

# Rozpoznaj, sklasyfikuj i przejmij kontrolę

*Kreatywność w radzeniu sobie ze strachem (Ćwiczenie 1/12)*

## OPIS

Wszyscy w jakiś sposób cierpimy z powodu strachu. Istnieje w naszym życiu jako mechanizm obronny, aby nas chronić, ale może też być dużą blokadą, zmniejszając naszą strefę komfortu i potencjalnie ograniczając nasze działania i aktywności - nawet te, które kiedyś wykonywaliśmy z łatwością.

Niektóre z naszych strachów i obaw dotyczą rzeczy, z którymi możemy sobie poradzić, podczas, gdy inne dotyczą spraw, nad którymi nie mamy kontroli czy wpływu.

Poprzez rozpoznanie i sklasyfikowanie naszych lęków/obaw, możemy je podzielić na a) rzeczy, które możemy kontrolować oraz b) rzeczy, których nie możemy kontrolować lub nad którymi mamy mniej kontroli. Zrozumienie tych różnic umożliwi nam przejęcie kontroli, tam, gdzie jest to możliwe, a być może rozpoczniemy podróż związaną z zaakceptowaniem rzeczy, nad którymi nie mamy kontroli. Możliwe, że zauważymy również obszary kontroli, które wcześniej uważaliśmy za niemożliwe do opanowania.

Inteligencja emocjonalna jest zdolnością zrozumienia naszych emocji. Gdy zrozumiemy, że strach zawsze będzie istniał i zaczniemy uznawać oraz akceptować pewne odczucia strachu i obawy, to zaczniemy wpuszczać więcej spokoju do naszego życia, będąc mniejszym stopniu przez strach ograniczanym czy kontrolowanym.

To ćwiczenie jest oparte o moderowaną dyskusję, w taki sposób, aby pomóc starszym osobom rozpoznać, sklasyfikować i przejąć kontrolę nad odczuciami strachu, z którymi być może się mierzą, a na które mogą mieć wpływ. Tutaj skupiamy się na emocji strachu, którą mogą odczuwać seniorki i seniorzy. Jednakże, to ćwiczenie ma również charakter przekrojowy - może być zastosowane w sytuacjach, gdy starsza osoba odczuwa inne emocje, takie jak smutek, samotność czy niepokój.



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

*Disclaimer: Wsparcie finansowe Komisji Europejskiej związane z opracowaniem niniejszej publikacji nie jest jednoznaczne z popieraniem treści w niej zawartych, które odzwierciedlają jedynie poglądy ich autorów. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystywanie treści zawartych w niniejszej publikacji.*

Ważne jest, aby osoba prowadząca była uważna na to, że ćwiczenie może wzbudzić w starszych osobach trudne wspomnienia czy emocje i wówczas należy zadania dostosować do zaistniałej sytuacji, co wymaga wiedzy i doświadczenia.

## CELE

Celem tego ćwiczenia jest pomoc starszym osobom w pokonaniu uczucia braku kontroli nad strachem (lub pokrewnymi emocjami), na które mogą być wystawieni czy to z powodu COVID-19 lub z innych powodów.

## POTRZEBNE MATERIAŁY

1. Długopis i kartka papieru (na osobę).
2. Tablica typu flipchart dla pracownika opieki, aby zaprezentować ćwiczenie i format klasyfikacji (jeśli jest dostępny, długopis i papier również wystarczy).

## REALIZACJA - INSTRUKCJA

To ćwiczenie może być wykorzystywane w ramach pracy indywidualnej lub jako dyskusja w małej grupie.

### KROK 1 - DYSKUSJA

Poprowadź ogólną otwartą dyskusję o uczuciach strachu i o różnych obawach oraz ich wpływie na życie. Ważne, aby rozpocząć ćwiczenie w bezpieczny i kontrolowany sposób, na przykład poprzez zidentyfikowanie sytuacji, które są w obszarze naszej kontroli, np.

- strach, że się spóźnimy (rozwiązanie: przygotować plan i wyjść odpowiednio wcześniej),
- strach, że później będzie nam zimno (rozwiązanie: zabrać ze sobą koc),
- strach, że później będziemy spragnieni (rozwiązanie: zabrać ze sobą butelkę wody).

Możesz zacząć od opowiedzenia historii o rzeczach o niskim ryzyku lub niewielkich konsekwencjach, którymi czasem się martwisz i co robisz, by sobie z nimi poradzić. Następnie poproś osobę starszą lub grupę, którą się opiekujesz, by zastanowiła się nad innymi typowymi (i związanymi z niskim ryzykiem)



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

*Disclaimer: Wsparcie finansowe Komisji Europejskiej związane z opracowaniem niniejszej publikacji nie jest jednoznaczne z popieraniem treści w niej zawartych, które odzwierciedlają jedynie poglądy ich autorów. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystywanie treści zawartych w niniejszej publikacji.*

uczuciami strachu lub obawami oraz nad tym, co ludzie zazwyczaj robią, by sobie z nimi radzić lub je kontrolować. Jeśli używasz flipchartu, zapisz je. Dla osób starszych ułatwieniem będzie, jeśli lista ta będzie umieszczona w widocznym miejscu wraz z zakresem sposobów, w jaki ludzie mogą sobie z tymi uczuciami radzić.

## KROK 2 – ROZPOZNAJ ŹRÓDŁA STRACHU (PRZYGOTOWANIE LISTY)

Następnie podaj każdemu długopis i kartkę papieru. Poproś osobę/osoby starsze o sporządzenie listy kilku rzeczy, których się obawiają, lub o które się martwią. Mogą być one związane ze skutkami pandemii wirusa Covid-19 lub innymi obawami/ zmartwieniami.

## KROK 3 – SKLASYFIKOWANIE STRACHU

Poproś grupę o podzielenie ich na kategorie: a) te, z którymi my/oni czujemy, że możemy coś zrobić i b) te, z którymi czują, że nie mogą (łatwo) czegoś zrobić. Przykłady z kroku 1 powyżej będą należały do części a), a inne rodzaje strachu, takie jak strach przed chorobą lub śmiercią do części b).

Skoncentruj się najpierw na strachu z listy a).

## KROK 4 – OCENIANIE STRACHU

Spójrzcie na kategorię rzeczy, z którymi seniorzy i seniorki mogą coś zrobić i oceńcie je w skali od 1 do 5, gdzie 1 oznacza: rzeczy, z którymi mogą z łatwością sobie poradzić, a 5 to rzeczy, z którymi czują, że nie mogą poradzić sobie tak łatwo.

## KROK 5 – KONTROLUJ I ZARZĄDZAJ SWOIM STRACHEM

Przyjrzyjcie się rodzajom strachu, które mają ocenę 1 lub 2. Przedyskutujcie, jakie zachowania lub działania można podjąć, aby zmniejszyć te uczucia. Ważne jest, aby podkreślać pozytyw i możliwy sukces w określeniu sposobów radzenia sobie ze strachem na "niskim poziomie".

Następnie przyjrzyjcie się obawom, które mogą mieć ocenę 3-5. Poprowadź dyskusję na temat tego, co mogliby zrobić, aby pokonać te obawy. Jeśli grupa darzy się zaufaniem, może wspierać się nawzajem



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

*Disclaimer: Wsparcie finansowe Komisji Europejskiej związane z opracowaniem niniejszej publikacji nie jest jednoznaczne z popieraniem treści w niej zawartych, które odzwierciedlają jedynie poglądy ich autorów. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystywanie treści zawartych w niniejszej publikacji.*

pomysłami i doświadczeniami oraz empatią. Być może nie da się określić ostatecznego sposobu pozbycia się uczucia strachu, ale jeśli uda się określić pierwszy możliwy krok w radzeniu sobie i kontrolowaniu tego strachu, to jest to postęp.

Możesz kontynuować dyskusję po jakimś czasie, np. po kilku dniach, kiedy uczestnicy będą mieli czas na wypróbowanie niektórych środków, o których być może rozmawiali.

Świadomość emocji i rozmowa o nich jest kluczowym krokiem do zarządzania nimi.

## KROK 6 - AKCEPTACJA STRACHU

Teraz spójrzcie na drugą listę, b). Na tej liście może znaleźć się strach dotyczący rzeczy, na które osoby starsze nie mają wpływu, lub z którymi nie mogą nic zrobić, np. lęk przed śmiercią. Poszukajcie sposobu na jego akceptację. Może to nie być możliwe lub łatwe, ale nawet uznanie, że są pewne rodzaje strachu, które można kontrolować i nad którymi można zapanować, a inne, na które trudno będzie mieć wpływ, jest pierwszym krokiem do akceptacji.

Jednak i na tej liście może znaleźć się strach, z którym można coś zrobić. Prowadzenie dyskusji wokół tych tematów może pomóc starszym osobom przezwyciężyć obawy i przekonać się, że na niektóre z nich mogą mieć wpływ lub coś z nimi zrobić.

## KROK 7 – WNIOSKI

Na zakończenie ćwiczenia ważne jest, by skupić się na pozytywnych postępach, które zostały poczynione, a nie na strachu, na który trudno wpłynąć lub nad którym trudno zapanować. Przeanalizuj sukcesy z kroków 2-5 i pomóż starszym osobom zdecydować, jakie zachowania lub działania chciałyby podjąć w najbliższych dniach lub tygodniach, by opanować strach. Po pewnym czasie wróć do tematu i pochwal postępy, jakie poczynili.

## MOŻLIWE MODYFIKACJE

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



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

*Disclaimer: Wsparcie finansowe Komisji Europejskiej związane z opracowaniem niniejszej publikacji nie jest jednoznaczne z popieraniem treści w niej zawartych, które odzwierciedlają jedynie poglądy ich autorów. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystywanie treści zawartych w niniejszej publikacji.*

- zwolnienie tempa przechodzenia przez kolejne etapy aktywności
- pominięcie niektórych etapów
- zmniejszenie szczegółowości niektórych lub wszystkich etapów
- nie trzeba przejść przez wszystkie etapy na jednym spotkaniu.

Zamiast przerywać nagle i ryzykować, że ktoś odbierze zajęcia jako negatywne lub zakończone niepowodzeniem, przed zakończeniem należy docenić postępy, jakie uczestnik poczynił w trakcie zajęć, pochwalić i przekazać pozytywną informację zwrotną, a następnie zgodzić się na odłożenie tematu/aktywności na inny czas. W przypadku podjęcia tematu innym razem, należy zacząć od podsumowania postępów poczynionych poprzednim razem, ponownie wyrazić pochwałę i dążyć do ponownego rozpoczęcia z pozytywnym nastawieniem.

## OCZEKIWANE EFEKTY

- poczucie wsparcia
- zrozumienie, że strach jest naturalną, normalną i konieczną emocją
- rozszerzona świadomość postrzegania strachu - na różne sposoby/ z różnych perspektyw
- umiejętność kategoryzowania strachu według sytuacji, które można kontrolować lub nie
- motywacja do podjęcia kroków w celu aktywnego zarządzania strachem, który jest w zasięgu kontroli lub wpływu
- otwartość na rozmowę o strachu
- uznanie, że mówienie o strachu jest dobre, ale ważne jest też ograniczenie ekspozycji na przyczyny strachu.

*Pamiętaj o tym, że adekwatność, użyteczność oraz efektywność poszczególnych ćwiczeń zależy od kondycji psychofizycznej seniorów i senierek, konkretnej sytuacji, kontekstu społeczno-kulturowego, a także doświadczenia i kompetencji opiekunów.*



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

*Disclaimer: Wsparcie finansowe Komisji Europejskiej związane z opracowaniem niniejszej publikacji nie jest jednoznaczne z popieraniem treści w niej zawartych, które odzwierciedlają jedynie poglądy ich autorów. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystywanie treści zawartych w niniejszej publikacji.*