



PESCA AS TUAS PALAVRAS

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



5-10 pessoas



interior



escrita | reflexão



2 horas

PROPÓSITO

AUTOEXPRESSÃO

- traduz a tua imaginação em palavras
- ponto de vista/opinião flexível
- melhorar a tua relação contigo e com os outros

INTRO

Esta é uma atividade que faz com que os participantes sejam proativos e recorram às suas capacidades de resolução de problemas e escrita criativa. Escrever histórias de fantasia é uma forma de arte que traz para a realidade a experiência da vida pessoal de quem escreve, porque independentemente de quem seja o escritor da história, este pode simultaneamente distanciar-se dos acontecimentos reais e ainda olhar para o seu ser interior, começando um processo de autoconsciência, que é a base do bem estar de qualquer pessoa. O objetivo é dar a cada participante a oportunidade de se expressar e não de criar histórias de qualidade literária/artística, por isso é muito importante evitar qualquer forma de crítica ou julgamento sobre as histórias criadas.

MATERIAIS

- papéis
- canetas
- cores (lápiz de cor, lápis de cera, pastéis ou tintas)
- 5 recipientes

PREPARAÇÃO

- Um espaço confortável
- Identificar os 5 recipientes com as seguintes categorias: sentimentos, objetos, personagens, espaços e tempo
- Coloca os 5 recipientes no centro do círculo

PASSOS

Todos devem estar sentados em círculo à volta dos 5 recipientes, e depois, dar a cada indivíduo 10 folhas de papel.

1. É pedido a todos que escrevam uma palavra em cada folha de papel, considerando as 5 categorias (sentimentos, objetos, personagens, lugares e era/tempo), escrevendo 2 palavras por categoria e sem mais nenhum critério específico. Depois cada folha é colocada no recipiente correspondente.
2. Mistura o conteúdo de cada recipiente e um a um os participantes pegam numa folha de cada recipiente.
3. (30 minutos) Uma vez que todos os participantes tenham tirado as folhas, podem começar a escrever a história de fantasia, utilizando as palavras que lhes calharam como inspiração e descrevendo cada detalhe, acrescentando livremente o que acham que é útil para criar a história e por fim dando-lhe um título adequado.
4. Os participantes partilham, lendo as histórias que criaram ao grupo.
5. O facilitador convida os participantes a partilhar e reflectir sobre a experiência que tiveram com a atividade.



! : PESCA AS TUAS PALAVRAS ! :

REFLEXÃO

- Como te sentiste durante as diferentes partes da atividade?
- Como te sentiste ao imaginar a história que é criação tua e depois ao partilhá-la com o grupo?
- Como achas que esta atividade pode contribuir para desenvolver resiliência?

COMENTÁRIOS

- Variação 1: se o grupo for pequeno e houver muito tempo para usar, podes adicionar outra fase à atividade em que a história criada é traduzida em desenho.
- Variação 2: se o grupo for grande (mais de 15 pessoas), pode ser dividido em grupos mais pequenos, e a atividade pode ser alterada: em vez de cada participante criar uma história de fantasia individual os subgrupos podem criar uma história juntos.
- O facilitador tem o papel de facilitar a experiência ao criar a disposição adequada, e apoiando os participantes a expressarem-se. O facilitador não deve dar sugestões para as histórias, mas sim ajudar os participantes a contribuir e criar as suas histórias. Para além disso, deve evitar-se música ambiente pois esta pode influenciar as histórias dos participantes.