

# „Albumy do wklejania”

Kreatywność w radzeniu sobie ze strachem (ćwiczenie 12)



# „Creating Wellbeing”

## KREATYWNOŚĆ W RADZENIU SOBIE ZE STRACHEM

### 1. NAZWA ĆWICZENIA

**Albumy do wklejania: kroniki i opowieści tworzone za pomocą przedmiotów - warsztaty kreatywne.**

### 2. OPIS

Ćwiczenie to oparte jest na projekcie innowacji społecznej "Kroniki wspomnień jako twórcze podejście wspierające seniorów w adaptacji do życia w domach opieki". Pomysł nawiązuje do warsztatów kreatywnych, podczas których seniorzy przygotowywali albumy ze swoimi wspomnieniami wykorzystując zdjęcia, drobne pamiątki, ozdoby, elementy wykonane ręcznie, wszystkie materiały, które mogli wykorzystać do opisanego swoich wspomnień nawet bez zdjęć. Ważnym elementem jest praca w grupie i interakcja.

Prowadzący/moderator pomaga seniorom w aspektach technicznych, ale też dba o otwartą i przyjazną atmosferę i zadaje pytania, które mogą zainspirować lub dać wskazówki uczestnikom, pomaga znaleźć ilustracje (także w internecie). Dodatkowo niektóre edycje warsztatów opierały się na "obiektych stymulujących" - fizycznych przedmiotach, które mogą być inspirujące do opowiedzenia historii (w tym przypadku - historii osobistej), takie podejście wychodzi naprzeciw założeniom "psychologii narracyjnej". Z ewaluacji warsztatów, które odbyły się w trakcie projektu wynika, że poziom sprawczości, poczucia własnej wartości, ogólnego zadowolenia z życia, pozytywnego myślenia był wyższy wśród seniorów, którzy uczestniczyli w tego rodzaju aktywności.

Szczegółowy opis innowacji społecznej został opublikowany (w języku polskim): <https://epale.ec.europa.eu/pl/resource-centre/content/kronika-wspomnien-jako-tworcza-forma-wsparcia-seniorow-w-procesie-adaptacji>.

Pomysł i rezultaty tej innowacji są interesujące i mogą być inspirujące także do wykorzystania jej (z pewnymi modyfikacjami lub bez nich) w sytuacji, gdy seniorzy odczuwają strach (lub inne trudne emocje), aby go przezwyciężyć lub zmienić perspektywę czy punkt ciężkości. Ważne jest, aby mieć na uwadze, że osoba prowadząca warsztat powinna być doświadczona, zwłaszcza gdy temat dotyczy osobistych wspomnień i powinna być ostrożna, ponieważ trudne wspomnienia mogą być aktywowane w trakcie tego procesu.

Dlatego dobrą praktyką może być użycie na początku mniej osobistych tematów (np. muzyka, miejsca, kuchnia - jak zaproponowano poniżej).

Działanie to ma charakter przekrojowy - może być odpowiednie w sytuacji, gdy senior odczuwa lęk, ale także niepokój, smutek czy samotność.

Dedykowane jest seniorom w dobrej kondycji dotyczącej zdrowia psychicznego i zdolności poznawczych.

### 3. CELE

- zastosowanie aktywności twórczej do relaksacji i aktywizacji pozytywnych myśli;
- zastosowanie warsztatu twórczego do radzenia sobie z sytuacją lęku poprzez zmianę punktu ciężkości;
- wzmocnienie poczucia sprawczości, pozytywnego nastawienia i ogólnego zadowolenia z życia seniorów.

### 4. POTRZEBNE MATERIAŁY

- wszelkiego rodzaju zdjęcia,
- kolorowy papier, nożyczki, naklejki, inne materiały piśmiennicze,
- komputer, drukarka,
- nagrania muzyków klasycznych i piosenkarzy muzyki popularnej,
- zdjęcia znanych osób (piosenkarzy, aktorów), miejsc, miejscowości (w której mieszkają uczestnicy), czasopisma (kolorowe i codzienne),
- wszystkie przedmioty, które mogą być inspirujące w zależności od tematu warsztatów.

### 5. REALIZACJA – INSTRUKCJA

Forma tych zajęć to kreatywny, grupowy warsztat. Uczestnicy przygotowują własną "stronę z albumu do wklejania" na temat zaproponowany przez moderatora.

Moderator przynosi potrzebne materiały, jeśli temat dotyczy osobistych wspomnień, uczestnicy przynoszą swoje zdjęcia lub przedmioty (w tym przypadku moderator musi być ostrożny i prowadzić uczestników do pozytywnych myśli i wspomnień).

Propozycje tematów:

#### MUZYKA

Wspomnienia związane z muzyką.

Moderator przygotowuje zestaw piosenek z przeszłości, uczestnicy zgadują, kto gra lub proponują własne piosenki.

Następnie uczestnicy przygotowują kartki/strony do albumu do wklejania związane ze swoimi ulubionymi piosenkami lub piosenkami, z którymi mają dobre wspomnienia, wykorzystując zdjęcia piosenkarzy, inne zdjęcia i materiały piśmiennicze, a następnie prezentują je poza stałym.

## MOJE MIASTO / MOJE MIEJSCE

Wspomnienia związane z miastem, w którym mieszkają lub okolicą.

Seniorzy opowiadają o miejscach, które mają dla nich znaczenie, które lubią lub po prostu znają w okolicy (gdzie mieszkali, pracowali, spacerowali, mają rodzinę, spędzili dzieciństwo).

Następnie przygotowują kartkę/stronę do albumu do wklejania przedstawiającą to miejsce innym.

## KUCHNIA

Seniorzy opowiadają o swoich ulubionych potrawach i przepisach.

Ewentualnym materiałem pomocniczym są zdjęcia z popularnymi produktami z przeszłości.

Przygotowują kartkę ze swoim ulubionym daniem lub przepisem (z przeszłości lub teraźniejszości).

## 6. MOŻLIWE MODYFIKACJE I INSPIRACJE

Inne możliwe tematy:

PODRÓŻE, KINO/ TELEWIZJA, MODA.

Ćwiczenie może być również wykorzystane jako praca indywidualna, ale ponieważ prezentacja jest ważnym elementem końcowym procesu, w tej formie jeden na jeden może być mniej interesująca i efektywna.

**WAŻNA UWAGA:** jeśli temat zajęć dotyczy przeszłości, powinien być realizowany ze szczególną ostrożnością, ponieważ niektóre rodzaje wspomnień mogą wywoływać uczucie straty lub smutku. Gdy moderator nie zna seniorów uczestniczących w zajęciach, tematy powinny być neutralne.

## 7. OCZEKIWANE EFEKTY

Pozytywne wspomnienia i myśli powinny pojawić się jako konsekwencja warsztatów, a punkt ciężkości powinien zmienić się z sytuacji wywołującej strach na bardziej przyjemne tematy.

Zgodnie z wynikami projektu innowacji społecznej również warsztaty i twórcze działanie oparte na (osobistych) historiach i przedmiotach powinny wzmocnić ogólne poczucie satysfakcji, jak również osobistą skuteczność, poczucie własnej wartości i pozytywne nastawienie.



## 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."*

