



# GUIAR E SER GUIADO DE OLHOS VENDADOS



Educação experiencial



4-40 pessoas



exterior



dinâmica | trabalho de grupo



30 mins - 1 hora

## PROPÓSITO

### CONFIANÇA

- liderança e comunicação
- criatividade e diversão
- exploração

## MATERIAIS

- vendas (tantas quanto o nº de pares) ou podem apenas fechar os olhos
- roupa que proteja contra arranhões e que se possa sujar

## PREPARAÇÃO

- Quando os pares estão a explorar uma área de floresta/parque é aconselhável seguir os pares para que ninguém se magoe (embora o membro do par com os olhos abertos é quem é o responsável pela segurança do seu colega).
- Algumas pessoas podem ficar frustradas e ansiosas por estarem vendadas, é melhor falar sobre o assunto previamente do que permitir que os participantes tenham uma experiência muito desafiante - essa pessoa pode simplesmente fechar os olhos ou até mantê-los abertos durante a atividade.
- É importante ter roupa apropriada para atividades ao ar livre para que possam rebolar no solo ou entrar num arbusto. Quando vendados, todas as sensações dos participantes serão inspiradas no toque e sentir do ambiente que podem até já ter visto muitas vezes, mas irão descobri-lo de uma forma completamente diferente.

## \* INTRO

\* Esta atividade é utilizada para desenvolver competências de liderança e o objetivo é explorar formas e texturas, e aumentar a criatividade do grupo.



# PASSOS

1. O facilitador escolhe uma área na natureza em que os pares possam estar longe uns dos outros, em que possam tentar diferentes níveis de exploração - desde o solo, plantas, folhas, ramos, troncos e arbustos; e também diferentes superfícies - água, lama, suave, duro. Em seguida, o facilitador pede aos participantes que encontrem um parceiro para fazer a atividade e entre eles decidam qual será o primeiro a ser vendado.

2. As indicações são as seguintes:

- antes de vendar o parceiro, o par, decide em conjunto qual é a zona que gostariam de explorar e o que gostariam de experimentar
- quem está vendado é guiado pelo parceiro que vê
- quem está vendado define como quer ser guiado - se gostariam de ser tocados ou não, se precisam de comunicação (não)verbal ou não, se querem dizer que objetos poderiam ser interessantes para eles ou não.
- (15-30 min) a pessoa vendada explora a área. A outra pessoa acompanha os desejos e ideias da pessoa vendada e, para além disso, é responsável pelo seu bem estar físico - o que significa que em caso de perigo (de queda, de poder escorregar ou de poder bater com a cabeça) terão eles de avisar a pessoa ou pára-la. Embora com esta responsabilidade, o parceiro não deve ser hiper cauteloso, uma vez que a atividade é de exploração, apenas deve intervir quando há perigo do colega vendado se magoar.

3. (15-30 min) O facilitador indica o fim do tempo definido para exploração e os parceiros trocam de papéis.

4. O facilitador convida os participantes a sentar-se em círculo para partilhar e reflectir sobre a experiência com a atividade.

GUIAR E SER GUIADO DE OLHOS VENDADOS

## REFLEXÃO

- O que pensas agora sobre guiar e ser guiado?
- O que descobriste durante esta atividade?
- Que recursos descobriste em ti que podes usar para desenvolver a tua resiliência?

## COMENTÁRIOS

Nenhum