

# Odgrywanie ról: narzekanie

*Kreatywność w radzeniu sobie ze smutkiem (Ćwiczenie 9/12)*

## OPIS

Nauka narzekania i wyrażania krytyki może być sposobem radzenia sobie ze smutkiem. W ten sposób nie trzymamy dyskomfortu w środku: ale wypuszczamy na zewnątrz te emocje, które dręczą nas od środka. Niektórzy boją się pokazywać swoje emocje, ale czasem trzeba wypuścić negatywną energię na zewnątrz i ubrać w słowa powody wewnętrznego dyskomfortu.

Zastosujemy kilka scenariuszy, które pozwolą nam przeanalizować i udoskonalić nasze sposoby radzenia sobie w sytuacjach wywołujących smutek.

## CELE

- trening wyrzucania z siebie negatywnych emocji.
- praktyka konstruktywnej krytyki
- zapobieganie rozwojowi smutku.

## POTRZEBNE MATERIAŁY

- konspekty, małe karteczki lub naklejki z krótkimi opisami sytuacji.
- długopisy i kartki papieru do przygotowania kilku możliwych odpowiedzi.

## REALIZACJA - INSTRUKCJA

Przykładowe sytuacje:

- Krewny, który obiecał nas odwiedzić, w ostatniej chwili odwołał plan, uzasadniając to złą pogodą.
- Jedzenie, które dziś znaleźliśmy na naszym talerzu nie jest do końca "wspaniałe". Nie pierwszy raz nam się to zdarza.
- Stoimy w kolejce do autobusu w godzinach szczytu i zauważamy, że jakaś osoba "się wpycha" do

kolejki, nie respektując jej kolejności.

- Idziesz do sklepu i odkrywasz, że twoje ulubione sodyczne nie są już sprowadzane i nie będą dostępne.

W każdej parze znajdzie się SKARŻĄCY SIĘ i ODBIORCA (przyjmujący skargę). Każda osoba musi przyjąć każdą rolę przynajmniej raz.

Po każdej interpretacji zapytamy osoby, które występowały, JAK SIĘ CZUŁY. Jest to bardzo ważne i musimy poświęcić temu wystarczająco dużo uwagi. Gdy opowiedzą nam o swoich odczuciach i emocjach, przejdziemy do analizy.

Czy takie sytuacje zdarzają się w rzeczywistości? Czy doświadczyliśmy podobnej sytuacji na własnej skórze? Czy mimo trudności sytuacji udało się ustalić co i jak poprawić na przyszłość? Czy udało się konstruktywnie porozumieć?

Tę serię pytań, lub kilka innych podobnych, warto zadać sobie po każdej interpretacji. Nie chodzi o to, by mieć czas na wykonanie wszystkich proponowanych podziałów ról, ale o to, by dogłębnie je przeanalizować, by wydobyć z nich naukę, która ułatwi nam (i innym) życie.

## MOŻLIWE MODYFIKACJE

Można to zrobić w parach lub w grupach trzyosobowych, gdzie dodajemy rolę OBSERWATORA. Ze strony obserwatora mogą pojawić się sugestie, jak lepiej wyrazić swój smutek (narzekanie) i przekazać krytykę w konstruktywny sposób.

## OCZEKIWANE EFEKTY

- poprawiona zdolność do wyrażania negatywnych emocji, zanim się skumulują
- poprawiona zdolność do wyrażania konstruktywnej krytyki

*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.*