

Desabrochar – Orientação Sexual

Grupo: de preferência que seja com adolescentes.

Objetivos:Introduzir temas como: desenvolvimento humano, sexualidade, puberdade, adolescência...

Tempo:20 a 30 minutos

Local: sala ampla ou em um espaço aberto, mas silencioso.

Material:jornais, aparelho de som, cd com música suave, de preferência que seja sons da natureza.

Desenvolvimento:

Pedir para todos os participantes deitarem sobre jornais.

Fazer um breve relaxamento para que todos se acalmem.

Trabalhar o exercício de respiração:

a) inspirando pelo nariz, enquanto conta até quatro (mentalmente);

b) prendendo a respiração - conta-se até quatro com a respiração presa e em seguida expirando pela boca enquanto repete a contagem até quatro.

c) Repete-se este exercício até que todos estejam calmos, (umas 6 ou 7 vezes).

Agora, pedir para que todos virem-se de lado, ainda deitados, e encolham as pernas o quanto podem, abraçando-as, fechando os olhos e ouvindo a música no fundo.

O facilitador começa a falar:

- Você é um botão de rosas, um botão de rosas, ainda muito pequenino, bem fechadinho, que começa a querer desabrochar...

- Que cor é esse botão?

- Que cor será essa rosa?

Agora, cada um escolhe uma cor para representar o seu botão de rosa.

Você sente agora, que uma das pétalas desse botão, teima em se abrir.... e lentamente, você vai deixando afrouxar suas mãos, mas ainda... muito lentamente, e aos pouquinhos, sem pressa, você começa a sentir-se como realmente fosse um botão de rosas, inalando perfume, desabrochando, lentamente, sem pressa...

O facilitador vai conduzindo o desabrochar, passo a passo.

Agora, você vai soltando o braço que está por cima... seu braço solta-se e como se fosse uma pétala, separa-se viçoso.

Agora as pernas....

Deitando-se normalmente, com seus braços livres, suas pernas livres, você continua ainda vendo-se como um botão de rosas, lindo!!! Cheio de vida!!!

Sentando-se, muito lentamente, abrindo seus olhos e sentindo-se como num jardim, rodeado de outras rosas.

E com todos sentados, perguntar:

- O que sentiram?

- Que cor escolheram para sua rosa? Por quê?

- Tiveram vontade de terminar logo?

- Sentiram-se bem à vontade?

- Que sentimento tiveram durante a dinâmica?

Deixar que todos falem...

Depois de todos esses questionamentos, introduze-se o tema propriamente dito: sexualidade, virgindade, adolescência.... (o que foi preparado)

Conclusão:

Depois do relaxamento, os alunos estarão prontos para participar mais ativamente sobre qualquer debate.

Profª Cecília