

DENUMIREA ACTIVITĂȚII

Creativitatea aplicată la frică (Activitatea 1/12)

DESCRIERE

Cu toții suferim de frică într-un fel sau altul. Ea există în viața noastră ca un mecanism de protecție pentru a ne menține în siguranță, deși poate fi, de asemenea, un blocant, reducând dimensiunea zonelor noastre de confort și restricționând potențialul acțiunilor și activităților noastre - restricționând chiar și lucrurile comune, lucruri pe care obișnuim să le facem în trecut. Unele dintre temerile sau preocupările noastre se referă la lucruri despre care putem face ceva, în timp ce altele pot fi despre lucruri pe care nu le putem controla sau influența. Prin identificarea și clasificarea temerilor / preocupărilor noastre, le putem împărți în a) lucruri pe care le putem controla și b) lucruri pe care nu le putem controla sau asupra cărora avem mai puțin control. Înțelegerea acestor diferențe ne poate permite să preluăm controlul, acolo unde putem, și poate, să începem călătoria acceptării lucrurilor pe care nu le putem controla. S-ar putea să vedem, de asemenea, că putem identifica zonele de control pe care le-am considerat anterior incontrolabile. Inteligența emoțională este capacitatea de a raționa cu emoțiile noastre. Când putem înțelege că frica va exista întotdeauna și începem să recunoaștem și să acceptăm anumite temeri sau preocupări, vom începe să aducem mai multă pace în viața noastră. Putem intra apoi într-o stare în care suntem mai puțin limitați sau controlați de ea. Această activitate folosește o discuție ghidată pentru a ajuta persoanele în vârstă să identifice, să clasifice și să preia controlul asupra temerilor cu care s-ar putea confrunta și care nu sunt sub controlul lor. În această activitate, ne concentrăm pe emoția fricii cu care se confruntă persoanele în vârstă. Cu toate acestea, această activitate are un caracter transversal – poate fi potrivită în situațiile în care persoana în vârstă simte alte emoții, cum ar fi tristețea, singurătatea sau anxietatea. Este important să aveți în vedere faptul că persoana care conduce activitatea ar trebui să fie sensibilă la faptul că activitatea poate declanșa amintiri sau emoții dificile la persoanele în vârstă care participă și să se adapteze în consecință. Acest lucru ar putea fi făcut, probabil, concentrându-se pe "preocupări" sau "griji", mai degrabă decât pe "temeri".

Renunțare: Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru orice utilizare a informațiilor conținute în acestea.

OBIECTIVE

Obiectivul acestei activități este de a ajuta persoanele în vârstă să depășească sentimentele de lipsă de control asupra temerilor (sau emoțiilor conexe) cu care se pot confrunta și care sunt legate de COVID-19 sau alte cauze.

RESURSE ȘI MATERIALE

- un pix și o coală de hârtie (pentru fiecare persoană).
- un flipchart pentru moderator pentru a introduce formatul de activitate și de clasificare, dacă este disponibil, deși un pix și o hârtie ar fi, de asemenea, suficiente.

IMPLEMENTARE – INSTRUIRE

Această activitate este potrivită pentru discuții unu la unu sau în grupuri mici.

SUBTITLURI PENTRU ETAPE, DACĂ ESTE NECESAR

1. Discuții

Conduceți o discuție deschisă despre frică / griji în general și despre efectele lor. Este important să configurați activitatea într-un mod sigur și controlat, de exemplu prin identificarea unor lucruri care sunt, în general, sub controlul și influența oamenilor, cum ar fi • teama de a întârzia (soluție: planificați înainte și plecați mai devreme) • teama de a-ți fi frig mai târziu (soluție: luați o pătură cu dvs.) • teama de a-ți fi sete mai târziu (soluție: aduceți o sticlă de apă cu dvs.) Ai putea începe cu o poveste personală a unor lucruri cu risc scăzut sau cu consecințe scăzute care ar putea să te îngrijoreze și ce faci pentru a le gestiona. Apoi, rugați persoana mai în vârstă sau grupul în grija dumneavoastră să se gândească la alte temeri sau griji tipice (și cu risc scăzut) și la ceea ce fac oamenii în general pentru a le gestiona sau controla. Dacă utilizați un flipchart, scrieți-le. Va fi util ca persoanele în vârstă să aibă această listă vizibilă și gama de modalități prin care oamenii le pot gestiona.

Renunțare: Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru orice utilizare a informațiilor conținute în acestea.

2. Identificați sursele fricii (făcând o listă)

Apoi, dați tuturor un pix și o foaie de hârtie. Rugați persoana/persoanele în vârstă să facă o listă cu unele dintre lucrurile care îi preocupă sau îi îngrijorează. Acestea ar putea fi legate de efectele pandemiei Covid-19 sau de alte temeri/griji.

3. Clasificarea temerilor

Roagă-ți grupul să clasifice aceste lucruri în: a) lucruri legate de care ei simt că pot face ceva și b) lucruri despre care simt că nu pot (cu ușurință) să facă ceva. S-ar putea să ajungeți la o listă de temeri / griji, cum ar fi exemplele din Pasul 1 de mai sus în secțiunea a) și alte temeri, cum ar fi teama de boală sau de moarte în secțiunea b). Concentrează-te mai întâi pe temerile din lista a).

4. Evaluați-vă temerile

Uită-te la categoria de lucruri despre care pot face ceva și evaluează-le pe o scară de la 1 la 5, cu 1 fiind: lucruri despre care pot face ceva cu ușurință și 5 fiind lucruri despre care simt că nu pot face cu ușurință ceva.

5. Controlați-vă și gestionați-vă temerile

Uită-te la temerile care au un rating 1 sau 2. Discutați ce comportamente sau acțiuni pot fi luate pentru a reduce aceste temeri. Este important să sărbătorim progresul și succesul. Evidențiați aspectele pozitive și posibilul succes al identificării abordărilor de gestionare a acestor temeri "de nivel scăzut". Abordarea fricii cu emoții pozitive și o atitudine de genul "pot să o fac" este un pas crucial în depășirea acestor sentimente. O altă abordare, mai ales pentru temeri sau griji de nivel scăzut, este să ne gândim care ar putea fi cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla, ca urmare a acestei temeri, dacă se va adeveri. Poate că lucrul temut nu este prea rău, poate este ușor de acceptat sau atenuat. Apoi, uita-te la temerile care ar putea avea un rating de 3 - 5. Conduceți o discuție despre ce ar putea face pentru a depăși aceste temeri. Dacă aveți un grup, ei s-ar putea să se poată sprijini reciproc cu idei, temeri și experiențe împărtășite și empatie. S-ar putea să nu fie posibil să se identifice o modalitate finală de a rezolva aceste temeri, deși dacă puteți ajuta persoana în vârstă să identifice un prim pas posibil în gestionarea și controlul acestei fricii, atunci vor exista progrese care vor fi sărbătorite. Puteți continua discuția după un timp, de exemplu, după câteva zile, când au avut timp să încerce anumite măsuri pe care le-ar fi discutat

Renunțare: Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru orice utilizare a informațiilor conținute în acestea.

sau decis. Observarea și vorbirea despre emoții este un pas cheie pentru a le depăși.

6. Acceptarea fricii

Acum, uita-te la altă listă, lista b. Pot exista temeri pe această listă cu privire la lucruri pe care persoanele în vârstă nu le pot influența sau nu pot face nimic, cum ar fi teama de moarte. Căutați o concluzie de acceptare. S-ar putea să nu fie posibil sau ușor să faceți acest lucru, deși cel puțin să recunoașteți că există unele temeri care sunt controlabile și ușor de gestionat, iar altele care vor fi dificil de influențat este un prim pas spre acceptare.

Cu toate acestea, pot exista unele temeri pe această listă că persoanele în vârstă pot face de fapt ceva despre, cum ar fi o teamă de boală. Anumite boli pot fi evitate, sau cel puțin riscul redus, prin exerciții fizice, o dietă bine echilibrată sau poate tăierea a ceva specific din dieta lor. Conducerea unei discuții în jurul acestor teme îi poate ajuta pe persoanele în vârstă să depășească astfel de temeri sau griji și să vadă că stă în puterea lor să facă ceva sau să influențeze temerile.

7. Concluzie

Când încheiați activitatea, este important să vă concentrați asupra progresului pozitiv care a fost făcut, mai degrabă decât să insistați asupra temerilor care sunt dificil de influențat sau de preluat controlul. Revizuiți succesul de la Pașii 2 - 5 și ajutați persoanele în vârstă să decidă cu privire la unele comportamente sau acțiuni pe care ar dori să le ia în zilele sau săptămânile următoare pentru a gestiona aceste temeri. După ceva timp, revizuiți-le și sărbătoriți progresul pe care l-au făcut.

MODIFICĂRI POSIBILE

Fii sensibil la reacțiile persoanelor în vârstă în timp ce îi ghidezi prin această activitate. Dacă se supără, dacă devin anxioși, ar trebui să vă adaptați în consecință. Posibilele adaptări ar putea include:

- Încetinirea ritmului de progresie prin etapele activității
- Săriți peste unele dintre etape
- Reduceți insistarea pe detalii în unele sau chiar în toate etapele
- Nu trebuie să parcurgeți toate etapele într-o singură ședință

Renunțare: Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru orice utilizare a informațiilor conținute în acestea.

În loc să vă opriți brusc și să riscați ca persoana în vârstă să vadă activitatea ca fiind negativă sau un posibil eșec, înainte de a încheia, ar trebui să recunoașteți progresul pe care l-au făcut prin activitate, să oferiți laude și feedback pozitiv și să fiți de acord să puneți pe pauză subiectul / activitatea până la un alt moment. Dacă apoi îl reluați altă dată, începeți prin a recapitula progresul făcut ultima dată, dați laude din nou, scopul este de a re-începe cu pozitivitate.

REZULTATELE AȘTEPTATE

Persoanele în vârstă vor rămâne în urma acestei activități cu:

- sentimentul de sprijin și suport
- înțelegerea faptului că frica este naturală, normală și necesară
- cu creșterea gradului de conștientizare a modului de a vedea frica în moduri diferite / din perspective diferite
- capacitatea să clasifice frica în funcție de aspectele pe care le pot controla sau influența și de cele pe care nu le pot influența
- motivația să ia măsuri pentru a gestiona în mod activ teama care se află sub controlul sau influența lor
- deschiderea să vorbească despre temerile care nu sunt în controlul lor

Renunțare: Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru orice utilizare a informațiilor conținute în acestea.