



CONTATO VISUAL

OBJETIVOS DE DESEMPENHO

- ▶ Exercitar a atenção e concentração no outro.
- ▶ Vivenciar o impacto do contato visual na interação silenciosa com os outros.
- ▶ Vivenciar o impacto do contato visual em estados emocionais e na conexão emocional.

MATERIAL

Bloquinhos amarelos de post-it

EXERCÍCIO

Peça que o grupo imagine que o espaço do palco é um espaço público aberto, como por exemplo, uma galeria de arte, uma estação de metrô ou um shopping. Primeiro os alunos devem caminhar nesse espaço por 2 minutos, em silêncio, sem fazer contato visual com absolutamente ninguém. Eles devem, por meio de mímicas, realizar ações relativas ao espaço escolhido. Por exemplo, se for uma estação de metrô, deve haver uma fila para compra de bilhetes, pessoas passando nas catracas, etc...

Depois dessa primeira ação, bloquinhos post-it amarelos devem estar disponíveis, para que os participantes escrevam qualquer sentimento que tenham sentido durante este exercício, e cole-os em uma parede.

O grupo é então instruído a caminhar novamente no espaço imaginário da mesma forma, por 2 minutos, só que desta vez, procurando o contato visual com os outros. Mas assim que o contato visual é feito, devem desviar o olhar.

Ao final dos 2 minutos os sentimentos devem ser novamente registrados em post-it e colados em outra parede.

O grupo é então instruído a caminhar novamente no espaço, procurando contato visual e unindo-se com a primeira pessoa a retribuir e manter o contato visual. Essas duas pessoas devem então caminhar lado a lado, se olhando nos olhos, e ambos não devem fazer contato visual com mais ninguém. Após o exercício os sentimentos são novamente registrados e colados em outra parede.

Agora peça ao grupo para sentar-se em uma roda. Oriente que todos olhem para baixo, para os sapatos. Na contagem de 3 todos devem olhar para cima e buscar o contato visual com alguém. Eles devem manter o contato visual feito até o professor bater palmas, e aí terão que procurar e manter contato visual com outra pessoa até o professor bater palmas novamente. Repita essa ação por umas 5 vezes, com um espaço mínimo de 10 segundos entre o bater de palmas.

PONTOS PARA DEBATE

Promova um debate sobre a importância do contato visual, e os sentimentos de segurança e conexão que ele pode gerar em toda interação social.

Analise com seus alunos a importância de pequenos sinais interpessoais, mesmo um breve contato visual, e como uma conversa com sólido contato visual pode ajudar as pessoas a se sentirem conectadas.

O contato visual constrói a confiança: lembre seus alunos de que a comunicação não-verbal é uma parte importante das relações sociais, e deve ser cuidada.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- Qual foi o sentimento mais comum em cada etapa do exercício?
- O que fez você se sentir bem, o que fez você se sentir mal, e por quê?
- De que forma isso se aplica à vida no mundo real? Por exemplo, qual tipo de reação e sentimento temos em relação as pessoas que em vez de fazer contato visual estão sempre olhando a volta, ou desviando o olhar?
- O que pode significar na sua vida, saber fazer e manter o contato visual?
- Como o contato visual influencia as interações sociais?