «κλείνεται» και γίνεται επιθετικός.

❖ Ποια επικοινωνιακά λάθη εντοπίζετε (π.χ. πίεση, κριτική, αντιπαράθεση);

Κριτική, πίεση με το «πρέπει» και ομαδική επίθεση που μοιάζει με ανάκριση.

❖ Αν ήσασταν στη θέση της ομάδας, τι θα κάνατε διαφορετικά, ώστε να μειωθεί η ένταση από την αρχή;

Θα μπορούσαμε να ξεκινήσουμε ρωτώντας τον πώς νιώθει γενικά, χωρίς να μπορούμε κατευθείαν στο θέμα του γιατρού.

2^η ΣΚΗΝΗ: Η ΑΠΟΚΑΛΥΨΗ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ

Παιχνίδι Ρόλων:

«Δεν θέλω να πάω στον γιατρό - Δεν θέλω να πάρω φάρμακα. Μην με πιέζετε!»

2^η ΣΚΗΝΗ: Η ΑΠΟΚΑΛΥΨΗ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ

Στέφανος: «Νίκο... δεν θα σου πούμε τι να κάνεις. Απλώς, θέλουμε να καταλάβουμε... γιατί σε δυσκολεύει τόσο»

Νίκος: «Σας είπα. Δεν θέλω. Αυτό είναι»

Σπύρος: «Δεν είναι μόνο ότι δεν θέλεις... φαίνεται ότι κάτι σε πιέζει πολύ. Τι είναι αυτό που σε κάνει να αντιδράς έτσι;»

Νίκος: «Δεν υπάρχει κάτι. Απλά, δεν μου αρέσουν αυτά»

Πόπη: «Νίκο, δεν γίνεται να είναι “τίποτα”. Μόνο που το συζητάμε, εκνευρίζεσαι. Κάτι υπάρχει από πίσω»

Νίκος: «Είπα δεν υπάρχει! Γιατί το ψάχνετε τόσο;»

Καλλιόπη: «Γιατί μας νοιάζεις»

Νίκος: «Δεν χρειάζεται να σας νοιάζει τόσο...»

Σπύρος: «Μας νοιάζει, όμως. Και φαίνεται ότι κάτι σε αγχώνει πολύ... όχι απλά σε ενοχλεί»

Νίκος: «...Δεν μου αρέσει να περιμένω εκεί μέσα... να κάθομαι... να ακούω ήχους... να μην ξέρω τι θα μου πουν...»

Στέφανος: «Άρα, αυτό που σε δυσκολεύει είναι η αναμονή και το άγνωστο...»

Νίκος: «Όχι μόνο αυτό! Και τα αποτελέσματα! Αν μου πουν κάτι κακό; Τι θα κάνω μετά;»

2^η ΣΚΗΝΗ: Η ΑΠΟΚΑΛΥΨΗ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ

Πόπη: «Οπότε... φοβάσαι τι μπορεί να ακούσεις »

Νίκος: «Δεν φοβάμαι! Απλά, δεν θέλω να μπω σε αυτή τη διαδικασία!»

Σπύρος: «Μπορεί να μην το λες “φόβο”... αλλά ακούγεται σαν κάτι που σε αγχώνει πολύ»

Νίκος: «...Ναι, με αγχώνει. Εντάξει;»

Καλλιόπη: «Και τα φάρμακα; Τι είναι αυτό που σε δυσκολεύει εκεί;»

Νίκος: «Μπερδεύομαι... Δεν ξέρω, αν τα παίρνω σωστά... και μετά σκέφτομαι ότι μπορεί να κάνω λάθος... και απλά... τα αφήνω»

Στέφανος: «Οπότε δεν είναι ότι δεν θέλεις να τα πάρεις... είναι ότι φοβάσαι μήπως κάνεις λάθος»

Νίκος: «Εεε δεν ξέρω... ίσως ναι»

Πόπη: «Και αντί να ζητήσεις βοήθεια... το αποφεύγεις»

Νίκος: «Γιατί δεν θέλω να φαίνομαι ότι δεν μπορώ!»

Σπύρος: «Δεν σημαίνει ότι δεν μπορείς... σημαίνει ότι χρειάζεσαι λίγο στήριγμα»

Νίκος: «...Δεν ξέρω...»

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΟΜΑΔΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗΣ & ΟΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΤΟΥΣ

❖ Τι βοήθησε τον Νίκο να αρχίσει να μιλάει για τον φόβο του; Πώς φαίνεται ότι ο Νίκος αρχίζει να εμπιστεύεται την ομάδα;

Η αλλαγή ύφους σε «μας νοιάζεις, θέλουμε να καταλάβουμε» αντί για «πρέπει να κάνεις».

❖ Ποια ήταν η διαφορά στον τρόπο που μιλούσε η ομάδα πριν και τώρα;

Η ομάδα σταμάτησε να δίνει εντολές και άρχισε να κάνει ανοιχτές ερωτήσεις, δίνοντας χώρο στον Νίκο να μιλήσει.

❖ Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε κάποιον να εκφραστεί χωρίς να τον πιέσουμε;

Με το να μοιραζόμαστε προσωπικές ιστορίες.

❖ Πώς μπορούμε να ανταποκριθούμε, όταν κάποιος φοβάται αλλά δεν θέλει να το παραδεχτεί;

❖ *Με υπομονή, αποφεύγοντας την φράση «φοβάσαι» μέχρι να την αποδεχτεί ο ίδιος.*

3^η ΣΚΗΝΗ: ΛΥΣΕΙΣ & ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ

Παιχνίδι Ρόλων:

«Δεν θέλω να πάω στον γιατρό - Δεν θέλω να πάρω φάρμακα. Μην με πιέζετε!»

3^η ΣΚΗΝΗ: ΛΥΣΕΙΣ & ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ

Στέφανος: « Νίκο... τώρα που το συζητήσαμε λίγο... τι θα έλεγες να ξεκινήσουμε με κάτι πολύ μικρό; Όχι εξετάσεις. Μόνο μια επίσκεψη για κουβέντα»

Νίκος: «Πάλι τα ίδια... Είπα ότι δεν θέλω να πάω»

Πόπη: «Δεν σου λέμε να πας κατευθείαν για εξετάσεις. Μόνο να μπεις, να μιλήσεις και να φύγεις»

Νίκος: «Και μόνο που θα μπω μέσα, θα αρχίσω να αγχώνομαι. Δεν είναι τόσο απλό όσο το λέτε»

Σπύρος: «Εντάξει... τότε ας το πάμε αλλιώς. Τι θα σε έκανε να νιώσεις λίγο πιο άνετα εκεί;»

Νίκος: «Να μην είμαι μόνος»

Καλλιόπη: «Ωραία! Μπορώ να έρθω μαζί σου»

Νίκος: «Όχι! Δεν θέλω να με συνοδεύει κανείς σαν να μην μπορώ!»

Πόπη: «Μα πριν είπες ότι δεν θέλεις να είσαι μόνος!»

Νίκος: «Ναι, αλλά όχι έτσι! Δεν θέλω να φαίνομαι ανίκανος!»

Σπύρος: «Δεν είναι θέμα ικανότητας... είναι θέμα στήριξης. Μπορεί να είναι απλώς κάποιος δίπλα σου, όχι για να σε βοηθήσει, αλλά για παρέα»

Νίκος: «...Δεν ξέρω...»

3^η ΣΚΗΝΗ: ΛΥΣΕΙΣ & ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ

Στέφανος: «Εντάξει, ας αφήσουμε για λίγο τον γιατρό. Τα φάρμακα... τι θα σε βοηθούσε να μην μπερδεύεσαι;»

Νίκος: «Δεν ξέρω... είναι πολλά... τα ξεχνάω και κάθε φορά φοβάμαι ότι θα κάνω λάθος»

Πόπη: « Μπορούμε να φτιάξουμε ένα πρόγραμμα. Να τα γράψουμε αναλυτικά»

Νίκος: « Τα έχω δοκιμάσει αυτά... πάλι τα ξεχνάω»

Καλλιόπη: « Ένα κουτάκι με χωρίσματα; Πρωί–μεσημέρι–βράδυ;»

Νίκος: «Δεν είμαι παιδί να μου βάζετε κουτάκια!»

Πόπη: «Νίκο, ό,τι προτείνουμε το απορρίπτεις!»

Νίκος: «Γιατί δεν καταλαβαίνετε ότι δεν μου ταιριάζουν αυτά;»

Καλλιόπη: «Έχεις δοκιμάσει να βάλεις υπενθύμιση στο κινητό;»

Νίκος: «...Τι εννοείς;»

Καλλιόπη: «Ξυπνητήρι. Να χτυπάει συγκεκριμένες ώρες, για κάθε φάρμακο»

Νίκος: «...Χμμ... αυτό ίσως... να βοηθούσε»

Σπύρος: «Δεν χρειάζεται να τα θυμάσαι όλα μόνος σου έτσι.»

Νίκος: «Ναι... τουλάχιστον δεν θα αγχώνομαι ότι θα ξεχάσω ή θα τα μπερδέψω...»

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΟΜΑΔΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗΣ & ΟΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΤΟΥΣ

- ❖ Ποιες προτάσεις φαίνεται να απορρίπτει ο Νίκος και γιατί;
Απορρίπτει το κουτάκι φαρμάκων και τη συνοδεία μέσα στο ιατρείο, γιατί νιώθει ότι τον μειώνουν ως ενήλικα.
- ❖ Πώς αντιδρά όταν νιώθει ότι απειλείται η αυτονομία του;
Αντιδρά με θυμό και άρνηση («Δεν είμαι παιδί!»)
- ❖ Ποια πρόταση τελικά τον κάνει να σκεφτεί διαφορετικά; Γιατί;
Η υπενθύμιση στο κινητό. Είναι κάτι εύκολο και το διαχειρίζεται ο ίδιος μόνος του.
- ❖ Ποιος είναι ο ρόλος των “μικρών βημάτων” στη διαχείριση του φόβου;
Μειώνουν το αίσθημα του ακατόρθωτου. Η επίσκεψη «μόνο για κουβέντα» είναι πιο εύκολη από μια σειρά εξετάσεων.
- ❖ Πώς μπορούμε να προτείνουμε λύσεις χωρίς να φέρνουμε τον άλλον σε άμυνα;
Δεν λέμε «πρέπει», λέμε μια δική μας ιστορία, δίνουμε επιλογές, δείχνουμε ότι τον νοιαζόμαστε, ξεκινάμε από τα μικρά.

4^η ΣΚΗΝΗ: ΔΕΣΜΕΥΣΗ ΜΕ ΔΙΣΤΑΓΜΟ

Παιχνίδι Ρόλων:

«Δεν θέλω να πάω στον γιατρό - Δεν θέλω να πάρω φάρμακα. Μην με πιέζετε!»

4^η ΣΚΗΝΗ: ΔΕΣΜΕΥΣΗ ΜΕ ΔΙΣΤΑΓΜΟ

Πόπη: «Λοιπόν, ας δούμε που καταλήξαμε. Ποιο είναι το πιο μικρό πράγμα που είσαι διατεθειμένος να κάνεις σε σχέση με την επίσκεψη στο γιατρό;»

Νίκος: «...Να πάω... μέχρι εκεί»

Καλλιόπη: «Μέχρι την είσοδο;»

Νίκος: «Ναι... και αν δεν σου βγει, φεύγεις»

Στέφανος: «Αυτό είναι απολύτως εντάξει»

Σπύρος: «Θες να είναι κάποιος κοντά; Όχι απαραίτητα δίπλα σου... απλά να να ξέρεις ότι υπάρχει»

Νίκος: «...Ίσως... να είστε απ' έξω. Όχι μαζί μου μέσα»

Σπύρος: «Οκ, αυτό γίνεται»

Στέφανος: «Και με τα φάρμακα;»

Νίκος: «Θα δοκιμάσω... αυτό με το κινητό. Να βάλω ξυπνητήρια»

Σπύρος: «Πολύ ωραία»

Πόπη: «Θες βοήθεια να τα ρυθμίσεις;»

Νίκος: «Όχι, μπορώ... απλά... αν δεν μου βγει, θα το δούμε»

Στέφανος: «Αυτό αρκεί. Δοκιμή»

4^η ΣΚΗΝΗ: ΔΕΣΜΕΥΣΗ ΜΕ ΔΙΣΤΑΓΜΟ

Νίκος: «Ναι μην το κάνετε μεγάλο θέμα όμως... δεν σημαίνει ότι άλλαξα τελείως γνώμη»

Πόπη: «Δεν χρειάζεται. Ένα βήμα τη φορά»

Νίκος: «Ναι... θα δούμε...»

Καλλιόπη: «Και μόνο που το σκέφτεσαι διαφορετικά από πριν, είναι κάτι;»

Νίκος: «Ναι...Απλά, όταν αρχίσατε όλοι μαζί πριν, κλείστηκα...μην το ξανακάνετε»

Στέφανος: «Ναι, σε πιέσαμε μιλώντας όλοι μαζί. Το καταλάβαμε αυτό και δεν θα το ξανακάνουμε»

Πόπη: «Δεν είμαστε απέναντί σου, Νίκο»

Νίκος: «...Το ξέρω»

Σπύρος: «Όποτε είσαι έτοιμος να εκφράσεις κάποιο προβληματισμό σου, φόβο ή ανησυχία και χρειαστείς κάποια βοήθεια... είμαστε εδώ»

Νίκος: «Εντάξει... σας ευχαριστώ και συγγνώμη αν ήμουν κάπως απότομος»

Σπύρος: «Κι εμείς συγγνώμη, αν αισθάνθηκες ότι σε πιέζαμε»

ΣΥΖΗΤΗΣΗ



ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ & ΟΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΤΟΥΣ

❖ Πώς νιώσατε μέσα στον ρόλο σας;

Στην αρχή ένιωσα στριμωγμένος, σαν να με δικάζαν όλοι μαζί. Μετά ένιωσα ανακούφιση που κάποιος άκουσε τι με τρομάζει (Νίκος)

❖ Τι ήταν δύσκολο για εσάς κατά τη διάρκεια της σύγκρουσης;

Ήταν δύσκολο να μην θυμώσω κι εγώ όταν ο Νίκος μου απαντούσε απότομα.

❖ (Σε αυτόν που έπαιξε τον Νίκο) Πότε ένιωσες μεγαλύτερη πίεση και πότε μεγαλύτερη κατανόηση;

Πίεση ένιωσα όταν μου είπαν "πρέπει". Κατανόηση ένιωσα όταν η Καλλιόπη είπε ότι κι εκείνη φοβόταν (Νίκος).

❖ (Στους υπόλοιπους) Πότε νιώσατε ότι ο Νίκος άρχισε να ανοίγεται;

Όταν παραδέχτηκε ότι τον αγχώνουν οι ήχοι και η αναμονή, καταλάβαμε ότι "έσπασε" ο πάγος.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ & ΟΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΤΟΥΣ

Αλλάξατε κάτι στον τρόπο που μιλούσατε καθώς εξελισσόταν η σκηνή;

Ναι, χαμηλώσαμε τον τόνο της φωνής μας και σταματήσαμε να κριτικάρουμε.

Θα άφηνα περισσότερη ώρα σιωπής για να μιλήσει ο Νίκος από μόνος του.

Ένιωσα λύπη και άγχος, γιατί κατάλαβα πόσο μόνοι μπορεί να νιώθουν οι άνθρωποι μέσα στον φόβο τους και πόσο δύσκολο είναι να εκφραστούν.

•Τι θα κάνατε διαφορετικά, αν παίζατε ξανά το σενάριο;

•Πώς σας επηρέασε συναισθηματικά η ένταση της σκηνής;



ΣΥΖΗΤΗΣΗ

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΟΜΑΔΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗΣ & ΟΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΤΟΥΣ

- ❖ Ποια σημάδια δείχνουν ότι ο Νίκος αρχίζει να αλλάζει στάση;
Η χρήση της λέξης «θα δοκιμάσω», το ευχαριστώ και η συγγνώμη που ζήτησε.
- ❖ Πόσο σημαντικό είναι ότι η αλλαγή είναι μικρή και όχι πλήρης;
Είναι πιο πιθανό να είναι πετυχημένη. Αν δεσμευόταν για όλα μαζί, πιθανότατα θα τα παρατούσε την επόμενη μέρα.
- ❖ Πώς συνέβαλε η στάση της ομάδας στην τελική εξέλιξη;
Η αναγνώριση του λάθους τους («σε πιέσαμε») ανακούφισε πλήρως τον Νίκο.
- ❖ Πώς διαχειρίστηκαν τα όρια και την αυτονομία του Νίκου;
Του άφησαν τον τελευταίο λόγο για το αν θα ζητήσει βοήθεια στις ρυθμίσεις του κινητού.



ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΤΩΝ

ΠΡΟΒΛΗΜΑ

ΛΥΣΗ ΠΟΥ ΒΡΗΚΑΜΕ

Φόβος για τον γιατρό

Πηγαίνουμε παρέα, αλλά μένουμε απ' έξω.

Μπέρδεμα με τα φάρμακα

Υπενθύμιση στο κινητό τηλέφωνο.

Άρνηση για βοήθεια

Προτείνουμε μικρά βήματα, όχι μεγάλες αλλαγές.



ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

1.1 ΣΕ ΕΠΙΠΕΔΟ ΓΝΩΣΕΩΝ (**ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ**):

Μαθαίνουμε να ακούμε χωρίς να διακόπτουμε: χωρίς να διακόπτουμε, δίνουμε χρόνο στο άτομο που έχει πρόβλημα για να το εκφράσει

Λέμε «συγγνώμη», όταν πιέζουμε: όταν ασκούμε ασφυκτική πίεση με συμβουλές, και ζητάμε συγγνώμη για να επέλθει ηρεμία

Δεν δίνουμε διαταγές: Μαθαίνουμε να προτείνουμε ιδέες («μήπως να δοκιμάζαμε...») αντί να λέμε «πρέπει να το κάνεις».

Σεβόμαστε το «όχι» του άλλου: κάθε άνθρωπος έχει τον δικό του ρυθμό για να αποδεχθεί κάποια γνώμη-πρόταση και τη δική του γνώμη.

ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

1.2 ΣΕ ΕΠΙΠΕΔΟ ΓΝΩΣΕΩΝ (ΓΝΩΣΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ):

Αναγνώριση του φόβου: Καταλαβαίνουμε ότι πίσω από το «δεν θέλω» κρύβεται συχνά κάποιο άγχος, φόβος ή ένα τραυματικό γεγονός ή μια παγιωμένη συνήθεια

Σωστή ενημέρωση: Μαθαίνουμε τη σημασία της φαρμακευτικής αγωγής και των εξετάσεων για να παραμείνουμε υγιείς

Πρακτικές λύσεις: Βρίσκουμε νέους τρόπους οργάνωσης που να μην δυσκολεύουν κάποιον, το ξυπνητήρι στο κινητό στη συγκεκριμένη περίπτωση



ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

2. ΣΕ ΕΠΙΠΕΔΟ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ (**ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΟ/ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ**):

Καλύτερη επικοινωνία: μαθαίνουμε να μιλάμε ήρεμα, χωρίς ύφος καθ' έδρας («πρέπει» και πίεση) που φέρνει αντιδράσεις.

Μικρά και σταθερά βήματα: συμφωνούμε σε απλές πράξεις, όπως μια πρώτη κουβέντα με τον γιατρό, χωρίς να νιώθουμε ότι χάνουμε την αυτονομία μας

Αλληλοϋποστήριξη: κάνουμε ενεργητική ακρόαση, δείχνοντας ότι ο ένας νοιάζεται για τον άλλον χωρίς να τον κρίνει

ΠΡΟΣΔΟΚΩΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

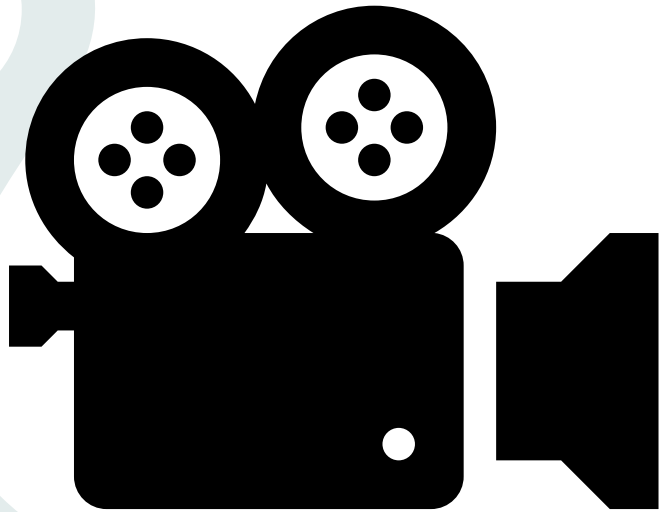
3. ΣΕ ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΤΑΣΕΩΝ ΚΑΙ ΑΞΙΩΝ (ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ):

Αίσθημα ελέγχου: νιώθουμε ότι εμείς αποφασίζουμε για τον εαυτό μας και δεν μας φέρονται σαν να είμαστε παιδιά

Ανακούφιση: φεύγει το βάρος της μοναξιάς και του φόβου, αφού μπορούμε να μοιραστούμε τις ανησυχίες μας με την ομάδα

Εμπιστοσύνη: αισθανόμαστε ασφαλείς μέσα στο ΚΗΦΗ, ξέροντας ότι η παρέα μας είναι ένα στήριγμα και όχι ένας χώρος κριτικής.

VIDEO ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ



https://youtu.be/sqLAXjkOc_0

ΠΑΡΟΜΟΙΟ ΕΡΓΟ ΣΤΟ ΚΗΦΗ ΝΕΑΠΟΛΗΣ-Δ. ΝΕΑΠΟΛΗΣ-ΣΥΚΕΩΝ

<https://www.youtube.com/watch?v=W3b5rGITXdE>



συμμετοχικότητα-ομαδικότητα



Νοητική ενδυνάμωση



Κ.Η.Φ.Η.

Κέντρο Ημερήσιας Φροντίδας Ηλικιωμένων
Δήμου Νεάπολης Συκεών
Κ.Ε.Υ.Ν.Σ.

Προσωπικό του ΚΗΦΗ

Γεωργοπούλου Ζωή,
Κατακετίδου Γαλήνη,
Λάλου Σουλτάνα,
Μπουτκόβαλης Παναγιώτης,
Παυλίδου Μαρία,



ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΘΕΡΜΑ ΤΟΝ **ΔΗΜΟ ΝΕΑΠΟΛΗΣ-ΣΥΚΕΩΝ**, ΤΟΥΣ **ΩΦΕΛΟΥΜΕΝΟΥΣ** ΚΑΙ ΤΟ **ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΤΟΥ ΚΗΦΗ ΣΥΚΕΩΝ** ΠΟΥ ΧΩΡΙΣ ΤΗΝ ΠΟΛΥΤΙΜΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΤΟΥΣ ΔΕΝ ΘΑ ΚΑΤΑΦΕΡΝΑΜΕ ΝΑ ΥΛΟΠΟΙΗΣΟΥΜΕ ΤΟ ΕΡΓΟ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΘΕΡΜΑ ΚΑΙ ΤΗΝ **Π.Κ.Μ., ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ**, ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΝΑ ΕΠΙΣΚΕΦΤΩ ΚΑΙ ΝΑ ΥΛΟΠΟΙΗΣΩ ΕΡΓΑ ΚΑΙ ΣΕ ΑΛΛΕΣ ΔΟΜΕΣ ΠΟΥ ΕΠΟΠΤΕΥΕΙ ΕΜΠΛΟΥΤΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΜΟΥ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

