

“Opowiadanie historii - ze środka strefy komfortu”

Kreatywność w radzeniu sobie ze strachem (ćwiczenie 9)

“Creating Wellbeing”

KREATYWNOŚĆ W RADZENIU SOBIE ZE STRACHEM

1. NAZWA ĆWICZENIA

Opowiadanie historii - ze środka strefy komfortu

2. OPIS

Wielu osobom może być trudno mówić o silnych emocjach, które odczuwają, takich jak strach, samotność, smutek itp. Rozpamiętywanie tych emocji może je nasilić i zwiększyć negatywny wpływ na samopoczucie. Jednym z podejść, które pomaga ludziom mówić o tych emocjach w bezpieczny sposób, jest kreatywne opowiadanie historii.

Poprzez kreatywne opowiadanie historii ludzie mogą mówić o emocjach lub trudnościach, z którymi się mierzą, pozostając w swojej własnej strefie komfortu poprzez skupienie się na postaciach w opowieści i ich emocjach, a nie na sobie. W ten sposób opowiadający mogą mówić o emocjach, które mogą odczuwać oczami postaci z opowieści. Może to pozwolić ludziom umieścić pewien emocjonalny dystans pomiędzy ich własnymi uczuciami a emocjami postaci i ułatwić nie tylko rozmowę o emocjach, ale także dyskusję i znalezienie rozwiązań lub działań, które mogą poprawić sytuację dla postaci z opowieści, a pośrednio także dla osoby opowiadającej historię.

W tym ćwiczeniu koncentrujemy się na emocji strachu, z jaką mogą się spotkać osoby starsze. Jednak ćwiczenie to ma charakter przekrojowy - może być odpowiednie w sytuacjach, gdy osoba starsza odczuwa inne emocje, takie jak smutek, samotność czy niepokój.

Czym jest akcja (przebieg zdarzeń)?

Akcja (przebieg zdarzeń) to typowa struktura opowieści, o której można powiedzieć, że przebiega w trzech kluczowych etapach:

Etap 1: Wprowadzenie postaci i głównych szczegółów tła historii. Otwiera scenę.

Etap 2: Jakieś zdarzenie ma miejsce lub istnieje pewna sytuacja, która stwarza problem lub walkę dla bohatera.

Etap 3: Tu następuje rozwiązanie problemu lub walki.

Poniższe ćwiczenie wykorzystuje właśnie tę strukturę, aby pomóc starszym osobom w stworzeniu historii o postaci, która odczuwa pewnego rodzaju strach. Ćwiczenie to może umożliwić im rozmowę o własnych lękach w kontrolowany i bezpieczny sposób.

Warto mieć na uwadze, że osoba prowadząca zajęcia powinna być wyczulona na to, że dana aktywność może wywołać trudne wspomnienia lub emocje u wykonujących ją osób starszych i wówczas powinna odpowiednio ją dostosować.

3. CELE

Nasze emocje, takie jak strach, utrzymują nas wewnątrz naszej strefy komfortu. Kreatywność ma miejsce poza naszą strefą komfortu, gdzie możemy pozbyć się lęków, w przestrzeni bez struktury, zasad czy granic. Poprzez ekspresję twórczą możemy wyjść poza naszą strefę komfortu i poza emocje (takie jak strach), które mogą nas powstrzymywać.

Celem tego ćwiczenia jest umożliwienie starszym osobom opowiedzenie o lękach, z jakimi mogą się spotkać, oczami postaci z tworzonej przez siebie historii.

4. POTRZEBNE MATERIAŁY

- długopis i papier (na osobę).
- flipchart dla pracownika opieki w celu wprowadzenia aktywności i formatu akcji, jeśli jest dostępny, choć wystarczy też długopis i papier.

5. REALIZACJA – INSTRUKCJA

To ćwiczenie nadaje się do dyskusji indywidualnych lub w małych grupach. Poprowadź osobę lub grupę przez etapy opisane poniżej.

Etapy:

1. Wprowadzenie do tworzenia historii (storytelling'u)

Powiedz starszej osobie lub grupie, że dziś chciałbyś, aby napisali kilka historii. Zaczynij od przedstawienia im typowej akcji (przebiegu zdarzeń), opisanego powyżej. Poproś ich, by pomyśleli o znanym im przykładzie historii, która pasuje do tej struktury. Wiele powieści i filmów opiera się na tym schemacie.

Następnie postaw przed nimi zadanie wymyślenia historii o kimś, kto się czegoś bał i jak to przezwyciężył.

Uwaga: to nie jest ćwiczenie na pisanie. Stworzona przez nich historia może być również udokumentowana w postaci narysowanych obrazków, słów kluczowych lub w inny sposób.

2. Tworzenie historii

Etap 1: Rozpoczęcie sceny i określenie głównego bohatera(ów)

Warto rozważyć zadawanie pytań takich jak:

- Kim są?
- Jacy są?
- Czy możesz opisać jak żyją, gdzie mieszkają, co lubią robić?

Etap 2: Rozwijanie "sytuacji"

Warto rozważyć zadawanie pytań takich jak:

- Co się dzieje?
- Co się zmienia?
- W jaki sposób to "nie jest dobre"?
- Czego się obawiają?
- Co się stanie, jeśli nie zrobią nic lub zrobią "niewłaściwą" rzecz?

Etap 3: Rozwiązanie

Zachęć "opowiadających" do czerpania z własnych pomysłów lub doświadczeń życiowych w celu znalezienia rozwiązania.

Warto rozważyć zadawanie pytań takich jak:

- Jak pokonali swoje lęki?
- Kto im pomógł?
- Jak zmienią swoje zachowania lub myślenie w przyszłości?
- Czego się nauczyli?
- Jak się zmienili po tym doświadczeniu?

3. Sprawozdanie

Poproś osoby starsze, z którymi pracujesz, by zastanowiły się nad historią i nad tym, jak może się ona odnosić do ich lęków, z którymi mogą się zmagać. Czego mogą się nauczyć z tego, jak bohater opowiadania poradził sobie ze swoimi lękami lub wyzwaniami?

Kończąc zajęcia, warto skupić się na pozytywnych postępach, jakie zostały poczynione, zarówno w przypadku bohaterów opowieści, jak i w odniesieniu do wszelkich obaw, z jakimi mogą borykać się osoby starsze.

6. MOŻLIWE MODYFIKACJE I INSPIRACJE

Ideą tego ćwiczenia jest stworzenie całej historii podczas jednego posiedzenia. Jednakże, jeśli jest zainteresowanie, ćwiczenie to może być rozłożone na kilka sesji. Ewentualnie, można poprowadzić uczestników do stworzenia serii opowiadań z odcinkami lub wielu historii z tą samą postacią.

Możesz nawet zrobić projekt z tego działania i rozważyć napisanie/ilustrowanie/podzielenie się historią z szerszą publicznością lub nawet opublikowanie jej na platformie internetowej.

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

- Zwolnienie tempa przechodzenia przez kolejne etapy aktywności
- Wtrącenie, aby pomóc bohaterowi historii znaleźć pozytywne rozwiązanie jego lęków/wyzwań
- Zmniejszenie szczególności koncentracji na niektórych lub wszystkich etapach

Jeśli zdecydujesz, że lepiej jest skrócić lub przerwać zajęcia, powinieneś docenić postępy, jakie poczynili uczestnicy, pochwalić ich i przekazać pozytywne informacje zwrotne, a następnie zgodzić się na odłożenie tematu/aktywności na inny czas. Jeśli ponownie podejmiesz temat, zacznij od podsumowania postępów poczynionych poprzednim razem, ponownie pochwal i staraj się zacząć od nowa z pozytywnym nastawieniem.

7. OCZEKIWANE EFEKTY

Starsze osoby wyjdą z tych zajęć...

- feeling motivated by the activity
- feeling supported and creative
- understanding that fear is an emotion faced by everyone
- with a solution-oriented mindset when it comes to facing fears or other related issues
- ready to support each other with fears they may be facing
- perhaps ready to apply some of the fear-resolving perspectives to their own fears
- z poczuciem motywacji do działania
- z poczuciem wsparcia i kreatywności
- ze zrozumieniem, że strach jest emocją, z którą boryka się każdy człowiek
- nastawieni na rozwiązanie problemu, kiedy trzeba zmierzyć się z lękiem lub innymi związanymi z nim kwestiami
- gotowi do wspierania siebie nawzajem w obliczu lęków, z którymi mogą się borykać
- być może gotowi do zastosowania niektórych perspektyw rozwiązywania problemów związanych z lękiem w odniesieniu do własnych lęków

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."