

ROATĂ DE FEȚE ȘI RÂSETE

*Creativitate aplicată tristeții
(Activitatea 12/12)*

DESCRIERE

"Roata fețelor și a râsului" este o tehnică de terapie prin râs. Terapia prin râs este o tehnică psihoterapeutică ce folosește râsul ca instrument fundamental. Tehnica de terapie prin râs constă în utilizarea diferitelor exerciții, activități și dinamici prin care o persoană sau un grup de persoane este condus la un sentiment de dezinhibiție care îl face să ajungă la binomul râs exersat-râs spontan, ceea ce îl va conduce la experimentarea beneficiilor fizice, psihologice, emoționale și spirituale ale acestuia.

Râsul este o manifestare a bucuriei și a stării de bine și, în cele din urmă, o eliberare emoțională. Râsul poate genera modificări fiziologice directe la nivelul sistemelor musculo-scheletal, cardiovascular, imunitar și neuroendocrin, care sunt asociate cu un efect benefic pe termen scurt și lung. În plus, râsul poate duce la stări emoționale mai pozitive, care, la rândul lor, pot avea efecte benefice directe asupra sănătății și calității vieții. Mai mult, râsul poate optimiza strategiile de combatere a stresului, anxietății și tristeții, precum și creșterea toleranței subiective la durere și, în cele din urmă, poate crește competențele sociale ale unui individ, care, în consecință, va fi mai abordabil și mai mulțumit în relațiile sale sociale.

Activitatea de terapie prin râs selectată este "roata grimasei și a râsului", care constă în distribuirea de baloane și markere tuturor participanților, fiecare dintre ei fiind responsabil să deseneze o față/emoticon pe balonul său. Baloanele vor fi pasate de la un participant la altul și toți vor trebui să imite fețele care au fost desenate pe ele. Acest lucru îi va determina să râdă spontan de ei înșiși și cu prietenii lor.

OBIECTIVE

Activitatea "Roata fețelor și a râsului" are ca scop:

- Utilizarea jocului și a zâmbetului pentru a contribui la îmbunătățirea sănătății și la creșterea bunăstării generale a persoanelor în vârstă.
- Să contribuie la sănătatea și starea de spirit a persoanelor în vârstă prin creșterea fericirii și a bucuriei acestora.
- Combaterea tristeții și reducerea momentelor negative din viața persoanelor în vârstă.
- Fiind vorba de o terapie de grup în care se fac grimase ridicole, este esențial să se spargă bariera jenei. Acest lucru poate ajuta la: Îmbunătățirea relațiilor interpersonale și a abilităților de comunicare și de lucru în echipă ale persoanelor în vârstă și a carierei acestora.

RESURSE ȘI MATERIALE

Resursele și materialele necesare pentru desfășurarea acestei activități sunt:

- Baloane
- Markere permanente
- Scaune (dacă participanții doresc să stea jos în timpul activității, același număr de scaune ca și participanții)

IMPLEMENTARE - INSTRUIRE

Acest exercițiu poate fi dezvoltat cu diferite grupuri de persoane, de la copii la adulți mai în vârstă. Materialele necesare sunt baloane și markere cu cerneală permanentă.

Coordonatorul, animatorul sau facilitatorul activității trebuie să dea un balon fiecărui participant pentru a-l umfla și lega. În cazul în care persoanele în vârstă cu care desfășurăm activitatea au dificultăți în a umfla baloanele, putem distribui baloane deja umflate sau putem împărți gonflabile. De asemenea, fiecare persoană trebuie să primească un marker negru indelebil sau permanent (cerneala trebuie să rămână fixată și să nu se șteargă). În mod individual, ar trebui să deseneze o față/emoticon/grimase pe balon, fiecare participant o poate face cum dorește.

Participanții formează apoi un cerc, stând în picioare sau pe scaune. O persoană, aleasă de facilitator, va arăta balonul, va imita fața pe care a desenat-o pe balon și va da balonul unei alte persoane care trebuie să repete aceeași acțiune, să arate balonul, să imite fața și să dea balonul unei alte persoane. Când balonul revine în posesia persoanei care l-a desenat, acțiunea se repetă cu un alt balon și cu un alt

participant. Această acțiune se repetă până când toți participanții au imitat fața lor. balonul propriu și al celorlalți. Dacă sunt mulți participanți, se pot trage două sau mai multe baloane în același timp, trecând unul la dreapta și unul la stânga, de exemplu.

Râsul va apărea spontan pe măsură ce adulții mai în vârstă imită fețele cu baloane și își văd colegii făcând același lucru. scopul activității este de a-i face pe toți să râdă și să fie fericiți. Dacă nu izbucnește râsul, facilitatorul poate induce participanții să râdă. Acest lucru se poate face în felul următor: de fiecare dată când un participant își face fața, trebuie să repete sunetul "ha" de mai multe ori, iar colegii săi trebuie să îl urmeze, astfel încât toată lumea să râdă în grup.

MODIFICĂRI POSIBILE

Dacă nu dispunem de materialele necesare (baloane și markere permanente) pentru a face activitatea, putem pregăti o variantă a activității, explicată mai jos. Membrii grupului ar trebui să formeze un cerc mare, așezându-se pe scaune.

Facilitatorul raportează că unul dintre ei a prins râsul. Facilitatorul alege membrul infectat și îl roagă să răspândească râsul la unul dintre colegii săi.

Pentru a face acest lucru, el trebuie să o dea persoanei din dreapta sa. Pentru a transmite râsul unei alte persoane, acesta trebuie să folosească râsul și posturile corpului care pot fi produse atunci când râde. Condiția este să nu încerce să forțeze râsul asupra celeilalte persoane prin gâdilarea ei. Persoana care primește râsul nu îl va accepta până când nu se va simți cu adevărat infectată sau stimulată. Persoana care primește râsul va râde în mod activ, în timp ce ceilalți pot râde sau pot rămâne tăcuți. și va transmite râsul unui alt partener prin grimase, gesticulații până când acesta râde și așa mai departe.

De asemenea, putem alege să facem orice altă activitate care este inclusă în tehnica terapiei prin râs, putem căuta pe internet "activități de terapie prin râs pentru persoanele în vârstă" și să alegem o alta pe care o considerăm potrivită pentru publicul nostru țintă și cu materialele necesare.

REZULTATELE AȘTEPTATE

Odată cu desfășurarea acestei activități, se așteaptă ca îngrijitorii/participanții să dobândească noi opțiuni sau instrumente privind modul de gestionare a tristeții proprii și a celorlalți.

Conform literaturii științifice, în ceea ce privește terapia prin râs, aceasta se dovedește a fi un instrument util în generarea unui afect pozitiv. Prin urmare, se poate afirma că terapia prin râs are efecte benefice asupra sănătății prin promovarea atitudinilor și sentimentelor de fericire și optimism față de viața de zi cu zi, prin creșterea sprijinului social perceput și prin oferirea unor atitudini de dezvoltare personală.



<https://creatingwellbeing.eu/>



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

Renunțare: Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu reprezintă 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.