

CONSTRUIREA COMUNITĂȚII PRIN ÎMPĂRTĂȘIREA ÎNȚELEPCIUNII

Creativitate aplicată tristeții (Activitatea 4/12)

DESCRIERE

Încurajați și sprijiniți abilitățile creative și bunăstarea persoanei vârstnice prin crearea unei rețele sociale. prin intermediul căruia își pot împărtăși cunoștințele de viață și sfaturile pentru generațiile tinere.

Printre platformele potențiale ar putea fi Tik Tok, Instagram, YouTube sau Twitter.

Construirea unei comunități în cadrul unei platforme sociale online poate sprijini persoanele în vârstă să atenueze sentimentele de tristețe care poate fi cauzată de izolare, mai ales dacă sunt singuri sau nu au (mulți) vizitatori.

OBIECTIVE

Obiectivele acestei activități sunt ca persoanele vârstnice

- se simt implicați și motivați în timp ce își împărtășesc cunoștințele și înțelepciunea cu ceilalți (generațiile tinere)
 - Alinarea sentimentelor de tristețe prin implicarea cu ceilalți și construirea unei comunități
 - Dezvoltarea abilităților de creativitate prin planificarea formatului și conținutului mesajelor pe care le vor transmite.
- împărtășesc și platforma pe care le vor împărtăși.



<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 trasă la răspundere pentru orice utilizare a informațiilor conținute în acestea.

RESURSE ȘI MATERIALE

- Un telefon inteligent cu cameră (video) pentru înregistrare sau un laptop cu cameră foto
- O conexiune la internet
- Pix și hârtie, pentru planificare

IMPLEMENTARE - INSTRUIRE

1. Implicați persoana în vârstă arătându-i câteva videoclipuri online care împărtășesc sfaturi, idei și cunoștințe, de exemplu, prin deschiderea aplicațiilor Tik Tok sau Instagram (dacă aveți deja vreuna dintre ele) sau pe YouTube. Pentru a găsi conținut relevant pentru persoana în vârstă, puteți face o căutare în platformă folosind un hashtag (#), de exemplu #gardeningtips sau #lifelessons. De asemenea, ați putea căuta persoane specifice (celebre) în jurul vârstei lor pentru a le încuraja, de exemplu, pe TikTok: @henry.winkler (actor american în vârstă de 70 de ani), @anthonyhopkins (actor galez în vârstă de 80 de ani) sau @marktilbury (TikTok și YouTuber). Notă: este posibil să trebuiască să căutați în țara dvs. persoane în vârstă care folosesc deja aceste (sau alte) platforme în limba locală.
2. Începeți o conversație despre lucrurile pe care și-ar fi dorit să le știe când erau mai tineri, pe baza a ceea ce știu acum. Poate fi vorba despre viață în general sau despre ceva specific, cum ar fi "Cum să... faci nod la cravată" sau "Cum să ții un discurs".
3. Ajutați-i să dezvolte subiectul și să se gândească la modul în care l-ar putea explica altora. Poate fi util să structurați ideile cu un titlu clar, de exemplu "Ce am învățat despre îmbătrânire", "Ce am învățat din 40 de ani de căsnicie" sau "Lecții învățate despre faptul că am nepoți" etc., inclusiv câteva sfaturi pentru persoanele care ar putea să-i privească sau să-i asculte.
4. Scrieți un scenariu cu ceea ce ar dori să spună pentru prima. Nu trebuie să fie prea lung. În jur de 1 - 2 minute este o durată bună pentru a atrage oamenii, fiind în același timp suficient de lungă pentru a acoperi o cantitate bună de conținut. Exersați-l de câteva ori, iar apoi ajutați-i să îl înregistreze folosind camera telefonului sau un laptop - sau le puteți permite să îl folosească pe al dumneavoastră, dacă este cazul.
5. Încărcați-o pe platforma aleasă de dvs. sau de ei cu un "call to action". Acest lucru înseamnă o întrebare de un anumit fel pentru a implica spectatorii, cum ar fi "Spuneți-mi ce credeți în comentariile de mai jos" sau "Coaseți acest videoclip cu propriul răspuns video".
6. Ajutați-i să analizeze și să răspundă la comentariile pe care le primesc. Acest lucru va contribui la consolidarea încrederii, pentru a face mai mult, precum și a angajamentului și a comunității. 7. Faceți mai multe videoclipuri pe măsură ce comunitatea și implicarea cresc și ei câștigă mai mulți adepți.

MODIFICĂRI POSIBILE

Pe măsură ce devin mai încrezători sau mai exersați, s-ar putea să nu mai fie nevoie să scrie în întregime ceea ce vor să spună.

Luați în considerare realizarea unor seturi de videoclipuri pe teme specifice, de exemplu "5 lucruri pe care trebuie să le faci la 30 de ani pentru a te pregăti pentru cei 70 de ani" sau "Cele mai bune 3 sfaturi pentru a rămâne activ la bătrânețe".

REZULTATELE AȘTEPTATE

1. Scăderea nivelului de tristețe sau de singurătate cauzată de izolare sau de lipsa de contact cu ceilalți.
2. Abilitățile lor creative vor fi dezvoltate și exersate.
3. Creșterea motivației de a se implica în lumea exterioară.
4. Mândrie crescută pe măsură ce comunitatea crește și mai mulți oameni le văd videoclipul