

Koło śmiechu

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

OPIS

Śmiech jest przejawem radości i dobrego samopoczucia, a w końcu do uwolnienia emocjonalnego. Śmiech może generować bezpośrednie zmiany fizjologiczne w układzie mięśniowo-szkieletowym, sercowo-naczyniowym, odpornościowym i neuroendokrynnym, co wiąże się z korzystnym efektem w krótkim i długim okresie. Ponadto śmiech może prowadzić do bardziej pozytywnych stanów emocjonalnych, co z kolei może mieć bezpośredni korzystny wpływ na zdrowie i jakość życia. Ponadto śmiech może optymalizować strategie zwalczania stresu, lęku i smutku, a także zwiększać subiektywną tolerancję bólu, wreszcie może zwiększać kompetencje społeczne jednostki, która w konsekwencji będzie bardziej przystępna i bardziej zadowolona w swoich relacjach społecznych.

Wybraną aktywnością terapii śmiechem jest "koło śmiechu", które polega na rozdaniu wszystkim uczestnikom balonów i markerów, z których każdy jest odpowiedzialny za narysowanie twarzy/emotikony na swoim balonie. Balony będą przekazywane od uczestnika do uczestnika i wszyscy będą musieli naśladować twarze, które zostały na nich narysowane. To skłoni ich do spontanicznego śmiechu z siebie i z kolegów.

CELE

- wykorzystanie zabawy i uśmiechu w celu poprawy stanu zdrowia i wzrostu ogólnego samopoczucia osób starszych.
- zwalczanie smutku i redukcja negatywnych momentów
- przełamanie bariery wstydu robiąc śmieszne grymasy. Może to pomóc poprawić relacje interpersonalne oraz umiejętności komunikacji i pracy zespołowej

POTRZEBNE MATERIAŁY

- balony
- pisaki niezmywalne
- krzesła (jeśli uczestnicy chcą usiąść podczas ćwiczenia, taka sama liczba krzesła jak uczestników)

REALIZACJA - INSTRUKCJA

To ćwiczenie można przeprowadzić z różnymi grupami osób, od dzieci po starszych dorosłych. Potrzebne materiały to balony i markery z trwałym tuszem.

Koordinator, animator lub osoba prowadząca zajęcia musi dać każdemu uczestnikowi balonik do nadmuchania i zawiązania. Jeśli osoby starsze, z którymi prowadzimy zajęcia, mają problem z nadmuchianiem balonów, możemy rozdać balony już nadmuchane lub wręczyć pompki. Każda osoba powinna otrzymać również permanentny czarny marker (tusze powinien pozostać na stałe i nie ścierać się). Poszczególne osoby powinny narysować na balonie twarz/emotikonę/grymas, każdy uczestnik może to zrobić jakkolwiek chce.

Następnie uczestnicy tworzą krąg, stojąc lub siedząc na krzesłach. Jedna osoba, wybrana przez moderatora, pokazuje swój balon i naśladuje twarz, którą narysowała na balonie i przekazuje balon innej osobie, która musi powtórzyć tę samą czynność, pokazać balon, naśladować twarz i przekazać balon innej osobie. Gdy balon znajdzie się z powrotem w posiadaniu osoby, która go narysowała, czynność jest powtarzana z kolejnym balonem i uczestnikiem. Powtarza się to do momentu, aż wszyscy uczestnicy będą naśladować grymas na swoim balonie i balonach pozostałych uczestników. Jeśli uczestników jest wielu, można wyciągnąć dwa lub więcej balonów jednocześnie, przekazując sobie np. jeden na prawo, drugi na lewo.

Śmiech pojawi się spontanicznie, gdy starsze osoby będą naśladować twarze z balonów i widzieć, że ich rówieśnicy robią to samo. Celem ćwiczenia jest to, by wszyscy się śmiali i byli zadowoleni. Jeśli śmiech nie wybuchnie, prowadzący może zachęcić uczestników do śmiechu. Można to zrobić w następujący sposób: za każdym razem, gdy uczestnik robi swoją minę, musi powtórzyć kilka razy dźwięk "ha", a jego rówieśnicy muszą to naśladować, tak by wszyscy śmiali się jako grupa.

MOŻLIWE MODYFIKACJE

Jeśli nie mamy potrzebnych materiałów (balonów i markerów permanentnych) do wykonania ćwiczenia, możemy przygotować jego odmianę.

Członkowie grupy powinni utworzyć duże koło, siedząc na krzesłach. Prowadzący informuje, że jeden z nich "zaraził się" śmiechem. Moderator wybiera zarażonego członka i prosi go o rozprzestrzenienie śmiechu na jednego z kolegów. Aby to zrobić, musi go przekazać osobie po swojej prawej stronie.

Aby przekazać śmiech innej osobie, musi ona użyć śmiechu i przybrać pozę, które zwykle towarzyszy mu podczas śmiechu. Warunkiem jest, aby nie próbować wymusić śmiechu na drugiej osobie poprzez

łaskotanie jej. Osoba zarażana śmiechem nie zaakceptuje go, dopóki nie poczuje się naprawdę zainfekowana lub pobudzona. Zainteresowany będzie się aktywnie śmiać, podczas gdy inni mogą się śmiać lub milczeć i przekazywać śmiech kolejnemu partnerowi poprzez grymasy, gestykulowanie, aż się roześmieje, i tak dalej.

Możemy również wybrać dowolną inną aktywność, która jest zawarta w technice terapii śmiechem, możemy wyszukać w Internecie "zajęcia terapii śmiechem dla osób starszych" i wybrać inną, którą widzimy odpowiednią dla naszej grupy docelowej.

OCZEKIWANE EFEKTY

Poprzez wykonywanie tego ćwiczenia opiekunowie/uczestnicy zdobędą nowe narzędzia radzenia sobie ze smutkiem własnym i innych.

Zgodnie z literaturą naukową, jeśli chodzi o terapię śmiechem, okazuje się, że jest ona użytecznym narzędziem w generowaniu pozytywnego afektu. Można zatem stwierdzić, że terapia śmiechem ma korzystny wpływ na zdrowie poprzez promowanie postaw i uczuć szczęścia i optymizmu wobec codziennego życia, zwiększenie wsparcia społecznego i zapewnienie postaw rozwoju osobistego.

Dlatego też oczekuje się, że dzięki temu działaniu starsi dorośli złagodzą skutki stresu i smutku, które mogą u nich wystąpić, oraz zwiększą swoje kompetencje w radzeniu sobie ze zmianami i adaptacji do nich (poczucie własnej wartości, satysfakcja osobista, optymizm, witalność, entuzjazm, więzi społeczne).

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.