

"Povestirea – din interiorul zonelor de confort"

Creativitate aplicată fricii (activitatea 9)



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"Creating Wellbeing"

CREATIVITATE APLICATĂ FRICII

1. DENUMIREA ACTIVITĂȚII

Povestirea – din interiorul zonelor de confort

2. DESCRIERE

Mulți oameni consideră că este dificil să vorbească despre emoțiile puternice pe care le simt, cum ar fi frica, singurătatea, tristețea și așa mai departe. Focusarea asupra acestor emoții le poate intensifica și crește efectele negative asupra bunăstării acestor persoane. O abordare pentru a ajuta oamenii să vorbească despre aceste emoții într-un mod mai relaxat este povestirea creativă.

Prin intermediul povestirilor creative, oamenii pot vorbi despre emoții sau dificultăți cu care se confruntă în timp ce rămân în propriile zone de confort, concentrându-se mai degrabă pe personajele din poveste și emoțiile lor, decât pe ei înșiși. În acest fel, povestitorii pot vorbi despre emoțiile pe care le pot simți prin ochii personajului narativ. Acest lucru poate permite oamenilor să pună o anumită distanță emoțională între propriile sentimente și emoțiile personajului și să facă mai ușoară discuția despre emoții, să găsească soluții sau acțiuni care pot îmbunătăți situația pentru personajul poveștii și indirect și pentru persoana care spune povestea.

În această activitate, ne concentrăm pe emoția fricii cu care se confruntă persoanele în vârstă. Cu toate acestea, această activitate are un caracter transversal – poate fi potrivită în situațiile în care persoana în vârstă simte și alte emoții, cum ar fi tristețea, singurătatea sau anxietatea.

Ce este un arc narativ?

Un arc narativ este o structură tipică a poveștii despre care se poate spune că urmează trei etape cheie:

Etapa 1: Prezentarea personajului și a principalelor detalii ale poveștii. Această etapă stabilește scena.

Etapa 2: Se întâmplă un incident sau există o situație care creează o problemă sau o luptă pentru personaj.

Etapa 3: Aici se rezolvă problema sau lupta.

Această structură este folosită de activitatea de mai jos pentru a ajuta persoanele în vârstă să creeze o poveste despre un personaj care simte frică de orice fel. Această activitate le poate permite să vorbească despre propriile temeri într-un mod controlat și sigur.

Este important să aveți în vedere faptul că persoana care conduce activitatea ar trebui să fie sensibilă la faptul că activitatea poate declanșa amintiri sau emoții dificile persoanelor în vârstă care fac activitatea și să o adapteze în consecință.

3. OBIECTIVE

Emoțiile noastre, cum ar fi frica de exemplu, ne țin în interiorul zonelor noastre de confort. Creativitatea se întâmplă în afara zonelor noastre de confort, unde putem pune temerile în spatele nostru, într-un spațiu fără structură, reguli sau limite. Prin exprimare creativă, putem ieși din zonele noastre de confort și depăși emoțiile (cum ar fi frica) care ne-ar ține pe loc.

Obiectivul acestei activități este de a permite persoanelor în vârstă să vorbească despre temerile cu care s-ar putea confrunta, prin ochii unui personaj, într-o poveste pe care o creează.

4. RESURSE ȘI MATERIALE

- un pix și o hârtie (de persoană).
- o tablă, dacă este disponibilă – îngrijitorul va prezenta formatul activității și arcul narativ; deși un pix și o hârtie ar fi, de asemenea, suficiente.

5. IMPLEMENTARE - INSTRUCȚIUNI

Această activitate este potrivită pentru discuții unu-la-unu sau în grupuri mici. Ghidați persoana sau grupul prin etapele descrise mai jos.

Etape:

1. Introducere în povestire

Spune-i persoanei sau grupului că astăzi ai vrea să scrie niște povești. Începeți prin a le introduce într-un arc narativ tipic, așa cum este descris mai sus. Rugați-i să se gândească la un exemplu de poveste pe care o știu care se potrivește acestei structuri. Multe romane și filme urmează acest tipar.

Apoi, setați sarcina de a gândi o poveste a cuiva care se teme de ceva și cum au depășit situația.

Notă: acesta nu este un exercițiu de scriere. Povestea pe care o creează poate fi, de asemenea, documentată în imagini desenate, cuvinte cheie sau într-un alt mod.

2. Crearea unei povești

Etapa 1: Setarea scenei și identificarea personajului (personajelor) principal(e)

Puteți adresa întrebări precum:

- Cine sunt ei?
- Cum sunt aceștia?
- Puteți descrie cum trăiesc, unde trăiesc, ce le place să facă?

Etapa 2: Construirea până la "situație"

Puteți adresa întrebări precum:

- Ce se întâmplă?
- Ce se schimbă?
- Cum este acest "nu este bun"?
- Ce îi îngrijorează?
- Ce se va întâmpla dacă nu fac nimic sau fac ceva "greșit"?

Etapa 3: Rezoluția

Încurajați "povestitorii" să se inspire din propriile idei sau din propria experiență de viață pentru a găsi rezolvarea.

Puteți adresa întrebări precum:

- Cum și-au depășit temerile?
- Cine i-a ajutat?
- Cum își vor schimba comportamentele sau gândirea în viitor?
- Ce au învățat din asta?
- Cum s-au schimbat din această experiență?

3. Discuție

Roagă persoanele în vârstă cu care lucrezi să reflecteze asupra poveștii și asupra modului în care aceasta s-ar putea raporta la temerile cu care s-ar putea confrunta. Ce pot învăța din modul în care personajul din povestea lor și-a rezolvat temerile sau provocările?

Când încheiați activitatea, este important să vă concentrați asupra progresului pozitiv care a fost făcut, atât pentru personajele din povești, cât și în legătură cu orice temeri cu care se confruntă persoanele în vârstă.

6. POSIBILE MODIFICĂRI ȘI INSPIRAȚII

Ideea acestei activități este de a crea întreaga poveste într-o singură ședință. Cu toate acestea, dacă există interes, această activitate ar putea fi repartizată pe o serie de sesiuni. Alternativ, i-ai putea ghida să creeze o serie de povești cu episoade sau mai multe povești cu același personaj.

Ai putea chiar să faci un proiect al acestei activități și să iei în considerare scrierea/ilustrarea/împărtășirea poveștii cu un public mai larg sau chiar să o auto-publici pe o platformă online.

Fiți sensibili la reacțiile persoanelor în vârstă în timp ce îi ghidezi prin această activitate. Dacă se supără sau devin anxioși, ar trebui să vă adaptați în consecință. Posibilele adaptări ar putea include:

- Încetinirea ritmului de progresie prin etapele activității
- Intervenirea îngrijitorului pentru a ajuta personajul poveștii să găsească o soluție pozitivă la temerile/ provocările lor
- Reduceți adâncimea detaliilor de focalizare pe unele sau pe toate etapele

Dacă decideți că este mai bine să scurtați sau să opriți activitatea, ar trebui să recunoașteți progresul pe care l-au făcut prin activitate, să oferiți laude și feedback pozitiv și să fiți de acord să puneți pe pauză subiectul / activitatea până la un alt moment. Dacă reveniți asupra subiectului altă dată, începeți prin a recapitula progresul făcut ultima dată, dați laude din nou, scopul fiind de a reîncepe cu pozitivitate.

7. REZULTATE AȘTEPTATE

Persoanele în vârstă vor rămâne în urma acestei activități...

- Cu motivația de a face activitate
- Cu sentimentul de susținere și creativitate
- Cu înțelegerea faptului că frica este o emoție cu care se confruntă toată lumea
- Cu o mentalitate orientată spre soluții atunci când vine vorba de a se confrunța cu temeri sau alte probleme conexe
- Gata să se sprijine reciproc cu temerile cu care s-ar putea confrunța
- Pregătiți să aplice unele dintre perspectivele de rezolvare a fricii

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."



Erasmus+ Programme
of the European Union