

**“Racjonalizacja strachu. Znajdowanie rozwiązań,  
aby zmierzyć się z naszymi lękami.”**

Kreatywność w radzeniu sobie ze strachem (ćwiczenie 2)

# „Creating Wellbeing”

## KREATYWNOŚĆ W RADZENIU SOBIE ZE STRACHEM

### 1. NAZWA ĆWICZENIA

Racjonalizacja strachu. Znajdowanie rozwiązań, aby zmierzyć się z naszymi lękami.

### 2. OPIS

Ćwiczenie skierowane jest do opiekunów osób starszych mieszkających w domach opieki, aby poprzez rozwój swojej kreatywności mogli pomagać i wspierać osoby starsze w sytuacjach lub emocjach lękowych.

Sytuacja stworzona przez wirus COVID-19 powoduje, że osoby starsze znajdują się w bardzo trudnych sytuacjach zupełnie same, z sytuacjami związanymi ze śmiercią włącznie. Celem tego ćwiczenia jest wsparcie osób pracujących w domach opieki o różnych profilach i bez specjalistycznego przeszkolenia w zakresie radzenia sobie z różnorodnością osób starszych w emocjonalnym radzeniu sobie ze strachem poprzez kreatywność.

Strach jest emocją. Emocje to stany (psychiczne i fizyczne), które nas do czegoś poruszają. Do pewnego stopnia mogą nas poruszyć, ale mogą nas nawet sparaliżować (strach - przerażenie, wściekłość - jeszcze większa wściekłość).

To ćwiczenie ukierunkowane jest na zmierzenie się ze strachem, zaproponowanie rozwiązań sytuacji, które nas przerażają, oraz uniknięcie nieelastycznych opinii i stanowisk. Często zaprzeczamy strachowi (by nie czuć się źle), ukrywamy go (by nie martwić innych lub by nie być źle postrzeganym) i udajemy, że nie istnieje, unikając go lub unikając tematów czy sytuacji, które go prowokują ("lepiej o tym nie mówić", "to nie jest ważne", "zostawimy to na inny czas, teraz nie mamy czasu",...). Dzięki temu ćwiczeniu zostanie zachowana aktywna postawa, bezpośrednio konfrontując z sytuacją, która wywołuje lęk i mierząc się z jej konsekwencjami lub próbując utrzymać kontrolę i uniknąć impulsywnych zachowań. Jest to działanie mające na celu pracę nad strachem z wykorzystaniem rozsądku.

### 3. CELE

- Pobudzanie i rozwijanie kreatywności wszystkich osób pracujących w domach opieki, aby pomagały skutecznie zwalczać strach u osób starszych poprzez udzielanie konkretnych i specyficznych odpowiedzi na sytuację każdej osoby.
- Nauka reagowania i działania w sytuacjach lękowych bez bycia sparaliżowanym przez strach do tego stopnia, że nasze decyzje i postawy są mu podporządkowane.
- Zmiana negatywnych myśli, które mogą zwiększyć uczucie strachu, na bardziej racjonalne myśli.
- Nauka różnych technik pracy nad strachem u jego podstaw i stopniowego pozbywania się go.

### 4. POTRZEBNE MATERIAŁY

- Karty lub arkusze papieru
- Długopisy

### 5. REALIZACJA – INSTRUKCJA

Ćwiczenie to polega na tym, że w grupach 3-4 osobowych będziemy analizować różne sytuacje, aby sprawdzić, co możemy zrobić, aby zmniejszyć uczucie strachu w każdej z nich. Każda z tych sytuacji jest przygotowana na różnych kartkach lub arkuszach papieru (są to orientacyjne przykłady). Każda grupa otrzymuje inną sytuację. Przykłady:

- Twoje dziecko jest poważnie chore; martwisz się, że umrze.
- Idziesz do lekarza; martwisz się, że jesteś poważnie chory.

Przykłady sytuacji problemowych lub sytuacji generujących lęk mogą być różnorodne, w zależności od grupy osób biorących udział w zajęciach trzeba będzie wypisać określoną liczbę tych sytuacji, mogą to być nawet sytuacje związane z naszym codziennym życiem. Na przykład idziesz ulicą i czujesz, że ktoś cię goni i to generuje strach. W zależności od czasu trwania zajęć możemy podać tylko jedną lub kilka sytuacji na grupę.

Uczestnicy zapiszą rozwiązania, jakie znajdują dla tych lęków, aby zrozumieli, że wszelki lęk znika, gdy zostanie zracjonalizowany. Przykłady rozwiązań racjonalizujących lęki to:

- ✓ **Bycie dobrze poinformowanym.** Na przykład, jeśli boję się raka trzustki, mogę dowiedzieć się, jaka populacja jest najbardziej dotknięta tym typem nowotworu, jaka jest liczba zachorowań itp.
- ✓ **Akceptacja.** Akceptowanie swoich lęków, a nie walczenie, aby ich nie odczuwać.

- ✓ **Poczucie humoru.** Traktować swoje lęki z poczuciem humoru, ironizować lub z nich żartować.
- ✓ **Rozsądek.** Myśleć racjonalnie o strachu , np. jak prawdopodobne jest, że coś się wydarzy.
- ✓ **Pozytywne myślenie.** Zmienić negatywne myśli na pozytywne i realistyczne, rozumiejąc, że to nie musi się zdarzyć.
- ✓ **Wyrażanie uczuć.** Wyrażać emocje strachu w dowolny sposób, pisząc na przykład, jak się czuje.
- ✓ **Życie towarzyskie.** Nawiązywać kontakty towarzyskie z innymi ludźmi i porozmawiać o swoich lękach.
- ✓ **Prośby o pomoc.** Zwrócić się o pomoc do innych osób, instytucji lub osób zajmujących się zdrowiem, aby mi pomogły.

Celem tego ćwiczenia jest, aby uczestnicy nauczyli się na podstawie tych wyobrażonych sytuacji rozumieć, czym są ich lęki, umieć je dogłębnie przeanalizować, i z tej pozycji je rozłożyć poprzez "zracjonalizowanie" ich za pomocą poznanych technik.

## 6. MOŻLIWE MODYFIKACJE I INSPIRACJE

To ćwiczenie można rozszerzyć o stworzenie informacji zwrotnej na koniec zajęć, o tym czym jest dla nich strach, jeśli w grupie jest zaufanie można porozmawiać o lękach każdego z nich, jak się z nimi zmierzyć. Dodatkowo, uczestnicy mogą otrzymać małą ulotkę informacyjną o tym, co mogą zrobić, aby poradzić sobie ze strachem.

Jeśli jest wystarczająco dużo czasu, w małych grupach można przeprowadzić odgrywanie ról, w których uczestnicy odgrywają sytuację, w której zmierzali się z lękiem, racjonalizując i pokonując go.

## 7. OCZEKIWANE EFEKTY

Poprzez opracowanie tego ćwiczenia opiekunowie mają szansę nabyć nowe możliwości reagowania na emocję strachu w życiu osobistym i w pracy z osobami starszymi.

Strach jest pierwotną emocją i musimy nauczyć się z nią żyć i wiedzieć jak na nią reagować, racjonalizacja naszych lęków pozwala nam na podjęcie działań i czerpanie z nich korzyści. Celem tego ćwiczenia jest to, aby uczestnicy nauczyli się rozumieć swoje lęki i łagodzić je. Jeśli nauczymy się nie pozwalać, by strach nas kontrolował, zdamy sobie sprawę, że to nie strach jest przyczyną problemu, ale sposób, w jaki radzimy sobie z tą emocją, emocją, która czyni nas, po prostu, ludźmi.

## 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."*

