



FONTES DE ESTRESSE

OBJETIVOS DE DESEMPENHO

✓ Os alunos usarão técnicas teatrais criativas para reconhecer e identificar fontes de estresse não só em suas próprias vidas, mas em maiores ambientes contextuais, como casa e escola.

TERMO CONCEITUAL

Fonte de Estresse - uma atividade ou situação que faz com que uma pessoa experimente os sintomas físicos e emocionais do estresse.

EXERCÍCIO

PARTE I AQUECIMENTO A Máquina do Estresse

1. Explique as diretrizes cênicas de como se forma uma Máquina Humana: um aluno inicia um movimento e um som, ambos repetitivos.

2. Os outros alunos, um por um, integram-se ao movimento de um outro aluno, criando seu próprio movimento e som, que serão repetitivos. A união dos movimentos e sons de todos os alunos criarão a "Máquina Humana".

3. Explique que esta Máquina vai ser a Máquina do Estresse - uma máquina que descreve como os nossos corpos, expressões e vozes parecem quando estamos vivenciando o estresse.

4. Peça aos estudantes para iniciarem a formação da Máquina do Estresse. Um por um, cada aluno deve entrar na formação da máquina, e o próximo deve esperar alguns segundos até que o movimento e o som do aluno anterior estejam bem definidos.

5. Assim que todos os alunos tiverem integrado seus movimentos, e o ritmo esteja claramente estabelecido, peça que a Máquina "acelere". Dê um tempo e peça para a Máquina "desacelerar", com os alunos fazendo os movimentos e sons o mais devagar possível.

6. Depois peça que a máquina volte ao ritmo inicial. Diga que todos devem congelar quando você bater palmas.

7. Dê um tempo, bata palmas e finalize o exercício depois que todos estiverem congelados.

PARTE II Fontes de Estresse

1. Comece esta atividade com uma breve discussão sobre o que é uma fonte de estresse. Faça essas duas mesmas perguntas para diversos alunos:

- Em que situações você se sente estressado?

- Como o estresse que você sente é percebido por outras pessoas em um ambiente específico, como uma sala de aula?

PARTE III Entrevista

1. Divida os alunos em duplas e peça para cada dupla escolher quem será o Entrevistador e quem será o Entrevistado. O aluno que escolher ser o Entrevistado deverá escolher uma situação de estresse, como as que acabaram de debater. As duplas realizarão uma entrevista, durante a qual os Entrevistadores vão tentar descobrir o máximo possível sobre a fonte de estresse que o Entrevistado está experimentando.

2. Incentive os Entrevistadores a usar questões como:

- O que causa estresse em você?

- Você pode descrever como o estresse que você sente provoca mudanças na sua voz, na forma que você se move, e nas coisas que você pensa e fala?

- Você reconhece, sabe quais são os sinais de estresse no seu corpo?

- Qual foi a situação até hoje que causou maior estresse na sua vida?

- Como você lida com o estresse? Como você faz para tentar relaxar e aliviar o estresse? O que relaxa você?

- Você sabe meditar?

- Como você acha que pode usar técnicas como resolução de problemas para gerenciar o estresse?
- Você sabia que a assertividade pode ajudar muito a diminuir o estresse? Você sabe o que é assertividade?

PARTE IV

Teatro-Fórum

1. Peça que três voluntários de cada vez improvisem uma cena com base em uma situação estressante conversada anteriormente.

2. Em um ponto de tensão, peça que os atores congelem a cena. Convide outros alunos para andar em volta dos personagens congelados descrevendo o que eles acham que os personagens estão sentindo, porque, e como as ações dos outros personagens afetam cada um.