

Racjonalizacja strachu

Kreatywność w radzeniu sobie ze strachem (Ćwiczenie 2/12)

OPIS

To ćwiczenie ukierunkowane jest na zmierzenie się ze strachem, zaproponowanie rozwiązań sytuacji, które go wzbudzają, oraz uniknięcie nieelastycznych opinii i stanowisk. Często zaprzeczamy strachowi, ukrywamy go i udajemy, że nie istnieje, unikając go lub unikając tematów czy sytuacji z nim związanych. Dzięki temu ćwiczeniu zostanie zachowana aktywna postawa, bezpośrednio konfrontująca z sytuacją, która wywołuje strach i prowokująca zmierzenie się z jej konsekwencjami, próbując utrzymać kontrolę i uniknąć impulsywnych zachowań. Jest to działanie mające na celu pracę nad strachem „z wykorzystaniem rozsądku”.

CELE

1. Zmiana negatywnych myśli, które mogą zwiększyć uczucie strachu, na bardziej racjonalne myśli.
2. Nauka różnych technik pracy nad strachem u jego podstaw i stopniowego pozbywania się go.

POTRZEBNE MATERIAŁY

1. Karty lub arkusze papieru
2. Długopisy

REALIZACJA - INSTRUKCJA

Ćwiczenie to polega na tym, że w grupach 3-4 osobowych będziemy analizować różne sytuacje, aby sprawdzić, co możemy zrobić, aby zmniejszyć uczucie strachu w każdej z nich. Każda z tych sytuacji jest przygotowana na różnych kartkach lub arkuszach papieru (są to orientacyjne przykłady). Każda grupa



<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.

otrzymuje inną sytuację. Przykłady:

- Twoje dziecko zachorowało
- Wybierasz się do lekarza; martwisz się, że jesteś poważnie chory,

Przykłady sytuacji problemowych lub sytuacji generujących strach mogą być różnorodne, w zależności od grupy osób biorących udział w zajęciach, mogą to być też sytuacje związane z naszym codziennym życiem (na przykład idziesz ulicą i czujesz, że ktoś cię goni, więc czujesz strach) W zależności od czasu trwania zajęć możemy podać tylko jedną lub kilka sytuacji na grupę.

Uczestnicy zapiszą rozwiązania, jakie znajdują dla tych rodzajów strachu, by go zracjonalizować.

Przykłady rozwiązań racjonalizujących lęki to:

- **Bycie dobrze poinformowanym.** Na przykład, jeśli boję się choroby mogę dowiedzieć się, jaka populacja jest najbardziej, jaka jest liczba zachorowań itp.
- **Akceptacja.** Akceptowanie swojego strachu, a nie walka, aby ich nie odczuwać,
- **Poczucie humoru.** Traktowanie swojego strachu z poczuciem humoru,
- **Rozsądek.** Myślenie racjonalnie o strachu, np. jak prawdopodobne jest, że coś się wydarzy,
- **Pozytywne myślenie.** Zmiana negatywnych myśli na pozytywne i realistyczne, rozumiejąc, że to nie musi się zdarzyć,
- **Wyrażanie uczuć.** Wyrażanie emocji strachu w dowolny sposób, pisząc na przykład, jak się czuję,
- **Życie towarzyskie.** Nawiązywanie kontaktów towarzyskie z innymi ludźmi i rozmawianie o swoim strachu,
- **Prośby o pomoc.** Zwrócenie się o pomoc do innych osób, instytucji lub osób zajmujących się zdrowiem, aby pomogły.

Celem tego ćwiczenia jest, aby uczestnicy nauczyli się na podstawie tych wyobrażonych sytuacji rozumieć, czym jest ich strach, umieć go przeanalizować, i "zracjonalizować" za pomocą poznanych technik.



<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.

MOŻLIWE MODYFIKACJE

To ćwiczenie można rozszerzyć o stworzenie informacji zwrotnej na koniec zajęć, o tym czym jest dla nich strach, jak się z nim mierzą (jeśli w grupie jest wystarczający poziom zaufania). Dodatkowo, uczestnicy mogą otrzymać ulotkę informacyjną o tym, co mogą zrobić, aby poradzić sobie ze strachem.

OCZEKIWANE EFEKTY

Poprzez opracowanie tego ćwiczenia opiekunowie mają szansę nabyć nowe możliwości reagowania na emocję strachu w życiu osobistym i w pracy z osobami starszymi.

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.