

# Samotny Pedro

*Kreatywność w radzeniu sobie z samotnością (Ćwiczenie 10/12)*

## OPIS

W tym ćwiczeniu uczestnicy przeanalizują studium przypadku i przedstawią zalecenia dla bohatera, odpowiadając na kilka pytań.

## CELE

Celem tego ćwiczenia jest zrozumienie niektórych prawd dotyczących negatywnych emocji:

- W porządku jest czuć się samotnym,
- W porządku jest wyrażać smutek, który pojawia się w wyniku samotności,
- Dobrze jest szukać pomocy u innych ludzi.

## POTRZEBNE MATERIAŁY

Każdy uczestnik otrzyma ulotkę z historią Pedra:

"Pedro stracił żonę kilka miesięcy temu. Czuje się bardzo samotny. Nie wie, co robić w życiu i brak mu motywacji. Jego przyjaciele i córka odwiedzają go, rozmawiają z nim i zapewniają, że wyzdrowieje, ale to nie przynosi ulgi. Wewnętrznie czuje nieskończony ból."

Następnie pojawiają się pytania:

- Czy dobrze jest czasami czuć się tak w niektórych momentach życia?
- Co inni mogą zrobić, aby pomóc Pedro?
- Co Pedro może zrobić, aby pomóc sobie?

Każdy uczestnik otrzyma również ołówek, aby zapisać swoje pomysły na rozdanych materiałach.

## REALIZACJA - INSTRUKCJA

Moderator rozdaje uczestnikom kartki z historią o Pedro oraz zestawem pytań. Każdy uczestnik będzie miał 20 minut na przeczytanie historii i udzielenie odpowiedzi na pytania. Po zakończeniu czasu moderator zorganizuje dyskusję, podczas której członkowie grupy podzielą się swoimi pomysłami na temat sytuacji Pedro i tego, co on i inni mogą zrobić, aby poczuć się lepiej. To będzie okazja do refleksji nad samotnością i sposobami, jak wspierać osoby w trudnych chwilach.

## MOŻLIWE MODYFIKACJE

Zamiast stosować dwa etapy, ćwiczenie można przeprowadzić w grupie od początku. Moderator zaprezentuje historię o Pedro, a następnie zainicjuje dyskusję oraz sesję pytań i odpowiedzi, bez wcześniejszego przygotowania uczestników. To pozwoli na spontaniczną interakcję i swobodne dzielenie się pomysłami i refleksjami na temat sytuacji Pedro oraz sposobów, jak mu i innym można pomóc w radzeniu sobie z samotnością.

## OCZEKIWANE EFEKTY

Przykład Pedra pozwoli osobom starszym zrozumieć, że odczuwanie samotności w pewnych sytuacjach jest naturalne, ale istnieją sposoby na poprawę tego stanu. Szukanie wsparcia od innych ludzi, wyrażanie swoich emocji i niezamykanie się w sobie może przynieść ulgę i polepszyć samopoczucie.

*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.*