Co-funded by the European Union

ΣΥΣΤΗΜΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΔΙΑΓΕΝΕΑΚΩΝ ΔΕΣΜΩΝ

Ενότητα 1. Διαγενεακός Σεβασμός, Ενσυναίσθηση και Υπομονή προς τους Ηλικιωμένους

Αριθμός Έργου: 2024-1-PL01-KA220-ADU-000243946

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι, ωστόσο, μόνο του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Εκτελεστικού Οργανισμού Ευρωπαϊκής Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη γι' αυτές.

ΣΥΝΤΑΚΤΗΣ
Moustafa Kamel,IEL

ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ
Moustafa Kamel,IEL

Η παρούσα δημοσίευση πραγματοποιήθηκε με την οικονομική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στο πλαίσιο του Έργου Erasmus + «ΓΕΦΥΡΩΝΟΝΤΑΣ ΓΕΝΙΕΣ ΜΕΣΩ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ», № 2024-1-PL01-KA220-ADU-000243946

© Μάιος 2025 – Κέντρο Ευρωπαϊκών Συναντήσεων Światowid στο Έλμπλαγκ, Indept SCA, Adi & Salu Sersoc Slu, Εργαστήριο Καινοτομίας στην Εκπαίδευση, Obcina Radenci, Intermediakt για τη Μεταφορά Γνώσης Διαδραστικών Μέσων.

Αναφορά, κοινή χρήση στην ίδια κατάσταση

(CC BY-SA): Είστε ελεύθεροι να κοινοποιείτε - αντιγράφετε και αναδιανέμετε το υλικό σε οποιοδήποτε μέσο ή μορφή και να το προσαρμόζετε - αναμειγνύετε, μετασχηματίζετε και δημιουργείτε πάνω στο υλικό για οποιονδήποτε σκοπό, ακόμη και για εμπορικούς σκοπούς. Ο δικαιοπάροχος δεν μπορεί να ανακαλέσει αυτές τις ελευθερίες, εφόσον ακολουθείτε τους όρους της άδειας χρήσης σύμφωνα με τους ακόλουθους όρους:
Αναφορά προέλευσης – πρέπει να αναφέρετε τα κατάλληλα στοιχεία, να παρέχετε έναν σύνδεσμο προς την άδεια χρήσης και να υποδείξετε εάν έχουν γίνει αλλαγές. Μπορείτε να το κάνετε με οποιονδήποτε εύλογο τρόπο, αλλά όχι με τρόπο που να υπονοεί ότι ο δικαιοπάροχος εγκρίνει εσάς ή τη χρήση σας.
ShareAlike - Εάν αναμιγνύετε, μετασχηματίζετε ή δημιουργείτε πάνω στο υλικό, πρέπει να διανείμετε τη συνεισφορά σας με την ίδια άδεια χρήσης με το πρωτότυπο. Δεν υπάρχουν πρόσθετοι περιορισμοί – δεν επιτρέπεται να εφαρμόσετε νομικούς όρους.

Co-funded by
the European Union

Μαθησιακοί Στόχοι

1. Προσδιορίστε κοινές υποθέσεις που αφορούν την ηλικία και τα εμπόδια επικοινωνίας που επηρεάζουν τις αλληλεπιδράσεις με τους ηλικιωμένους.
2. Επιδείξτε τουλάχιστον τρεις στρατηγικές που βασίζονται στην ενσυναίσθηση και την υπομονή για σεβαστή διαγενεακή επικοινωνία.
3. Εφαρμόστε συναισθηματικά ευφυείς αντιδράσεις σε καθημερινές καταστάσεις που αφορούν ηλικιωμένους ενήλικες σε οικογενειακά, κοινοτικά ή εργασιακά περιβάλλοντα.

Co-funded by
the European Union

Γιατί έχει σημασία ο διαγενεακός σεβασμός

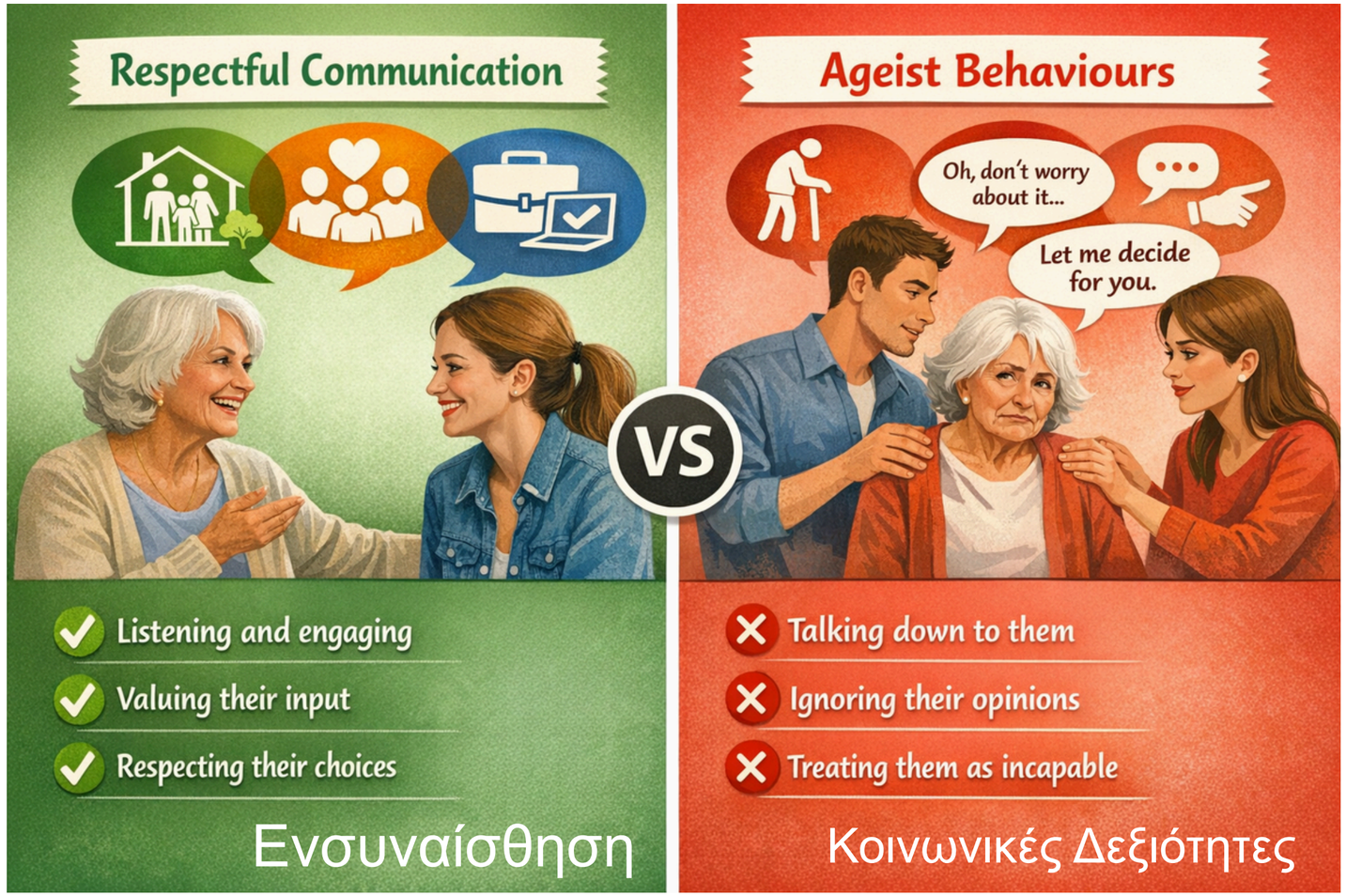
- Ο σεβασμός υποστηρίζει την αξιοπρέπεια, το να ανήκεις κάπου και τη συμμετοχή.
- Οι μεγαλύτεροι σε ηλικία ενήλικες φέρνουν εμπειρία, μνήμη και προοπτική.
- Η θετική επαφή μειώνει τα στερεότυπα μεταξύ των ηλικιακών ομάδων.
- Ο σεβασμός εκδηλώνεται με λόγια, ρυθμό και στάση.
- Οπτική πρόταση: Δύο γενιές σε συνομιλία με επικαλυπτόμενα συννεφάκια ομιλίας και εικονίδια για την οικογένεια, την κοινότητα και την εργασία.



Co-funded by
the European Union

Πώς μπορεί να μοιάζει ο ηλικιακός ρατσισμός απέναντι στους ηλικιωμένους

- Υποθέτοντας ότι οι ηλικιωμένοι είναι αδύναμοι, ανθεκτικοί ή «ξεπερασμένοι».
- Μιλώντας εκ μέρους τους αντί να μιλάμε μαζί τους.
- Αγνοώντας τις προτιμήσεις τους ή τη διαδικασία λήψης αποφάσεων.
- Χρήση συγκαταβατικής ή παιδαριώδους γλώσσας.
- Οπτική πρόταση: Διαχωρισμένο γραφικό: σεβαστή επικοινωνία έναντι συμπεριφορών που στρέφονται κατά της ηλικίας.



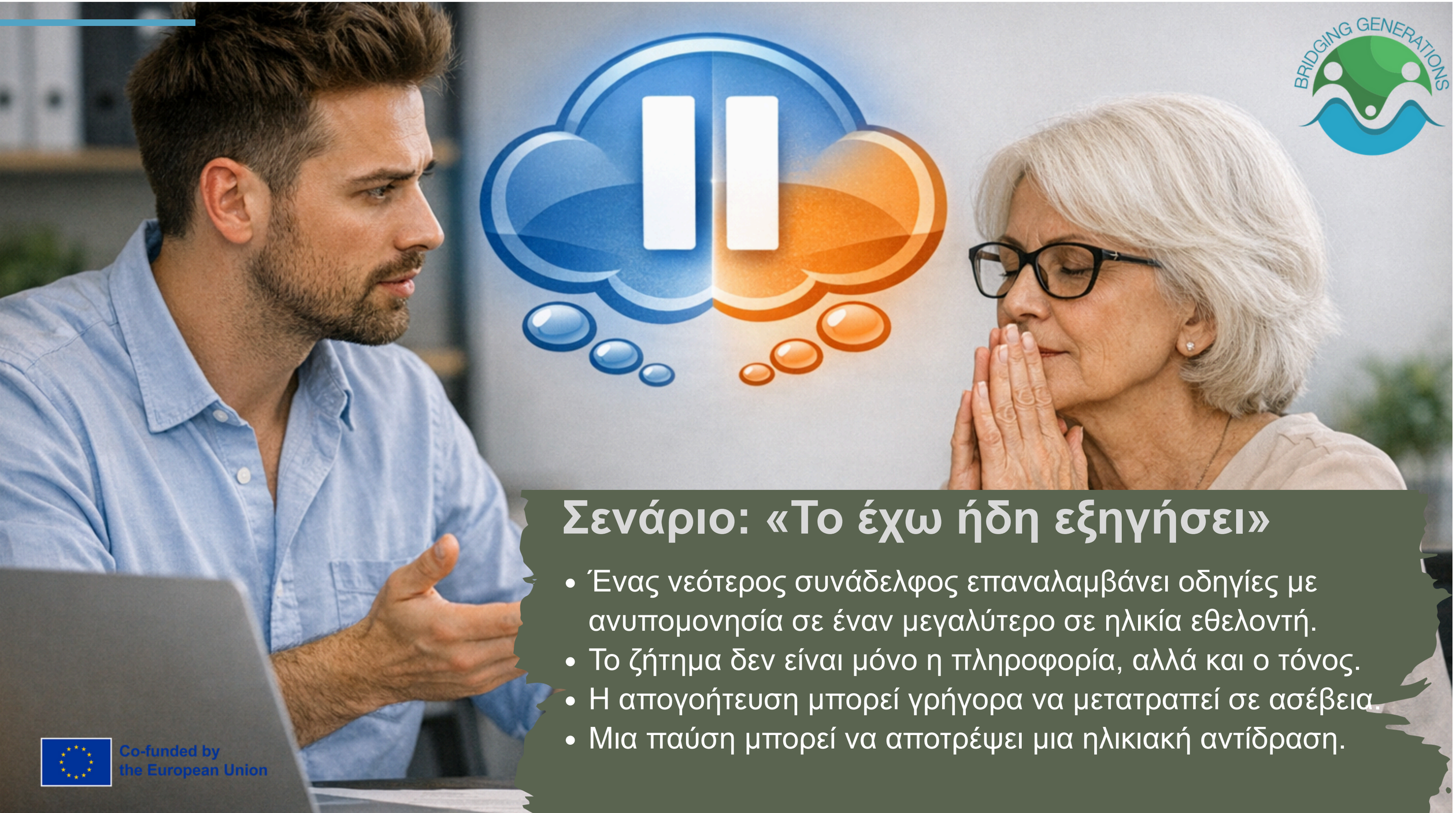
Co-funded by the European Union

Ξεκινήστε με την αυτογνωσία

- Παρατηρήστε την πρώτη σας αντίδραση σε διαγενεακές καταστάσεις.
- Ρώτα: Ποιες υποθέσεις κάνω αυτή τη στιγμή;
- Διαχωρίστε την ηλικία από τις ικανότητες, την προσωπικότητα και τις ανάγκες.
- Σκεφτείτε πώς τα μέσα ενημέρωσης και ο πολιτισμός διαμόρφωσαν τις απόψεις σας.
- Οπτική πρόταση: Γραφικό καθρέφτη ή νέφος σκέψης με λέξεις-κλειδιά: υποθέσεις, συνήθειες, πεποιθήσεις.



Co-funded by
the European Union



Σενάριο: «Το έχω ήδη εξηγήσει»

- Ένας νεότερος συνάδελφος επαναλαμβάνει οδηγίες με ανυπομονησία σε έναν μεγαλύτερο σε ηλικία εθελοντή.
- Το ζήτημα δεν είναι μόνο η πληροφορία, αλλά και ο τόνος.
- Η απογοήτευση μπορεί γρήγορα να μετατραπεί σε ασέβεια.
- Μια παύση μπορεί να αποτρέψει μια ηλικιακή αντίδραση.

Co-funded by
the European Union

Η ενσυναίσθηση σημαίνει λήψη προοπτικής

- Η ενσυναίσθηση ρωτά: Πώς μπορεί να νιώθει αυτό το άλλο άτομο;
- Οι ηλικιωμένοι μπορεί να αντιμετωπίσουν απώλεια, μετάβαση ή αποκλεισμό.
- Η ενσυναίσθηση δεν σημαίνει οίκτο.
- Σημαίνει κατανόηση χωρίς να υποβιβάζεις το άτομο σε ηλικία.



Co-funded by
the European Union

Η υπομονή είναι μια ενεργή δεξιότητα

- Η υπομονή δεν είναι «να περιμένεις σιωπηλά».
- Περιλαμβάνει επιβράδυνση, διευκρίνιση και έλεγχο της κατανόησης.
- Διαφορετικός ρυθμός δεν σημαίνει χαμηλότερη αξία.
- Η υπομονή και ο σεβασμός ενισχύουν την εμπιστοσύνη και την αυτοπεποίθηση.



Co-funded by
the European Union

Ακρόαση που δείχνει σεβασμό

Χρησιμοποιήστε πλήρη προσοχή: οπτική επαφή, σιωπή και παρουσία.

Μην διακόπτετε ή ολοκληρώνετε προτάσεις πολύ γρήγορα.

Κάντε ανοιχτές ερωτήσεις αντί να κάνετε υποθέσεις.

Επιβεβαιώστε το νόημα πριν δώσετε συμβουλές.



Co-funded by
the European Union

Στρατηγικές επικοινωνίας που βοηθούν

Χρησιμοποιήστε σαφή γλώσσα χωρίς να είστε υποτιμητικοί.

Προσαρμόστε την ταχύτητα, όχι τον σεβασμό.

Προσφέρετε υποστήριξη και μετά ζητήστε άδεια.

Έλεγχος προτιμήσεων: «Θα θέλατε να σας δείξω ή να σας εξηγήσω;»

Co-funded by
the European Union

Οικογενειακό πλαίσιο

- Οι οικογενειακοί ρόλοι μπορούν να προκαλέσουν ανυπομονησία ή υπερπροστασία.
- Ο σεβασμός περιλαμβάνει τη συμμετοχή των μεγαλύτερων συγγενών στις αποφάσεις.
- Οι καθημερινές ρουτίνες μπορούν να γίνουν ευκαιρίες για σύνδεση.
- Μικρές πράξεις ακρόασης μπορούν να μειώσουν την ένταση.



Co-funded by
the European Union

Κοινοτικό πλαίσιο

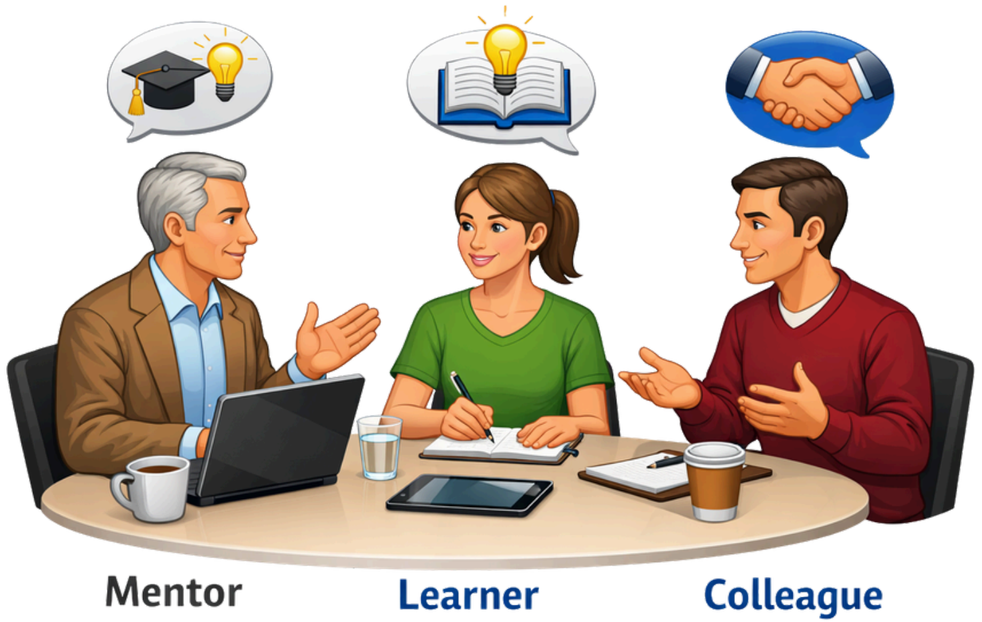
- Τα διαγενεακά προγράμματα λειτουργούν καλύτερα με αμοιβαία συνεισφορά.
- Αποφύγετε να αντιμετωπίζετε τους ηλικιωμένους μόνο ως αποδέκτες βοήθειας.
- Δημιουργήστε χώρους για αφήγηση ιστοριών, μάθηση και ανταλλαγή.
- Οι κοινές δραστηριότητες χτίζουν αμοιβαία αναγνώριση.



Co-funded by
the European Union

Χώρος εργασίας και πλαίσιο εθελοντισμού

- Οι ηλικιωμένοι μπορεί να είναι μέντορες, συνομήλικοί, πελάτες ή συμμετέχοντες.
- Αποφύγετε υποθέσεις σχετικά με την τεχνολογία, την ενέργεια ή την ευελιξία.
- Διευκρινίστε τους ρόλους με σεβασμό και εκτιμήστε την εμπειρία που έχετε ζήσει.
- Η ομαδική εργασία χωρίς αποκλεισμούς ωφελείται από τις μικτές ηλικιακές προοπτικές.



Co-funded by
the European Union

Όταν εμφανίζεται η διαφωνία

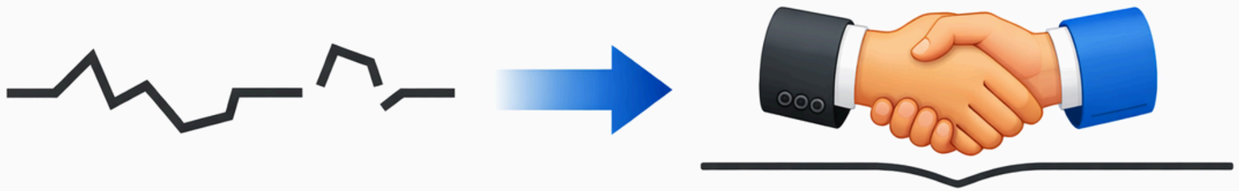
1. Διαφορετικές αξίες ή συνήθειες μπορούν να δημιουργήσουν τριβές.
2. Η διαφωνία δεν είναι εξ ορισμού ασέβεια.
3. Εστιάστε στο θέμα, όχι στην ηλικιακή ομάδα.
4. Χρησιμοποιήστε ήρεμη γλώσσα και περιέργεια αντί για ταμπέλες.



Co-funded by
the European Union

Επιδιόρθωση μετά από σφάλμα επικοινωνίας

- Παρατηρήστε τις επιπτώσεις και αναλάβετε την ευθύνη.
- Μια απλή συγγνώμη μπορεί να αποκαταστήσει την εμπιστοσύνη.
- Αναδιατυπώστε το με σεβασμό και προσκαλέστε το άτομο να ξαναμπεί.
- Η επιδιόρθωση είναι μέρος της συναισθηματικά ευφυούς επικοινωνίας.



Co-funded by
the European Union

Γλώσσα, τόνος και ψηφιακή αλληλεπίδραση

Τα γραπτά μηνύματα μπορεί να ακούγονται πιο ψυχρά από ό,τι προβλέπεται.

Αποφύγετε αστεία ή σχόλια που στερεοτυποποιούν τους ηλικιωμένους.

Δώστε σαφή ψηφιακή καθοδήγηση χωρίς ντροπή.

Σεβασμός σημαίνει επίσης προσβασιμότητα και ένταξη.

Co-funded by
the European Union

Από την επίγνωση στη δράση

1. Αντικαταστήστε τις υποθέσεις με ερωτήσεις.
2. Εξασκηθείτε σε μια συνήθεια υπομονής αυτή την εβδομάδα.
3. Δημιουργήστε μια στιγμή γνήσιας ακρόασης.
4. Υποστηρίξτε την αυτονομία, τη φωνή και την επιλογή των ηλικιωμένων.

Αυτοαξιολόγηση

1. Όταν αλληλεπιδρώ με έναν ηλικιωμένο ενήλικα, ποιες υποθέσεις παρατηρώ πρώτα στον εαυτό μου;
2. Πώς αντιδρώ συνήθως όταν η επικοινωνία είναι πιο αργή ή επαναλαμβανόμενη;
3. Σε ποιες περιπτώσεις θεωρώ πιο εύκολο να δείχνω ενσυναίσθηση προς τους ηλικιωμένους και γιατί;
4. Έχω χρησιμοποιήσει ποτέ γλώσσα ή τόνο που μπορεί να ακούγεται συγκαταβατικός; Τι θα μπορούσα να αλλάξω;
5. Ποια πρακτική ενέργεια θα αναλάβω για να κάνω την επόμενη διαγενεακή μου αλληλεπίδραση πιο σεβαστή;

Co-funded by
the European Union

Περίληψη

- Η σεβαστή διαγενεακή επικοινωνία ξεκινά με την επίγνωση των ηλικιακών παραδοχών.
- Ενσυναίσθηση σημαίνει κατανόηση των ηλικιωμένων ως ατόμων και όχι ως στερεοτύπων.
- Η υπομονή είναι μια ενεργή επικοινωνιακή δεξιότητα που χτίζει εμπιστοσύνη και αξιοπρέπεια.
- Μικρές αλλαγές στη γλώσσα, την ακρόαση και τη συμπεριφορά μπορούν να μειώσουν τον ηλικιακό ρατσισμό στην καθημερινή ζωή.

Co-funded by
the European Union

Αναφορές

- Ayalon, L., Tesch-Römer, C., & the Contemporary Perspectives on Ageism Team. (2024). Contemporary perspectives on ageism. Springer.
- AGE Platform Europe. (2021). Age equality strategy 2021–2025. AGE Platform Europe.
- Goleman, D. (1995). Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. Bantam Books.
- Levy, B. R. (2009). Stereotype embodiment: A psychosocial approach to aging. Current Directions in Psychological Science, 18(6), 332-336.
- Nelson, T. D. (2017). Ageism: Stereotyping and prejudice against older persons (2nd ed.). MIT Press.
- World Health Organization. (2021). Global report on ageism. World Health Organization.
- United Nations Economic Commission for Europe. (2019). Policy brief on ageing no. 22: Combating ageism. UNECE.
- European Commission. (2023). Green paper on ageing: Fostering solidarity and responsibility between generations. European Commission.
- Centre for Ageing Better. (2022). Challenging ageism: A guide to talking about ageing and older age. Centre for Ageing Better.

Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union

ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ!

Αριθμός Έργου: 2024-1-PL01-KA220-ADU-000243946

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι, ωστόσο, μόνο του/των συγγραφέα/ων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Εκτελεστικού Οργανισμού Ευρωπαϊκής Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA φέρουν ευθύνη γι' αυτές.