

Opowiadanie historii

Kreatywność w radzeniu sobie ze strachem (Ćwiczenie 9/12)

OPIS

Wielu osobom może być trudno mówić o silnych emocjach, które odczuwają, takich jak strach, samotność, smutek itp. Rozpamiętywanie tych emocji może je nasilić i zwiększyć negatywny wpływ na samopoczucie. Jednym z podejść, które pomaga ludziom mówić o tych emocjach w bezpieczny sposób, jest kreatywne opowiadanie historii.

Poprzez kreatywne opowiadanie historii ludzie mogą mówić o emocjach lub trudnościach, z którymi się mierzą, pozostając w swojej własnej strefie komfortu poprzez skupienie się na postaciach w opowieści i ich emocjach, a nie na sobie. W ten sposób opowiadający mogą mówić o emocjach, które mogą odczuwać oczami postaci z opowieści. Może to pozwolić ludziom umieścić pewien emocjonalny dystans pomiędzy ich własnymi uczuciami a emocjami postaci i ułatwić nie tylko rozmowę o emocjach, ale także dyskusję i znalezienie rozwiązań lub działań, które mogą poprawić sytuację dla postaci z opowieści, a pośrednio także dla osoby opowiadającej historię.

W tym ćwiczeniu koncentrujemy się na emocji strachu, z jaką mogą się spotkać osoby starsze. Jednak ćwiczenie to ma charakter przekrojowy - może być odpowiednie w sytuacjach, gdy osoba starsza odczuwa inne emocje, takie jak smutek, samotność czy niepokój.

Czym jest akcja (przebieg zdarzeń)?

Akcja (przebieg zdarzeń) to typowa struktura opowieści, o której można powiedzieć, że przebiega w trzech kluczowych etapach:

Etap 1: Wprowadzenie postaci i głównych szczegółów tła historii. Otwiera scenę.

Etap 2: Jakieś zdarzenie ma miejsce lub istnieje pewna sytuacja, która stwarza problem lub walkę dla bohatera.



<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.

Etap 3: Tu następuje rozwiązanie problemu lub walki.

Poniższe ćwiczenie wykorzystuje właśnie tę strukturę, aby pomóc starszym osobom w stworzeniu historii o postaci, która odczuwa pewnego rodzaju strach. Ćwiczenie to może umożliwić im rozmowę o własnych lękach w kontrolowany i bezpieczny sposób.

Warto mieć na uwadze, że osoba prowadząca zajęcia powinna być wyczulona na to, że dana aktywność może wywołać trudne wspomnienia lub emocje u wykonujących ją osób starszych i wówczas powinna odpowiednio ją dostosować.

CELE

Celem tego ćwiczenia jest umożliwienie starszym osobom opowiedzenie o strachu oczami postaci z tworzonej przez siebie historii.

POTRZEBNE MATERIAŁY

- długopis i papier (na osobę).
- flipchart dla osoby prowadzącej, wystarczy też długopis i papier.

REALIZACJA - INSTRUKCJA

To ćwiczenie nadaje się do dyskusji indywidualnych lub w małych grupach. Poprowadź osobę lub grupę przez etapy opisane poniżej.

KROK 1 – WPROWADZENIE DO TWORZENIA HISTORII

Powiedz osobie lub grupie, że dziś chciałbyś, aby wymyślili kilka historii. Zacznij od przedstawienia im typowej akcji (przebiegu zdarzeń), opisanego powyżej. Poproś ich, by pomyśleli o znanym im przykładzie historii, która pasuje do tej struktury. Wiele powieści i filmów opiera się na tym schemacie.

Następnie postaw przed nimi zadanie wymyślenia historii o kimś, kto się czegoś bał i jak to przezwycięzył.



<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.

Uwaga: to nie jest ćwiczenie na pisanie. Stworzona historia może być również udokumentowana w postaci narysowanych obrazków, słów kluczowych lub w inny sposób.

KROK 2 – TWORZENIE HISTORII

Etap 1: Rozpoczęcie sceny i określenie głównego bohatera(ów)

Warto rozważyć zadawanie pytań takich jak:

- Kim są?
- Jacy są?
- Czy możesz opisać jak żyją, gdzie mieszkają, co lubią robić?

Etap 2: Rozwinięcie "sytuacji"

Warto rozważyć zadawanie pytań takich jak:

- Co się dzieje?
- Co się zmienia?
- W jaki sposób to "nie jest dobre"?
- Czego się obawiają?
- Co się stanie, jeśli nie zrobią nic lub zrobią "niewłaściwą" rzecz?

Etap 3: Rozwiązanie

Zachęć opowiadających do czerpania z własnych pomysłów lub doświadczeń życiowych w celu znalezienia rozwiązania.

Warto rozważyć zadawanie pytań takich jak:

- Jak pokonali swój strach?
- Kto im pomógł?
- Jak zmienią swoje zachowania lub myślenie w przyszłości?
- Czego się nauczyli?
- Jak się zmienili po tym doświadczeniu?



<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.

ETAP 3 – SPRAWOZDANIE

Poproś osoby starsze, z którymi pracujesz, by zastanowiły się nad historią i nad tym, jak może się ona odnosić do strachu, z którymi mogą się zmagać. Czego mogą się nauczyć z tego, jak bohater opowiadania poradził sobie?

Kończąc zajęcia, warto skupić się na pozytywnych postępach, jakie zostały poczynione, zarówno w przypadku bohaterów opowieści, jak i w odniesieniu do wszelkich obaw, z jakimi mogą borykać się uczestnicy.

MOŻLIWE MODYFIKACJE

Ideą tego ćwiczenia jest stworzenie całej historii podczas jednego spotkania. Jednakże ćwiczenie to może być rozłożone na kilka sesji. Ewentualnie, można poprowadzić uczestników do stworzenia serii opowiadań lub wielu historii z tą samą postacią.

Bądź wyczulony na reakcje starszych osób, gdy prowadzisz je przez to ćwiczenie. Jeśli będą zdenerwowani, należy się odpowiednio dostosować. Możliwe adaptacje mogą obejmować:

- Zwolnienie tempa przechodzenia przez kolejne etapy aktywności
- Wtrącenie, aby pomóc bohaterowi historii znaleźć pozytywne rozwiązanie
- Zmniejszenie szczegółowości koncentracji na niektórych lub wszystkich etapach

Jeśli zdecydujesz, że lepiej jest skrócić lub przerwać zajęcia, powinieneś docenić postępy, jakie poczynili uczestnicy, pochwalić ich i przekazać pozytywne informacje zwrotne, a następnie zgodzić się na odłożenie tematu/aktywności na inny czas. Jeśli ponownie podejmiesz temat, zacznij od podsumowania postępów poczynionych poprzednim razem, ponownie pochwal i staraj się zacząć od nowa z pozytywnym nastawieniem.

OCZEKIWANE EFEKTY

- poczucie motywacji do działania
- poczucie wsparcia i kreatywności
- zrozumienie, że strach jest emocją, z którą boryka się każdy człowiek



<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.

- nastawienie na rozwiązanie problemu
- gotowość do wspierania siebie nawzajem

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.