

„Zwizualizuj swój strach i pozbądź się go”

Kreatywność w radzeniu sobie ze strachem (ćwiczenie 11)

„Creating Wellbeing”

KREATYWNOŚĆ W RADZENIU SOBIE ZE STRACHEM

1. NAZWA ĆWICZENIA

„Zwizualizuj swój strach i pozbądź się go”

2. OPIS

Istnieje technika, dzięki której możemy wyeliminować strach z naszego umysłu za pomocą fizycznej eliminacji jego modelu. Psychologowie twierdzą, że eliminując model strachu, czyli jego obraz, podświadomie wyrzucamy go z naszego umysłu. Czynność ta pomaga opanować lęk, przejąć nad nim kontrolę, zbliżyć się do niego i pozbyć się go, ponieważ w ten sposób osoba może go wyraźnie zwizualizować, stworzyć jego model na papierze, a następnie go usunąć.

3. CELE

- Wizualizować lęki i zacząć je kontrolować
- Uświadomić sobie wyraźnie, co jest motywem twojego strachu/lęku
- Zrobić psychologiczne porównanie między samym lękiem a jego modelem - wyobrazić sobie, że wymazując fizycznie obrazek z kartki, wymazuje się też lęk ze swojego umysłu.

4. POTRZEBNE MATERIAŁY

- kartki papieru
- ołówki
- gumki

5. REALIZACJA – INSTRUKCJA

Ćwiczenie ma być realizowane indywidualnie, choć moderator może je przeprowadzić z grupami, ale bardzo ważne jest, aby każda osoba wykonała je samodzielnie (temat strachu może być bardzo osobisty i nie należy się nim dzielić z innymi).

Moderator musi stworzyć relaksującą atmosferę dla osoby/grupy. Wszyscy uczestnicy powinni skupić się na sobie i wizualizować swój strach. Mogą być kreatywni co do formy - jeśli jest to przedmiot, łatwo go narysować, a jeśli jest to abstrakcyjne pojęcie, można je również przedstawić jako przedmiot lub po prostu ułożyć słowo. Ta sama idea może być przedstawiona na wiele sposobów, zależy to od wyobraźni każdego człowieka. Na przykład strach przed koronawirusem może być przedstawiony jako obrazek wirusa, lub po prostu słowo "KORONAWIRUS".

Od każdej osoby zależy, jak chce przedstawić swój strach. Powinni mieć trochę czasu na narysowanie go, a potem wszyscy muszą wykonać tę samą czynność - wziąć gumkę i usunąć obrazek z papieru. Jest to technika psychologiczna, kiedy mogą ekstrapolować swoim umysłem to, co właśnie zrobili na papierze. Moderator mówi, że to ćwiczenie jest ważne, aby pozbyć się strachu z umysłu.

6. MOŻLIWE MODYFIKACJE I INSPIRACJE

Innym sposobem na wykonanie tej czynności może być stworzenie modelu strachu. Mogą do tego wykorzystać inne materiały, np. plastelinę. Ich wyobraźnia będzie kluczem do stworzonego modelu. Idea jest ta sama - stworzyć go i zniszczyć.

7. OCZEKIWANE EFEKTY

- Uczestnicy mają zrozumieć, że mogą kontrolować wszystkie swoje emocje, w tym strach.
- Oczekuje się, że uczestnicy zrozumieją, że aby pokonać strach, nie powinni go unikać, wręcz przeciwnie, powinni go wizualizować, aby dobrze zrozumieć siebie, co pozwoli na opanowanie strachu.

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."



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union