

O ESCUDO DA RESILIÊNCIA

Por Audicia Lynne Morley/ RSMT/E
© WWW.ALIVEARTS.ORG



2-20 pessoas



exterior



4 horas



expressão artística | desenho | reflexão

PROPÓSITO

DESENVOLVER RECURSOS PARA A RESILIÊNCIA

- conexão com a Natureza
- avivar recursos partilhados para a resiliência

PREPARAÇÃO

* Os participantes devem estar confortáveis para estar ao ar livre na natureza, saudáveis mentalmente e fisicamente, responsáveis por eles mesmos e sintonizados criativamente. Devem estar abertos a explorar, partilhar e descobrir a partir das atividades pessoais e de grupo.

MATERIAIS

- base para desenhar
- folhas de papel A3
- lápis de cor
- caderno ou folhas
- caneta
- mochila com água, lanche e roupas quentes
- apito ou tambor

INTRO

Esta é uma atividade de exploração da natureza e profundo envolvimento com os seus elementos para depois refletir e desenhar os recursos a partir dela, e ver como eles podem contribuir para desenvolver a resiliência e finalmente partilhar as suas descobertas com os outros.

PASSOS

O facilitador leva o grupo para uma área segura na natureza. Uma vez definidos os limites da área de trabalho, o grupo começa a descobrir a área:

1. (20 min) Cada participante segue para o lugar para onde se sente atraído para vaguear e relaxar nesse ambiente: Encontra um lugar para assentar que seja confortável para ti, onde te sintas seguro e bem. Este lugar será a tua casa/base pessoal.
2. (15 min) Dirige a tua atenção para os elementos naturais que te rodeiam enquanto estás na tua base/casa pessoal. Observa a área que escolheste e os elementos naturais que estão presentes nela: o Ar, a Terra, a Água, a Madeira e o Fogo. Cria um desenho da tua área que capture algumas das qualidades nela presentes, como esse lugar te faz sentir, a qualidade ou a atmosfera.
3. (40 min) Depois há um tempo para aprofundar a exploração com um elemento que sentes como o mais atrativo e interessante: usa todos os teus sentidos, envolve-te completamente na aventura da descoberta, deixa o elemento ensinar-te sobre ele mesmo e imagina que te tornas esse elemento e como é que o sentes no teu corpo, no teu coração e na tua mente?
4. (15 min) Depois, escreve num caderno/folha sobre as qualidades que estás a descobrir neste elemento. Como é que essas qualidades te ajudam na resiliência na tua vida?
5. (30 min) Cria um Escudo Pessoal de Resiliência Elementar, que contém todos os recursos que o elemento te oferece/ensina ou que tu imaginas que pode ser um recurso para ti quando estiveres a trabalhar sobre a sua resiliência.
6. (15 min), Em pares/trios os participantes partilham o desenho do teu escudo de resiliência e a sua experiência.
7. (30 min) Depois, cria um escudo de resiliência de grupo que contenha um recurso de cada escudo pessoal de cada participante do grupo e escreve sobre ele no escudo para registar a experiência como colectiva.
8. (60 min) O facilitador reúne todos os participantes num círculo para refletir sobre a experiência e sobre os recursos. Cada pessoa partilha pelo menos um recurso.



O ESCUDO DA RESILIÊNCIA

REFLEXÃO

- Como é que te sentiste durante a atividade?
- Que elemento, ou recursos pessoais ou de grupo encontraste durante esta atividade?
- O que é que estes elementos te ensinaram em relação à resiliência?

COMENTÁRIOS

O timing pode ser adaptado para melhor servir o facilitador e a experiência de grupo.
É aconselhável encurtar os tempos em primeiras vezes ou grupos novos.