

Opisz zmartwienia, by zniknęły

Kreatywność w radzeniu sobie z lękiem (Ćwiczenie 3/12)

OPIS

To metoda nazywana pisaniem ekspresyjnym. W tym ćwiczeniu piszesz o swoich uczuciach, nie przejmując się gramatyką ani ortografią; skupiasz się tylko na swoich myślach i emocjach. Popularna teoria sugeruje, że pisanie ekspresyjne "odciąża" niepokojące myśli, uwalniając tym samym zasoby umysłowe do innych zadań. To właśnie ta swobodna aktywność - spontaniczne pisanie, które dokumentuje wszystko, co przychodzi na myśl, bez obawy o techniczne błędy - pomaga mózgowi stać się bardziej skoncentrowanym, umożliwiając tym samym efektywniejsze wykonywanie zadań.

CELE

1. Pomoc w odwróceniu uwagi od niepokojących myśli
2. Uwolnienie energii i zasobów umysłowych, aby skupić się na innych rzeczach lub zadaniach
3. Wyrażenie zmartwień na papierze

POTRZEBNE MATERIAŁY

- Papier
- Długopisy, ołówki.

REALIZACJA - INSTRUKCJA

1. Moderator wydaje seniorom kartki papieru i długopisy i zachęca ich do zapisania tego, co



<https://creatingwellbeing.eu/>



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.

przyjdzie im do głowy. Nie muszą przestrzegać żadnych zasad, nie ma ustalonych tematów. Ten tekst jest tylko ich, nikt go nie przeczyta, nikt nie będzie ich oceniał, więc mogą napisać cokolwiek, w języku, który preferują, w sformułowaniach, które im się podobają. Nie mają żadnych ograniczeń.

2. Seniorzy będą mieli 15-20 minut na pisanie.
3. Po zakończeniu czasu pisania, nie będą dzielić się tym, co napisali, ale podzielą się tym, co czuli podczas pisania.
4. Oczekujemy, że poczują łatwość i odprężenie, ponieważ wypisywanie swoich myśli jest jak pozbywanie się fizycznego ciężaru. Spodziewamy się, że przekształcą myśli powodujące niepokój w bardziej pozytywne nastawienie i stabilność emocjonalną.

MOŻLIWE MODYFIKACJE

Możliwą modyfikacją ćwiczenia byłoby odstępianie od swobodnego pisania i wprowadzenie pewnych wytycznych. Na przykład, seniorzy zostaliby poproszeni o zapisanie sposobów, które pomogłyby wyeliminować lub zmniejszyć wpływ tego, co powoduje niepokój u danej osoby. Warto zaznaczyć, że mimo iż taka metoda może okazać się skuteczna w racjonalizowaniu lęku, nie byłoby to już "ekspresyjne pisanie", ponieważ wprowadzone zostały pewne wytyczne.

OCZEKIWANE EFEKTY

1. Senior/seniorka poczuje się bardziej zrelaksowana dzięki ekspresyjnemu pisaniu.
2. W wyniku tego ćwiczenia Senior/seniorka pozbywa się na chwilę niespokojnych myśli.
3. Pozwala to skupić się na innych zadaniach, przechodząc od zmartwień do ich realizacji.

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/>



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.