

**- Renunțarea la frică.**

**Managementul fricii bazat pe  
fapte pozitive.**

Creativitate aplicată fricii (activitatea 3)

# "Creating Wellbeing"

## CREATIVITATE APLICATĂ FRICII

### 1. DENUMIREA ACTIVITĂȚII

Renunțarea la frică. Managementul fricii bazat pe fapte pozitive.

### 2. DESCRIERE

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

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.

Dacă există o emoție care ne-a revărsat inimile în toată această perioadă provocată de "COVID-19", a fost frica, mai ales pentru că face parte din logica sa funcțională: dacă există un pericol și nu pot face față, trebuie să mă pregătesc să fug, în cazul nostru, protejându-ne prin "a sta acasă".

Prin urmare, în ceea ce privește funcția sa adaptivă, frica ne-a însoțit în măsurile luate în față amenințării cauzate de virus. Problema constă în degenerarea sa atunci când, prin lipsa de adaptare, devine frică permanentă, panică necontrolată sau fobie non-adaptivă.

Acesta este motivul pentru care este atât de important să dialogăm cu temerile noastre pentru a găsi un punct de întâlnire "rezonabil" între funcția lor utilă și încercarea lor de a ne înrobi. Aceste temeri pot fi: **Teama de a fi infectat**, **Teama de pierdere**, **Teama de suferință**, **Teama de a nu mai reveni vreodată la normalitate**

Pentru a face față acestui lucru, trebuie să fim conștienți de faptul că riscul zero nu există, nici în contextul COVID-19, nici în viață în general și, prin urmare, nu putem vorbi de protecție totală în niciun scenariu în care suntem prinși în ziua următoare. De aceea, după ce vom deveni conștienți, va trebui să găsim o modalitate de a "renunța la frică", iar dezvoltarea acestei activități este menită să facă exact acest lucru. Această activitate este special concepută pentru momentul în care apare un atac de panică. Trebuie să fim conștienți de faptul că un atac de panică poate apărea în orice moment și trebuie să știm cum putem reduce la minimum efectele sale asupra noastră și a oamenilor cu care lucrăm. Această activitate are un focus emoțional, un management emoțional al fricii pentru a depăși acea emoție, pentru a o lăsa să plece și a ajunge astfel la o stare de pace, calm sau fericire.

### 3.

## OBIECTIVE

- Să încurajeze și să dezvolte creativitatea tuturor celor care lucrează în căminele de bătrâni, astfel încât aceștia să poată ajuta la combaterea eficientă a fricii, oferind răspunsuri concrete și specifice la situația fiecărei persoane.
- Să creeze metodologie care permite îngrijitorilor să utilizeze un instrument în momentele de atac de panică.
- Să învățăm să renunțăm la frică atacând-o cu concepte și fapte care ne fac să ne simțim puternici și ușurați.
- Să ne stimulăm creativitatea și imaginația prin desen.
- Să promoveze un dialog intern pozitiv pentru a "renunța la frică".

## 4. RESURSE ȘI MATERIALE

- Coli de hârtie
- Carton
- Pixuri
- Computer, imprimantă
- Imagini, fotografii
- Adeziv, bandă de mascare
- Foarfece
- Markere, creioane colorate

## 5. IMPLEMENTARE - INSTRUCȚIUNI

Cu această dinamică vom încerca să învățăm să renunțăm la frică. Simplul fapt de a pronunța cuvântul cu voce tare provoacă un sentiment de ușurare. E ca atunci când te duci la coșul de gunoi și arunci gunoiul după ce ai acumulat câțiva saci acasă. Aduce un sentiment de ușurare, nu-i așa? Este o tehnică care nu este suficientă pe cont propriu pentru a depăși problema, dar vă poate ajuta să gestionați frica sau panica atunci când suferiți un atac.

Ideea este că prin această dinamică renunțăm la frică atacând-o cu concepte și fapte care ne fac să ne simțim puternici și ușurați:

- Nu mi-e frică!

- Totul va fi bine.

Această activitate constă în faptul că participanții, în perechi, dezvoltă o serie de concepte sau fapte pe care le vor folosi atunci când le este frică și vor dori să renunțe la frica lor. Fiecare dintre participanți va alege ceea ce preferă să facă pentru a "renunța la frică".

Prima opțiune este de a scrie cel puțin trei fraze pozitive și realiste pe care le pot spune cu voce tare sau în gând pentru ei înșiși atunci când le este frică. De exemplu, "ceea ce simt nu-mi poate face nici

un rău", "acest lucru va trece și totul va fi bine". Oamenii vor folosi aceste fraze de gândire pozitivă în situațiile în care le este frică. Le pot citi cu voce tare atunci când încep să simtă frică. Ei ar trebui să încerce să le poarte cu ei în orice moment, astfel încât să le poată folosi în orice moment și să le învețe pe de rost.

A doua opțiune este de a desena o imagine a unui peisaj, a unui loc sau a unei amintiri care ne face să ne simțim calmi și fericiți și să colorăm în imagine. Când desenul este terminat, acesta va fi plasat pe ușa dulapului nostru sau undeva în cameră, să putem merge atunci când ne este frică să ne uităm la desen și să risipim acel sentiment de frică.

A treia opțiune este de a imprima o fotografie sau mai multe fotografii ale tinereții noastre, momente în care am fost fericiți și calmi, sau în egală măsură de locuri sau peisaje, sau orice vrem, doar să ne facă să ne simțim bine. Ele vor fi, de asemenea, plasate pe ușa dulapului nostru sau undeva în camera în care ne putem întoarce atunci când ne este frică, ne uităm la acele imagini și renunțăm la frică.

În funcție de cât timp trebuie să faci activitatea, poți face o combinație a celor trei opțiuni și toți participanții pot avea un mic colaj de imagini, desene și cuvinte la care pot apela atunci când au un atac de panică sau se tem. În plus, această vizualizare ar trebui să fie însoțită de cuvinte și expresii pozitive și realiste care îi ajută să renunțe la frica lor.

Este foarte important să rețineți că atunci când ne acceptăm sentimentele de frică sau anxietate și nu mai fugim de ele, acestea se diminuează. Prin urmare, acest exercițiu nu este despre a fugi de acea frică, ci despre a o accepta și a o lăsa să plece, evocând amintiri și emoții calme și fericite.

La sfârșitul activității, se poate oferi feedback dacă ei consideră că activitatea este utilă sau i-ar avantaja într-o situație de teamă și ce alte lucruri fac pentru a "renunța la frică".

## 6. POSIBILE MODIFICĂRI ȘI INSPIRAȚII

Pentru a extinde această activitate, se poate face o activitate mim de grup. Fiecare participant trebuie să iasă și să reprezinte printr-un limbaj non-verbal sau mime o situație care îi face să se simtă calmi, relaxați, fericiți, iar restul participanților trebuie să ghicească care este acea situație. Această activitate are ca scop, de asemenea, îmbunătățirea climatului de încredere în rândul participanților, deoarece este o activitate de descoperire și cunoaștere a celorlalți și a noastră.

Este important ca persoana care facilitează activitatea să aibă experiență în managementul emoțional, deoarece atunci când lucrează cu o emoție precum frica, sentimentele și emoțiile pot apărea la participanți și trebuie să fim pregătiți să gestionăm această situație, astfel încât participanții să găsească activitatea utilă și benefică.

## 7. REZULTATE AȘTEPTATE

Odată cu dezvoltarea acestei activități, este de așteptat ca îngrijitorii/participanții să dobândească noi opțiuni sau instrumente despre cum să reacționeze la emoția fricii atât pentru ei înșiși, cât și pentru oamenii cu care lucrează.

Mintea este foarte puternică și putem simți emoții atunci când vedem imagini, desene, când ne spunem cuvinte pozitive, așa că prin această activitate vom induce emoții pozitive pentru a ne înfrunta temerile din vizualizarea "colajului" pe care îl creăm.

Este o activitate care nu este suficientă pe cont propriu pentru a depăși problema, dar vă poate ajuta să vă gestionați frica sau panica atunci când aveți un atac. Și poate fi completată cu alte tehnici care lucrează la temerile de la rădăcină, pentru a le înțelege, a le raționaliza și, astfel, pentru a le putea lăsa să plece complet.

## 8. DEZVOLTAT DE

