

JOC DE ROL: PLÂNGERI

Creativitate aplicată tristeții (Activitatea 9/12)

DESCRIERE

A învăța să te plângi este un mod foarte sănătos de a face față tristeții. În acest fel, nu păstrăm disconfortul în interior: ci dăm drumul la acele emoții care ne pot distruge din interior. Unii oameni se tem să își arate emoțiile, dar uneori este necesar să lăsăm energia negativă să iasă afară și să punem în cuvinte motivele disconfortului nostru.

Vom pune în practică câteva jocuri de rol care ne vor permite să ne analizăm și să ne îmbunătățim modul de abordare a situațiilor care ne provoacă tristețe. Suntem siguri că, după această experiență, criticile exprimate de participanți vor fi mai constructive. Vom nota câteva subiecte și situații pe mici bucăți de hârtie care vor fi interpretate ulterior de perechi de persoane în vârstă.

OBIECTIVE

- Pentru a exersa eliberarea emoțiilor negative.
- Să practice critica constructivă
- Pentru a preveni apariția tristeții sau a depresiei ca urmare a extrapolării situațiilor model asupra vieții lor reale.

RESURSE ȘI MATERIALE

- Fișe, bucăți mici de hârtie sau autocolante cu scurte descrieri ale situațiilor.
- Pixuri și coli de hârtie pentru a redacta câteva răspunsuri posibile.

IMPLEMENTARE - INSTRUIRE

Următoarele situații trebuie interpretate de persoanele în vârstă:

1. Un polițist tocmai ne-a lăsat o amendă pe parbriz și vom încerca să-i explicăm că nu este corect pentru că am parcat în dublu rând doar câteva minute.
2. Mâncarea pe care am găsit-o astăzi în farfurie nu este tocmai "delicioasă". Nu este prima dată când ni se întâmplă acest lucru.
3. Ne aflăm la coadă la autobuz la ora de vârf și observăm că o persoană este așezată pe primele locuri, fără a i se respecta rândul de sosire.
4. Tocmai am primit notele noastre. Rezultatele sunt "catastrofale". Examenul a fost considerat foarte dificil de către majoritate. Ne exprimăm nemulțumirile față de profesorul care l-a scris.

În fiecare pereche va exista un RECLAMATOR și un RECHIZITOR. Fiecare persoană trebuie să își asume fiecare rol cel puțin o dată.

După fiecare interpretare, îi vom întreba pe cei care au jucat cum s-au simțit. Acest lucru, așa cum am repetat deja de mai multe ori, este foarte important și trebuie să-i acordăm suficientă atenție. Odată ce ne vor spune despre sentimentele și emoțiile lor în timpul interpretării, vom trece la analiză.

Se întâmplă astfel de situații în realitate? Am trăit o situație similară la persoana întâi? Deși a fost foarte bună având în vedere dificultatea situației, ar putea fi îmbunătățită în vreun fel? A fost convinsă persoana care a primit reclamația sau s-a creat o confruntare majoră?

Această serie de întrebări, sau altele asemănătoare, ar trebui să fie adresate după fiecare interpretare. Nu se pune problema de a avea timp pentru a realiza toate jocurile de rol propuse, ci de a le analiza în profunzime pentru a extrage învățăturile care ne vor facilita viața (și pe cea a altor persoane).

MODIFICĂRI POSIBILE

Se poate face în perechi sau în grupuri de trei-patru, unde părțile RECIPIENT-COMPLAINER pot fi extinse la OBSERVATOR.

REZULTATELE AȘTEPTATE

- O mai bună capacitate de a exprima emoțiile negative până când acestea se acumulează și duc la tristețe sau depresie
- O mai bună capacitate de a exprima critici constructive