

"Roata grimaselor și a râsetelor"

Creativitate aplicată tristeții

"Creating Wellbeing"

CREATIVITATE APLICATĂ TRISTEȚII

DENUMIREA ACTIVITĂȚII

Numele activității: "Roata grimaselor și a râsetelor".

2. DESCRIERE

"Roata grimaselor și a râsetelor" este o tehnică de terapie prin râs. Terapia prin râs este o tehnică psihoterapeutică care folosește râsul ca instrument fundamental. Tehnica terapiei râsului constă în utilizarea diferitelor exerciții, activități și dinamici prin care o persoană sau un grup de oameni este condusă la un sentiment de dezinhibiție care îi face să ajungă la râsul binomial repetat-spontan, ceea ce îi va determina să experimenteze beneficiile sale fizice, psihologice, emoționale și spirituale.

Râsul este o manifestare a bucuriei și bunăstării și, în cele din urmă, o eliberare emoțională. Râsul poate genera modificări fiziologice directe în sistemul muscular, scheletic, cardiovascular, imun și neuroendocrin, care sunt asociate cu un efect benefic pe termen scurt și lung. În plus, râsul poate duce la stări emoționale mai pozitive, care, la rândul lor, pot avea efecte benefice directe asupra sănătății și calității vieții. Mai mult decât atât, râsul poate optimiza strategiile de combatere a stresului, anxietății și tristeții, precum și creșterea toleranței subiective la durere și, în cele din urmă, poate crește competențele sociale ale unui individ, care, prin urmare, va fi mai abordabil și mai mulțumit în relațiile lor sociale.

Activitatea selectată din terapia prin râs este "roata grimaselor și a râsului", care constă în predarea baloanelor și markerelor tuturor participanților, fiecare dintre ei fiind responsabil pentru desenarea unei fețe pe balonul lor. Baloanele vor fi transmise de la participant la participant și toate vor trebui să imite fețele care au fost trase pe ele. Acest lucru îi va determina să râdă spontan de ei înșiși și de prietenii lor.




3. OBIECTIVE

Activitatea "Roata grimaselor și a râsului" își propune:

- Să folosească jocul și zâmbetul pentru a contribui la îmbunătățirea sănătății și la creșterea bunăstării generale a persoanelor în vârstă.
- Să contribuie la îmbunătățirea sănătății și a stării de spirit a persoanelor în vârstă prin sporirea fericirii și bucuriei lor.
- Să combată tristețea și să reducă momentele negative din viața persoanelor în vârstă.
- Deoarece este o terapie de grup în care se fac grimase ridicole, este esențial să spargem bariera jenei. Acest lucru vă poate ajuta să:
 - Dezvoltați relațiile interpersonale, abilitățile de comunicare și lucru în echipă ale persoanelor în vârstă și ale carierei lor.

4. RESURSE ȘI MATERIALE

Resursele și materialele necesare desfășurării acestei activități sunt:

-  Baloane
-  Marker Permanent
-  Scaune (dacă participanții doresc să se așeze în activitate, același număr de scaune ca și participanții)

IMPLEMENTARE – INSTRUCȚIUNI

Acest exercițiu poate fi dezvoltat cu diferite grupuri de persoane, de la copii la adulți mai mari. Materialele necesare sunt baloane și markere cu cerneală permanentă.

Coordonatorul, animatorul sau moderatorul activității trebuie să dea câte un balon fiecărui participant pentru a fi umflat și a legat. Dacă persoanele în vârstă cu care facem activitatea au dificultăți în a umfla baloanele, putem să înmânăm baloanele deja umflate sau să o pompa pentru umflat. Fiecare persoană ar trebui să primească, de asemenea, un marker negru permanent (cerneala trebuie să rămână fixă și să nu se șteargă). Individual, ei ar trebui să deseneze o față/grimasă pe balon, fiecare participant o poate face oricum dorește.

Participanții formează un cerc, în picioare sau așezați pe scaune. O persoană, aleasă de moderator, își va arăta balonul, va imita fața pe care a desenat-o pe balon și va înmâna balonul unei alte persoane care trebuie să repete aceleași acțiuni, să arate balonul, să imite fața și să treacă balonul la o altă persoană. Când balonul este din nou în posesia persoanei care l-a desenat, acțiunea se repetă cu un alt balon, respectiv alt participant. Acest lucru se repetă până când toți participanții au imitat toate baloanele. Dacă există mulți participanți,

două sau mai multe baloane pot fi trase în același timp, de exemplu se poate trece un balon la dreapta și un balon la stânga.

Râsul va apărea spontan pe măsură ce persoanele mai în vârstă imită fețele balonului și își văd colegii făcând același lucru. Scopul activității este de a-i face pe toți să râdă și să fie fericiți. Dacă râsul nu izbucnește, moderatorul îi poate determina pe participanți să râdă. Acest lucru se poate face în felul următor: de fiecare dată când un participant imită fața de pe balon, el sau ea trebuie să repete sunetul "ha" de mai multe ori, iar colegii săi trebuie să urmeze, astfel încât toată lumea să râdă ca un grup.

POSSIBILE MODIFICĂRI ȘI INSPIRAȚII

Dacă nu avem materialele necesare (baloane și markere permanente) pentru a face activitatea, putem pregăti o variantă a activității, care este explicată mai jos.

Membrii grupului ar trebui să se așeze pe scaune și să formeze un cerc mare. Moderatorul povestește că unul dintre ei a prins râsul. Moderatorul alege membrul infectat și îi cere să răspândească râsul unuia dintre colegii săi. Pentru a face acest lucru, el trebuie să-l dea persoanei din dreapta sa.

Pentru a transmite râsul unei alte persoane, acesta trebuie să folosească râsul și pozițiile corpului care pot fi produse atunci când râde. Condiția este să nu încercați să forțați râsul asupra celeilalte persoane gâdilându-le. Persoana care primește râsul nu o va accepta până când nu se va simți cu adevărat infectată sau stimulată. Persoana care primește râsul va râde în mod activ, în timp ce alții pot râde sau pot rămâne tăcuți. În continuare se transmite râsul unui alt partener prin diferite grimase sau gesturi, până când acesta râde și așa mai departe.

De asemenea, putem alege să facem orice altă activitate care este inclusă în tehnica terapiei prin râs, am putea căuta pe internet "activități de terapie prin râs pentru persoanele în vârstă" și să alegem o alta pe care o considerăm potrivită pentru publicul nostru țintă și pentru care avem materialele necesare.

REZULTATE AȘTEPTATE

Odată cu dezvoltarea acestei activități, este de așteptat ca îngrijitorii/participanții să dobândească noi opțiuni sau instrumente cu privire la modul de gestionare a tristeții proprii și a altora.

Conform literaturii științifice, în ceea ce privește terapia prin râs, se dovedește a fi un instrument util în generarea de efecte pozitive. Prin urmare, se poate afirma că terapia râsului are efecte benefice asupra sănătății prin promovarea atitudinilor și sentimentelor de fericire și optimism față de viața de zi cu zi, creșterea sprijinului social perceput și oferirea de atitudini de creștere personală.

Prin urmare, prin această activitate este de așteptat ca persoanele în vârstă să atenueze consecințele stresului și tristeții pe care le pot prezenta și să-și mărească resursele pentru a face față și a se adapta la schimbare (stima de sine, satisfacția personală, optimismul, vitalitatea, entuziasmul, legăturile sociale), îmbunătățind percepția nivelului lor de sănătate și a gradului de bunăstare.

DEZVOLTAT DE



