



O SOM DAS EMOÇÕES

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



PROPÓSITO

EXPRESSÃO DE SI

- comunicação não-verbal
- empatia
- autoestima

MATERIAIS

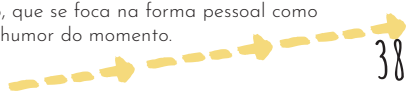
- instrumentos musicais variados

PREPARAÇÃO

- * Coloca os instrumentos musicais no centro do círculo do grupo.

INTRO

Esta é uma atividade recreativa adequada para oferecer outra forma das pessoas se apresentarem ao grupo, que se foca na forma pessoal como cada um exprime o seu estado de humor do momento.



3 PASSOS

1. O facilitador pede aos participantes que façam um círculo à volta dos instrumentos e apresenta a tarefa da atividade: cada um terá de se apresentar dizendo o seu nome e exprimindo o seu estado de humor do momento, utilizando um dos instrumentos.
2. Um por um, cada participante dá um passo em frente e diz o seu nome utilizando a frase "eu sou...", depois escolhendo um dos instrumentos musicais do centro e antes de o tocar para exprimir o seu estado de humor utilizam a frase "Hoje eu sinto-me tão...", sem outras verbalizações.
3. Depois qualquer pessoa do grupo pode tentar verbalizar a emoção "musical" que ouviram, procurando dar-lhe um significado. A seguir a isso, aquele que tocou confirma ou não se aquilo que os outros disseram corresponde ao seu estado de humor.
4. A sequência é repetida até que todos se tenham apresentado.
5. Para terminar, o facilitador faz uma reflexão com os participantes.



O SOM DAS EMOÇÕES

REFLEXÃO

- Como te sentiste quando exprimiste o teu estado de humor recorrendo à música?
- Como é que te sentiste quando os outros tentaram perceber como te sentias?
- Como é que achas que esta atividade pode contribuir para desenvolver a resiliência?

COMENTÁRIOS

- É importante que o facilitador tenha atenção para respeitar o tempo de cada indivíduo, permitindo que passe o tempo necessário a escolher o instrumento que mais se adequa, e que possam usá-lo da forma que quiserem, mesmo que seja diferente ou fora do normal.
- No caso dos participantes darem um significado emocional diferente do que aquele que a pessoa que tocou deu, o facilitador deve ter atenção para que ninguém faça comentários ou qualquer forma de correção acerca daquilo que o participante que tocou diz sobre as suas emoções, porque ele/a é que realmente sabe como é que ele se sente.