

SCRIE-ȚI GRIJILE DEPARTE

Creativitatea aplicată la anxietate (Activitatea 3/12)

DESCRIERE

Aceasta este o tehnică numită scriere expresivă. Scrieți despre cele mai profunde sentimente ale dumneavoastră fără să vă intereseze gramatica sau ortografia; vă concentrați doar asupra gândurilor și sentimentelor dumneavoastră. Există o teorie populară conform căreia scrierea expresivă "descarcă" gândurile îngrijorătoare, eliberând astfel resurse mentale pentru a finaliza alte sarcini. Fundamentarea științifică a acestei activități constă în faptul că această formă de scriere reduce dimensiunea semnalului negativ al undelor cerebrale. Pe baza acestui studiu, scrierea expresivă despre grijile tale te va ajuta să fii mai puțin distras, făcând astfel creierul tău mai puțin reactiv și mai concentrat. Tocmai această activitate deconcentrată - scrierea liberă care documentează tot ceea ce vă vine în minte fără a vă preocupa de erori tehnice - va ajuta creierul să devină mai concentrat, permițându-vă astfel să finalizați sarcinile cu mai mult succes. De fapt, și multe alte forme de nefocalizare vă pot ajuta să vă concentrați mai ușor.

OBIECTIVE

- Ajutați-i pe seniori să-și distragă atenția de la gândurile îngrijorătoare
- Eliberați o parte din energia și resursa mentală în ei pentru a se concentra pe alte lucruri sau sarcini
- Exprimă-ți grijile pe hârtie

RESURSE ȘI MATERIALE

- Hârtie
- Pixuri, creioane



<https://creatingwellbeing.eu/>



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

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 considerată responsabilă pentru orice utilizare care ar putea fi dată informațiilor conținute în ea.

IMPLEMENTARE - INSTRUIRE

1. Moderatorul le dă seniorilor câteva foi de hârtie și pixuri și le cere să scrie ce le vine în minte. Ei nu trebuie să respecte nicio regulă, nu există subiecte prestabilite. Acest scris este doar al lor, nimeni nu îl va citi, nimeni nu îi va judeca, așa că pot scrie orice, în limba pe care o preferă, în formularea pe care o doresc. Nu au limite.
2. Participanții vor avea la dispoziție 15-20 de minute pentru a scrie.
3. După aceea, ei nu vor împărtăși ceea ce au scris, ci vor împărtăși ceea ce au simțit când au scris.
4. Ne așteptăm ca ei să se simtă ușurați și relaxați, pentru că a scrie lucrurile care îi îngrijorează este ca și cum ar scăpa de o povară fizică. Ne așteptăm să treacă de la gândurile care provoacă anxietate la atitudini mai pozitive și la stabilitate emoțională.

MODIFICĂRI POSIBILE

O posibilă modificare ar fi să se renunțe la scrierea liberă și să se stabilească anumite linii directoare, de exemplu, să se noteze modalități de a elimina sau de a diminua efectul a ceea ce provoacă anxietate persoanei.

Notă: deși aceasta ar putea fi o modalitate eficientă de raționalizare a anxietății, nu mai este "scriere expresivă", din cauza stabilirii unor linii directoare.

REZULTATELE AȘTEPTATE

- Persoana se va simți mai relaxată ca urmare a scrierii expresive.
- Persoana va scăpa de gândurile anxioase pentru o vreme.
- Persoana va fi capabilă să treacă de la preocupări la îndeplinirea altor sarcini.