

"Albume de însemnări (Scrapbook)"

Creativitate aplicată fricii (activitatea 12)



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"Creating Wellbeing"

CREATIVITATE APLICATĂ FRICII

1. DENUMIREA ACTIVITĂȚII

Cronici "Scrapbooking" și povești realizate prin obiecte – atelier de creație.

2. DESCRIERE

Activitatea se bazează pe proiectul de inovare socială "Cronici de amintiri ca abordare creativă care sprijină seniorii în adaptarea la traiul în case de îngrijire". Ideea se referă la atelierelor de creație în care seniorii pregăteau albume cu amintirile lor folosind fotografii, mici suveniruri, ornamente, elemente hand-made, toate materialele pe care le puteau folosi pentru a-și descrie amintirile, chiar și fără fotografii. Lucrul în grup și interacțiunea sunt o parte importantă a procesului. Liderul/ moderatorul îi ajută pe seniori din punct de vedere tehnic, dar are grijă și ca atmosfera să fie deschisă și prietenoasă și pune întrebări care pot inspira sau da indicații participanților, ajutând la găsirea ilustrațiilor (pe internet). În plus, unele ediții ale atelierelor s-au bazat pe "obiecte stimulatoare" – obiecte care te pot inspira să spui o poveste (în acest caz – o poveste personală), această abordare folosește ipotezele "psihologiei narative". Evaluarea atelierelor care au avut loc în cadrul proiectului arată că nivelul de auto-eficacitate, stima de sine, satisfacția generală de viață, gândirea pozitivă a fost mai mare în rândul seniorilor care au participat la un astfel de tip de activitate.

O descriere detaliată a inovării sociale este publicată (în limba poloneză):

<https://epale.ec.europa.eu/pl/resource-centre/content/kronika-wspomnien-jako-tworcza-forma-wsparcia-seniorow-w-procesie-adaptacji>

Ideea și rezultatele acestei inovații sunt interesante și poate fi inspirat să se folosească (cu sau fără unele modificări) în situația în care seniorii simt teamă (sau alte emoții dificile) pentru a o depăși sau a schimba perspectiva sau focalizarea. Este important să aveți în vedere faptul că persoana care conduce atelierul ar trebui să fie experimentată mai ales atunci când subiectul se referă la amintiri personale și ar trebui să fie atent, deoarece amintirile dificile pot fi activate în timpul procesului.

De aceea, utilizarea subiectelor mai puțin personale la început poate fi o bună practică (de exemplu, muzică, locuri, bucătărie - așa cum se propune mai jos).

Această activitate are un caracter transversal – poate fi potrivită în situația în care seniorul simte frică, dar și anxietate, tristețe sau singurătate.

Este dedicat seniorilor într-o stare bună în ceea ce privește sănătatea mintală și abilitățile cognitive.

3.

OBIECTIVE

- aplicarea activității creative pentru a vă relaxa și a activa gândurile pozitive;
- aplicarea atelierului de creație pentru a gestiona situația de frică prin schimbarea focalizării;
- consolidarea auto-eficacității, a atitudinii pozitive și a satisfacției generale de viață a seniorilor.

4. RESURSE ȘI MATERIALE

- tot felul de fotografii,
- hârtie colorată, foarfecă, autocolante, alte materiale de papetărie,
- calculator, imprimantă,
- înregistrări ale cântăreților clasici și populari,
- fotografii cu oameni celebri (cântăreți, actori), locuri, orașe (unde locuiesc participanții), reviste (colorate și zilnice),
- toate obiectele care pot fi inspiraționale, în funcție de subiectul atelierului.

5. IMPLEMENTARE - INSTRUCȚIUNI

Modul de organizare al activității este atelierul creativ, de grup. Participanții își pregătesc propria "pagină de pe albumul scrapbooking" pe tema propusă de moderator.

Moderatorul aduce materiale și resurse, dacă subiectul se referă la amintiri personale, participanții își aduc fotografiile sau obiectele (în acest caz moderatorul trebuie să fie atent și să conducă participanții la gândurile și amintirile pozitive).

Propuneri de subiecte:

MUZICĂ

Amintiri legate de muzică.

Moderatorul pregătește un set de melodii din trecut, participanții ghicesc cine cântă sau își propun propriile melodii.

Apoi, participanții pregătesc paginile de scrapbooking legate de melodiile lor preferate sau melodiile cu care au amintiri bune folosind fotografiile cântăreților, alte fotografii și materiale de papetărie și apoi le prezintă celorlalți.

ORAȘUL MEU/ LOCUL MEU

Amintiri legate de orașul sau cartierul în care locuiesc.

Seniorii vorbesc despre locuri care au importanță pentru ei sau locuri care le plac sau doar le cunosc (unde au trăit, au lucrat, s-au plimbat, au familie, au petrecut copilăria)

Apoi pregătesc o pagină de scrapbooking care prezintă acest loc altora.

BUCĂTĂRIE

Seniorii vorbesc despre mâncărurile și rețetele lor preferate.

Materialul posibil care poate ajuta sunt fotografiile cu produse populare din trecut.

Ei pregătesc o pagină cu felul lor preferat de mâncare sau cu o rețetă (din trecut sau prezent).

6. POSIBILE MODIFICĂRI ȘI INSPIRAȚII

Alte subiecte posibile:

CĂLĂTORII, CINEMA/ TELEVIZIUNE, MODĂ.

Activitatea poate fi, de asemenea, utilizată ca unu-la-unu, dar deoarece prezentarea finală este importantă în proces, în această formă ar putea fi mai puțin interesantă și eficientă.

NOTĂ IMPORTANTĂ: dacă obiectul activității se referă la trecut, ar trebui să fie pus în aplicare cu o atenție deosebită, pentru că unele tipuri de amintiri pot provoca senzația de pierdere sau tristețe. Atunci când moderatorul nu cunoaște participanții, subiectele ar trebui să fie neutre.

7. REZULTATE AȘTEPTATE

Amintirile și gândurile pozitive ar trebui să apară ca o consecință a atelierului, iar accentul ar trebui să se schimbe de la situația care provoacă teamă la subiecte mai plăcute.

În funcție de rezultatele proiectului de inovare socială, de asemenea, atelierul și activitatea creativă bazată pe povești și obiecte (personale) ar trebui să consolideze sentimentul general de satisfacție, precum și eficiența personală, stima de sine și atitudinea pozitivă.

8. DEZVOLTAT DE

