

Wyklejane albumy

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

OPIS

Ćwiczenie to oparte jest na projekcie innowacji społecznej "Kroniki wspomnień jako twórcze podejście wspierające seniorów w adaptacji do życia w domach opieki". Pomysł nawiązuje do warsztatów kreatywnych, podczas których seniorzy przygotowywali albumy ze swoimi wspomnieniami wykorzystując zdjęcia, drobne pamiątki, ozdoby, elementy wykonane ręcznie, wszystkie materiały, które mogli wykorzystać do opisanego swoich wspomnień, nawet bez zdjęć. Ważnym elementem jest praca w grupie i interakcja.

Prowadzący/moderator pomaga seniorom w aspektach technicznych, ale też dba o otwartą i przyjazną atmosferę i zadaje pytania, które mogą zainspirować lub dać wskazówki uczestnikom, pomaga znaleźć ilustracje (także w internecie). Dodatkowo niektóre edycje warsztatów opierały się na "obiekciech stymulujących" - fizycznych przedmiotach, które mogą być inspirujące do opowiedzenia historii (w tym przypadku - historii osobistej), takie podejście wychodzi naprzeciw założeniom "psychologii narracyjnej". Z ewaluacji warsztatów, które odbyły się w trakcie projektu wynika, że poziom sprawczości, poczucia własnej wartości, ogólnego zadowolenia z życia, pozytywnego myślenia był wyższy wśród seniorów, którzy uczestniczyli w tego rodzaju aktywności.

Szczegółowy opis innowacji społecznej został opublikowany (w języku polskim):

<https://epale.ec.europa.eu/pl/resource-centre/content/kronika-wspomnien-jako-tworcza-forma-wsparcia-seniorow-w-procesie-adaptacji>.

Pomysł i rezultaty tego projektu są interesujące i mogą być inspirujące także do wykorzystania jej (z pewnymi modyfikacjami lub bez nich) w sytuacji, gdy seniorzy odczuwają strach (lub inne trudne emocje), aby go przezwyciężyć lub zmienić perspektywę. Ważne jest, aby mieć na uwadze, że osoba prowadząca warsztat powinna być doświadczona, zwłaszcza gdy temat dotyczy osobistych wspomnień i powinna być ostrożna, ponieważ trudne wspomnienia mogą być aktywowane w trakcie tego procesu.



<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.

Dlatego dobrą praktyką może być użycie na początku mniej osobistych tematów (np. muzyka, miejsca, kuchnia - jak zaproponowano poniżej).

Działanie to ma charakter przekrojowy - może być odpowiednie w sytuacji, gdy senior odczuwa lęk, ale także niepokój, smutek czy samotność.

Ćwiczenie przeznaczone jest dla senierek i seniorów w dobrej kondycji psychicznej i w zakresie zdolności poznawczych.

CELE

1. Zastosowanie aktywności twórczej do relaksacji i aktywizacji pozytywnych myśli;
2. Zastosowanie warsztatu twórczego do radzenia sobie z sytuacją lęku poprzez zmianę punktu ciężkości;
3. Wzmocnienie poczucia sprawczości, pozytywnego nastawienia i ogólnego zadowolenia z życia seniorów.

POTRZEBNE MATERIAŁY

- wszelkiego rodzaju zdjęcia,
- kolorowy papier, nożyczki, naklejki, inne materiały piśmiennicze,
- komputer, drukarka,
- nagrania muzyków klasycznych i piosenkarzy muzyki popularnej,
- zdjęcia znanych osób (piosenkarzy, aktorów), miejsc, miejscowości (w której mieszkają uczestnicy), czasopisma (kolorowe i codzienne),
- wszystkie przedmioty, które mogą być inspirujące w zależności od tematu warsztatów.

REALIZACJA - INSTRUKCJA

Forma tych zajęć to kreatywny, grupowy warsztat. Uczestnicy przygotowują własną "stronę z albumu do wklejania" na temat zaproponowany przez moderatora.

Moderator przynosi potrzebne materiały, jeśli temat dotyczy osobistych wspomnień, uczestnicy



<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.

przynoszą swoje zdjęcia lub przedmioty (w tym przypadku moderator musi być ostrożny i prowadzić uczestników do pozytywnych myśli i wspomnień).

PROPOZYCJA TEMATU 1 – MUZYKA

Moderator przygotowuje zestaw piosenek z przeszłości, uczestnicy zgadują, kto gra lub proponują własne piosenki. Następnie uczestnicy przygotowują kartki/strony do albumu związane ze swoimi ulubionymi piosenkami lub piosenkami, z którymi mają dobre wspomnienia, wykorzystując zdjęcia piosenkarzy, inne zdjęcia i materiały papiernicze, a następnie prezentują je pozostałym osobom.

PROPOZYCJA TEMATU 2 – MOJE MIASTO/ MOJE MIEJSCE

Wspomnienia związane z miastem, w którym mieszkają lub okolicą.

Seniorzy opowiadają o miejscach, które mają dla nich znaczenie, które lubią lub po prostu znają w okolicy (gdzie mieszkali, pracowali, spacerowali, mają rodzinę, spędzili dzieciństwo). Następnie przygotowują kartkę/stronę do albumu do wklejania przedstawiającą to miejsce innym.

PROPOZYCJA TEMATU 3 – KUCHNIA

Seniorzy opowiadają o swoich ulubionych potrawach i przepisach. Materiałem pomocniczym mogą być zdjęcia z popularnymi produktami z przeszłości. Uczestnicy przygotowują kartkę ze swoim ulubionym daniem lub przepisem.

MOŻLIWE MODYFIKACJE

Inne możliwe tematy: PODRÓŻE, KINO/ TELEWIZJA, MODA.

Ćwiczenie może być również wykorzystane jako praca indywidualna, ale ponieważ prezentacja jest ważnym elementem końcowym procesu, w formie jeden na jeden może być mniej interesujące.



<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: jeśli temat zajęć dotyczy przeszłości, powinien być realizowany ze szczególną ostrożnością, ponieważ niektóre rodzaje wspomnień mogą wywoływać uczucie straty lub smutku. Gdy moderator nie zna seniorów uczestniczących w zajęciach, tematy powinny być neutralne.

OCZEKIWANE EFEKTY

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