

“Rozpoznaj, sklasyfikuj i przejmij kontrolę nad strachem”

“Creating Wellbeing”

KREATYWNOŚĆ W RADZENIU SOBIE ZE STRACHEM

1. NAZWA ĆWICZENIA

Rozpoznaj, sklasyfikuj i przejmij kontrolę nad strachem

2. OPIS

Wszyscy w jakiś sposób cierpimy z powodu strachu. Istnieje w naszym życiu jako mechanizm obronny, aby nas chronić, ale może też być dużą blokadą, zmniejszając wielkość naszej strefy komfortu i potencjalnie ograniczając nasze działania i aktywności - nawet te, które kiedyś wykonywaliśmy z łatwością.

Niektóre z naszych strachów i obaw dotyczą rzeczy, z którymi możemy sobie poradzić, podczas, gdy inne dotyczą spraw, nad którymi nie mamy kontroli czy wpływu.

Poprzez rozpoznanie i sklasyfikowanie naszych lęków/obaw, możemy je podzielić na a) rzeczy, które możemy kontrolować oraz b) rzeczy, których nie możemy kontrolować lub, nad którymi mamy mniej kontroli.

Zrozumienie tych różnic umożliwi nam przejęcie kontroli, tam, gdzie jest to możliwe, a być może rozpoczniemy podróż związaną z zaakceptowaniem rzeczy, nad którymi nie mamy kontroli. Możliwe, że zauważymy również obszary kontroli, które wcześniej uważaliśmy za niemożliwe do opanowania.

Inteligencja emocjonalna jest zdolnością zrozumienia naszych emocji. Gdy zrozumiemy, że strach zawsze będzie istniał i zaczniemy uznawać i akceptować pewne odczucia strachu i obawy, to zaczniemy wpuszczać więcej spokoju do naszego życia. Możemy wówczas wejść w stan, w którym jesteśmy przez nie w coraz mniejszym stopniu ograniczani czy kontrolowani.

To ćwiczenie jest oparte o dyskusję ze wsparciem prowadzącego, w taki sposób, aby pomóc starszym ludziom rozpoznać, sklasyfikować i przejąć kontrolę nad odczuciami strachu, z którymi być może się mierzą, a na które mogą mieć wpływ. W tym ćwiczeniu skupiamy się na emocji strachu, którą mogą odczuwać starsze osoby. Jednakże, to ćwiczenie ma również charakter przekrojowy - może być zastosowane w sytuacjach, gdy starsza osoba odczuwa inne emocje, takie jak smutek, samotność, czy niepokój.

Ważne jest, aby osoba prowadząca była uważna na to, że ćwiczenie może wzbudzić w starszych osobach trudne wspomnienia czy emocje i wówczas należy zadania dostosować do zaistniałej sytuacji. Można to osiągnąć poprzez zwrócenie uwagi na “obawy” i “zmartwienia”, a nie na uczucia “strachu”.

3. CELE

Celem tego ćwiczenia jest pomoc starszym osobom w pokonaniu uczucia braku kontroli nad strachem (lub pokrewnymi emocjami), na które mogą być wystawieni czy to z powodu COVID-19 lub z innych powodów.

4. POTRZEBNE MATERIAŁY

- długopis i kartka papieru (na osobę).
- tablica typu flipchart dla pracownika opieki, aby zaprezentować ćwiczenie i format klasyfikacji, jeśli jest dostępny, chociaż długopis i papier również wystarczy.

5. REALIZACJA – INSTRUKCJA

To ćwiczenie może być wykorzystywane w pracy jeden na jeden lub jako dyskusja w małej grupie.

Kroki:

1. Dyskusja

Poprowadź ogólną otwartą dyskusję o uczuciach strachu i o różnych obawach oraz ich wpływie na życie. Ważne, aby rozpocząć ćwiczenie w bezpieczny i kontrolowany sposób, na przykład poprzez zidentyfikowanie niektórych sytuacji, które są w obszarze naszej kontroli, np.

- strach, że się spóźnimy (rozwiązanie: przygotować plan i wyjść odpowiednio wcześniej)
- strach, że później będzie nam zimno (rozwiązanie: zabrać ze sobą koc)
- strach, że później będziemy spragnieni (rozwiązanie: zabrać ze sobą butelkę wody)

Możesz zacząć od opowiedzenia historii o rzeczach o niskim ryzyku lub niewielkich konsekwencjach, którymi czasem się martwisz i co robisz, by sobie z nimi poradzić. Następnie poproś osobę starszą lub grupę, którą się opiekujesz, by zastanowiła się nad innymi typowymi (i związanymi z niskim ryzykiem) uczuciami strachu lub obawami oraz nad tym, co ludzie zazwyczaj robią, by sobie z nimi radzić lub je kontrolować. Jeśli używasz flipchartu, zapisz je. Dla osób starszych ułatwieniem będzie, jeśli lista ta będzie umieszczona w widocznym miejscu wraz z zakresem sposobów, w jaki ludzie mogą sobie z tymi uczuciami radzić.

2. Rozpoznaj źródła strachu (przygotowanie listy)

Następnie podaj każdemu długopis i kartkę papieru. Poproś osobę/osoby starsze o sporządzenie listy kilku rzeczy, których się obawiają, lub o które się martwią. Mogą być one związane ze skutkami pandemii wirusa Covid-19 lub innymi obawami/ zmartwieniami.

3. Sklasyfikowanie strachu

Poproś grupę o podzielenie ich na kategorie: a) te, z którymi my/oni czujemy, że możemy coś zrobić i b) te, z którymi czują, że nie mogą (łatwo) czegoś zrobić.

Możesz skończyć z listą lęków/obaw, takich jak przykłady z kroku 1 powyżej w części a) i innych lęków, takich jak strach przed chorobą lub śmiercią w części b). Skoncentruj się najpierw na lękach z listy a).

4. Ocenianie strachu

Spójrzcie na kategorię rzeczy, z którymi starsze osoby mogą coś zrobić i oceńcie je w skali od 1 do 5, gdzie 1 oznacza: rzeczy, z którymi mogą z łatwością sobie poradzić, a 5 to rzeczy, z którymi czują, że z kolei nie mogą poradzić sobie tak łatwo.

5. Kontroluj i zarządzaj swoim strachem

Przyjrzyjcie się uczuciom strachu, które mają ocenę 1 lub 2. Przedyskutujcie, jakie zachowania lub działania można podjąć, aby zmniejszyć te uczucia. Ważne jest, aby świętować postępy i sukcesy. Podkreśl pozytywne i możliwe sukcesy w określeniu sposobów radzenia sobie z tymi lękami na "niskim poziomie".

Podchodzenie do strachu z pozytywnymi emocjami i nastawieniem "Dam radę" jest kluczowym krokiem w pokonywaniu tych uczuć. Innym podejściem, szczególnie w przypadku niezbyt silnych lęków lub obaw, jest zastanowienie się, jaka najgorsza rzecz mogłaby się wydarzyć w wyniku urzeczywistnienia się tego strachu. Być może rzecz, której się obawiamy nie jest taka zła, łatwo ją zaakceptować lub złagodzić.

Następnie przyjrzyjcie się obawom, które mogą mieć ocenę 3-5. Poprowadź dyskusję na temat tego, co mogliby zrobić, aby pokonać te obawy. Jeśli masz grupę, mogą oni wspierać się nawzajem pomysłami, wspólnymi lękami i doświadczeniami oraz empatią. Być może nie da się określić ostatecznego sposobu rozwiązania tych lęków, ale jeśli pomożesz starszej osobie określić pierwszy możliwy krok w radzeniu sobie i kontrolowaniu tego lęku, to będzie można świętować postęp.

Możesz kontynuować dyskusję po jakimś czasie, np. po kilku dniach, kiedy uczestnicy będą mieli czas na wypróbowanie niektórych środków, o których być może rozmawiali lub o których zdecydowali.

Zauważenie i rozmowa o emocjach jest kluczowym krokiem do ich pokonania.

6. Akceptacja strachu

Teraz spójrzcie na drugą listę, listę b. Na tej liście mogą znaleźć się lęki dotyczące rzeczy, na które osoby starsze nie mają wpływu, lub z którymi nie mogą nic zrobić, np. lęk przed śmiercią. Poszukajcie sposobu na ich akceptację. Może to nie być możliwe lub łatwe, ale przynajmniej uznanie, że są pewne lęki, które można kontrolować i nad którymi można zapanować, a inne, na które trudno będzie mieć wpływ, jest pierwszym krokiem do akceptacji.

Jednak na tej liście mogą znaleźć się lęki, z którymi osoby starsze mogą coś zrobić, np. lęk przed chorobą. Niektórych chorób można unikać, a przynajmniej zmniejszyć ryzyko ich wystąpienia, poprzez ćwiczenia fizyczne, odpowiednio zbilansowaną dietę, a może nawet wyeliminowanie jakiegoś konkretnego składnika z diety. Prowadzenie dyskusji wokół tych tematów może pomóc starszym osobom przezwyciężyć te obawy i przekonać się, że na niektóre z nich mogą mieć wpływ lub coś z nimi zrobić.

7. Wnioski

Na zakończenie ćwiczenia ważne jest, by skupić się na pozytywnych postępach, które zostały poczynione, a nie na emocjach strachu, na które trudno wpłynąć lub nad którymi trudno zapanować. Przeanalizuj sukcesy z kroków 2-5 i pomóż starszym osobom zdecydować, jakie zachowania lub działania chciałyby podjąć w najbliższych dniach lub tygodniach, by opanować te lęki. Po pewnym czasie sprawdź je i pochwal się postępami, jakie poczynili.

6. MOŻLIWE MODYFIKACJE I INSPIRACJE

Bądź wyczulony na reakcje starszych osób, gdy prowadzisz je przez to ćwiczenie. Jeśli będą zdenerwowani, należy się odpowiednio dostosować. Możliwe zmiany mogą obejmować:..

- Zwolnij tempo przechodzenia przez kolejne etapy aktywności
- Pomiń niektóre etapy
- Zmniejsz szczegółowość koncentracji na niektórych lub wszystkich etapach
- Nie należy mieć poczucia, że trzeba przejść przez wszystkie etapy na jednym spotkaniu.

Zamiast przerywać nagle i ryzykować, że osoba starsza odbierze zajęcia jako negatywne lub zakończone niepowodzeniem, przed zakończeniem należy docenić postępy, jakie poczyniła w trakcie zajęć, pochwalić ją i przekazać pozytywną informację zwrotną, a następnie zgodzić się na odłożenie tematu/aktywności na inny czas. W przypadku podjęcia tematu innym razem, należy zacząć od podsumowania postępów poczynionych poprzednim razem, ponownie wyrazić pochwałę i dążyć do ponownego rozpoczęcia z pozytywnym nastawieniem.

7. OCZEKIWANE EFEKTY

Starsi ludzie zakończą to ćwiczenie...

- z poczuciem wsparcia
- rozumiejąc, że strach jest naturalną, normalną i konieczną emocją
- z rozszerzoną świadomością, jak postrzegać strach na różne sposoby/ z różnych perspektyw
- z umiejętnością skategoryzowania strachu według sytuacji, które mogą kontrolować lub na które mogą wpływać i tych, których nie mogą
- zmotywowani do podjęcia kroków w celu aktywnego zarządzania strachem, który jest w zasięgu ich kontroli lub wpływu
- otwarci na rozmowę o lękach, które nie są możliwe do kontrolowania
- uznając, że mówienie o lękach jest dobre, ale ważne jest też ograniczenie ekspozycji na przyczyny lęku.

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