

„ Odpuszczanie strachu.

Zarządzanie strachem w oparciu o pozytywne fakty.”

Kreatywność w radzeniu sobie ze strachem (ćwiczenie 3)

„Creating Wellbeing”

KREAKTYWNOŚĆ W RADZENIU SOBIE ZE STRACHEM

1. NAZWA ĆWICZENIA

Odpuszczanie strachu. Zarządzanie strachem w oparciu o pozytywne fakty.

2. OPIS

To 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 związanych ze strachem.

Celem ćwiczenia jest wsparcie osób pracujących w domach opieki o różnych profilach i bez specjalistycznego szkolenia w radzeniu sobie z różnorodnością osób starszych w emocjonalnym zarządzaniu lękiem poprzez kreatywność.

Jeśli jest jedna emocja, która przepełniała nasze serca przez cały ten okres spowodowany przez "COVID-19", to był to strach, przede wszystkim dlatego, że jest on częścią jego funkcjonalnej logiki: jeśli istnieje niebezpieczeństwo i nie mogę mu stawić czoła, muszę przygotować się do ucieczki, w naszym przypadku chroniąc się poprzez "pozostanie w domu".

Zatem w zakresie funkcji adaptacyjnej strach towarzyszył nam w radzeniu sobie z doświadczeniem zagrożenia wywołanego przez wirusa. Problem polega na jego degeneracji, gdy poprzez brak adaptacji staje się trwałym lękiem, niekontrolowaną paniką lub nieadaptacyjną fobią.

Dlatego tak ważny jest dialog z naszymi lękami, aby znaleźć "rozsądny" punkt styczny między ich użyteczną funkcją a próbą zniewolenia nas. Możliwe lęki:

- Strach przed zakażeniem
- Strach przed stratą
- Strach przed cierpieniem
- Strach przed brakiem powrotu do normalności

Aby stawić temu czoła, musimy być świadomi, że zerowe ryzyko nie istnieje, ani w kontekście COVID-19, ani w życiu w ogóle, a zatem nie możemy mówić o całkowitej ochronie w każdym scenariuszu, w którym poruszamy się dzień po dniu. Dlatego też, po uświadomieniu sobie, będziemy musieli znaleźć sposób na "odpuśczenie strachu", a wykonanie tego ćwiczenia ma na celu właśnie to. Ta aktywność jest specjalnie zaprojektowana na wypadek wystąpienia ataku paniki. Musimy być świadomi, że napad lękowy może pojawić się w każdej chwili i musimy wiedzieć, jak możemy zminimalizować jego skutki dla nas samych i ludzi, z którymi pracujemy. Ćwiczenie to koncentruje się na emocjach, na

emocjonalnym radzeniu sobie ze strachem w celu przezwyciężenia tej emocji, puszczenia jej i osiągnięcia w ten sposób stanu spokoju, wyciszenia lub szczęścia.

3. CELE

- Pobudzanie i rozwijanie kreatywności wszystkich osób pracujących w domach opieki, tak aby mogły one pomóc w skutecznym zwalczaniu lęku wśród osób starszych, poprzez udzielanie konkretnych i specyficznych odpowiedzi na sytuację każdej osoby.
- Stworzenie metodyki pozwalającej opiekunom na korzystanie z narzędzia w chwilach ataku paniki.
- Nauczenie się odpuszczania strachu, atakując go pojęciami i faktami, które sprawiają, że czujemy się silni i odczuwamy ulgę.
- Pobudzenie naszej kreatywności i wyobraźni poprzez rysunek.
- Wspieranie pozytywnego dialogu wewnętrznego, aby "puścić strach".

4. POTRZEBNE MATERIAŁY

- Kartki papieru
- Kartony
- Długopisy
- Komputer, drukarka
- Obrazki, fotografie
- Klej, taśma ochraniająca
- Nożyczki
- Pisaki, kredki

5. REALIZACJA – INSTRUKCJA

Dzięki tej dynamice spróbujemy nauczyć się odpuszczać strach. Sam fakt wymówienia tego słowa na głos wywołuje uczucie ulgi. To tak jak wtedy, gdy idziesz do kosza i wyrzucasz śmieci po zgromadzeniu kilku worków w domu. Przynosi to poczucie ulgi, prawda? Jest to technika, która sama w sobie nie wystarczy do pokonania problemu, ale może pomóc w opanowaniu lęku lub paniki, gdy doznajemy ataku.

Chodzi o to, że dzięki tej dynamice odpuszczamy strach, atakując go koncepcjami i faktami, które sprawiają, że czujemy się silni i odczuwamy ulgę:

- Nie boję się!

- Wszystko będzie dobrze.

To ćwiczenie polega na tym, że uczestnicy w parach opracowują serię pojęć lub faktów, które wykorzystają, gdy będą się bać i będą chcieli odpuścić swój strach. Każdy z uczestników wybiera, co woli zrobić, aby "odpuścić strach".

Pierwszą możliwością jest zapisanie co najmniej trzech pozytywnych i realistycznych zdań, które mogą powiedzieć na głos lub do siebie, gdy się boją. Na przykład: "To, co czuję, nie może mi zaszkodzić.", "To minie i wszystko będzie dobrze.". Ludzie mogą używać tych zwrotów pozytywnego myślenia w sytuacjach, w których się boją. Mogą je czytać na głos, kiedy zaczynają odczuwać strach. Powinni starać się nosić je zawsze przy sobie, aby w każdej chwili móc z nich skorzystać i nauczyć się ich na pamięć.

Druga opcja to narysowanie obrazka przedstawiającego krajobraz, miejsce lub wspomnienie, które sprawia, że czujemy się spokojni i szczęśliwi, i pokolorowanie obrazka. Gdy rysunek będzie gotowy, zostanie umieszczony na drzwiach naszej szafy, lub gdzieś w pokoju, gdzie będziemy mogli udać się, gdy będziemy się bać, spojrzeć na rysunek i rozwiać to uczucie strachu.

Trzecia opcja to wydrukowanie zdjęcia lub kilku zdjęć z naszej młodości, dojrzałości... z chwil, w których byliśmy szczęśliwi i spokojni, albo też z miejsc lub krajobrazów, lub czegokolwiek, co ma nas wprowadzić w dobry nastrój. One również zostaną umieszczone na drzwiach naszej szafy, lub gdzieś w pokoju, do którego będziemy mogli się zwrócić, gdy będziemy się bać, spojrzeć na te zdjęcia i puścić strach.

W zależności od tego, ile czasu masz na wykonanie ćwiczenia, możesz połączyć te trzy opcje i wszyscy uczestnicy mogą wykonać mały kolaż obrazów, rysunków i słów, do których mogą się zwrócić, kiedy doświadczą ataku paniki lub się boją. Ponadto, tej wizualizacji powinny towarzyszyć pozytywne i realistyczne słowa i zwroty, które pomogą im odpuścić strach.

Bardzo ważne jest, aby pamiętać, że kiedy akceptujemy nasze uczucia strachu lub lęku i przestajemy przed nimi uciekać, to one stopniowo się zmniejszają. Dlatego w tym ćwiczeniu nie chodzi o ucieczkę od tego strachu, ale o zaakceptowanie go i puszczenie w niepamięć poprzez przywołanie spokojnych i szczęśliwych wspomnień i emocji.

Na koniec ćwiczenia można przekazać informację zwrotną na temat tego, czy uczestnicy uważają, że ćwiczenie jest przydatne lub przyniosłoby im korzyść w sytuacji lęku oraz jakie inne rzeczy robią, aby "puścić lęk".

6. MOŻLIWE MODYFIKACJE I INSPIRACJE

Aby rozszerzyć to ćwiczenie, można przeprowadzić grupową pantomimę. Każdy uczestnik musi wyjść na środek i przedstawić za pomocą języka niewerbalnego lub pantomimy sytuację, która sprawia, że czuje się spokojny, zrelaksowany, szczęśliwy, a reszta uczestników musi odgadnąć, co to za sytuacja. To ćwiczenie ma również na celu budowanie klimatu zaufania wśród uczestników, ponieważ jest to czynność polegająca na odkrywaniu i poznawaniu innych i siebie.

Ważne jest, aby osoba prowadząca zajęcia miała doświadczenie w zarządzaniu emocjami, ponieważ podczas pracy z emocją taką jak strach, u uczestników mogą pojawić się uczucia lub emocje i musimy być przygotowani do zarządzania tą sytuacją, aby uczestnicy uznali zajęcia za przydatne i korzystne.

7. OCZEKIWANE EFEKTY

Wykonując to ćwiczenie oczekuje się, że opiekunowie/uczestnicy zdobędą nowe możliwości lub narzędzia dotyczące reagowania na emocję strachu zarówno dla siebie, jak i dla osób, z którymi pracują.

Umysł jest bardzo potężny i możemy odczuwać emocje, gdy widzimy obrazy, rysunki, gdy mówimy do siebie pozytywne słowa, więc przy tym zadaniu będziemy wzbudzać pozytywne emocje, aby zmierzyć się z naszymi lękami z wizualizacji "koleżu", który stworzymy.

Jest to ćwiczenie, które samo w sobie nie wystarczy, aby pokonać problem, ale może pomóc w opamięnieniu lęku lub paniki, gdy mamy atak. I może być uzupełniona innymi technikami, które pracują nad lękami u ich podstaw, aby je zrozumieć, zracjonalizować i dzięki temu móc je całkowicie uwolnić.

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