

# Odpuszczanie strachu

*Kreatywność w radzeniu sobie ze strachem (Ćwiczenie 3/12)*

## OPIS

Jeśli jest jedna emocja, która przepełniała nasze serca przez cały okres COVID-19, to był to strach. Strach towarzyszył nam w radzeniu sobie z doświadczeniem zagrożenia wywołanego przez wirusa, stąd podejmowaliśmy działania, które miały nas chronić (jak pozostanie w domu). Problem pojawia się, gdy zamiast adaptacji strach staje się trwałym lękiem, niekontrolowaną paniką lub nieadaptacyjną fobią.

W ramach tego ćwiczenia, będziemy próbowali znaleźć sposób na "odpuścić" strachu. Aktywność ta jest wzorowana na działaniu w sytuacji wystąpienia ataku paniki.

## CELE

1. Nauczenie się odpuszczania strachu poprzez pojęcia i fakty, które sprawiają, że czujemy się silniejsi i odczuwamy ulgę.
2. Pobudzenie naszej kreatywności i wyobraźni poprzez rysunek.
3. Wspieranie pozytywnego dialogu wewnętrznego, aby "odpuścić strach".

## POTRZEBNE MATERIAŁY

- kartki papieru
- długopisy
- komputer, drukarka
- obrazki, fotografie
- klej, taśma klejąca
- nożyczki
- pisaki, kredki



<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.*

## REALIZACJA - INSTRUKCJA

Dzięki temu ćwiczeniu spróbujemy nauczyć się odpuszczać strach. Sam fakt wymówienia tego słowa na głos wywołuje uczucie ulgi. Jest to technika, która sama w sobie nie wystarczy do pokonania problemu, ale może pomóc w opanowaniu strachu. W ramach tego ćwiczenia „odpuszczamy” strach, atakując go koncepcjami i faktami, które sprawiają, że czujemy się silniejsi i odczuwamy ulgę.

Ćwiczenie polega na tym, że uczestnicy w parach opracowują serię pojęć lub faktów, które wykorzystają, gdy będą się bać i będą chcieli porzucić strach. Każdy z uczestników wybiera, co woli zrobić, aby "odpuścić strach".

Pierwszą możliwością jest zapisanie co najmniej trzech pozytywnych i realistycznych zdań, które mogą powiedzieć na głos lub do siebie, gdy się boją. Na przykład: "To, co czuję, nie może mi zaszkodzić.", "To minie i wszystko będzie dobrze.". Ludzie mogą używać tych zwrotów pozytywnego myślenia w sytuacjach, w których się boją. Mogą je czytać na głos, kiedy zaczynają odczuwać strach.

Druga opcja to narysowanie obrazka przedstawiającego krajobraz, miejsce lub wspomnienie, które sprawia, że czujemy się spokojni i szczęśliwi, i pokolorowanie obrazka. Gdy rysunek będzie gotowy, zostanie umieszczony w pokoju, gdy będziemy się bać – możemy na niego spojrzeć.

Trzecia opcja to wydrukowanie zdjęcia lub kilku zdjęć z naszej młodości, dojrzałości, z chwil, w których byliśmy szczęśliwi i spokojni, albo też z miejsc lub krajobrazów, lub cegokolwiek, co może nas wprowadzić w dobry nastrój. One również zostaną umieszczone w pokoju, by spoglądać na nie, gdy odczuwamy strach.

W zależności od tego, ile jest czasu na wykonanie ćwiczenia, można z połączyć te trzy opcje i wszyscy uczestnicy mogą wykonać mały kolaż obrazów, rysunków i słów, w kierunku których mogą się zwrócić, kiedy się boją. Wizualizacji tej powinny towarzyszyć pozytywne i realistyczne słowa i zwroty, które pomogą „odpuścić strach”.

Ważne jest, aby pamiętać, że kiedy akceptujemy nasze uczucie strachu i przestajemy przed nimi uciekać, to one stopniowo się zmniejsza. W tym ćwiczeniu nie chodzi o ucieczkę od strachu, ale o zaakceptowanie go i „odpuszczenie” poprzez przywołanie spokojnych i szczęśliwych wspomnień i emocji.



<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

Aby rozszerzyć to ćwiczenie, można przeprowadzić grupową pantomimę. Każdy uczestnik musi wyjść na środek i przedstawić za pomocą języka niewerbalnego lub pantomimy sytuację, która sprawia, że czuje się spokojny, zrelaksowany, szczęśliwy, a reszta uczestników musi odgadnąć, co to za sytuacja. To ćwiczenie ma również na celu budowanie klimatu zaufania wśród uczestników, ponieważ jest to czynność polegająca na odkrywaniu i poznawaniu innych oraz siebie.

Ważne jest, aby osoba prowadząca zajęcia miała doświadczenie w zarządzaniu emocjami, ponieważ podczas pracy z emocją taką jak strach, u uczestników mogą pojawić się uczucia lub emocje i musimy być przygotowani do reakcji oraz zarządzania sytuacją.

## OCZEKIWANE EFEKTY

Wykonując to ćwiczenie oczekuje się, że opiekunowie/uczestnicy zdobędą nowe umiejętności lub narzędzia dotyczące reagowania na emocję strachu zarówno dla siebie, jak i dla osób, z którymi pracują.

Jest to ćwiczenie, które samo w sobie nie wystarczy, aby pokonać problem, ale może pomóc w opanowaniu 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.*