

ACTIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

LINHA DA VIDA

Objectivos: Levar as pessoas a falar sobre a velhice e temas afins; ilustrar percepções sobre a velhice

Procedimento: 1ª fase – Solicitar aos membros do grupo para se colocar em círculo por idades, ou seja, ordenarem-se do mais novo ao mais velho, sem falar. Devem apenas, ter em conta a aparência dos colegas para se poderem posicionar. De seguida, começando pelo mais novo, dizem que idade têm e o que sentem por terem essa idade cronológica. Quais as vantagens e desvantagens de terem essa idade?

2ª fase – É pedido ao grupo para se colocar novamente em círculo, organizados por idades, mas, agora em função da idade desejada. “Qual é essa idade? O que poderiam fazer então que não fazem agora?”

CARTÕES SENTIMENTAIS

Objectivos: Tomar consciência dos próprios sentimentos; aprender vocabulário relacionado com os sentimentos

Procedimento: O formador deverá anotar todas as palavras respeitantes a sentimentos. De seguida, os formandos escolhem palavras ao acaso, tentando fazer mímica com elas. Os restantes elementos tentarão adivinhar qual o sentimento que está a ser representado.

Por último, pede-se aos formandos para escolherem ou fazerem cartões que, descrevam os seus sentimentos nesse momento, procurando explicar o motivo que os leva sentirem-se de determinada forma.

ESCREVER BEM NAS COSTAS

Objectivos: Promover o auto e hetero-conhecimento; fomentar um auto estima positiva

Procedimento: Cada aluno transporta nas costas uma folha de papel em branco identificada no verso. Os formandos deslocam-se pela sala e escrevem nas costas dos seus colegas elogios, características que os definam. Passado algum tempo (depois da música terminar), o formador recolhe as folhas e lê em voz alta. Os formandos deverão identificar qual é a pessoa que tem as características que estão a ser lidas.

SOU FELIZ

Objectivos: Promover a auto-estima

Procedimento: Cada formando tira um papel à sorte e completa a frase.

AUTO – RETRATO

Objectivos: Confrontar-se com a auto – imagem. Proporcionar maior conhecimento e aceitação de si mesmo/a.

Procedimentos: Pedir para cada pessoa desenhar a si mesma. Recusar desculpas de que não se sabe desenhar direito ou qualquer outra que seja. O importante é que cada um desene como sabe, mesmo que pareça engraçado. Inicialmente reagirão com risadas, mas aos poucos cada um deverá expressar

no papel como se vê. Quando todos tiverem concluído seu desenho, partilhar em grupos a experiência e o desenho. No final, pede-se a cada elemento que refira qual é a parte do corpo que gosta mais e porquê.

TROCA DE SEGREDOS

Objectivos: Aprender a se aceitar e ajudar a desenvolver a empatia com os outros membros do grupo.

Procedimentos: Cada um deve escrever no pedaço de papel que recebeu, algum problema, angústia, dificuldade que encontra no relacionamento com os outros e que não gostaria de expor oralmente. Cada um deve despistar a própria letra e todos os papéis devem ser dobrados da mesma forma. O coordenador da dinâmica recolhe e mistura os papéizinhos. A seguir, são sorteados entre os participantes da dinâmica e cada um assume o problema que estiver descrito no papel que pegou. Deve ler o problema em voz alta, explicar como se o problema fosse dele e propor alguma solução para o problema. Não se deve permitir debates nem perguntas. Quando todos já tiverem falado, o coordenador poderá propor algumas questões para os participantes como: você se sentiu ao ver o seu problema descrito? Como você se sentiu ao explicar o problema de um outro? O outro compreendeu seu problema? Você compreendeu o problema do outro? Como se sentiu em relação ao grupo?

ESPELHO

Objectivos: Exercitar a percepção do outro, através do olhar, estabelecer empatia e quebrar a resistência de proximidade.

Procedimentos: Formar duplas, cujos membros devem se colocar frente a frente, e cada um unir a palma da sua mão à palma da mão do outro. Colocar uma música suave, instrumental.

Orientar os participantes, dizendo-lhes que eles estão diante de um espelho e que irão passar as suas mãos ao longo de todo espelho.

Fazer movimentos circulares bem alongados e abrangentes.

Ficar olhando nos olhos do outro.

Após um minuto, o facilitador sugere que cada dupla se despeça com um abraço.

Procurar outra pessoa e formar nova dupla, repetindo o exercício.

JOGO DOS QUADRADOS

Objectivos: Desenvolver a cooperação para se atingir um objectivo

Procedimentos: 5 voluntários possuem 3 peças, com as quais têm de construir 5 quadrados iguais. Mas, não podem falar, pedir peças nem fazer sinais. Apenas podem dar e receber peças aos seus colegas.

Reflexão: Terminada a dinâmica os formandos deverão reflectir sobre a mesma.

RIR É O MELHOR REMÉDIO

Objectivos: Aumento da produtividade e da satisfação pela vida.

Procedimentos: Começa-se a sessão com a apresentação de excertos de filmes portugueses cómicos. Após a projecção do filme, inicia-se um momento em que todos, em conjunto, podem fazer caretas. A actividade pode iniciar-se de olhos fechados, para precaver a inibição, e terminar com os olhos abertos. Deixa-se em aberto a possibilidade de algum membro do grupo querer contar anedotas.

Reflexão: Questionar sobre os efeitos físicos do riso.

O QUE NOS UNE

Objectivos: Mostrar as relações existentes entre os membros do grupo; Favorecer a coesão e o relacionamento interpessoal

Procedimentos: As pessoas estão sentadas em círculo. É dado a um primeiro sujeito um balão ou bola leve. Este deve atirar o balão para um colega qualquer e dizer que tipo de relação tem com essa pessoa. Ou então, uma avaliação qualitativa da relação (ex.: “Atiro para a D.^a Albertina porque gosto muito dela, costumamos conversar e ela é muito simpática”).

Também se pode executar com um novelo. O membro do grupo que apanha o cordel deve prendê-lo no dedo ou pulso e remeter o novelo para outro colega. No final, com o cordel formou-se uma espécie de teia que une todo o grupo. Sublinhar, nesta altura, que todas as pessoas do grupo estão unidas por laços vários.

ESTABELECIMENTO DA CONFIANÇA

Objectivos: Melhorar a confiança mútua; estabelecer a confiança

Procedimentos: é um exercício, não verbal, muito útil se for feito seriamente.

1) o animador inicia, explicando os objectivos do exercício e a técnica. Uma pessoa irá conduzir a outra entre obstáculos.

2) a seguir, uma vez formados os subgrupos pares, inicia-se o exercício da confiança. A pessoa que for conduzida pelo colega fica com os olhos fechados.

3) Em cada dupla, uma pessoa fecha os olhos e a outra a conduz para dar um passeio fazendo-a tomar contacto com a realidade e objectos que a cercam, sem serem vistos. Se possível passar por situações diversas, como escada, gramado, no meio de cadeiras, tocarem em objectos, flores com cheiro, etc.

4) a pessoa conduzida ficará atenta às próprias reacções e sensações.

5) decorridos 3 minutos, revezam-se os papéis e o exercício prossegue por mais 3 minutos

6) terminado o tempo, processa-se a troca de ideias acerca da experiência vivida. Cada qual irá expressar suas reacções e suas sensações, procurando responder às seguintes perguntas: *Qual a impressão que teve ao ser conduzido? Chegou a resistir a seu parceiro? Mostrou-se confiante ou hesitante? Como se sentiu com a reacção do colega? Como se sentiu ao ser conduzido? Discuta seus sentimentos. Será que esta experiência serviu para melhorar suas relações? Procure relacionar estes sentimentos com o processo de comunicação com os colegas.*

Faça alguma conexão com este processo de comunicação e com o relacionamento que você tem para com os outros. Será que precisa melhorar sua confiança nos outros? O que mais apreciou neste exercício?

FORMAS COM O CORPO

Objectivos: Estimulação da expressão corporal e criatividade

Procedimentos: Formar subgrupos de aproximadamente 4/5 pessoas. Os subgrupos deverão usar a criatividade para compor com os seus corpos uma imagem que corresponde à palavra dita pelo formador (e.g. casa, coração, ponte, estrela). Quando o primeiro subgrupo acabar o seu trabalho, será avaliado pelos restantes colegas. Continua-se o exercício, mas desta vez com segundo subgrupo.

VALORES

Objectivos: Reconhecer seus próprios valores e os valores dos outros. Partilha.

Procedimentos: Cada participante recebe um cartão com um determinado valor (de preferência, um valor que ele possa ter); por exemplo: optimismo,

alegria, esperança, solidariedade, justiça, gratuidade, partilha, sinceridade, honestidade, etc..

Alguns instantes de reflexão pessoal.

Cada participante vai dizer então se possui ou não este valor apresentado pelo cartão, justificando-se.

Ao final da dinâmica, é bom que cada um compartilhe como se sentiu no correr da dinâmica, com como os valores que descobriu em si e nos outros companheiros.

ILHA DESERTA

Objectivos: Desenvolver a capacidade de argumentação, defendendo as suas próprias ideias; tomada de decisões

Procedimentos: Cada membro do grupo tira à sorte um papel relativo a uma ocupação específica, que terá de representá-la.

Se fossem para uma ilha deserta e tivessem de estar lá por muito tempo, quem levariam para lá? Só podem levar no máximo 6 pessoas.

Cada membro tem de argumentar de modo a demonstrar que deve sobreviver. O grupo terá de decidir quem deve sair e quem deve ficar.

- () Médico, 40 anos, viciado em bebida alcoólica
- () Advogado, 25 anos
- () Mulher do advogado, 24 anos, que acaba de sair do manicómio. Ambos preferem ou ficar juntos na ilha, ou fora dela
- () Sacerdote, 65 anos
- () Polícia paralisado, com 37 anos
- () Agricultor, 35 anos, autor de vários assassinatos
- () Jovem, 23 anos, portadora do vírus HIV
- () Físico, 28 anos, que só vai para a ilha se puder levar consigo a sua arma
- () Um homossexual, 47 anos, geólogo
- () Uma dona de casa, 32 anos, que sofre de ataques epilépticos

OBJECTIVOS PESSOAIS

Objectivos: Promover o autoconhecimento; estimular a criatividade

Procedimentos: pedir a cada elemento do grupo para apresentar uma meta ou objectivo pessoal a curto prazo em poucas palavras: “Que coisas querem e podem fazer agora ou daqui a um mês?”. Dar um minutos para as pessoas pensarem.

Depois de escutar as metas de todas as pessoas, dividir os idosos em grupos, em função dos assuntos escolhidos (exemplo: família, amigos, actividades, etc.) e colocá-los a partilhar as suas experiências.

OS OUTROS

Objectivos: Promover o autoconhecimento; estimular a criatividade

Procedimentos: pede-se aos membros do grupo que andem pela sala e tomem consciência de como se sentem neste momento da sua vida. Depois devem formar uma roda e pedir a um dos idosos para caminhar da forma como se sente (descontraído, preocupado, agitado, etc.), os outros idosos devem observar.

Quando este termina de caminhar, todos imitam o seu andar colocando-se na pele daquela pessoa enquanto esta, por sua vez, está parada a observar. Após a observação, escutar as impressões dos outros elementos do grupo sobre o que sentiram ao andar como ela. É importante que todos caminhem e façam a sua observação. No fim, o elemento que foi imitado deve dizer o que sentiu ao ver os outros a andar como ele.

NEGATIVO? POSITIVO?

Objectivos: Mudar pensamentos negativos para positivos; aprender a pensar de forma mais positiva.

Procedimentos: Vamos jogar a um jogo que consiste substituir os pensamentos negativos por positivos. Começa-se por uma ponta do grupo e pede-se a essa pessoa que diga um acontecimento negativo. O colega do lado deve dizer um pensamento positivo sobre o referido acontecimento. E assim sucessivamente, para todos os elementos do grupo.

Reflexão: “Tendem a pensar positiva ou negativamente sobre os acontecimentos?”

“Até que ponto os vossos pensamentos sobre os acontecimentos afectam a maneira como se sentem?”

“Em que medida controlamos os nossos pensamentos sobre os acontecimentos?”

RODA POSITIVA

Objectivos: Mudar pensamentos negativos para positivos; aprender a pensar de forma mais positiva e a agradecer.

Procedimentos: À roda, cada pessoa responde à solicitação “Vamos fazer um exercício que consiste em olharmos para o lado positivo da vida. Cada um, por sua vez, vai dizendo coisas pelas quais está agradecido”. Ir à volta quantas vezes for necessário até esgotar as ideias.

Reflexão: “Que emoções experienciaram no decorrer do exercício?”

“Quais são as vantagens de pensarmos naquilo em que estamos gratos?”

“Como podemos pensar mais sobre o lado positivo da vida?”

A TEMPESTADE MENTAL

Objectivos: Gerar grande número de ideias ou soluções acerca de um problema, evitando-se críticas e avaliações, até o momento oportuno.

Procedimentos: O animador iniciará, dando um exemplo prático. Formar subgrupos de aproximadamente seis pessoas. Cada subgrupo escolherá um secretário que anotará tudo. Formados os subgrupos, o animador dirá as regras do exercício: não haverá crítica durante o exercício, acerca do que foi dito.

1ª Fase: O animador apresenta o problema a ser resolvido. Por exemplo: um navio naufragou, e um dos sobreviventes nadou até alcançar uma ilha deserta. Como poderá salvar-se?

O grupo terá 15 minutos para dar ideias.

2ª Fase: Terminado, o animador avisa que terminou o tempo e que a crítica é proibida. Inicia-se a avaliação das ideias e a escolha das melhores.

3ª Fase: No caso de haver mais subgrupos, o animador pede que seja organizada uma lista única das melhores ideias.

DITADOS POPULARES

Instruções

1. O Coordenador explicará que serão fornecidos alguns ditados populares e a tarefa a ser realizada consiste em finalizar esses ditados de forma original e criativa.
2. Subdividir o grupo, realizar o sorteio e iniciar as actividades.
3. Ao final do exercício, o Coordenador solicitará o comentário dos participantes do grupo sobre a tarefa realizada.

LISTA DE DITADOS

Água mole em pedra dura tanto bate até que fura.

Após a tempestade vem sempre a bonança.

Antes só do que mal acompanhado.

Não há mal que sempre dure nem bem que nunca se acabe.

Mais vale um pássaro na mão que dois a voar.

Quem ri por último ri melhor.

Diz-me com quem andas que te direi quem és.

Em casa de ferreiro o espeto é de pau.

A esperança é a última que morre.

Quem muito dorme pouco aprende

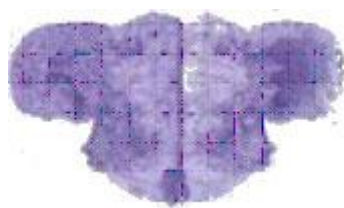
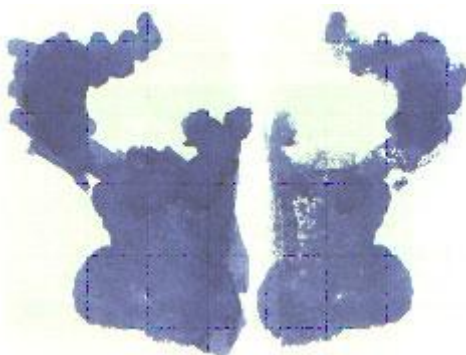
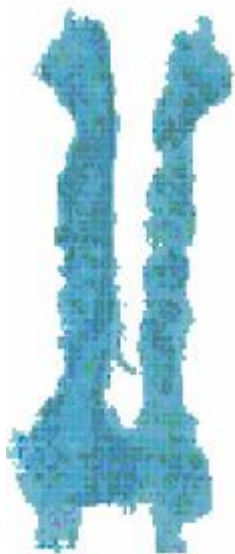
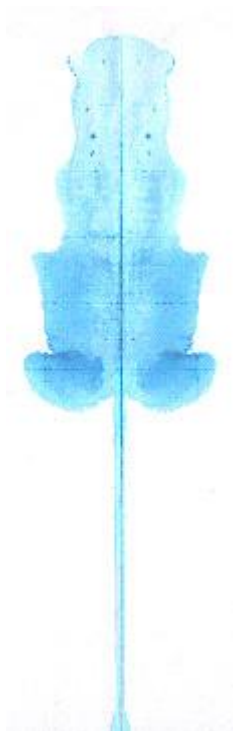
Filho és pais serás, conforme fizeres assim acharás.

Quem semeia ventos colhe tempestades.

MANCHAS

Objectivos: Estimular a criatividade a partir de um estímulo visual

Procedimentos: São distribuídas folhas de papel e canetas pelos participantes. Estes vão escrever uma breve história/poema inspirando-se na mancha de tinta visualizada. Pode-se orientar a folha como quiser. Depois, dos participantes terem terminado os seus trabalhos são convidados a lerem o texto que produziram.



BINGO

Objectivos: Promover o auto e hetero-conhecimento; relacionamento interpessoal; identificar diferenças e semelhanças; aumentar a auto-estima/pensamento positivo; estimular a criatividade; reflectir sobre os objectivos de vida

BRASÃO FAMILIAR

Objectivos: Promover o autoconhecimento; estimular a criatividade

Procedimentos: no espaço 1 desenhar o animal que gostaria de ser; no 2 desenhar o maior fracasso que teve; no 3 escrever o seu lema de vida; no 4 desenhar o maior sucesso que já obteve; no espaço 5 desenhar os objectivos para os próximos 10 anos; no 6 desenhar o que gostaria de ver escrito na sua lápide e no 7 desenhar o que ninguém sabe a seu respeito.

DIREITOS

Objectivos: Dar informação e esclarecer; levar à participação

Procedimentos: Questionar o grupo sobre os conhecimentos que têm sobre aspectos relacionados com os direitos e a protecção dos idosos. De seguida, fornecer ao grupo informações sobre os direitos dos idosos, sobre as instituições que os protegem e os defendem e sobre outras questões derivadas, por exemplo, do conhecimento produzido por via da investigação científica sobre os recursos das pessoas mais idosas (ex.: memória e capacidade de aprendizagem).