



NOME DA ATIVIDADE: Atividade arte terapia " Conhecer as cores".

Tipo de atividade: individual ou em grupo

Número de participantes: 6-9

Nível mínimo de escolaridade dos participantes: 3º ciclo

Idade dos participantes: maiores de 16 anos

Duração: 30 minutos

Materiais necessários:

- Folhas de papel tamanho A3 ou A4
- Lápis de cor ou guache de 12 cores
- Pincéis, recipientes de água, guardanapos de papel

Objetivos da atividade:

- Ensinar a relaxar e concentrar-se na tarefa
- Ensinar as emoções e os sentimentos por meio da pintura

Resultados Esperados:

- Ajudar os participantes a escutarem-se a si próprios, escolher cores intuitivamente por emoção e sentimento
- Desenvolver a imaginação, intuição e criatividade dos participantes
- Apoiar os participantes a seguirem as regras e a elogiarem
- Desenvolver a capacidade dos participantes de se divertirem e de se sentirem motivados para a próxima atividade a realizar

Competências que serão desenvolvidas:

- Desenvolvimento da capacidade de concentração na tarefa
- Aprendizagem da expressão emocional e da comunicação
- Redução do stress, da ansiedade e do nervosismo

Aptidões que serão desenvolvidas:

- Desenvolver a autoconfiança a nível individual
- Aumentar a autoestima e o empenho
- Apoiar a auto-regulação

Termos chave/ vocabulário específico utilizado durante a atividade:

Para pessoas com deficiência intelectual, a terapia/ atividades artísticas utilizando desenhos oferece uma oportunidade de autoexpressão. A arte pode ser uma forma de comunicação para pessoas que têm dificuldade em





expressar verbalmente os seus pensamentos e sentimentos. A arte terapia nas escolas oferece um modo criativo (e agradável) de comunicar sem restrições, sem preocupações de julgamentos, pois não existe tal coisa como falhar quando se cria arte. Este processo dá aos participantes uma sensação de realização e desenvolve a sua autoconfiança.

Preparação (o que necessita de ser preparado previamente para que a implementação da atividade seja bem-sucedida):

Utilizar estas técnicas como quebra-gelo gera nos participantes um sentimento de liberdade e motivação para as atividades subsequentes.

Descrição da atividade passo a passo:

1. Os participantes deverão sentar-se em círculo, olhando para os restantes membros do grupo e ouvindo-se a si próprios: que sentimentos, emoções surgem quando se olha para cada participante.
2. Cada participante seleciona intuitivamente a(s) cor(es) para atrair outros participantes. Os desenhos para o grupo são mostrados mais tarde.
3. Depois todos partilham como conseguiram ouvir-se a si próprios, escolher uma cor para a emoção, desenhar os participantes com cores. As emoções e os sentimentos são descritos.
4. É dito um elogio.

Recomendações (como utilizar a ferramenta/recurso)

Nem todos os participantes estarão preparados para expressar os seus sentimentos, é necessário dar-lhes tempo e fazê-los sentir-se à vontade para realizar a atividade. Se algum deles não estiver preparado para a atividade, deixe-o tornar-se um ouvinte e o seu assistente.

Avaliação:

O facilitador/ formador poderá colocar algumas questões ao grupo para avaliar os resultados da atividade:

- O que aprendeu durante a atividade?

Project implemented by:





- Descobriu algo de novo?

Observações finais e recomendações metodológicas para a implementação da atividade (o que fazer e o que não fazer):

Esta atividade procura criar um ambiente confortável e seguro para o participante, no qual ele possa relaxar e expressar-se livremente.

A arte é uma das mais diversas formas de expressão que existem. Por este motivo, representa um bom ponto de partida para iniciar qualquer tipo de processo formativo: favorece a comunicação e a expressão e também proporciona uma sensação de prazer, e a sua utilização no início e durante as atividades apresentadas nos anteriormente nos módulos permitem trabalhar com a atenção, concentração, capacidade de organizar o tempo e o espaço, esforço.

Mas para realizar corretamente a atividade, é necessário ter em consideração a realidade dos participantes e adaptar o trabalho artístico a ser realizado ao seu momento evolutivo.

Esta é uma atividade que fomenta a partilha e o conhecimento sobre os outros e sobre si próprio. Pode também ser uma atividade de autoexpressão e de atenção individual e de grupo, uma vez que implica dar um feedback positivo à partilha de si próprio e dos outros. A diversidade individual de gostos e antipatias necessita de estar relacionada às necessidades.

Project implemented by:

