

"Raționalizarea fricii. Găsirea soluțiilor pentru a face față temerilor noastre."

Creativitate aplicată fricii (activitatea 2)

T

"Creating Wellbeing"

CREATIVITATE APLICATĂ FRICII

1. DENUMIREA ACTIVITĂȚII

Raționalizarea fricii. Găsirea de soluții pentru a face față temerilor noastre.

2. DESCRIERE

Această activitate se adresează îngrijitorilor persoanelor în vârstă care locuiesc în case rezidențiale, astfel încât prin dezvoltarea creativității lor să poată ajuta și sprijini persoanele în vârstă în situații sau emoții de frică.

Situația creată de virusul COVID-19 înseamnă că vârstnicii se găsesc singuri în situații foarte dificile, inclusiv deces. Scopul acestei activități este de a sprijini persoanele care lucrează în cămine de bătrâni, cu profiluri diferite și fără pregătire specifică, pentru a face față diversității persoanelor în vârstă în gestionarea emoțională a fricii prin creativitate.

Frica este o emoție. Emoțiile sunt stări (mentale și fizice) care ne mișcă spre ceva. Într-o anumită măsură ne pot mișca, dar ne pot paraliza chiar (frică - teroare, furie).

Această activitate este orientată spre a face față temerilor, pentru a propune soluții la situații care ne sperie, pentru a evita pozițiile inflexibile. Temerile sunt adesea negate (pentru a nu se simți rău), ascunse (pentru a nu-i îngrijora pe alții sau pentru a nu fi considerați răi) și ne prefacem că nu există, evitându-le sau evitând subiectele sau situațiile care le provoacă ("mai bine să nu vorbim despre asta", "nu este important", "o vom lăsa pentru altă dată, acum nu avem timp", ...). Cu această activitate se va menține o poziție activă, confruntându-se direct cu situația care produce teamă, confruntându-se cu consecințele sau încercând să mențină controlul emoției și să evite comportamentul impulsiv. Este o activitate de a lucra cu frica prin utilizarea rațiunii.

3.

OBIECTIVE

- Încurajarea și dezvoltarea creativității tuturor celor care lucrează în căminele de bătrâni, astfel încât aceștia să poată ajuta la combaterea eficientă a fricii vârstnicilor, oferind răspunsuri concrete și specifice la situația fiecărei persoane.
- Cum să reacționăm și să acționăm în situații înfricoșătoare fără a fi paralizați de frică până în punctul în care deciziile și atitudinile noastre îi sunt subordonate.
- Schimbarea gândurilor negative care pot crește sentimentul de frică în gânduri raționale.
- Descoperirea diferitelor tehnici pentru a lucra cu frica de la rădăcina acesteia și pentru a o demonta treptat

4. RESURSE ȘI MATERIALE

- Carduri sau coli de hârtie
- Pixuri

5. IMPLEMENTARE – INSTRUCIUNI

Această activitate constă în faptul că în grupuri de 3-4 persoane, vom studia diferite situații pentru a vedea ce putem face pentru a reduce frica în fiecare dintre ele. Fiecare dintre aceste situații este pregătită pe diferite cărți sau coli de hârtie (acestea sunt exemple orientative). Fiecărui grup i se oferă o situație diferită. Exemple:

- Copilul dumneavoastră este grav bolnav; vă este teamă că ar putea pieri.
- Mergeți la medic; vă este teamă că ați putea avea o boală gravă.

Exemplele de situații sau gânduri problematice care generează teamă pot fi diverse, în funcție de grupul de persoane care participă la activitate, un anumit număr dintre aceste situații vor trebui notate, pot fi chiar situații legate de viața noastră de zi cu zi. De exemplu, mergi pe stradă și simți că cineva te urmărește și acest lucru generează frică. În funcție de durata activității, putem da o singură situație pe grup sau mai multe.

Participanții vor scrie soluțiile pe care le găsesc la aceste temeri, astfel încât să înțeleagă că toată frica dispare atunci când este raționalizată. Exemple de soluții pentru raționalizarea temerilor sunt:

- ✓ **Fiți informați.** De exemplu, dacă mi-e frică de cancerul pancreatic, pot afla care categorie este cea mai afectată de acest tip de cancer, numărul de cazuri etc.
- ✓ **Acceptarea.** Acceptându-mi temerile și să nu lupt să nu le simt.
- ✓ **Umor.** Priviți temerile cu umor, faceți ironii sau glume despre ele.
- ✓ **Motivul.** Gândiți-vă rațional la frică, de exemplu, cât de probabil este să se întâmple.
- ✓ **Gândește pozitiv.** Schimbați gândurile negative în gândire pozitivă și realistă, înțelegând că nu trebuie să se întâmple.

- ✓ **Exprimați-vă sentimentele.** Exprimați acea emoție a fricii în orice mod doriți, notând cum vă simțiți, de exemplu.
- ✓ **Socializarea.** Socializează cu alte persoane și vorbește despre temerile tale.
- ✓ **Cere ajutor.** Cere ajutor de la alte persoane, instituții sau persoane care lucrează în domeniul sănătății pentru a vă ajuta.

Scopul acestei activități este ca participanții să învețe din aceste situații imaginare să înțeleagă care sunt temerile lor, să știe cum să le analizeze în profunzime și de acolo să-și demonteze temerile prin "raționalizarea" lor cu tehnicile pe care le-au învățat.

6. POSIBILE MODIFICĂRI ȘI INSPIRAȚII

Activitatea poate fi extinsă prin realizarea unei recenzii la finalul activității, despre ce este frica pentru ei, dacă există încredere în grup pot vorbi despre temerile fiecăruia, cum să le înfrunte. În plus, participanții pot primi un mic prospect informativ cu privire la ceea ce pot face pentru a face față fricii.

Dacă există suficient timp, se poate face un joc de rol în grupuri mici, în care participanții acționează într-o situație în care s-au confruntat cu o teamă, raționalizând-o și depășind-o.

7. REZULTATE AȘTEPTATE

Prin dezvoltarea acestei activități, îngrijitorii sunt așteptați să dobândească noi opțiuni cu privire la modul de a reacționa la frică în viața lor personală și în munca lor cu persoanele în vârstă.

Frica este o emoție primară și trebuie să învățăm să trăim cu ea și să știm cum să reacționăm la ea, raționalizarea temerilor noastre ne permite să luăm măsuri și să beneficiem de ele. Scopul acestei activități este ca participanții să învețe să-și înțeleagă temerile și să le atenueze. Dacă învățăm să nu lăsăm frica să ne controleze, ne vom da seama că nu frica este cea care cauzează problema, ci modul în care tratăm această emoție, o emoție care ne face, pur și simplu, umani.

8. DEZVOLTAT DE



"Sprijinul Comisiei Europene pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului care reflectă numai punctele de vedere ale autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru orice utilizare a informațiilor conținute de aceasta."