

„Kolorowanki dla dorosłych”

Kreatywność w radzeniu sobie ze strachem (ćwiczenie 10)



„Creating Wellbeing”

KREATYWNOŚĆ W RADZENIU SOBIE ZE STRACHEM

1. NAZWA ĆWICZENIA

„Kolorowanki dla dorosłych”

2. OPIS

Arteterapia to sprawdzony sposób na uporanie się z silnymi negatywnymi emocjami, w tym ze strachem. Jest to sposób na relaks i uwolnienie umysłu od zmartwień. Jest to technika polecana przez psychologów dla osób, które cierpią z powodu różnych problemów, np. lęku. Zajęcie to nie wymaga umiejętności rysowania czy malowania - opracowany rysunek jest już przygotowany, a to, co osoba musi zrobić, to wypełnić go kolorami zgodnie ze swoją wyobraźnią.

In a 2006 study, researchers found that mindfulness art therapy was helpful to people coping with such conditions as depression, fear, anxiety, addictions and trauma

Dlaczego warto wykonywać taką aktywność? Podczas wykonywania tej czynności uwaga odpływa od nas samych. Prosta czynność, taka jak kolorowanie, przenosi uwagę z siebie (i tych rzeczy, które cię stresują!) na wydarzenie w chwili obecnej. W ten sposób jest to bardzo podobne do ćwiczenia medytacyjnego. Relaksuje mózg. Kiedy myśli skupiają się na tej prostej czynności, twój mózg ma tendencję do relaksowania się. Lekarze twierdzą, że wówczas nie przeszkadzają ci twoje własne myśli i oceny.

W badaniu z 2006 roku naukowcy stwierdzili, że terapia sztuką (połączona z mindfulness - uważnością) była pomocna dla osób radzących sobie z takimi stanami jak depresja, lęk, niepokój, uzależnienia i trauma.

3. CELE

- To ćwiczenie pomoże uczestnikom zrelaksować się, poczuć spokój i ukojenie
- Pomoże im odwrócić uwagę od rzeczy, które wywołują strach
- Pomoże rozwinąć ich twórcze umiejętności w malowaniu, łączeniu kolorów itp.
- W rezultacie będą mieli piękne obrazy stworzone przez siebie, które mogą być umieszczone w ich pokojach i, na pewno, rozweselą ich za każdym razem, gdy będą na nie patrzeć.

4. POTRZEBNE MATERIAŁY

- Arkusze papieru (do wypróbowania markerów itp.)
- Kredki, długopisy, flamastry...

- Specjalne kolorowanki dla dorosłych.



5. IMPLEMENTATION – INSTRUCTION

Na początku kluczowe będzie stworzenie przyjaznej atmosfery, jako warunku koniecznego do zrelaksowania się uczestników. Moderator może włączyć muzykę (klasyczną lub jakieś ballady, ale muszą to być utwory kojące i relaksujące).

Następnie należy rozdać kolorowanki. Czas na kolorowanie zależy od obrazka, może to zająć od 2 do 8 godzin, dlatego w przypadku naprawdę skomplikowanych szkiców należy przewidzieć dwie sesje.

Uczestnicy powinni malować ze spokojem i bez pośpiechu, z kojącą muzyką w tle. Czas trwania sesji nie powinien przekraczać 2 godzin, a po godzinie warto zrobić przerwę, aby wykonać szybkie ćwiczenie fizyczne i podzielić się wrażeniami z malowania.



6. MOŻLIWE MODYFIKACJE I INSPIRACJE

Modyfikacją tego ćwiczenia może być bardziej zaawansowana kolorowanka, która zawiera nie tylko szkice do malowania, ale także motywujące cytaty. Alternatywą dla malowania może być lepienie z gliny - choć jest to bardziej zaawansowane zajęcie i wymaga moderatora, który wyjaśni, jak to zrobić.

7. OCZEKIWANE EFEKTY

- Spodziewamy się, że podczas tego zajęcia uczestnicy staną się bardziej zrelaksowani

- Zostaną odciągnięci od ciągłych myśli o źródle swojego lęku i spojrzą na niego z innej perspektywy.

- Rozwiną kreatywność

- Stworzą piękny obraz.



8. OPRACOWANE PRZEZ



"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."