

# Doświadczenie zmiany

*Kreatywność w radzeniu sobie ze strachem (Ćwiczenie 6/12)*

## OPIS

Wśród zmian, które zachodzą wraz ze starzeniem się, znajdują się sytuacje związane ze śmiercią i procesem umierania, wywołujące strach, dezorientację, a nawet silny lęk. Od początku globalnej pandemii wywołanej przez wirus Covid-19, ten rodzaj odczuć wzrasta wśród dorosłej populacji, zwłaszcza że najwyższy wskaźnik zgonów z powodu wirusa odnotowano wśród osób starszych.

## CELE

Celem tego ćwiczenia jest zwalczanie strachu, jaki mogą odczuwać osoby starsze przed umieraniem i wszystkim, co jest z nim związane, jak np. choroba i ból.

## POTRZEBNE MATERIAŁY

- do pierwszego wariantu nie jest wymagana żadna rzecz materialna - wystarczy uważność i znajomość technik relaksacyjnych,
- do drugiego wariantu: przygotowanie arkusza wg instrukcji oraz ewentualnych przedmiotów.

## REALIZACJA - INSTRUKCJA

### 1. "Nigdy nie przestawaj wierzyć"

Przed wszystkim ważne jest, aby opiekun przeanalizował potrzeby podopiecznego: jego lub jej osobowość, upodobania, zdolności do bycia w towarzystwie. Od tej analizy zależeć będzie rodzaj ćwiczenia, które ma być przeprowadzone.



<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.*

Do tego ćwiczenia nie będą potrzebne żadne materialne elementy. Opiera się ono na dialogu i warsztacie duchowym, opartym na słuchaniu i zdolności opiekuna do uspokojenia podopiecznego. Jeśli osoba starsza jest introwertyczna lub niezbyt skłonna do publicznego wyrażania swoich uczuć/myśli (zwłaszcza tych związanych z przekonaniami religijnymi), dobrze byłoby, aby opiekun zorganizował ten warsztat indywidualnie, nie za krótki, ale też nie za długi (szacuje się, że 30 minut dialogu-słuchania wystarczy do tego celu).

Tak więc opiekun zacznie od poproszenia podopiecznego o uspokojenie umysłu. Następnie poprosi go o zamknięcie oczu i wyobrazenie sobie miejsca, w którym był lub jest szczęśliwy, jednocześnie głęboko oddychając. Opiekun może powtarzać na głos: "Wdech i wydech [...], wdech i wydech [...], wdech i wydech...". Teraz wszyscy zostaną poproszeni o przeniesienie się do tego miejsca, które może być prawdziwe lub wymyślone. "Pozostań tam przez 5 minut. Nie zapominaj o świadomym, głębokim i powolnym oddechu, kontrolując ten wdech i wydech."

Na koniec opiekun prosi seniora o powrót do rzeczywistości i otwarcie oczu. Niektóre z pytań, które można zadać na początku to:

- Jak wyglądało miejsce, do którego zostałeś przeniesiony? Czy było to miejsce prawdziwe czy wymyślone?
- Gdzie się znajdowało? Czy było w środku budynku, czy na zewnątrz?
- Czy byłeś sam czy w towarzystwie i co robiłeś?
- Byłeś w ruchu czy miałeś spokojną postawę, siedziałeś czy leżałeś na jakiejś powierzchni?
- Dlaczego byłeś szczęśliwy w tym miejscu robiąc to, co robiłeś?

UWAGA: jeśli mamy do czynienia z osobami religijnymi, to prawdopodobnie opisywany przez nich scenariusz będzie zawierał elementy, na które wpływają ich wierzenia.

## 2. "Szalony geniusz"

Potrzebne będą przedmioty materialne, takie jak piłki, farby, pędzle i płótna, ale także narzędzia technologiczne, takie jak tablety czy laptopy. Ćwiczenie to ma temat: przejście od przedmiotów analogowych do rzeczy cyfrowych (tak, aby osoby starsze czuły się częścią technologicznej ewolucji i współczesności).



<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.*

Opiekun prezentuje tablicę, która jest podzielona na dwie kolumny: jedna dla przedmiotów analogowych i jedna dla cyfrowych (patrz tabela 1). Uczestnicy będą musieli dopasować do siebie przedmioty w kolumnach.

ANALOGOWE	CYFROWE
LIST	PŁYTY KOMPAKTOWE (CD)/ MUZYKA NA PLATFORMACH INTERNETOWYCH (SPOTIFY, ITUNES...)
TELEFON	ZEGAREK CYFROWY
MASZYNA DO PISANIA	TABLET
GAZETA/CZASOPISMO	POCZTA ELEKTRONICZNA (EMAIL)
ZEGAR ZE WSKAZÓWKAMI	KOMPUTER/LAPTOP
APARAT FOTOGRAFICZNY TYPU POLAROID	INTERNET
GRAMOFON	KAMERA CYFROWA
FIZYCZNE BIBLIOTEKI	SMARTFON

Klucz odpowiedzi:

ANALOGOWE	CYFROWE
LIST	POCZTA ELEKTRONICZNA (EMAIL)
TELEFON	SMARTFON
MASZYNA DO PISANIA	KOMPUTER/LAPTOP
GAZETA/CZASOPISMO	TABLET
ZEGAR ZE WSKAZÓWKAMI	ZEGAREK CYFROWY

APARAT FOTOGRAFICZNY TYPU POLAROID	KAMERA CYFROWA
GRAMOFON	PŁYTY KOMPAKTOWE (CD)/ MUZYKA NA PLATFORMACH INTERNETOWYCH (SPOTIFY, ITUNES...)
FIZYCZNE BIBLIOTEKI	INTERNET

## PODEJŚCIE KREATYWNE

Opiekun prezentuje zabytkowe/stare przedmioty. Podopieczni będą opowiadali jaki jest dzisiejszy odpowiednik.

Przykład: list. Jego cyfrowym odpowiednikiem byłby e-mail. Kto pierwszy wypowie to na głos, wygrywa ten przedmiot. Kto ma najwięcej przedmiotów na koniec gry, ten wygrywa.

## OCZEKIWANE EFEKTY:

- Nawiązanie połączenia z przeszłością i teraźniejszością,
- Zmniejszenie strachu przed zmianami i ewolucją
- Zwiększenie pozytywnego nastroju
- Zwiększenie ich wiedzy na temat współczesnych elementów technologicznych

*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*