



DESENHAR EM CÍRCULO

Metodo Integrato Marchio-Patti®
PELA ASS. LA CITTÀ DEL SOLE



PROPÓSITO

IDENTIDADE DE GRUPO

- liberdade de expressão e de comunicação
- conexão consigo mesmo e com os outros
- empatia

MATERIAIS

- folhas A4 brancas
- cores
- equipamento para escutar música de fundo
- almofadas ou cadeiras para todos

PREPARAÇÃO

- Coloca as cores no centro do espaço e coloca os colchões num círculo à volta delas com uma folha de papel branca à frente de cada uma.
- Respeitar o tempo é crucial/chave.
- O facilitador escolhe uma música de fundo adequada de acordo com as necessidades do grupo para poderem expressar as emoções do momento.

3 PASSOS

1. (10 minutos) Depois de colocar a música, o facilitador pede que tirem uma folha de papel do centro e se sentem no círculo (incluindo o facilitador) com uma folha branca à frente. No centro do círculo existe uma variedade de cores, suficiente para o número de participantes. Convida os participantes a fechar os olhos, a ficar conscientes do seu corpo e das suas emoções do momento e sensações físicas. Convida-os também a conectarem-se com o ritmo e a melodia da música que estão a ouvir.
2. (5 min) O facilitador pede a todos que imaginem um gesto e/ou movimento inspirado pela música que estão a ouvir e que tentem transferi-lo para a folha de papel. Não existe limite para a cor usada ou o espaço ocupado.
3. (5 min por pessoa) Todos passam a folha desenhada para a pessoa à sua esquerda e, repetem a atividade. Esta sequência continua até que o desenho chegue à pessoa que o iniciou. A atividade é feita em silêncio, apenas o facilitador fala se necessário para que os participantes passem a folha.
4. (10 min) Quando o desenho tiver completado o círculo, pede-se à pessoa que iniciou o desenho para dedicar atenção observando o "novo" desenho em silêncio, tentando conectar-se com o produto criado com a contribuição de todos os participantes.
5. (5 min por pessoa) A esta altura, o facilitador pede aos participantes que mostrem os seus desenhos aos outros e que partilhem o que quiserem sobre ele. Como todos os participantes contribuíram para cada desenho, a partilha sobre cada um deve envolver todos os envolvidos nele, para que se possa ver o impacto de cada um em cada desenho.



DESENHAR EM CÍRCULO!



REFLEXÃO

- Como te sentiste ao dar e receber contribuições nos desenhos?
- Que emoções tiveste ao ver o teu "novo" desenho?
- Como achas que esta atividade pode contribuir para o desenvolvimento da resiliência?

COMENTÁRIOS

- Variação: para fazer esta atividade ao ar livre, substitui a música pelos sons da natureza.