

Pisemna autorefleksja

Kreatywność w radzeniu sobie z lękiem (Ćwiczenie 4/12)

OPIS

Ta aktywność polega na ustrukturyzowanym pisaniu. Według badania Trusted Source z 2018 roku, regularne pisanie na różne tematy i odpowiadanie na pytania, które pomagają lepiej zrozumieć siebie, przez 15 minut dziennie, trzy razy w tygodniu, może pomóc w łagodzeniu uczucia niepokoju i stresu oraz zwiększyć odporność. Dodatkowo, badania z 2002 roku sugerują, że skupienie się na odkrywaniu i nadawaniu sensu temu, co się wydarzyło, poprzez pisanie o traumatycznym lub stresującym doświadczeniu, może pomóc w procesie leczenia i powrocie do zdrowia. Ważne jest, aby w naszym pisaniu uwzględnić zarówno to, co nas stresuje i wywołuje negatywne emocje, jak i opisywać pozytywne doświadczenia.

CELE

1. Zapisywanie rzeczy, które powodują stres
2. Pisanie o pozytywnych rzeczach, które sprawiają, że się uśmiechamy i czujemy się szczęśliwi.
3. Odpowiadanie na pytania dotyczące własnej osoby, które pomogą lepiej zrozumieć siebie.

POTRZEBNE MATERIAŁY

1. Zestawy pytań do autorefleksji (patrz poniżej)
2. Długopisy lub markery i papier.

REALIZACJA - INSTRUKCJA

1. To ćwiczenie zostanie podzielone na 5 etapów, które odbywać się będą w ciągu 5 sesji, każda z



<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.

nich skupiona na zestawie pytań.

2. Dla każdego modułu uczestnicy będą mieli około 20-30 minut, aby spokojnie odpowiedzieć na pytania. W niektórych przypadkach sesje mogą zostać połączone.
3. Moderator rozda uczestnikom zestawy pytań oraz papier i markery w różnych kolorach, tak aby każdy kolor odpowiadał określonej modułowi.
4. Po zakończeniu pisania, uczestnicy nie muszą się z nikim dzielić tym, co napisali (chyba że sami chcą to zrobić).
5. Po zakończeniu ćwiczenia, uczestnicy zostaną poproszeni o podzielenie się swoimi emocjami i odczuciami.

ZESTAWY PYTAŃ I WSKAZÓWKI

MODUŁ 1. MIŁOŚĆ I ZWIĄZKI

1. Komu ufasz najbardziej? Dlaczego?
2. Jakie są Twoje mocne strony w relacjach (życzliwość, empatia itp.)?
3. Jak czerpiesz siłę od bliskich?
4. Jak okazujesz współczucie innym? Jak możesz okazać to samo współczucie sobie?
5. Jakie są trzy rzeczy, które działają dobrze w twoim obecnym związku? Jakie są trzy rzeczy, które mogłyby być lepsze?
6. Jak możesz lepiej wspierać i doceniać swoich bliskich?
7. Co oznacza dla ciebie miłość?
8. Wymień trzy rzeczy, które chciałbyś powiedzieć przyjacielowi, członkowi rodziny lub partnerowi.

MODUŁ 2: AUTOREFLEKSJA

1. Jakie wartości uważasz za najważniejsze w życiu (uczciwość, sprawiedliwość, altruizm, lojalność itp.)? W jaki sposób twoje działania są zgodne z tymi wartościami?
2. Jakie trzy zmiany możesz wprowadzić, aby żyć zgodnie ze swoimi osobistymi wartościami?
3. Opisz siebie używając pierwszych 10 słów, które przychodzą Ci na myśl. Następnie wymień 10 słów, których chciałbyś użyć do opisanie siebie. Wymień kilka sposobów na przekształcenie tych opisów w rzeczywistość.



<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.

4. Co najbardziej cenisz w swojej osobowości? Jakie aspekty trudniej ci zaakceptować?
5. Poznaj jedną lub dwie opinie, które posiadałeś w przeszłości, ale od tego czasu je zakwestionowałeś lub zmieniłeś. Co skłoniło Cię do zmiany tej opinii?
6. Wymień trzy osobiste przekonania, które chciałbyś ponownie rozważyć lub zbadać.
7. Dokończ to zdanie: "Moje życie byłoby niekompletne bez...".
8. Opisz jedno lub dwa znaczące wydarzenia życiowe, które pomogły ci ukształtować to, kim jesteś dzisiaj.
9. Kiedy ufasz sobie najbardziej? Kiedy najtrudniej jest ci zaufać swojemu instynktowi?
10. Jakie trzy rzeczy najbardziej chciałbyś, aby inni (bliscy, potencjalni przyjaciele i partnerzy, znajomi zawodowi itp.) wiedzieli o Tobie?

MODUŁ 3: NIEWYGODNE EMOCJE

1. Jakie trudne myśli lub emocje pojawiają się u Ciebie najczęściej?
2. Które emocje najtrudniej ci zaakceptować (poczucie winy, złość, rozczarowanie itp.)? Jak radzisz sobie z tymi emocjami?
3. Opisz wybór, którego żałujesz. Czego się z niego nauczyłeś?
4. Jakie elementy codziennego życia powodują stres, frustrację lub smutek? Co możesz zrobić, aby zmienić te doświadczenia?
5. Jakie są trzy rzeczy, które mogą natychmiast zakłócić dobry nastrój i przygnębić? Jakich strategii używasz, aby przeciwdziałać tym efektom?
6. Jakie są trzy zniechęcające myśli, które pojawiają się w twoich wypowiedziach? Jak możesz je przeformułować, by zamiast tego dodać sobie otuchy?
7. Jakie strategie radzenia sobie pomagają ci przetrwać chwile emocjonalnego lub fizycznego bólu?
8. Komu powierzasz swoje najbardziej bolesne i przykre uczucia? Jak możesz się z nimi połączyć, gdy czujesz się przygnębiony?
9. Czego boisz się najbardziej? Czy Twoje lęki zmieniały się przez całe życie?

MODUŁ 4: PROWADZENIE NAJLEPSZEGO ŻYCIA

1. Opisz swoją ulubioną rzecz, którą robisz, gdy czujesz się źle.



<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.

2. Jakie trzy zwykłe rzeczy przynoszą ci najwięcej radości?
3. Wymień trzy strategie, które pomagają ci pozostać obecnym w codziennych czynnościach. Następnie wymień trzy strategie, które pomogą Ci zwiększyć uważność w Twoim życiu.
4. Jak nadajesz priorytet dbaniu o siebie?
5. Opisz dwie lub trzy rzeczy, które robisz, aby się zrelaksować.
6. Za jakie aspekty swojego życia jesteś najbardziej wdzięczny?
7. Jak okazujesz sobie życzliwość i współczucie każdego dnia?
8. Napisz krótki list miłosny do jakiegoś przedmiotu lub miejsca, które sprawia, że jesteś szczęśliwy.
9. Jakie miejsce sprawia, że czujesz się najbardziej spokojny? Opisz to miejsce za pomocą wszystkich pięciu zmysłów.
10. Wymień 10 rzeczy, które Cię inspirują lub motywują.
11. Jakie jest Twoje ulubione hobby? Dlaczego?

MODUŁ 5: ROZWÓJ OSOBISTY I CELE ŻYCIOWE

1. Jakie elementy życia zaskoczyły Cię najbardziej? Co potoczyło się tak, jak tego oczekiwałeś?
2. Jakimi trzema rzeczami podzieliłbyś się ze swoim nastoletnim ja? Jakie trzy pytania chciałbyś zadać starszej wersji siebie?
3. Wymień trzy ważne cele. Jak mają się one do Twoich celów sprzed 5 lat?
4. Czy twoje cele naprawdę odzwierciedlają twoje pragnienia? A może odzwierciedlają to, czego chce dla ciebie ktoś inny (rodzic, partner, przyjaciel itp.)?
5. Co pomaga ci zachować koncentrację i motywację, gdy czujesz się zniechęcony?
6. Czego najbardziej oczekujesz w przyszłości?
7. Zidentyfikuj jeden obszar, w którym chciałbyś się poprawić. Następnie wymień trzy konkretne działania, które możesz podjąć, aby dokonać tej zmiany.
8. Jak każdego dnia znajdujesz czas dla siebie?
9. Co najbardziej chcesz osiągnąć w życiu?
10. Wymień trzy przeszkody stojące na drodze do twojego zadowolenia lub szczęścia. Następnie wymień dwa potencjalne rozwiązania, aby zacząć pokonywać każdą przeszkodę.
- 11.

MOŻLIWE MODYFIKACJE

Kolejność modułów nie ma znaczenia. Mogą one odbywać się w 5 sesjach lub niektóre z nich mogą być łączone.

OCZEKIWANE EFEKTY

Odpowiadając na pytania, uczestnicy zastanowią się nad swoim życiem i lepiej zrozumieją swoje emocje i poczują się także mniej niespokojni.

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.