

“O GATO E O RATO:

OBJETIVOS:

- Experimentar sentimentos de empatia para com outras pessoas.
- Por-se no outro ponto de vista.
- Pode servir para falar de valores.

PARTICIPANTES:

O número de participantes é indeterminado. Esta atividade pode ser realizada com todo tipo de grupos a partir da adolescência, adaptando-se às suas necessidades, (adolescentes, jovens, adultos).

TEMPO:

Aproximadamente 20 minutos.

MATERIAL:

Não precisamos de nenhum tipo de material.

LUGAR:

Podemos realizar esta técnica tanto em espaços abertos como fechados, o importante é que seja espaçoso e tranquilo.

PROCEDIMENTO:

O animador pede aos integrantes do grupo que fechem seus olhos e se concentrem. A seguir, conta-lhes a história: “O gato e o rato”.

A história diz assim: “ Entramos em uma casa, é muito grande, imensa, chega um momento onde nos transformamos em um rato, tudo aquilo que nos rodeia nos parece imenso. De repente, encontramos um gato que quer nos comer. Justamente neste instante estávamos dando a primeira mordida em um queijo e de repente nos transformamos em gato e o gato transformou-se em rato.

OBSERVAÇÕES:

É um psicograma com mediador/a para focar os problemas. É importante que a mecânica da técnica nos sirva para praticar as habilidades sociais e resolução de conflitos.