

Zwizualizuj i zniszcz strach

Kreatywność w radzeniu sobie ze strachem (Ćwiczenie 11/12)

OPIS

Ćwiczenie wprowadza technikę, dzięki której możemy pozbyć się strachu za pomocą fizycznej eliminacji jego modelu. Czynność ta pomaga opanować strach, przejąć nad nim kontrolę i pozbyć się go.

CELE

1. Uświadomienie sobie, co jest źródłem strachu
2. Próba wyobrażenia sobie, że wymazując fizycznie obrazek z kartki, wymazuje się go także ze swojego umysłu.

POTRZEBNE MATERIAŁY

- kartki papieru
- ołówki
- gumki

REALIZACJA - INSTRUKCJA

Ćwiczenie ma być realizowane indywidualnie. Moderator może je przeprowadzić z grupami, ale bardzo ważne jest, aby każda osoba wykonała je samodzielnie (uwaga: temat strachu może być bardzo osobisty).

Moderator powinien stworzyć relaksującą atmosferę. Wszyscy uczestnicy powinni skupić się na sobie i zwizualizować swój strach. Mogą być kreatywni co do formy - jeśli jest to przedmiot, łatwo go narysować, jeśli jest to abstrakcyjne pojęcie, można je również przedstawić jako przedmiot lub po prostu



<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.

słowo. Ta sama idea może być przedstawiona na wiele sposobów, zależy to od wyobraźni każdego człowieka. Na przykład strach przed koronawirusem może być przedstawiony jako obrazek wirusa lub po prostu napisane słowo.

Po narysowaniu wszyscy wykonują tę samą czynność – usuwają, niszczą obrazek.

MOŻLIWE MODYFIKACJE

Innym sposobem na wykonanie tej czynności może być stworzenie modelu strachu. Mogą być do tego wykorzystane różne materiały, np. plastelina. Idea jest ta sama - stworzyć go i zniszczyć.

OCZEKIWANE EFEKTY

- poczucie, że można kontrolować emocje, w tym strach.
- zrozumienie, że aby pokonać strach, nie zawsze trzeba go unikać

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.