

"Construirea comunității prin împărtășirea înțelepciunii"

Creativitate aplicată tristeții

"Creating Wellbeing"

CREATIVITATE APLICATĂ TRISTEȚII

DENUMIREA ACTIVITĂȚII

CONSTRUIREA COMUNITĂȚII PRIN ÎMPĂRTĂȘIREA ÎNȚELEPCIUNII

2. DESCRIERE

Încurajați și sprijiniți abilitățile creative și bunăstarea persoanelor în vârstă prin crearea unui cont pe o rețea de socializare prin care să își poată împărtăși cunoștințele de viață și sfaturile cu generațiile mai tinere.

Potențiale platforme ar putea fi Tik Tok, Instagram, YouTube sau Twitter.

Construirea unei comunități în cadrul unei platforme de socializare poate sprijini persoanele în vârstă să atenueze sentimentele de tristețe care pot fi cauzate de izolare, mai ales dacă sunt singuri sau nu au (mulți) vizitatori.

3. OBIECTIVE

Obiectivele acestei activități sunt ca persoanele în vârstă să

- se simtă implicați și motivați pe măsură ce își împărtășesc cunoștințele și înțelepciunea cu alții (generațiile mai tinere)
- poată atenua sentimentele de tristețe prin interacțiunea cu alții și prin construirea unei comunități
- dezvolte abilitățile de creativitate prin planificarea formatului și a conținutului pentru mesaje pe care le vor partaja și a platformei pe care le vor împărtăși.

4. RESURSE ȘI MATERIALE

- Un telefon inteligent cu cameră (video) pentru înregistrare sau un laptop cu cameră foto
- O conexiune la internet
- Pix și hârtie, pentru planificare

IMPLEMENTARE – INSTRUIRE

1. Implicați persoana în vârstă arătându-i câteva videoclipuri online care împărtășesc sfaturi, idei și cunoștințe, de exemplu prin deschiderea aplicațiilor Tik Tok sau Instagram (dacă aveți deja oricare dintre ele) sau pe YouTube. Pentru a găsi conținut relevant pentru persoana în vârstă, puteți efectua o căutare în platformă folosind un hashtag (#), de exemplu, #sfaturidegradinărit sau #lecțiideviață. De asemenea puteți căuta anumite persoane (celebre) în jurul vârstei lor pentru a-i încuraja, de exemplu pe TikTok: @henry.winkler (actor american în anii '70), @anthonyhopkins (actor galez în anii '80) sau @marktilbury (TikTok și YouTuber). Notă: poate fi necesar să căutați în propria țară persoane în vârstă care utilizează aceste (sau alte) platforme.

2. Începeți o conversație despre lucruri pe care și-ar dori să le știe când erau mai tineri pe baza a ceea ce știu acum. Ar putea fi vorba despre viață în general, sau ceva specific, cum ar fi "Cum să ... legați o cravată" sau "Cum să țineți un discurs".

3. Ajutați-i să extindă subiectul și gândiți-vă cum l-ar putea explica altora. Poate ajuta ca ideile să fie structurate, cu un titlu clar, de exemplu "Ceva ce am învățat despre a îmbătrâni",

"Ce am învățat din cei 40 de ani de căsnicie" sau "Lecții învățate despre a avea nepoți" etc. inclusiv câteva sfaturi pentru persoanele care le pot viziona sau asculta.

4. Scrieți un scenariu despre ceea ce ar dori să spun pentru prima dată. Nu trebuie să fie prea lung. În jur de 1 - 2 minute este o durată bună pentru a atrage oameni și în același timp este suficient pentru a acoperi o cantitate bună de conținut. Exersați-l de câteva ori și apoi îi ajutați să-l înregistreze folosind camera telefonului sau un laptop - sau le-ați putea permite să le folosească pe a voastră, dacă este cazul.

5. Încărcați-l pe platforma aleasă de dvs. cu un "apel la acțiune". Aceasta înseamnă o întrebare de un fel pentru a atrage spectatorii, cum ar fi "Spune-mi ce crezi în comentariile de mai jos" sau "Leagă acest video cu propriul răspuns video."

6. Ajutați-i să revizuiască și să răspundă la comentariile pe care le primesc. Acest lucru va ajuta la construirea încrederii, la dorința de a face mai mult, precum și la implicare și comunitatea.

7. Creați mai multe videoclipuri pe măsură ce comunitatea și atracția cresc și câștigă mai mulți urmăritori.

POSIBILE MODIFICĂRI ȘI INSPIRAȚII

Pe măsură ce devin mai încrezători sau mai experimentați, s-ar putea să nu fie nevoie să schițeze ceea ce ar dori să spună.

Se recomandă să se creeze seturi de videoclipuri în jurul unor teme specifice, de exemplu "5 lucruri pe care trebuie să le faci la 30 de ani pentru a te pregăti pentru anii '70" sau "Primele mele 3 sfaturi pentru a rămâne activ la bătrânețe".

REZULTATE AȘTEPTATE

1. Scăderea nivelului de tristețe sau singurătate cauzată de izolare sau de lipsa contactului cu ceilalți.
2. Abilitățile lor creative vor fi dezvoltate și exersate.
3. Creșterea motivației pentru interacțiunea cu lumea exterioară.
4. Creșterea mândriei pe măsură ce comunitatea crește și tot mai mulți oameni văd videoclipurile.

DEZVOLTAT DE



