

# "Joc de rol: plângeri"

Creativitate aplicată tristeții

# "Creating Wellbeing"

## CREATIVITATE APLICATĂ TRISTEȚII

### DENUMIREA ACTIVITĂȚII

Joc de rol: Plângeri

## 2. DESCRIERE

A învăța să te plângi este o modalitate foarte sănătoasă de a face față tristeții. În acest fel nu păstrăm disconfortul în interior: ci lăsăm acele emoții care ne pot distruge din interior. Unii oameni se tem să-și arate emoțiile, dar uneori este necesar să lase energia negativă afară și să se pună în cuvinte motivele disconfortului cuiva.

Vom pune în practică câteva jocuri de rol care ne vor permite să analizăm și să ne îmbunătățim modalitățile de a face față situațiilor care provoacă tristețe. Suntem siguri că după această experiență criticile exprimate de participanți vor fi mai constructive. Vom scrie câteva subiecte și situații pe bucăți mici de hârtie care vor fi interpretate ulterior de perechi de persoane în vârstă.

## OBIECTIVE

- Practicarea eliberării emoțiilor negative
- Practicarea criticii constructive
- Prevenirea dezvoltării tristeții sau depresiei ca urmare a extrapolării situațiilor model în viața lor reală.

## 3. RESURSE ȘI MATERIALE

- Fișe de lucru, bucăți mici de hârtie sau autocolante cu scurte descrieri ale situațiilor.
- Pixuri și foi de hârtie pentru a redacta câteva răspunsuri posibile.

## IMPLEMENTARE – INSTRUCȚIUNI

Următoarele situații trebuie interpretate de persoanele în vârstă:

- 1.- O rudă care a promis că ne va vizita, a anulat planul în ultimul moment, justificarea fiind vremea rea.**
- 2.- Mâncarea pe care am găsit-o astăzi în farfuria noastră nu este tocmai "delicioasă". Nu este prima dată când ni se întâmplă acest lucru.**
- 3.- Stăm la coadă pentru autobuz la ora de vârf și observăm că o persoană nu respectă rândul și trece în față.**
- 4.- Te duci la magazin pentru a descoperi că dulciurile tale preferate nu mai sunt importate din țara de origine.**

În fiecare pereche va exista un RECLAMANT și un DESTINATAR. Fiecare persoană trebuie să-și asume fiecare rol cel puțin o dată.

După fiecare interpretare îi vom întreba pe cei care au acționat CUM S-AU SIMȚIT. Acest lucru, după cum am repetat deja de multe ori, este foarte important și trebuie să-i acordăm suficientă atenție. Odată ce ne vor spune despre sentimentele și emoțiile lor în timpul interpretării, vom trece la analiză.

Apar astfel de situații în realitate? Am trecut printr-o situație similară? Deși a fost foarte bine având în vedere dificultatea situației, ar putea fi îmbunătățită în vreun fel? Persoana care a primit plângerea a fost convinsă sau a fost creată o confruntare majoră?

Această serie de întrebări, sau altele similare, ar trebui să fie întrebate după fiecare interpretare. Nu este vorba de a avea timp să realizăm toate jocurile de rol propuse, ci de a le analiza în profunzime pentru a extrage învățarea care ne va facilita viața (și pe cele ale altor persoane).

## POSIBILE MODIFICĂRI ȘI INSPIRAȚII

Se poate face în perechi sau în grupuri de câte trei, unde părțile DESTINATAR-RECLAMANT pot fi extinse la OBSERVATOR.

Rolul celei de-a treia persoane (OBSERVATOR) este practic de a observa și analiza modul în care reclamantul își exprimă emoțiile față de situație și modul în care destinatarul abordează problema. Unele sugestii pot veni din partea observatorului cu privire la modul în care se poate exprima mai bine tristețea și modul prin care se pot oferi argumente pentru critici constructive.

## REZULTATE AȘTEPTATE

- O mai bună capacitate de a exprima emoțiile negative până când acestea se acumulează și duc la tristețe sau depresie
- O mai bună capacitate de a exprima critici constructive

## DDEZVOLTAT DE



