

# O COPO DE ÁGUA

Educação experiencial



12-14 pessoas



interior | exterior



30 mins-1 hora



## PROPÓSITO

AUTOCONSCIÊNCIA

- relaxamento
- foco corpo-mente

## PREPARAÇÃO

- Esta actividade pode ser no interior ou no exterior e não necessita grande preparação.

## INTRO

\* Recorrendo ao copo de água como uma metáfora para o baú do tesouro da nossa vida: que às vezes se poderá voltar a encher, outras não e que temos de preservar - assim como a nossa resiliência, ao tomarmos conta de nós próprios.



## MATERIAIS

- copos (nº igual ao nº de participantes)
- acesso a água
- papel
- canetas

# PASSOS

1. Cada membro do grupo recebe um copo cheio com água até acima. É-lhe pedido que caminhem 10 minutos com o copo na mão, com muito cuidado para não entornar a água ao voltar ao ponto de partida. Não há problema se os participantes entornarem a água dos copos, porém sempre que a entornarem, terão de voltar, para encher o copo e nesse caso caminharão mais. A água entornada dá um imediato feedback sobre as ações dos participantes, por isso eles têm de ter muita atenção à água que se vai entornando e ajustar os seus movimentos.
2. (7 min) Os participantes começam a caminhar. O/A facilitador/a pede aos participantes para observarem os seus movimentos, pensamentos e emoções enquanto caminham e como o seu foco muda entretanto. O/A facilitador/a pode dar algumas dicas, como por exemplo inspirar algumas vezes antes de recomeçar.
3. (3 min) Nos últimos 3 minutos os copos de água não voltarão a ser enchidos, mesmo que haja água entornada.
4. O/A facilitador/a pede aos participantes para se sentarem em círculo com o copo de água nas mãos e com a água restante nele. Em seguida o facilitador/a pergunta "Como é que te parece o teu copo de água agora?" e convida os participantes para escreverem as respostas num cartaz e colocarem atrás deles.
5. A partir daqui o grupo começa a partilhar as suas respostas e a refletir o que aconteceu.

O COPO DE ÁGUA

## REFLEXÃO

- Como é que os teus movimentos, pensamentos e emoções mudaram durante a atividade?
- Quanto estás satisfeito com a quantidade de água que está no teu copo?
- Como achas que esta atividade pode contribuir para desenvolver a resiliência?

## COMENTÁRIOS

Se o grupo for grande, durante o momento de partilha e reflexão, pode dividir-se em 2 ou 3 pequenos grupos de 6 a 8 pessoas.