

Bola do Lazer



"Quanto mais vivo, mais bela se torna a vida."

Frank Lloyd Wright

A **Positive Growth** trabalha para aproximar a Psicologia Positiva do público, editando recursos facilitadores da Aprendizagem Positiva e desenvolvendo actividades de formação para o Bem-esta e Felicidade para a Vida e para o Trabalho.

Visão

Um mundo em Florescimento, com pessoas felizes, virtuosamente inspiradas e comprometidas com a construção de vidas e organizações com propósito.

Missão

Valorizar a descoberta, promover o sonho, planejar etapas e fazer emergir o Florescimento Humano de pessoas e organizações.

Princípios da Positive Growth

- ◆ **Positivo:** O positivo expande-se na medida em que é afirmado e apreciado;
 - ◆ **Construcionismo Social:** A realidade é socialmente construída pelos diálogos, linguagem usada, histórias contadas e questões efetuadas;
 - ◆ **Poético:** A interpretação das histórias depende do que é pontuado e dos desejos do interpretador;
 - ◆ **Simultaneidade:** O estilo de questionamento influencia o sentido da mudança;
 - ◆ **Antecipatório:** A direção da mudança vai no sentido dos resultados antecipados;
 - ◆ **Bens Relacionais:** São as experiências onde o bem é o próprio relacionamento, valorizando-se: a Identidade, a reciprocidade e a gratuidade.
 - ◆ **Científico:** Intervir nos sistemas humanos com base na evidência da Psicologia Positiva;
-

LAVRAR O TEMPO

Lavrar o Tempo (marca nacional registada) é uma metáfora que ilustra que no momento em que se realiza uma atividade de Lazer é possível, em simultâneo, desenvolver múltiplas competências interiores, relacionais e sociais, que promovem um Desenvolvimento Humano Integral.

No Lazer é possível aproveitar o tempo que se tem com o máximo sentido.

Lavrar o Tempo ilustra que através do Lazer, com empenho e dedicação, e ao longo da idade, é possível resignificar as histórias de vida.

Através do Lazer, a pessoa de maior idade, pode promover a integração social e expandir a sua rede relacional agindo preventivamente ao nível da sua saúde física e mental.

Vamos contribuir para que cada vida mereça ser vivida (Van Wijngaarden et al, 2017a) porque o envelhecimento não é um problema, tem é problemas associados a si (Spiker, 2017).



O QUE É A BOLA DO LAZER?

A **Bola do Lazer** é uma bola insuflável com questões e desafios, com foco positivo e apreciativo, para estimular o autoco-nhecimento e a partilha de experiências e emoções positivas, despertando e recordando o que de melhor existe em cada ser humano.

A **Bola do Lazer** é um recurso de Interação e partilha, concebido essencialmente para dinâmicas de grupo, valorização das histórias de vida e ressignificação de experiências.

Na prática, a **Bola do Lazer** adapta-se facilmente a diferentes objetivos e níveis de intervenção, podendo funcionar como jogo de aquecimento em atividades de grupo, lazer em contexto comunitário e grupos de apoio social ou mesmo em família, pois a sua essência positiva e apreciativa conduz à descoberta e valorização do que de melhor já foi vivido e dos sonhos que ainda estão por concretizar.

A **Bola do Lazer** adapta-se facilmente ao público alvo e aos objetivos que se pretendem atingir, pois é um recurso aberto, dinâmico, simples e prático para iniciar a exploração e valorização do lado positivo que existe em cada ser humano.

A **Bola do Lazer** nasce de uma parceria e colaboração entre o **Lavrar o Tempo** (Alexandra Araújo) e a **Positive Growth** (Paulo Luís), a qual nos enriqueceu muito durante a sua construção, e esperamos que seja uma mais valia para todas as pessoas que com ela tenham oportunidade de contactar.

Super grato Alexandra pelo desafio e pelo resultado conseguido!



OBJETIVOS DA BOLA DO LAZER:

1. Vencer o preconceito perante as pessoas de maior idade;
2. Promover uma narrativa positiva e apreciativa das histórias de vida pessoais;
3. Promover relações interpessoais positivas e apreciativas;
4. Descobrir e partilhar aspetos interessantes da vida dos participantes;
5. Predispor o grupo com atitude positiva e colaborativa para com as tarefas a desenvolver;
6. Criar pontes entre diferentes gerações;
7. Promover momentos criativos e originais em contextos profissionais: ERPI, Centros de Dia, entre outros;
8. Treinar a escuta ativa e construtiva.

COMO UTILIZAR A BOLA DO LAZER?

A. UTILIZAÇÃO GERAL

- Lançar a bola para uma pessoa do grupo;
- Pedir à pessoa que recebeu a bola que responda ao desafio correspondente à área onde ficou o seu polegar direito;



- Após a resposta, lançar novamente a bola para outro elemento do grupo.
- O processo repete-se até que todos tenham participado.



Notas importantes:

- Cada um é livre de optar por não responder e passar a bola a outra pessoa;
- As respostas são livres e o grau de aprofundamento depende da vontade de cada um;
- O ambiente de jogo deve ser favorável, acolhedor, flexível, prevalecendo sempre a escuta ativa, a aceitação positiva das respostas, de modo a que cada indivíduo se sinta cada vez mais confortável.

Este modo de utilização é bastante simples e abrangente, podendo ser utilizado com públicos de diversas idades e contextos.

B. OUTRAS FORMAS DE UTILIZAÇÃO

Além da utilização geral, propomos outras alternativas.

Algumas destas sugestões permitem que a **Bola do Lazer** seja utilizada várias vezes no mesmo grupo, proporcionando novas dinâmicas, novas interações e assim se alcancem objetivos complementares.

Os logótipos da **Bola do Lazer**, podem funcionar como joker, podendo este ser inicialmente associado a uma tarefa específica. Por exemplo, a quem sair o joker, no polegar direito, pode ser incentivada a escolher uma atitude/ação positiva em relação a uma ou a todas as outras pessoas do grupo, como: expressar um sorriso, soltar uma gargalhada, fazer uma vénia, dar um abraço ou fazer um elogio público.



1. Iguais e diferentes

Para cada resposta individual dada aos desafios da **Bola do Lazer**, pode-se pedir aos outros elementos do grupo que levante a mão, caso essa fosse também uma possibilidade de resposta dada por si.

Exemplo: *“Se eu pudesse ia à Austrália”. Levante a mão quem também gostaria de ir à Austrália’*



Objetivos: Identificar pontos comuns e diferentes nos elementos do grupo.

2. Originalidade acima de tudo

Pedir à pessoa que agarrou a **Bola do Lazer** para dar uma resposta, o mais original possível, bem humorada e surpreendentemente inesperada, à questão que lhe calhou sobre o polegar direito, justificando a sua resposta.

Todos devem reforçar positivamente a criatividade individual.



Objetivos: Desenvolver a criatividade e o humor, estimular a diversão em grupo.



3. Role-Playing

Hipótese 1 - Num grupo de pessoas que se conhecem, pedir para responder como se fosse outra pessoa, por exemplo um amigo, um colega de trabalho, etc. Ou, por exemplo, em família, responder às perguntas como se fosse, o pai, a mãe, a avó ou um filho.



Objetivos: perceber até que ponto conhecemos ou não o outro. Também serve para quem está “na berlinda” poder ser confrontado com as percepções que os outros têm dele (cuidado ao lidar com percepções negativas).

Hipótese 2 - Responder como se fosse uma figura pública bem conhecida de todos (cantores, atores, políticos, atletas...)

Objetivos: desenvolver a imaginação, a expressão e a des-contracção, “colocar-se no lugar do outro”.

Hipótese 3 - Apresentar fotos “estereotipadas” de pessoas desconhecidas e pedir para imaginarem e justificarem as respostas estas pessoas dariam.

Objetivos: desenvolvimento da imaginação, tomada de consciência dos nossos estereótipos (pode ser o ponto de partida para uma discussão posterior sobre esse assunto).



4. Vou visitar alguém ...

Visitar alguém e levar a **Bola do Lazer** pode ser uma forma de desafiar essa pessoa a ver a vida com outra perspectiva!

Transpor rotinas e pensamentos cristalizados pode ser um desafio que benefícios emocionais e físicos surpreendentes.



Objetivo: Ver a realidade com outra atitude.

Convidamo-lo(a) agora, a partilhar as suas experiências e vivências com a **Bola do Lazer** enviando comentários, fotos, sugestões ou indicando alternativas de utilização para o email: paulo.luis@sapo.pt

<https://www.facebook.com/PositiveGrowthPT>

<https://www.instagram.com/positivegrowthpt/>



FUNDAMENTOS TEÓRICOS

O que é o Lazer?



O lazer é um direito humano com impacto positivo relevante no envelhecimento ativo, na ressignificação da identidade, qualidade de vida, bem-estar individual, social, económico e cultural na comunidade. o lazer contribui positivamente para o Envelhecimento Ativo, para a Qualidade de Vida e Para o Bem-estar (d'aráujo, Serra & Fonseca, 2022).

O lazer é a ocupação voluntária e responsável que se dá ao tempo livre, inclui a realização de tarefas e atividades com impacto positivo como o autocuidado, a funcionalidade, a produtividade e as relações interpessoais ao longo da vida, com benefícios comprovados em fases mais adiantadas do ciclo vital (Kleiber & Genoe, 2012), mas o tempo livre da pessoa idosa tende a não ser respeitado.

O lazer é uma atividade contextualizada, implica uma motivação intrínseca e é praticada de livre vontade. Os indivíduos recorrem às suas habilidades e competências e daí retiram satisfação e realização. A experiência de lazer facilita uma perspetiva positiva perante os problemas da vida (Freire, 2018).



FUNDAMENTOS TEÓRICOS

A **Bola do Lazer** foi criada com base nos conhecimentos científicos da Psicologia Positiva, um ramo da Psicologia que se ocupa do estudo do funcionamento ótimo e pretende descobrir e promover os fatores que permitem ao indivíduo e às comunidades florescerem.



O formato interativo da **Bola do Lazer**, exclusivamente centrado em questões, é inspirado pelos princípios do Inquérito Appreciativo (Cooperrider, Wihitney e Stavro, 2003). Esta abordagem defende que inquirir, através de questões positivas, mobiliza o pensamento, envolve os participantes e facilita a cooperação e a coevolução com base na procura do melhor que existe em cada pessoa, promovendo a descoberta das suas forças de carácter.



As questões são a nossa principal forma de comunicação. As questões positivas, portadoras de esperança e focadas nas forças promovem a **transformação e o crescimento positivo**.

A diversidade de questões a que aleatoriamente cada indivíduo tem oportunidade de responder (em voz alta ou mentalmente), permite “insights” espontâneos, motivadores de reflexões e tomada de consciência das suas **forças de carácter**. Estas forças são, simultaneamente, indicadores e causas de um **desenvolvimento mais saudável** ao longo da vida (Colby & Damon, 1992; Weissberg & Greenberg, 1997).

Algumas das questões da **Bola do Lazer** estão direccionadas para permitir reviver e saborear momentos agradáveis e/ou com significado especial na vida de cada pessoa.

Outras questões focam a importância dos outros, para nós, despertando sentimentos de gratidão, os quais estão fortemente associados a níveis mais elevados de **bem-estar**, reforçando o papel e o significado dos relacionamentos interpessoais nas nossas vidas.

Um outro grupo de questões direcciona-nos para o futuro, inquirindo sobre projetos, sonhos e esperanças fazendo-nos reavivar os nossos objectivos de vida. As investigações de Snyder (2002) e outros psicólogos associam os níveis elevados de esperança a melhores desempenhos académicos, profissionais e desportivos, mas também, a mais saúde física e mental e melhores desempenhos na área das competências sociais.



Um dos principais objetivos da Bola do Lazer é a promoção de emoções positivas, tanto no respondente como nos restantes elementos do grupo.

A teoria da expansão e desenvolvimento das emoções positivas, descrita por Barbara Fredrickson (2009), repetidamente comprovada cientificamente, diz-nos que o experienciar de emoções positivas aumenta a criatividade e cria uma abertura mental que nos permite desenvolver recursos pessoais como o otimismo, a resiliência, o significado da vida e auto-aceitação, que facilitam o crescimento pessoal e ajudam as pessoas a lidar positivamente com as experiências de vida e momentos mais adversos.

Um outro grande objetivo da Bola do Lazer é, sem dúvida, estimular os relacionamentos positivos através da partilha, da comunicação e da interação positiva gerada entre os participantes.

O formato lúdico e descontraído (jogo com bola) e a envolvente das emoções positivas geradas permite um clima favorável ao estabelecimento de relações interpessoais junto de pessoas que não se conhecem, ou reforço/reestruturação de relacionamentos anteriores junto das pessoas que já se conhecem.



BIBLIOGRAFIA

Colby, A. & Damon, W. (1992). *Some do care: contemporary lives of moral commitment*. New York: Free Press.

Cooperrider, D., Whitney, D., & Stravos, J., (2003). *Appreciative Inquiry Handbook: The First in a Series of AI Workbooks for Leaders of Change*. Bedford Heights: Lakeshore Communications, Inc.

Fredericson, B. (2009). *Positividade*. Lisboa: Sinais de Fogo

Rivero, C. & Marujo, H. (2011). *Positiva-mente*. Lisboa: A Esfera dos Livros.

Snyder, C. & Lopez, S. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.

Weissberg, R. & Greenberg, M. (1997). School and community competence-enhancement and prevention programs. In W. Damon (Ed.), *Handbook of child psychology* (pp. 877-954). New York: John Wiley & Sons.



© Direitos reservados a Positive Growth
Edição BPGP 02-2023

www.positivegrowth.pt

Email: paulo.luis@sapo.pt

Tel: 933 227 079

Outros Recursos Disponíveis

Emoções em Jogo (disponível em português)

As “**Emoções em Jogo**” são um kit composto por: 2 baralhos com 52 cartas cada, onde cada carta representa uma emoção. O kit inclui um manual que faz o enquadramento científico das emoções e sugere 12 exercícios para as trabalhar.



Objetivo: Promover a literacia emocional.

Happy Ball (English version of Bola Positiva)



The **Happy Ball** is an inflatable ball with 30 printed questions, created with focus on the positive, with the intention to stimulate self-knowledge and sharing of positive experiences and emotions.

Aim: awake up the best-self inside of you.

Desafio³

O **Desafio³** é um cubo com bolsas transparentes nas 6 faces onde se podem inserir cartas com imagens, desenhos, frases... para aleatoriamente gerir tarefas de partilha, aprendizagem, reflexão ...



Objetivo: promover a interação e participação aleatória.