

Dinamização do Grupo-Turma

Manual Prático

para

Psicólogos Educacionais

Margarida Pocinho



Dinamização do Grupo-Turma

Manual Prático para Psicólogos Educacionais

Margarida Pocinho

Ficha Técnica

Título: Dinamização do grupo-turma: manual prático para psicólogos educacionais

Autor: Margarida Pocinho, Professora Auxiliar com Agregação do Departamento de Psicologia da Universidade da Madeira, Investigadora do CIERL/Universidade da Madeira, do CIEO/CinTurs da Universidade do Algarve e do IPCDVS da Universidade de Coimbra. E-mail: mpocinho@staff.uma.pt

Ilustração: Soraia Garcês

Data de Publicação: abril 2018

Disponível em: <https://digituma.uma.pt/>

ISBN: 978-989-8805-28-7

Publicado em Portugal pela Universidade da Madeira.

Morada: Campus Universitário da Penteada, Gabinete 1.75, 1.º piso, 9020-105 Funchal, Portugal.

Todos os direitos reservados.



Este trabalho está licenciado com uma Licença Creative Commons, Atribuição Não-Comercial Sem Derivações 4.0 Internacional.

Índice

Introdução.....	6
Conceito de Grupo.....	8
O que é um grupo?	8
Grupos de adolescentes – da identificação grupal à delinquência.....	9
Causas dos comportamentos antissociais na adolescência	10
Atitudes a ter na dinâmica de grupos	11
Sugestões para dinamizar grupos	11
Conceito de liderança	13
O que é um líder?.....	13
Liderança e dinamização de grupos	14
Exercícios de Dinâmica de Grupos	17
Iniciação e apresentação.....	18
Autoapresentação.....	19
A personalidade.....	20
Conhecimento do nome	21
Mistura de conselhos	22
Autógrafos	23
Fotografias das revistas.....	25
Mochila das emoções	27
Apresentações.....	28
Os iguais.....	29
Identificação através da música	31
Música, luz e sombra	32
Dragão.....	34
Atenção e concentração.....	35
Lateralidade: direita e esquerda.....	35
Atenção, observação e pormenor: mudança de visual.....	36
Integrar e respeitar limites.....	37
Raciocínio e agilidade.....	38
Atenção!	39
Cadeira	41
Estrela rolante para crianças	42
Cooperação e relacionamento interpessoal.....	43
Identidade do grupo	44

O anjinho	45
Dança da serpente.....	46
Futebol.....	47
A perspetiva do espelho	48
Olhar nos olhos.....	49
Comunicação de mãos	50
Fogo!	51
Futpar	52
Ajudar e ser ajudado (quando a música parar)	53
Modelação	54
O viúvo	55
Todos na mesma cadeira.....	56
Olha o robô.....	57
Duplas de aeróbica	58
Salva-vidas	59
Criatividade e reflexão.....	60
Formação de conceitos (escolares ou não)	61
Se eu fosse um filme.....	62
Uma mão de promessas... ..	63
Um pé de promessas a caminho... ..	64
Piano humano.....	65
Definição de conceitos, matérias e aulas	66
À descoberta das minhas capacidades.....	67
Fósforos para a fogueira	68
Sentei-me no jardim com o meu amigo.....	69
As cadeiras andarilho	71
Rebentar balões	72
Rede	73
O castelo	74
O tribunal	75
Clima de grupo	77
Bolas à parede.....	78
Queimada louca.....	80
Voleibol.....	81
Seguir o líder	82
Conflito, Negociação, Comunicação e Liderança	84
Joana Rita, Carlos e José	84
Estratégias de negociação interpessoal.....	86

Profissões de prestígio	88
Da perceção à realidade – do individual ao grupal.....	90
O poder do grupo nas perceções	92
A história da Carla	93
Empatia, estereótipo e preconceito	94
Eu num grupo	96
A Frota da Marinha	97
Produtividade, liderança e gestão	99
Expor temas rápidos	101
Encerramento.....	102
Dança das cadeiras	103
Saquinho surpresa.....	104
Balões de valores	105
Sentando juntos.....	106
Ritual celta (fósforo).....	107
E tu, que animal és?	108
Projeto de vida confiança	110
Referências e endereços eletrónicos.....	113

Introdução

Tendo presente as novas exigências que a sociedade atual nos coloca, é cada vez mais difícil incentivar e promover a participação ativa dos alunos nas aulas. Sendo os psicólogos educacionais os profissionais mais habilitados para ajudar a gerir a relação e comunicação pedagógica, parece-nos que a sua função se situará, inevitavelmente, na gestão da dinâmica do grupo-turma, tentando, para tal, criar estratégias que possam melhorar a relação e a comunicação professor- aluno. Nesta perspetiva, pretende-se com este manual de “dinâmica de grupo”: (1) abordar os blocos temáticos relacionados com o conceito de grupo e liderança”; e (2) apresentar situações práticas exemplificativas da “dinâmica de grupo” testadas e experienciadas.

A identificação e análise das relações sociais e a dinâmica da comunicação nos pequenos grupos são aspetos fulcrais para qualquer psicólogo educacional. Todas as dinâmicas aqui apresentadas têm fundamento nas contribuições teóricas da Psicologia para a compreensão dos mecanismos de ação grupal, nomeadamente, ao nível dos grupos operativos, do psicodrama e da Gestalt. Constituem, em suma, técnicas de dinâmica de grupos aplicáveis em meio escolar, seja com o grupo-turma, seja em reuniões escolares, seja ainda em sessões com alunos, professores, pais e/ou comunidade educativa em geral.

Este manual tem como objetivo principal propiciar ao leitor a identificação e análise de pequenos grupos em meio escolar e que o leitor vivencie algumas das técnicas aplicadas a grupos.

Desenvolve-se, para isso, num primeiro momento, o conceito de grupo, afunilando a abordagem para o grupo de adolescentes, incluindo a delinquência e os comportamentos antissociais. Apresentam-se metodologias, atitudes e sugestões para uma eficiente dinâmica de grupo. Abordam-se transversalmente os fatores que motivam as pessoas em grupo, os conceitos de dinâmica de grupos, os princípios da comunicação oral, quer ao nível interpessoal, quer ao nível da comunicação para grupos, ou seja, estratégias

para escutar, persuadir e negociar. Num segundo momento apresenta-se o conceito de liderança. Tanto o psicólogo como o professor face é, por natureza um líder, seja frente ao grupo-turma, seja na condução e mediação de reuniões. Sugerem-se algumas estratégias uteis para dinamizar este tipo de grupos.

Por fim, apresentam os exercícios de dinâmica de grupo¹ testados pela autora em contexto de formação de docentes, formação profissional, formação de pais e encarregados de educação, sala de aula e sessões de psicologia em geral.

Destina-se preferencialmente a psicólogos educacionais, mas pode ser usado por educadores de infância e professores de todos os níveis de ensino.

No final, pretende-se que os utilizadores deste manual, nos seus diversos âmbitos de atuação, consigam atingir os seguintes resultados:

- reconhecer que a “dinâmica de grupo” é um instrumento indispensável a uma relação pedagógica participada.
- descobrir as potencialidades da dinâmica e do trabalho de grupo.
- recolher informação básica que permita uma correta prática da dinâmica e do grupo de trabalho.
- experienciar situações que permitam uma melhor compreensão dos problemas inerentes à “dinâmica de grupo”.
- adequar a capacidade de comunicação em função dos ambientes profissionais;
- desenvolver as atitudes e comportamentos a uma gestão e dinâmica eficaz de grupos de trabalho;
- experienciar exercícios de dinâmica de grupo;
- perceber a importância de comportamentos assertivos para uma eficaz gestão de conflitos na sala de aula, nas sessões fora da sala de aula, com os colegas, pais e famílias e comunidade educativa.

¹ Os exercícios aqui apresentados foram retirados e/ou adaptados de referências e endereços eletrónicos indicados no final do manual. Outros ainda foram sendo adaptados ao longo dos anos não havendo referência concreta após reformulação em cima de reformulação. Ficam aqui os agradecimentos a todos os autores das dinâmicas de grupo que, por este motivo, não tenham sido aqui referenciados.

Conceito de Grupo

O que é um grupo?

No seio do grupo, as pessoas desenvolvem a personalidade através da troca de ideias e do diálogo. O grupo age e pensa de forma diferente de cada elemento considerado individualmente, é a denominada consciência coletiva. Sejam quais forem os indivíduos que compõem um grupo, por semelhantes ou diferentes que sejam os seus modos de vida, as suas ocupações, o seu carácter ou a sua inteligência, o facto de haverem sido transformados num grupo, coloca-os na posse de uma espécie de mente coletiva que os fazem sentir, pensar e agir de maneira muito diferente daquela pela qual cada membro dele, tomado individualmente, sentiria, pensaria e agiria, caso se encontrasse em estado de isolamento. Fala-se em espírito de grupo, ou seja, o grupo que consegue promover a confiança, elevar a cooperação, o que leva ao reforço do grupo e ao aumento de comportamentos de resolução de problemas e apoio dos indivíduos com boas ideias, que são em geral, os líderes.

Coesão de grupo

A coesão de grupo pode definir-se como um conjunto de forças que atuam sobre os membros para que permaneçam no grupo. A coesão de grupo permite que a interação se intensifique e que os membros do grupo permaneçam juntos, confiem e sejam leais entre si, se sintam seguros e se deixem influenciar pelo grupo, em si.

A coesão de grupo dá origem a dois aspetos: o pensamento de grupo - ideias ou críticas contra o mesmo não são aceites – e a identificação, que se mostra através do vestuário semelhante, por exemplo. O grupo é mais coeso quanto

mais recompensas oferecer aos seus membros e a avaliação que cada um faz dos outros é mais positiva em grupos coesos. A opinião grupal sobrepõe e influencia a individual.

Grupos de adolescentes – da identificação grupal à delinquência

Quando falamos de grupos de adolescentes, falamos inevitavelmente de identificação grupal, ou seja, a necessidade de separação dos pais, a procura de identidade, a procura de apoio no grupo, porque este lhe transmite confiança e esperança (têm medo e insegurança de separação dos pais)

Segundo a teoria de campo de Kurt Lewin, os grupos mais significativos para o adolescente são a família, os amigos, a Escola e o namorado(a).

A adesão ao grupo de adolescentes permite construir a identidade adulta porque facilita o distanciamento dos pais e permite criar novas identificações.

Os papéis no “novo” grupo proporcionam a identificação com figuras do seu meio social, tendo os colegas como modelo da sua maneira de ser, a assimilação de valores e papéis fora do meio familiar e a procura de uniformidade que possibilita a autoestima versus individualização.

Outra característica dos grupos de adolescentes é a conformidade, ou seja, a identidade com os colegas, que se traduz por exemplo, nas dificuldades em separar-se da turma; a pressão social dos colegas – necessidades de proteção e de aceitação e formação do carácter e valores do adolescente; e a aceitação de regras, costumes, preferências e modas do grupo.

Todos estes aspetos relativos ao grupo de adolescentes são saudáveis, exceto o que respeito aos grupos de delinquentes. Segundo o DSM-5 (American Psychiatric Association, 2013), são grupos que se caracterizam por um padrão repetitivo e persistente de conduta antissocial, agressiva ou desafiadora, com duração mínima de seis meses. É um diagnóstico problemático (perturbação da personalidade) por situar-se nos limites da psiquiatria com a moral e a ética, sem contar as tentativas de atribuir à delinquência aspetos também políticos.

O delinquente pode não ter consideração pelos sentimentos alheios, direitos e bem-estar dos outros, faltando-lhe um sentimento apropriado de culpa e

remorso que caracteriza as "boas pessoas".

A baixa tolerância a frustrações das pessoas com delinquência favorece as crises de irritabilidade, explosões temperamentais e agressividade exagerada, parecendo, muitas vezes, uma espécie de comportamento vingativo e mal-educado. A baixa resistência a frustrações traduz-se numa incapacidade em tolerar as dificuldades existenciais comuns a todas as pessoas que vivem em sociedade, uma falta de capacidade em lidar com os problemas do quotidiano ou com as situações onde as coisas não saem de acordo com o desejado. Costumam apresentar precocemente um comportamento violento, reagindo agressivamente a tudo e a todos, sobrevalorizando o seu exclusivo prazer, ainda que em detrimento do bem-estar alheio. Podem também exibir um comportamento de provocação, ameaça ou intimidação, podem iniciar lutas corporais frequentemente, inclusive com eventual uso de armas ou objetos capazes de causar sério dano físico, como por exemplo, tacos e bastões, tijolos, garrafas, facas ou mesmo armas de fogo (American Psychiatric Association, 2013).

Este tipo de comportamento delincente parece preocupar muito mais os outros do que a própria criança ou adolescente que sofre da perturbação. Para ser considerado perturbação da personalidade, este tipo de comportamento problemático deve alcançar violações importantes, além das expectativas apropriadas à idade da pessoa e, portanto, de natureza mais grave que as travessuras ou a rebeldia normal de um adolescente.

Causas dos comportamentos antissociais na adolescência

Uma multiplicidade de diferentes tipos de fontes de stress social e a vulnerabilidade da personalidade parecem constituir as principais causas dos comportamentos antissociais de delinquência. As atitudes e comportamentos familiares, assim como a exclusão socioeconómica, a má distribuição de bens, a inversão dos valores, a falta de estruturação familiar e mais um sem número de ocorrências sociais, políticas e económicas são alguns dos exemplos de causas prováveis da delinquência. Normalmente há uma demonstração de

comportamento insensível, podendo estes jovens ter o hábito de acusar os seus colegas e culpar qualquer outra pessoa ou circunstância pelas eventuais más ações que realizaram.

O melhor tratamento são as terapias psicológicas cognitivo-comportamentais e sistémicas. No entanto, não devemos confundir delinquência com indisciplina, que é o que acontece mais frequentemente nas escolas. E quando o grupo é indisciplinado, o que fazer? Quais os desempenhos dos adultos face às situações de indisciplina infantojuvenil? Pais e educadores em geral pergunta: “Atuei da melhor forma? Teria atuado da mesma maneira se soubesse como funciona a dinâmica de grupo?”.

Atitudes a ter na dinâmica de grupos

A melhor atuação perante um grupo indisciplinado parte das atitudes dos agentes educativos para com os alunos. Estas atitudes resumem-se às seguintes:

- Aceitação dos participantes
- Calma e confiança no grupo e no seu desenvolvimento Resolução dos problemas do grupo no grupo Capacidade de escuta
- Desencorajamento imediato e firme de troças
- Responsabilização individual pelo funcionamento e evoluir do grupo (ou sabotar)
- Reflexão e feedback sobre a atividade e o funcionamento do grupo

Sugestões para dinamizar grupos

Dinamizar grupos não é uma tarefa fácil, se não tivermos à mão um conjunto de exercícios/dinâmicas para o efeito. O objetivo das dinâmicas de grupos é ultrapassar receios e expectativas próprias dos grupos humanos que ainda não se conhecem. Para isso, é necessário, numa relação pedagógica ou numa sessão de psicologia educacional, que profissional aprenda a descontrair, a

reconhecer que receios e expectativas são normais em situação de aprendizagem, a avaliar a maneira como os participantes se sentem no início da atividade educativa e a afinar o curso/aulas/sessões em função dos dados recolhidos. A base está na capacidade de autoconhecimento e de auto-aceitação.

Eis algumas sugestões que podem ajudar a dinamizar grupos:

- Variar a constituição dos grupos
- Variar os papéis e as funções no grupo
- Um porta-voz
- Um observador
- Variar a disposição da sala
- Manter a calma

Para tal devemos ter interiorizado um conjunto de técnicas de comunicação individual e em grupo, em função dos diversos públicos alvo. Devemos também ter consciência da importância do impacto de conceitos como motivação, liderança e assertividade no desempenho humano, cruciais para a negociação e a gestão de conflitos. A adequação de atitudes comportamentais em função das diferentes ocorrências situacionais, a importância de uma eficaz gestão de competências comportamentais e técnicas para coordenar equipas de trabalho são meios ao dispor de todos nós e cruciais para a dinâmica de grupos.

Conceito de liderança

O que é um líder?

Exercer o papel de líder é um atributo muito valorizado no mercado de trabalho atualmente. Existem os mais diversos tipos de lideranças e líderes, mas algumas características são comuns a qualquer profissional que almeja desempenhar tal papel. Um profissional não se torna líder por imposição, mas sim conquistando e parecendo desempenhar tal função.

O trabalhar com o que gosta e acredita é essencial para influenciar e inspirar as pessoas que o cercam e tornar-se progressivamente um líder. Não basta ter um objetivo ou um alvo; o bom líder deve saber, também, o melhor caminho para alcançá-lo. Saber conquistar a confiança, admiração e respeito das pessoas que trabalham consigo é fundamental. O líder tem que conhecer as virtudes e defeitos de cada um dos profissionais (ou alunos) e delegar tarefas de acordo com as mesmas.

Tem que mostrar à equipa que todos estão a trabalhar em busca de um objetivo comum, cada um desempenhando determinada função. Valorizar as tarefas bem feitas, acompanhar o trabalho da equipa de perto, capacitar as pessoas para que possam atingir o melhor resultado possível dentro de suas funções e incentivar novas ideias, são características que motivam uma equipa.

As decisões de um líder devem ser éticas, conscientes, racionais, cautelosas e humanas; devem visar o crescimento de toda a equipa não só em termos profissionais, mas também como seres humanos. Deste modo será bem mais fácil manter uma equipa bem agregada e feliz.

Os bons líderes dividem as suas conquistas com toda a sua equipa, dão o devido valor e reconhecimento a todos; não centram as conquistas somente em si mesmos e fomentam o desenvolvimento dos membros da sua equipa dentro da instituição.

Liderança e dinamização de grupos

Os grupos formais, em educação, trabalham juntos em situação de sala de aula e/ou em reuniões de trabalho (neste caso mais frequentemente os docentes, psicólogos e outros elementos de equipas multidisciplinares). Estas duas situações nem sempre são convidativas ou de agradável aceitação. Discute-se o que não é importante, deixa-se a tarefa essencial para segundo plano, cansam-se os intervenientes...O que fazer? Muito do sucesso das reuniões (e das aulas) depende das qualidades de liderança do dinamizador das mesmas.

Reunião eficaz

É necessária uma periodicidade de reuniões para fortalecer a coesão de um grupo e todas as condições têm de ser garantidas. Eis algumas dicas a ter em conta em reuniões de trabalho:

Condições materiais

- Em círculo
- Convocatória (por mão ou email c/ antecedência de 48 horas mín.)
 - Lugar
 - Hora (início e fim)
 - Participantes
 - Objetivo
 - Ordem de trabalhos
 - Documentos a estudar
- Ata (fazer chegar a ata a todos os participantes)
 - Decisões
 - Factos importantes
 - Resultados das discussões
- Desenvolvimento da reunião
 - Acolhimento caloroso
 - Introdução do tema, forma como vai ser aprofundado e quanto tempo se prevê durarem os trabalhos

- Desenvolvimento
- Seguir a ordem de trabalhos
- Participação equilibrada de todos respeitando o tempo
- Neutralizar comportamentos negativos e superar tensões

Funções do líder da reunião

- Concentrar no tema; evitar dispersão
- Manter o grupo dentro dos objetivos
- Fazer sínteses do que foi dito evitando apenas palavreados
- Facilitar o uso da palavra a todos
- Fazer com que todos sejam respeitados e acolhidos

Falar para o grupo-turma e para audiências

Cerca de 90%² ou mais das pessoas têm medo de falar em público. Assim, considere-se absolutamente normal! Seguem algumas orientações para aliviar a responsabilidade de falar em público - quer seja um pequeno grupo ou uma grande plateia.

Preparação

Qualquer bom discurso ou apresentação começa muito antes, com uma adequada preparação.

- *Fale do que conhece.* Quanto mais conhecemos um assunto, mais confortáveis nos sentimos para falar sobre ele. Óbvio, não é? Então, da próxima vez que for convidado a falar, reúna o maior número de informações possíveis sobre o assunto.
- *Não canse a audiência.* Por outro lado, convém lembrar que, devido ao tempo disponível, poderá não cobrir todos os pontos que pesquisou. Por isso, na fase de preparação ainda, defina o que é realmente importante para ser falado. Assim, evita cansar o público ou falar de tudo sem

² In http://www.solbrilhando.com.br/Utilidades/Como_falar/Falar_em_publico.htm

chegar a lugar algum.

- *Treine, treine, treine.* Fale com a família, com amigos, com subordinados e até com o espelho! Assim, poderá obter opiniões, verificar o tempo gasto e perceber sua própria performance.

O efeito "30 segundos"

- Vários fatores estão em julgamento quando falamos em público, mas nenhum considero tão forte como o julgamento que a plateia faz nos primeiros segundos de nossa apresentação.
- Aparência - as pessoas observam como estamos vestidos, como andamos, como está nossa "firmeza" para falar em público. São mensagens que transmitidas subjetivamente.
- Impacto de abertura - abrir uma apresentação com uma frase que chame atenção e ganhe a simpatia do público representa meio caminho andado na busca pelo sucesso da apresentação! Não significa ser engraçadinho, se não tem dom para isso. Pode ser um simples "bom dia", mas de uma maneira bem natural e descontraída, colocando-se de igual para igual com a plateia. Pode ser uma pergunta reflexiva ou o que julgar que irá prender a atenção naqueles segundos cruciais.

Pensamento positivo

Enquanto se prepara e no momento que inicia a apresentação, diga frases positivas e antecipe o seu próprio sucesso. Veja a plateia feliz pela sua contribuição! Lembre-se que é uma pessoa normal, portanto, não espere reações de grande êxtase por parte do público.

Isso pode gerar frustrações - afinal, tendemos a pensar que, se não formos ovacionados, não estivemos muito bem... E, não é bem assim.

Seja claro

- Seja simples, use palavras conhecidas.
- Se usar termos técnicos, faça-o de maneira que todos possam compreender. Seja direto e breve

Exercícios de Dinâmica de Grupos

Passamos agora a apresentar alguns exemplos práticos de dinâmicas de grupo, a saber:

- Exercícios de iniciação e apresentação
- Exercícios de atenção e concentração
- Exercícios de cooperação e relacionamento interpessoal
- Exercícios de criatividade e reflexão
- Exercícios de gestão de conflito, negociação, comunicação e liderança
- Exercícios de encerramento

Em todas as dinâmicas de grupo, ao terminar, deve-se refletir e partilhar sensações, ideias e sentimentos.

Os exercícios aqui apresentados foram retirados e/ou adaptados de referências e endereços eletrónicos indicados no final do manual. Da panóplia de exercícios de dinâmica de grupos, disponíveis ao público em geral, foram incluídos neste manual apenas os que foram testados e validados com sucesso durante quase uma década de prática psicológica em contexto educativo, nomeadamente, através da orientação de estágios de psicologia, formação de docentes e na atividade letiva (aulas) universitária.

Pretende, assim, ser um instrumento de partilha de boas práticas na área a dinâmica de grupo. Fazemos votos que façam bom uso do manual e quaisquer questões ou ideias de exercícios serão muito bem-vindas!

Iniciação e apresentação

Os Exercícios de iniciação e de apresentação são normalmente utilizados com grupos que ainda não se conhecem bem. Servem para as primeiras aulas/sessões, abertura de eventos, seminários e formação de novos grupos, independentemente de permanecerem ou não juntos por muito tempo. São exercícios curtos e com altas doses de ação e energia. Servem para unir o grupo desde o início da sessão, ajudando os participantes a memorizar o nome de cada um, a começar um contato, a descontraírem-se. Os participantes ficam à vontade, perdem a timidez inicial, descarregam as tensões físicas e superam reservas pessoais. Servem também para as aulas/sessões depois do almoço e/ou quando o grupo se apresenta cansado ao fim do dia.

Autoapresentação

Tempo: 15'

Material: Cones; uma bola

Objetivo: Promover o conhecimento recíproco no primeiro encontro do grupo

Procedimento:

- Todos os participantes sentados em círculo.
- O animador apresenta-se em primeiro lugar e convida os participantes a fazerem o mesmo.
- Devem dizer o nome e tudo o que desejam acerca da própria pessoa: idade, emprego, estado civil, signo do Zodíaco, atividades preferidas, etc.
- Concluída a apresentação, exploram-se as expectativas de cada um dos participantes em relação ao trabalho que está para iniciar e, eventualmente, as fantasias, pensamentos ou preocupações antes do início do encontro.

OBS: A autoapresentação é indispensável na fase inicial de cada grupo. É importante que o animador tome conta das informações que cada participante fornece acerca de si próprio e conheça também as expectativas do grupo. A verbalização dos pensamentos e das expectativas que precederam o início do primeiro encontro alivia a tensão e a ansiedade e predispõe os participantes para o trabalho de grupo.

A personalidade

Tempo: 15'

Material: Lápis e folhas de papel

Objetivo: Observar e tomar consciência dos aspetos positivos e negativos da própria personalidade e da personalidade dos outros.

Procedimento:

- O animador convida os participantes a sentarem-se em círculo e distribui por cada membro uma folha de papel e um lápis.
- Cada membro do grupo tem um número que o representa.
- Na folha que lhes foi entregue coloca-se uma sequência progressiva de números, tantos quanto o número de pessoas envolvidas no exercício.
- Os participantes, no espaço da folha a seguir ao número representativo de cada pessoa, escrevem uma apreciação sintética, ou um adjetivo, ou uma característica que diga respeito ao membro que possui tal número, não esquecendo de escrever também o próprio número.
- O animador recolhe as folhas – que devem ser anónimas – e lê em voz alta tudo o que foi escrito pelo grupo a respeito de um determinado membro identificado pelo número que lhe foi dado antes.
- Deste modo, obtém-se um conjunto de características da personalidade de cada um dos componentes do grupo, tal como aparecem aos olhos dos outros.

Sugestões para o animador:

O animador convida cada um dos participantes a comentar, aceitar, discordar, ou aprovar tudo o que foi dito e sublinhado pelos restantes membros do grupo.

Conhecimento do nome

Material: Papel, caneta e barbante.

Objetivo: Facilitar o conhecimento do nome de todos os participantes.

Procedimento:

- O animador escreve previamente o nome de todos os participantes do grupo em cada crachá.
- Na hora da atividade, entrega um crachá ao acaso para cada elemento (desde que não seja o próprio)

Desafio/Variantes:

Cada um deve encontrar o seu crachá e, paralelamente a isso encontrar o dono do crachá que recebeu.

OBS: Este exercício é mais utilizado para grupos que não se conhecem.

Mistura de conselhos

Material: Fichas de papel e caneta.

Objetivo: Integrar todos os participantes da forma como chegaram ao grupo.

Procedimento:

- Cada participante recebe 3 fichas (ou pedaços de papel)
- Em cada ficha, escreve um conselho.
 - Primeira Ficha: para si mesmo;
 - Segunda Ficha: para alguém da família;
 - Terceira Ficha: para um amigo querido
- Regras básicas: Não se identifique; Não identifique a pessoa do conselho; Letra legível; Foco da mensagem positivo.
- Todas as mensagens são entregues ao orientador que irá misturá-las e devolvê-las aos participantes do grupo.
- Cada um lê o conselho que lhe calhou e fala um pouco sobre as identificações que teve com o conselho (ou não) e, independentemente de ter a ver com a realidade de quem calhou o conselho, de que forma acredita que ele pode ser útil.

Autógrafos

Material: papel e caneta

Objetivo: demonstrar como a cooperação gera resultados mais significativos, do que os esforços individuais e isolados.

Procedimento:

- Regra: Todos os autógrafos deverão ser legíveis
- Folhas e canetas espalhadas no centro do grupo.
- Ao sinal, todos terão um minuto para recolher os autógrafos
- Com o término do tempo, o orientador reúne o grupo e pergunta quantos autógrafos cada um conseguiu, e abre um espaço para que falem como foi, o que sentiram e como conseguiram os autógrafos.
- Diante da pessoa que conseguiu o maior número de autógrafos (por exemplo 12), o orientador pergunta se o grupo deseja ter uma nova oportunidade, e, dessa vez de uma forma um pouco mais cooperativa e deixar o grupo conversar.
- Depois de alguns minutos de conversa, o animador sinaliza o começo de novo tempo (igual ao anterior)
- Com o término do tempo, o orientador reúne novamente o grupo e pergunta quantos autógrafos conseguiram, e abre um espaço para conversa (Obs. Normalmente depois da conversa o grupo resolve utilizar somente uma folha onde todos assinam, e conseguem juntos um número mais expressivo)
- De acordo com o resultado o exercício é encerrado com a satisfação de todos. Mas, se o orientador sentir necessidade de dar mais uma chance, isso é possível e recomendado.
- Ao ouvir a primeira instrução, o grupo não dá conta que podem utilizar uma folha somente, e então cada um pensa somente em si, pega uma folha individualmente e sai em busca da vitória

solitária.

- A Tarefa do Exercício é fazer com que o grupo perceba que juntos e organizados conseguem muito mais autógrafos, do que cada um por si.
- Após as tentativas do grupo, cabe ao orientador, valorizar a questão da cooperação e sinalizar o quanto estamos “pré-parados” pela sociedade competitiva, tentando ganhar a todos e a todo o custo.

Desafio: Obter o maior número possível de autógrafos numa folha, em um tempo determinado (sugestão 1 minuto)

Fotografias das revistas

Material: cola, revista e tesoura

Objetivo: trabalhar a sintonia do grupo e as sincronidades existentes; ajudar a construção da coesão do grupo.

Procedimento:

- Recortar uma figura de revista, jornal etc... que tenha algum significado para pessoa que recortou.
- Colocá-la no centro da roda, junto com todas as outras.
- O orientador divide o grupo em pequenos grupos e chama somente os membros do primeiro grupo para irem ao centro buscar outra foto, mas não a sua. E assim até o último grupo.
- Pensar novamente no motivo de ter escolhido aquela foto (a segunda do exercício e que foi colocada no centro da roda, por outro participante do grupo)
- Em ordem decrescente dos pequenos grupos, o orientador chama o grupo de número mais alto e pede que cada participante do grupo entregue a sua foto para alguém (de qualquer um dos grupos). E assim vai indo sucessivamente até que todos tenham entregue a 2ª foto (aquela escolhida no centro do grupo) para outra pessoa.
- Para terminar, o orientador abre um espaço para que cada um (ou quem se sentir à vontade), fale sobre os “simbolismos” que apareceram na dinâmica. Qual foi a foto que escolheu, quem a tirou, e com quem terminou? O que isso significou?

- Outra forma é falar sobre a foto escolheu primeiramente. Qual o significado dela? Qual foto tirou no centro do grupo? Por quê? E a quem deu a foto do centro? Por quê?
- Trocar ideias sobre o que aconteceu.
- Normalmente acontecem coincidências marcantes que ajudam os indivíduos a reconhecerem-se mutuamente e a sentirem-se parte do todo.
- Pode acontecer também de algumas pessoas se isolarem ou não concordarem com o que está sendo dito. Neste caso é muito importante dar “voz” aos insatisfeitos, para que se justifiquem e se apresentem como gostariam

Mochila das emoções

Tempo: 10'

Material: Nenhum

Objetivo: Livrar-se das cargas emocionais. O que é importante trazer “emocionalmente” para o grupo e o que devo deixar fora dele?

Procedimento:

- Formar duplas
- O orientador faz as seguintes perguntas:
 - O que tenho na minha mochila que não queremos levar?
 - O que tenho na minha mochila que quero continuar a levar?
- Cada um da dupla responde, facilitando que ambos se abram um pouco e contem um pouco das suas histórias.
- Depois de todas as duplas responderem às perguntas, é aberto um momento de partilha, onde quem se sentir à vontade coloca suas respostas

OBS A “Mochila” nesse exercício simboliza o emocional de cada um

Apresentações

Tempo: 5'

Material: Nenhum

Objetivo: Apresentar e integrar o grupo de maneira descontraída. Proporcionar um ambiente agradável.

Procedimento:

Cada participante apresenta-se com o nome e uma característica que comece com a mesma inicial do nome. Por exemplo: José – Jóia; Maria – Maravilhosa e assim por diante

Ou

Cada participante diz o seu nome e faz um gesto que todos devem repetir

Ou

Cada participante diz o seu nome e repete os anteriores, até chegar no último que terá de dizer o nome de todos os participantes da roda.

OBS;

1. Este exercício é aconselhável para grupos de/até 15/20 pessoas. Mais do que isso, fica constrangedor, pois é muito difícil lembrar-se de todos os nomes.

2. Como é uma atividade de integração, os demais podem ajudar a pessoa dessa vez, com dicas dos nomes.

Ou

Cada participante diz o seu nome e as vogais do nome. Por exemplo Cláudio = AUIO. Paula = AUA. Havendo tempo, todos podem tentar compor uma melodia com as vogais.

Ou

Cada Participante diz o seu nome e uma coisa que gosta muito de fazer.

Ou

Cada Participante diz o seu nome e o que tem para oferecer ao grupo

Os iguais

Tempo: 10'

Material: fita de crepe.

Objetivo: Reconhecer as pessoas. Proporcionar um ambiente seguro e onde as pessoas se possam identificar.

Procedimento

- O Orientador divide o espaço com uma fita crepe no chão
- Fará algumas perguntas, e quem responder SIM, passa para o lado oposto, utilizando a linha de fita crepe como referência. Os demais, permanecem no local.

Sugestão de perguntas:

- Quem tem um cão?
- Quem tem irmãos?
- Quem tem filhos?
- Quem é casado?
- Namorados
- Avós vivos
- Primos doentes
- Experiência na área do desporto
- Quem sabe andar a cavalo
- Outros assuntos, que podem ter relação direta com as matérias da disciplina ou com o trabalho proposto

Variantes: Havendo o “para-quedas” (lona colorida muito utilizada nos jogos cooperativos), este exercício poderá ser feito com a utilização do mesmo, ao invés de fita crepe. Neste caso, os participantes ficariam segurando o para

quedas pela lateral, e cada vez que o orientador falar algo (por exemplo, quem tem irmãos”, ou quem sabe nadar...) os participantes que tiverem respostas positivas passam por baixo do para quedas e mudam de lugar. Os que têm resposta negativa, levantam o para quedas bem alto, para que os demais passem por baixo.

OBS: este exercício é muito importante para a formação da identidade do grupo. Os participantes sentem-se iguais, e encontram os seus pares, e descobrem-se.

Isto é importante para o “inter-relacionamento” de todos. Pode ser utilizado inclusive com grupos fortalecidos e que se conhecem há bastante tempo.

Identificação através da música

Tempo: 15'

Material: música.

Objetivos: Apresentação não verbal. Descontração e mudança de hábitos

Procedimento:

- Cada participante escolhe um número de 1 a 10 sem dizer a ninguém
- Coloca-se uma música e pede-se que todos dancem
- Aos poucos as pessoas começam a cumprimentar-se somente através dos toques de mão.
- *Desafio:* Devem ser formados 10 subgrupos, de acordo com os apertos de mãos.
- À medida que forem se encontrando as pessoas devem permanecer juntas até que todos os participantes tenham encontrado seus grupos.
- Formados os grupos, cada participante (dentro do seu subgrupo) diz o que gostaria de ganhar (algo que possa se realizar naquele momento). Exemplo: massagem, abraço, beijo, ouvir uma música, sentar-se numa cadeira etc...
- Regra: Os desejos devem ser realizados sem auxílio/ajuda/apoio de coisas materiais.
- Somente os participantes dos grupos servirão de base, de apoio.
- Todos os participantes desse grupo devem-se esforçar para realizarem o desejo. Por exemplo... se alguém diz que gostaria de sentar numa cadeira, são os próprios participantes desse subgrupo que “serão” a cadeira, para que o outro se sente.
- O exercício termina quando cada participante de cada grupo tenha realizado seu desejo.

Música, luz e sombra

Tempo: variável

Material: Música

Objetivo: Crescimento da cooperação. Início de uma nova caminhada juntos. Respeitar limites, aceitar o outro, viver através da perspetiva do “outro”.

Procedimento:

- Formam-se duplas
- Coloca-se música agitada
- Uma pessoa da Dupla faz um gesto e a outra copia virada de frente (nariz com nariz), como se estivesse refletindo a imagem de espelho
- Depois de alguns minutos, formar grupos de 4
- Até que todos estejam divididos em dois grandes grupos onde um faz e outro copia, e vice-versa.

Importante: Conforme o número de participantes for aumentando em cada grupo, existirá um pequeno caos, para que definam entre si, quem fará o gesto “oficial” para que primeiramente todos desse mesmo grupo reproduzam, e então os que fazem o papel de espelho, copiem. Nessa hora é importante que o orientador não interfira, para que seja possível a percepção de papéis, lideranças, rótulos etc...

OBS Este exercício pode durar o tempo que for necessário. É interessante que todos passem pelos dois papéis.

Outra possibilidade do mesmo exercício

Procedimento:

- Fazer duplas
- Um faz e o outro copia
- Junta com outras duas pessoas e somente um continua fazendo e os demais copiando
- Junta com mais 4 pessoas e 1 faz e os outros copiam
- Até que todos estejam juntos, imitando o líder

OBS: O Orientador pode sugerir que o líder seja trocado de tempos em tempos, para que todos possam fazer esse papel

Dragão

Tempo: 20´

Material: Bolas

Objetivos: Respeitar as pessoas. Trabalhar em conjunto

Procedimento:

- Os participantes formam um círculo em pé
- Dentro do círculo duas pessoas fazem o “corpo do dragão” (uma é a cabeça e outra é o rabo) e posicionam-se uma na frente da outra, com as mãos do participante de trás, nos ombros ou na cintura do da frente, de forma a ficarem ligados.
- Os outros participantes do grupo (em círculo) têm uma bola, e o *Objetivo* é acertar o rabo do dragão.
- O grupo que estiver no círculo tem que trabalhar junto para que acertem o “rabo do dragão”.
- Quem acertar o “rabo do dragão” vai para o lugar do mesmo, OU entra entre o “rabo” e a “cabeça” e vai aumentando o corpo do “dragão” e consequentemente dificultando a mobilidade do mesmo

OBS: Aos poucos o orientador vai colocando mais bolas no círculo fazendo com que o *Desafio* aumente.

Atenção e concentração

Lateralidade: direita e esquerda

Tempo: Variável

Material: Nenhum

Objetivo: trabalhar os reflexos, atenção, concentração e rapidez. Criar estratégias de resolução de novas situações, de empenho e de perseverança

Procedimento:

- Escolher duas pessoas (uma para ser o “apanhador” e a outra o “apanhado”); as outras são os obstáculos.
- Formar várias fileiras horizontais e verticais com as pessoas “obstáculos” com braços esticados como “Jesus” .
- Inicia-se uma “apanhada” por entre as pessoas “obstáculos”, de forma que os mesmos não podem ser encostados.
- O apanhador tem o poder de mudar a posição das pessoas “obstáculos” falando RUA ou AVENIDA. Quando o apanhador disser RUA, todos os obstáculos se viram automaticamente para a direita, mantendo os braços esticados e, desta forma irão fazer a fileira na vertical. Isso irá dificultar as apanhadas!

Atenção, observação e pormenor: mudança de visual

Tempo: 10'

Material: Nenhum

Objetivo: desenvolver a atenção, observação e pormenor.

Procedimento:

- Dividir o grupo em duplas
- Cada participante da Dupla observa bem a outra pessoa e vice versa
- Os dois viram de costas e cada um faz alguma mudança no visual. Pode ser tirando um anel, trocando relógio de lugar, desamarrando sapato, prendendo o cabelo, etc...
- Os dois voltam-se um para o outro e cada um tem que adivinhar o que mudou.

Integrar e respeitar limites

Tempo: variável

Material: espaço amplo e de preferência ao ar livre

Objetivos: descontrair, fortalecer a integração e trabalhar limites físicos, espaciais e intelectuais.

Procedimento:

- Escolhe-se um participante para ser o “apanhador” e os outros devem correr com ele.
- O apanhador deve andar com uma mão no nariz e a outra por dentro do braço que toca o nariz.
- A brincadeira começa com o apito do animador, e o *Desafio* é apanhar as pessoas que podem correr normalmente.

OBS1: Para dificultar depois as pessoas devem correr da mesma forma que o “apanhador”. Quem for apanhado tem que ajudar o apanhador, correndo da mesma forma que ele.

OBS2: Trocar o apanhador sempre

OBS3: Na hora de correr com a mão no nariz e o outro braço por dentro deste, a pessoa tende a perder o equilíbrio e sentir coisas diferentes do que está acostumado.

Raciocínio e agilidade

Tempo: 15'

Material: linha ou fita de crepe para marcar o chão.

Objetivo: trabalhar o raciocínio, a agilidade e a iniciativa

Procedimento:

- Formam-se duas fileiras de pessoas. Uma de costas para a outra.
- Uma fileira é PAR e a outra ÍMPAR.
- O animador faz contas em voz alta que os participantes têm que adivinhar o resultado. Por exemplo $2+2 = ??$
- Se der PAR, a fileira par tem que sair correndo para frente até atingir a linha limite.
- E a fileira IMPAR, deve correr atrás dos pares, para pegá-los. Se atingirem a linha, não vale mais ser apanhado. E vice-versa.
- Quem for apanhado passa a ajudar o outro grupo

OBS. Este exercício pode ser trabalhado com outros assuntos como respostas positivas (sim) ou negativas (não), etc...

Atenção!

Material: Nenhum

Objetivos: Promover o envolvimento, preocupação, consideração pelo “outro”.
Desenvolver a atenção e concentração.

Procedimento:

- Formar um círculo
- O animador apontar para alguém e nomeia um dos 3 animais (Burro, Elefante ou Coelho).
- A pessoa apontada deve imitar o animal da seguinte forma:
 - Girafa = Juntar as palmas das mãos e levantar os braços bem altos a fazer de orelhas
 - Elefante = Uma mão vai no nariz e a outra passa por dentro formando a tromba
 - Coelho = Colocar os dentes da frente para fora e os braços na altura do peito, com as mãos voltadas para baixo.
- Fazer assim algumas vezes.
- Depois de algum tempo, cada vez que o animador disser um dos animais, a pessoa indicada precisará da ajuda dos dois colegas laterais (um de cada lado). De forma que:
 - Girafa = Juntar as palmas das mãos e levantar os braços bem altos a fazer de orelhas
 - Segura as pernas perto do tornozelo de quem foi apontado.
 - Elefante = Uma mão vai no nariz e a outra passa por dentro formando a tromba e cada colega faz a orelha do elefante utilizando duas mãos.
 - Coelho = Colocar os dentes da frente para fora e os braços na altura do peito, com as mãos voltadas para baixo.
- Cada colega faz a orelha para cima do colega que foi indicado.
- Quem for errando o animal, vai para o centro apontar as

peessoas, para que façam o “animal”.

OBS: Para dificultar, podem existir várias pessoas no centro apontando as demais, para fazerem os animais

Cadeira

Tempo: 20'

Material: cadeiras

Objetivo: trabalhar a agilidade, concentração e rapidez.

Procedimento:

- Formam-se duas equipas sentadas frente a frente, com os braços cruzados
- Numeram-se os participantes
- Quando o animador diz um número (Exemplo: nº 1), os dois nº 1 tentarão sentar na cadeira que seu adversário deixou vazia.
- Nesse mesmo momento a outra equipa "escorregará" pelas cadeiras, procurando impedir que o adversário sente. Importante: os braços devem permanecer cruzados.
- Quem sentar primeiro ganha um ponto para a sua equipa.
- O exercício termina quando todos os participantes tenham atuado.

OBS: O exercício não funciona entre pessoas muito diferentes de tamanho para que não se machuquem

Estrela rolante para crianças

Tempo: 15'

Material: cones, uma bola

Objetivo: Respeitar os limites de cada um e promover a conquista mútua e a diversão.

Procedimento:

- Divide-se o grupo em 4 ou 5 subgrupos
- Cada grupo deve formar uma fila, de forma que o 1º de cada fila, esteja de frente para uma bola (a mesma bola para todos) formando assim, algo parecido com uma estrela
- Ao sinal do orientador, o último participante de cada fila, sairá correndo em sentido anti-horário, passando por trás das outras filas, até retornar ao final de sua própria fila.
- Então, deverá passar POR BAIXO da perna de todos os participantes de sua fila, até chegar na bola, que estará no centro (entre todas as fileiras)

Cooperação e relacionamento interpessoal

As dinâmicas de cooperação e relacionamento interpessoal são exercícios de que dependem de uma relação pré-estabelecida e de confiança principalmente porque exigem uma proximidade e intimidade pessoal. A questão do contacto físico é sempre muito delicada e deve ser abordada e introduzida com cautela para não afastar, esfriar ou até mesmo estragar o clima entre os participantes. Estes exercícios ajudam os participantes a observar como lidam com a confiança nas suas vidas.

Devem ser utilizados com bastante cuidado. O orientador deve estar atento ao momento do grupo e às reações de cada participante, assegurando-se de que o momento é este, pois podem ser disparados processos psicológicos internos. São muito úteis também quando um grupo que já trabalha junto demonstra sinais de desgaste e de desequilíbrio e as intrigas começam a aparecer.

Identidade do grupo

Tempo: 30'

Material: Papel e caneta

Objetivos: Reconhecer os pares para formação de grupo. Sintonizar o grupo.

Procedimento:

Cada participante responde às seguintes perguntas numa folha de papel, individualmente:

1. se eu pudesse ser uma pessoa de grande sucesso, que profissão escolheria?
2. se eu tivesse que viver nalguma estação (primavera, verão, outono e inverno) qual seria?
3. Se eu pudesse mandar o meu chefe (ou professor) para algum lugar, para onde seria
4. Se eu pudesse ser um instrumento, qual seria?
5. Se eu pudesse vencer um *Desafio* atual, qual seria?
6. Se eu pudesse curar uma doença, qual seria?
7. Por que coisa estou encantando(a) agora?
8. Qual a expectativa em relação a esse trabalho?
9. O que eu quero ou preciso resolver?
10. Se eu pudesse eliminar um preconceito, qual seria?

Depois disso, cada um vai conferir com os outros a quantidade de respostas iguais. Outra ideia é o orientador ler as perguntas e cada um responder a sua em voz alta.

O anjinho

Tempo: 10'

Material: papel, caneta e uma caixa para colocar mensagens.

Objetivos: estimular a aproximação entre as pessoas; amenizar distâncias entre pessoas; cuidar do grupo de uma maneira cooperativa

Procedimento:

- Da mesma forma que os comuns jogos do “amigo secreto”, cada um sorteia uma pessoa que será a sua protegida sem que a mesma perceba, durante o tempo estipulado
 - Sugestão: o tempo de encontro daquele grupo. Por exemplo, se é um fim de semana, dura os dois dias; se é um projeto de um ano, dura um ano; se é uma pós-graduação, dura o tempo do curso).
- Durante todo o tempo estipulado para a brincadeira, a ideia é que cada um “cuide” da pessoa que sorteou, com bilhetinhos, presentes, abraços e beijos, e qualquer coisa que faça o bem.
- O exercício termina no último momento daquele grupo junto, quando, os anjos e protegidos são revelados. E, assim como no amigo secreto, é simpático levar uma prendinha.

OBS: é interessante que seja estimulada a brincadeira para que não perca o carácter lúdico.

Dança da serpente

Tempo: Variável

Material: Música

Objetivo: descontrair, ritmar e colocar em ordem.

Procedimento:

“Esta é a história da serpente que desceu do morro para procurar um pedacinho do seu rabo.... HEI, você também, é um pedaço do meu rabão.”

- Uma pessoa (o orientador de preferência) começa a cantar
- Na hora do HEI, deve-se apontar para alguém e o escolhido passa por baixo da perna de quem apontou, e entra na fila, atrás de quem o apontou.
- Assim sucessivamente, até que todos tenham entrado na fila.

OBS: O último a entrar na fila, terá que passar por baixo da perna de todo mundo

Futebol

Tempo: variável

Material: bolas e campo grande.

Objetivos: descontrair, quebrar paradigmas, cooperar, respeitar os limites do “outro”

Procedimento:

- *Desafio:* marcar golos
- Duas equipas, de preferência com o mesmo número de cada lado
- Colocar várias Bolas, de vários tamanhos, cores e pesos.
- O exercício acaba quando alguma equipa marcar 3 golos (ou o que for definido por eles)
- Porém sagra-se campeão, a equipa que mais se divertiu e não a que marcou os golos necessariamente. Essa decisão poderá ser tomada pelo grupo todo, ou pelo orientador
- Abrir uma discussão no final.

A perspetiva do espelho

Tempo: 20'

Material: Espelho

Objetivo: trabalhar a confiança e ver o mundo sob outra perspetiva

Procedimento:

- Formar duplas
- Cada dupla ganha um espelho
- Uma das pessoas vai conduzir a outra, que estará com o espelho posicionado exatamente em baixo do nariz e em cima do lábio, na posição horizontal, e com a face do espelho virada para cima.
- A pessoa que estiver sendo conduzida deve olhar somente para o espelho e para mais nenhum lugar se não a atividade perde o valor.
- A pessoa que estiver conduzindo, deve fazê-lo sem encostar na pessoa que estiver sendo conduzida
- Este processo deve levar em média 10 minutos, até que os papéis são invertidos.

OBS. Esta é uma atividade que mexe muito com as pessoas, desde o lado emocional, passando pelo sector sensorial, etc... Por isso é importante que deixe um tempo realmente suficiente para que experimentem realmente as sensações proporcionadas.

Para terminar, abrir o diálogo para compartilhar sensações, ideias, etc...

Olhar nos olhos

Material: rádio e música

Objetivo: fortalecer vínculos; trabalhar a importância e o significado do “olhar nos olhos”, a verdade, a honestidade, e a segurança.

Procedimento:

- Formar duas filas (um de frente para o outro)
- Os Olhos devem estar fixos uns nos outros

OBS. O Orientador pode colocar uma música se quiser

- Cada participante da Dupla dá um passo pra trás, depois mais um, outro
- E assim vai indo até que dançam, pulem, virem cambalhota, mas os olhos devem permanecer conectados.
- Depois de um tempo de diversão, ao sinal do orientador, todos começam a voltar para o lugar de início (em fila)

Comunicação de mãos

Material: Nenhum

Objetivo: Trabalhar a comunicação não verbal

Procedimento:

O Orientador passa a seguinte mensagem: *“Este é um exercício de comunicação não verbal e que requer silêncio absoluto. Permaneçam onde estão. Retirem seus anéis, pulseiras e relógios. Fechem os olhos. Andem (de olhos fechados) um pouco até que recebam o sinal de encontrar uma pessoa. Ao Sinal, compartilhem com seu parceiro, por 5 minutos, o que vocês sentirem (sensações e reações perante a experiência de andar de olhos fechados até encontrar esse alguém). Mantenha os olhos fechados e estabeleça comunicação somente através dos toques de mãos.”*

OBS. Depois o orientador pode sugerir que alguns sentimentos (alegria, saudades, força, ajuda, tristeza, rancor...) sejam expressados da mesma forma (olhos fechados e caminhando até encontrar alguém. Ou seja, quando orientador der o sinal, as pessoas caminharão até se encontrarem e quando isso acontecer irão expressar ALEGRIA através dos toques. Isso pode variar de acordo com o que estiver sendo trabalhado pelo grupo)

Fogo!

Material: fita crepe ou barbante para fazer uma divisória no chão

Objetivo: colocar-se no lugar do outro; agilidade, responsabilidade e ação; estratégia, diálogo e comunicação com o outro.

Procedimento:

- O Orientador comunica que o lugar está pegando fogo (lume) e $\frac{3}{4}$ das pessoas estarão em apuros. De forma que os outros, ou seja, $\frac{1}{4}$ será salva-vidas.
- O objetivo é que as pessoas “salva-vidas” levem os que estão em apuros para o outro lado da linha, sem deixar as partes do corpo de quem está sendo salvo encostando no chão.
- A Estratégia utilizada fica a cargo do grupo

Futpar

Idades: desde a pré

Tempo: variável

Material: bola e espaço amplo

Objetivo: trabalhar os limites físicos e cooperação com o outro

Procedimento:

- Formar duplas
- O exercício deve acontecer com as duplas amarrados por uma corda.
Ou
- Com a mesma camisa, ou de mãos dadas.
OBS O exercício é como o futebol tradicional, só que com algumas adaptações
- As duplas devem jogar Juntas (de mãos dadas, amarradas ou com a mesma camisa) o tempo todo. Se as duplas se soltarem vale um golo para a outra equipa!
- Quando for golo, a dupla que o fez deve passar para a equipa adversária
- O exercício dura o tempo que o grupo achar que deve durar

Ajudar e ser ajudado (quando a música parar)

Idades: desde a pré

Tempo: 10'

Material: música e etiquetas redondas coloridas

Objetivo: trabalhar a cooperação e comunicação não verbal; precisar de outro para ajudar e ser ajudado ao mesmo tempo

Procedimento:

- O Orientador avisa que “Esse é um exercício sem comunicação verbal”
- O orientador coloca em cada participante do grupo uma bolinha colorida na testa, sem que o participante veja qual é a cor.

OBS: Cada cor de etiqueta deverá ter um lado da sala correspondente. Por exemplo,

- numa das paredes da sala terá um objeto, desenho, etiqueta simbolizando que aquela é a parede amarela, e da mesma forma, com as demais cores. Cada cor, deverá ter um ponto real de referência dentro da sala
- O Orientador coloca uma música e cada pessoa deverá estar ao lado da sua cor correspondente, quando a música parar.
- A música começa
- As pessoas precisam se ajudar sem falar, e ao mesmo tempo serem ajudadas.

Modelação

Idades: desde a pré

Tempo: 15'

Material: rádio e música (CD)

Objetivos: promover o envolvimento, integração e sintonia; utilizar a linguagem corporal e comunicação não verbal; adaptar-se ao que é proposto pelo exterior.

Procedimento:

- Formar trios; sendo que duas pessoas serão “modelador” e a outra “modelada”
- Música.
- Quando a música parar, “modelador A” cria uma estátua modelando a outra pessoa (modelada) de acordo com o que achar mais interessante;
- “modelador B” deverá completar a estátua iniciada pelo “modelador A” de maneira coerente, tendo realmente algo a ver com o que a primeira propôs.
- Depois invertem-se os papéis, “modelador A” vira “modelador B” E depois “modelado” passa pelas duas etapas de “modelador”

O viúvo

Tempo:

Idades: desde a pré

Material: cadeiras

Objetivo: desenvolver a cooperação, agilidade, raciocínio

Procedimento:

- Círculo de cadeiras.
- Dividir o grupo em dois.
- Um grupo ficará em pé atrás de cada cadeira, um representante para cada cadeira.
- Outro grupo senta-se nas cadeiras, deixando uma vazia.
- Quem está em pé, detrás da cadeira vazia, é o "viúvo".
- Os que estão em pé e não são "viúvo" devem ter as mãos nas costas da pessoa que está sentada na cadeira à sua frente, e também só olhar a nuca de quem está sentado à sua frente.
- O "viúvo" deverá piscar um olho para uma das pessoas sentadas.
- A pessoa a quem foi dirigida a piscada, deve sair de sua cadeira para ir sentar na cadeira vazia do "viúvo".
- Se, na hora de partir, é tocada por quem está em pé atrás da cadeira, deve voltar à sua cadeira.
- Caso consiga partir sem ser tocado, o colega que estava atrás será o novo VIUVO.
- O exercício continua com o novo "viúvo" piscando para outras pessoas, e assim sucessivamente.

Todos na mesma cadeira

Material: cadeiras

Objetivo: promover o conhecimento grupal e a identificação.

Procedimento:

- O grupo em roda, sentado.
- O orientador faz uma pergunta dirigida a todos e cada um. Exemplo: mora no Funchal? É homem? Gosta de ir à praia? etc.
- Se há resposta positiva, a pessoa passa à cadeira à sua direita. Se na cadeira houver alguém, senta-se nos joelhos.
- Quem não tem resposta positiva, ficará no seu lugar.
- O exercício termina quando todos estiverem sentados na mesma cadeira, ou seja, todos responderam uma vez positivamente.

Olha o robô

Idades: desde a pré

Material: Obstáculos (objetos como cadeira, mesa, ténis, bolsa, etc...) no meio do caminho

Objetivo: estabelecer confiança; respeitar ritmos diferentes, criatividade, fundamentos da responsabilidade grupal.

Procedimento:

- Formar trios sendo duas pessoas “robô” e outra um “programador”
- Os robôs só poderão se locomover através dos códigos combinados com o seu programador.

OBS: estes códigos poderão ser de acordo com os objetivos da sessão/aula.

- O programador será responsável por todo o percurso dos robots.
- *Desafio:* Programados fazer os robôs ultrapassarem todos os objetos e chegar em um local predefinido

Duplas de aeróbica

Idades: todas *Tempo:* 10' *Material:* música

Objetivos: abordar a articulação o respeito e a criatividade

Procedimento:

- Dividir o Grupo em duplas
- Colocar músicas bem animadas
- *Desafio:* Quando a música parar, todos devem atender ao comando solicitado Por exemplo: “braço direito com braço direito” e então cada dupla deverá unir o braço direito de um com o braço direito de outro.
- Outro exemplo: Cabeça com cabeça... e assim por diante.

OBS1: Cada rodada tem direito a 3 solicitações, que devem ser atendidas juntas. Ou seja, “braço direito com braço esquerdo”, “cabeça com cabeça” e “pé direito com pé direito”

OBS2: é interessante mudar a pessoa que faz as “solicitações”

Salva-vidas

Idades: desde a pré

Tempo: 10'

Material: bola e espaço amplo

Objetivo: promover o contato físico; pensar e respeitar o outro.

Procedimento:

- Uma pessoa do grupo deverá ser eleita “apanhador”, e a outra “salvador”
- O “salvador” terá o objeto de poder: uma bola.
- O apanhador corre e tenta apanhar as outras pessoas, mas quem estiver com a bola, não poderá ser apanhado. Ou seja, o grupo tem que entender que quando o apanhador estiver perto de alguém, a pessoa que estiver com a bola na mão, deverá jogá-la rapidamente a quem corre risco de ser apanhado
- Quando alguém for apanhado, passa a apanhador.
- Se o jogo estiver muito fácil, colocar mais bolas no jogo.

Criatividade e reflexão

Apresentam-se agora exercícios que podem ser usados com grupos que precisam de amadurecer alguma ideia, matéria ou conceito ou pensar em novas soluções para determinadas situações. Estimulam a expressão da imaginação, intuição e criatividade.

Também podem ser exercícios de descontração, utilizados em momentos em que o grupo apresenta cansaço ou desgaste no pensamento específico de algum assunto.

Nestes exercícios os participantes podem se perceber e mostrar aos outros o que descobriram acerca de si mesmos e do grupo. Os participantes também fazem contato com seu próprio interior e com o grupo.

Formação de conceitos (escolares ou não)

Tempo: 20'

Material:

- Papel
- Canetas
- Cola
- Fita crepe

Objetivos:

- Abordar e desenvolver um assunto pela primeira vez
- Neste exemplo iremos trabalhar o conceito cooperação, mas poderá ser feito com qualquer outro tipo de conceito

Procedimento:

- Cada participante desenha o que considera ser cooperação
- Cada participante escreve 8 palavras que se associam à cooperação
- Cada participante forma uma frase com essas oito palavras.
- Depois disso, formar grupos de 5 pessoas
- Fazer um desenho do grupo sobre o que é cooperação
- Escolher 8 palavras no grupo que se associam a cooperação
- Fazer uma frase no grupo com as oito palavras.
- Formar Grupos de 10 e repetir o processo até que estejam todos no mesmo grupo e com uma única definição do termo estipulado.

Se eu fosse um filme...

Idades: desde a pré

Tempo: 20'

Material: Nenhum

Objetivos: trabalhar o humor e a sensação emocional de cada um; trabalhar matérias das aulas.

Procedimento:

- Cada um deverá responder a seguinte pergunta: Se eu fosse um filme, que filme eu seria?
- Este exercício serve de quebra gelo além de expressar um pouco como os participantes estão a sentir-se.
- É importante conversar sobre o filme que cada um identificou e por quê.

Uma mão de promessas...

Idades: desde a pré Material: papel e caneta

Objetivo: encontrar o desafio comum do grupo

Procedimento:

- Cada participante desenha (faz o contorno) de uma das suas mãos numa folha de papel e recorta.
- Coloca dentro do espaço da mão recortada, que competências/projetos/attitudes precisa de desenvolver individualmente a curto prazo (uma semana)?
- Cada um cola a sua mão na parede com identificação (ou não se o grupo decidir assim)
- *Desafio:* esforçar-se durante uma semana (ou mês) para desenvolver essa competência.

OBS: O *Desafio* pode ser renovado no final do período, se o(a) participante achar necessário.

Um pé de promessas a caminho...

Idades: desde a pré

Material: Papel e caneta

Objetivo: Encontrar o desafio comum do grupo

Procedimento:

- Cada participante desenha o contorno de um de seus pés, ou pede ajuda para alguém
- Dentro dele, coloca a resposta da seguinte pergunta: Qual o seu caminho daqui para a frente? (definir um *Objetivo* pessoal)
- Coloque nos pés.
- Partilhe com o vizinho.
- Cole na parede.

Desafio: esforçar-se durante uma semana (ou mês) para desenvolver essa competência.

OBS: O *Desafio* pode ser renovado no final do período, se o(a) participante achar necessário

Piano humano

Idades: desde a pré

Tempo: 10'

Material: nenhum

Objetivo: Promover a sintonia do grupo, a criatividade e a agilidade.

Procedimento:

- Dividir o grupo em pequenos grupos de 6 pessoas
- Um é o maestro e os outros são instrumentos musicais e humanos
- Todos os “instrumentos” devem levantar as mãos com a palma virada para o chão
- O Maestro deve tocar as mãos como teclas de piano.
- Cada vez que a mão de um dos “instrumentos” for tocada, este deve emitir um som
- O Maestro pode se divertir construindo as músicas que quiser

OBS1: Todos devem viver as duas experiências (maestro e instrumento)

OBS2: Cada mão deve ter um som diferente

Definição de conceitos, matérias e aulas

Idades: desde a pré

Material: papel, caneta, fantasias, objetos

Objetivo: facilitar e treinar a compreensão de conceitos

Procedimento:

- Divide o grupo em pequenos subgrupos
- Em grupo, devem elaborar uma definição (a definição pode ser sobre qualquer assunto interessante para o grupo nesse momento).
- Apresentação de cada grupo deverá ser feita seguindo a sugestão abaixo:
 - Grupo 1: Apresenta definição do tema com Música
 - Grupo 2: Apresenta definição do tema com Teatro
 - Grupo 3: Apresenta definição do tema como o Telejornal
 - Grupo 4: Apresenta definição do tema com ...

OBS: Esta atividade pode ser feita com os mais diversos assuntos que estejam inseridos dentro da vida quotidiana do grupo

À descoberta das minhas capacidades

Idades: desde a pré

Material: nenhum

Objetivos:

- Conhecer melhor o grupo
- Descobrir capacidades
- Conhecer-se melhor a si próprio

Procedimento:

- Cada participante do grupo responde a seguinte pergunta: “Se eu pudesse ter uma capacidade sobrenatural qual seria e para quê?”
Ou
- Outra sugestão de pergunta: “Se eu pudesse escolher o alimento que melhor descreve o meu carácter, qual seria e por quê?”

Fósforos para a fogueira

Idades: desde a pré

Material: Palito de fósforos e vendas.

Objetivo: ouvir e perceber detalhes

Procedimento:

- Formar grupos de 3 pessoas, onde:
 - 1 Observa
 - 1 Executa
 - 1 Instrui
- O executor deve estar de olhos vendados
- O Instrutor não pode encostar no executor, e deve instruir somente verbalmente
- O Observador não pode falar
- *Desafio:* construir uma fogueira/uma casinha/etc com somente 6 palitos de fósforos
- O Executor deve construir a fogueira com a mão não dominante

OBS: Este exercício trabalha um pouco a questão “até que ponto damos (ou não) possibilidades para as pessoas treinarem as aprendizagens”.

Quando começamos um projeto (seja ele de que tipo for) não estamos preocupados com perfeição dos outros. Num grupo o resultado é GRUPAL e não individual!

Sentei-me no jardim com o meu amigo

Idades: desde a pré

Tempo: variável

Material: cadeiras, vendas

Objetivo: trabalhar com a sensação de excesso; vivenciar o caos, e depois a calma; lidar com excesso de trabalho, encontros, aulas e falta de tempo

Procedimento:

- Formar um círculo de cadeiras (uma para cada participante e + 1 vazia)
- As duas pessoas que estiverem ao lado da cadeira vazia irão “disputá-la” ao sinal do orientador.
- Quem conseguir sentar-se fala alto “SENTEI-ME!”.
- Em seguida, a pessoa imediatamente ao lado da que sentou pula para cadeira vazia (antiga cadeira de quem “sentou”) e diz bem alto “NO JARDIM”.
- A Terceira pessoa faz a mesma coisa e diz ‘COM MEU AMIGO....’ (e diz o nome de alguém do grupo, ou aponta).
- Essa pessoa escolhida, sai da cadeira em que estava e vai correndo para a cadeira vazia.
- Desta forma ficará vaga uma outra cadeira em outro lugar da roda
- O processo começa novamente... as duas pessoas disputam o espaço, quem sentar diz SENTEI-ME, etc...
- Depois de algum tempo, deve-se vender algum participante para que ele “necessite” da cooperação dos outros.

- Sugestão de dificultadores: Amarrar a perna de um participante com a de outro, o que significa que eles só poderão levantar quando tiver duas cadeiras vagas ao mesmo tempo.
- Colocar uma venda na boca, fazendo com que aquele participante não mais possa falar.
- Cada vez que ele necessitar utilizar a fala, alguém terá de fazê-lo por ele!
- Vendar os olhos de alguns participantes, para que ele necessite de ajuda para se locomover e participar ativamente do exercício.

OBS1: Este exercício não tem fim. Aos poucos pode-se colocar mais cadeiras vazias e o processo irá acontecer em vários lugares ao mesmo tempo.

OBS2: Se não tiverem cadeiras suficientes, o exercício pode acontecer com pedaços de papel demarcando os lugares e ao invés de sentar na cadeira, poderá ser no chão.

As cadeiras andarilho

Idades: desde a pré

Material: cadeiras

ObjetivoS: trabalhar a ambivalência; criar estratégias para lidar com o caos; respeitar; ajudar e ser ajudado; cooperar

Procedimento:

- Grupo todo dividido em 4 subgrupos
- Cada subgrupo posiciona-se numa lateral da sala (ou espaço usado).
- Cada subgrupo deve-se posicionar enfileirado lado a lado de frente para a outra extremidade do local, tendo sempre outro grupo a sua frente, e um grupo de cada lado.
- Cada participante deve ter uma cadeira
- Todos devem subir nas cadeiras
- *Desafio:* atravessar para o outro lado da sala, sem que nenhum participante pise no chão.

OBS1: É uma atividade possível, que exige maturidade do grupo. Viverão o “caos” quando os quatro grupos passarem pelo meio do caminho, mas conseguirão.

OBS2: Um dos melhores exercícios para se trabalhar o espírito cooperativo

Rebentar balões

Idades: desde a pré

Material: balões e barbante

Objetivo: trabalhar a responsabilidade individual, dentro de projetos, trabalhos etc...

Procedimento:

- Cada participante tem um balão amarrado (com barbante) no calcanhar
- Ao sinal do animador todos devem tentar estourar o balão dos outros e ao mesmo tempo defender o seu.
- O Exercício termina quando uma pessoa ficar com o balão e os outros rebentados

Rede

Idades: desde a pré

Material: música

Objetivo: trabalhar a comunicação e o comportamento em situação de tensão; respeitar o espaço do outro.

Procedimento:

- O orientador coloca uma música bem alta e pede que todos dancem
- Quando a música parar todos deverão imediatamente dar as mãos
- Cada mão deve ser dada para uma pessoa diferente e todos devem estar ligados entre si
- *Desafio:* Desatar o nó. SEM SOLTAR as mãos

OBS: Os participantes não podem dar as mãos a pessoa que estiver ao lado.

O castelo

Material: Nenhum

Objetivo: Trabalhar o espírito de grupo.

Procedimento:

- Formam-se dois círculos concêntricos de participantes.
- Cada círculo tem idêntico número de participantes.
- No círculo de fora, os participantes ficam de mãos dadas.
- O exercício implica em que o círculo de dentro ultrapasse o círculo de fora e, para isso, contará com um minuto (ou tempo definido pelo grupo)
- O círculo de fora, naturalmente, tratará de impedir a saída dos adversários.
- Terminado o minuto, contam-se quantos conseguiram sair.
- Depois invertem-se os papéis.

O tribunal

Idades: desde o 1º Ciclo

Material:

- Três mesas
- Cinco cadeiras
- Papel e lápis para defesa e promotor.

Objetivos: ouvir e opinar sobre temas da atualidade ou das matérias das aulas

Exemplos: o aborto; as drogas; adolescência, desemprego, etc...

Procedimento:

- Escolher um participante que seja o JUIZ, que dará a palavra e controlará o bom andamento do debate.
- Outro para ser o RÉU
- Mais dois: um PROMOTOR e outro para ADVOGADO DE DEFESA,
- Dois ASSESSORES um para o promotor e outro para o Advogado de defesa.
- Serão colocadas três mesas, uma para o juiz, e as outras para promotor e advogado.
- Frente a eles, o grupo, que será o júri, passa o veredicto final.
- Serão dados trinta minutos para que advogado e promotor se preparem.
- O processo será o seguinte: três minutos para o promotor e depois três minutos para a defesa. Sempre nessa ordem, promotor e defesa terão duas chances de um minuto cada para rebater argumentos explicitados.
- Após isso, o juiz convida aqueles que queiram testemunhar a favor e contra. Cada um tem um minuto. Promotor e defesa terão direito a fazer-lhes perguntas, se assim desejarem.

- Promotor e defesa terão mais um minuto para sua explanação final.
- O juiz então solicita ao júri que se pronuncie a favor ou contra, levantando as mãos.

OBS:

- Esta atividade poderá ser feita também de forma mais simples, onde cada assunto será defendido por um grupo e atacado por outro, e à medida que os participantes vão sendo convencidos dos argumentos, podem mudar de grupo.

Ou

- Cada grupo obrigatoriamente terá que defender e depois atacar o mesmo assunto, passando assim a observar o tema por vários lados.

Clima de grupo

Idades: desde o 1º Ciclo

Material: Nenhum

Objetivos: mostrar ao grupo como um ambiente negativo pode influenciar no bom andamento e rendimento de qualquer atividade; e também como as experiências vividas por outras pessoas, tem a ver com a minha vida.

Procedimento:

- Todos sentados, e o orientador (que já combinou com algum participante do grupo, sobre uma discussão sobre qualquer assunto), chama o participante e pergunta por exemplo, “onde está o *Material* que ficou de
- trazer para me ajudar?”. O Participante diz que não trouxe e inicia-se uma séria e feia discussão na frente de todos os participantes.
- Isso possivelmente irá causar um mau estar nos demais participantes
- Depois de algum tempo, o participante que estava discutindo sai da sala, e o orientador pergunta como estão a sentir-se os demais?
- É dado um tempo para que cada um se manifeste e, em seguida o participante que saiu volta e deixa claro que tudo havia sido combinado.
- O Orientador trabalha a importância de manter a energia e o bem-estar do grupo, pois as coisas que não têm diretamente relação com a minha vida, podem sim, influenciar negativamente

Bolas à parede

Tempo: variável

Idades: desde a pré

Material: uma bola de ténis ou de borracha pequena para cada grupo de 4 jogadores; um ambiente que tenha paredes amplas; giz ou fita crepe.

Objetivos: construir o relacionamento; unir esforços; desenvolver o relacionamento interpessoal de grupos de trabalho; exercitar valores humanos

Procedimento:

- Dividir os participantes em grupos de 4 pessoas
- *Desafio:* Manter a bola em jogo e permanecer o mais próximo possível dos 21 pontos.
- Os jogadores devem estar numerados em 1, 2, 3 e 4 e devem rebater a bola com a mão de modo que ela bata na parede (dentro do retângulo marcado, que é a área de jogo), pinche uma vez no chão e volte para que o próximo jogador rebata.
- Os jogadores, pela ordem do seu número, revezam-se rebatendo a bola.
- O número 1 começa e depois o 2, o 3, o 4 e continua com o 1 repetindo a sequência.
- A equipa começa com 21 pontos. A cada erro – se a bola rolar, não bater na parede, não bater na área de jogo, pinchar duas ou mais vezes no chão antes de ser rebatida – perde-se um ponto. Também se perde um ponto se a bola for rebatida fora da ordem. A rodada dura o tempo que for preestabelecido, ao final do qual verifica-se a pontuação de cada equipa.
- Abrir para debate

OBS1:

Para aumentar o *Desafio* das equipas pode-se diminuir a área de jogo ou mesmo jogar com raquetes.

OBS2:

Para grupos que estiverem no seu início, utilize bolas maiores (de borracha ou plástico) e diminua o seu tamanho quando os participantes já estiverem se coordenando bem.

O orientador deve estar atento para que o jogo não se torne uma competição entre os equipas. É natural que os jogadores queiram comparar os resultados, mas faça disto um momento de troca de dicas e estratégias. O *Desafio* está em cada equipa tentar superar-se e não aos outros.

Queimada louca

Idades: desde o 1º Ciclo

Material: uma bola de meia; giz

Objetivo: Colocar os participantes frente a frente com a sensação de vencer ou colaborar.

Procedimento:

- Todas as pessoas deverão estar num espaço suficientemente grande para que todos possam correr deslocar-se sem grandes riscos de choque.
- Elas receberão um pedaço de giz e anotarão no chão ou na parede, seu nome a letra Q (queimei), a letra M (morri) e a letra S (salvei).
- *Desafio:* Queimar, não ser queimado e salvar seus colegas.
- O Orientador joga a bola de meia para o alto e está dado o início.
- Quem pegar a bola, poderá no máximo dar 3 passos para arremessar a bola nos colegas.
- Caso queime alguém este deverá marcar o que houve e depois ficará sentado no lugar.
- Quem atirou também deverá marcar que conseguiu queimar o colega.
- Para salvar bastará deixar de JOGAR NO OUTRO e passe para quem estiver sentado (JOGAR PARA O OUTRO) ... então poderá levantar e continuar a jogar.
- Abrir para conversa no final

Voleibol

Material: uma corda elástica ou uma corda feita com tiras de tecido colorido e uma bola que poderá ser de voleibol ou outra mais leve, dependendo do grupo.

Objetivo: Este jogo permite o exercício da visão sistémica, do voleibol, da cooperação e da alegria.

Procedimento:

- O orientador e um auxiliar, ou mesmo dois auxiliares seguram uma corda atravessada na quadra e os equipas se colocam um de cada lado da corda.
- *Desafio:* Jogar voleibol, modificando as regras para que se torne um jogo Cooperativo. Não deixar a bola cair no chão. É um jogo de voleibol, respeitando-se as regras do jogo, os dois equipas juntos devem atingir os 25 pontos
- Ao mesmo tempo em que os participantes jogam, o orientador e o auxiliar devem movimentar-se pela quadra afim de que a quadra se modifique a cada instante, ou seja, os jogadores além de se movimentarem pelo jogo, agora precisam estar atentos às mudanças físicas que a quadra vai sofrendo á medida que a corda vai sendo movimentada...
- Dicas: Pode-se modificar as regras do voleibol, colocando-se regras do tipo, todos têm que tocar na bola, meninos e meninas tem que tocar na bola alternadamente, ou outras regras que permitam a participação de todos.

Seguir o líder

Material: Papel, canetas, vendas

Objetivo: Trabalhar a cooperação, a comunicação, planeamento, raciocínio lógico, confiança e a empatia.

Procedimento:

- *Desafio:* Fazer um desenho em grupo onde cada participante esteja em uma situação especial.
- Dividir a turma em grupos de cinco pessoas, colocando-as sentados no chão.
- Cada grupo terá como tarefa desenhar um barco utilizando uma folha de papel e canetas coloridas.
- Cada participante fará uma ação de cada vez, passando em seguida o desenho para o outro participante e assim por diante passando por todos um traço de cada vez até que o desenho esteja concluído ou tempo encerrado. Exemplo: o primeiro participante faz um traço, para e a próxima ação é de outro participante.
- Os participantes terão também de obedecer as seguintes características individuais:
 - Participante 1 – é cego e só tem o braço direito;
 - Participante 2 – é cego e só tem o braço esquerdo;
 - Participante 3 – é cego e surdo;
 - Participante 4 – é cego e mudo;
 - Participante 5 – não tem os braços;
- Portanto, para desenvolverem esses papéis, o orientador pede que os grupos escolham quem será 1,2,3,4 e 5 entregando vendas para os olhos e tiras de pano para amarrar os braços que não deverão utilizar.
- Quando os grupos estiverem prontos, começar a contar o tempo, deixando que os grupos façam a atividade sem interrupção.

OBS: Caso alguém solicite ajuda ou informações, reforce as instruções já ditas sem dar outras orientações. Caso algum participante faça perguntas do tipo “Está certo? Pode fazer assim?”, deixe o grupo decidir. Não interfira. Estas situações poderão ser retomadas no momento de debate, para análise e como ilustração para outros comentários.

Conflito, Negociação, Comunicação e Liderança

Joana Rita, Carlos e José

Material: cópia da história

Objetivo: gerir conflitos; promover o consenso

Procedimento:

Em grupo de 3 (no máximo de 4 pessoas), tentem chegar uma conclusão sobre que foi o principal responsável pela morte da Joana Rita, e coloquem a culpa de forma hierárquica. Terão que chegar a um consenso sobre qual é a personagem que maior culpa.

1º _____

2º _____

3º _____

4º _____

5º _____

Respondam agora às seguintes questões:

1. Quais foram as principais divergências que sentiram durante a discussão?
2. Quais as razões dessas divergências?
3. Foi possível chegar a um consenso?

Anexo: História de Joana Rita, Carlos e José

“Joana Rita, esposa de Carlos, sente-se só e passa a maior parte tempo em casa, nas suas atividades domésticas. O seu marido, que costuma chegar tarde a casa, trabalha numa seguradora como gestor de clientes, e diz sempre que tem muito trabalho...”

Carente e com falta de carinho e de um ombro amigo, Joana Rita conheceu há poucas semanas, através de uma amiga sua, o José, que se tornou um amigo seu. Por vezes, ela dirige-se a casa dele, do outro lado do rio, atravessa ponte. Num final de tarde chuvoso, Joana Rita sai de casa do seu amante para se dirigir para a sua casa, antes que o seu marido chegue. O caminho para casa é um pouco sinuoso e quando se aproxima da ponte, vê um homem doente, com muito mau aspeto, a falar sozinho e a fazer gestos bruscos com uma faca. Por baixo da ponte, costuma estar um barqueiro que a pode ajudar a atravessar o rio, mas só que lhe pede 20€ para ir para a outra margem, porque o rio está muito movimentado. Joana Rita não tem dinheiro, por se esqueceu da sua carteira em casa. Sem dinheiro, o barqueiro não leve a Joana Rita para a outra margem. Resolve então voltar para trás, para a casa do seu amante. Quando Joana Rita lá chega, José diz que está com pressa porque tem um jogo de futebol marcado com amigos. Joana Rita não tem outra solução...e tenta atravessar a ponte. A sua sorte fica marcada pela faca do doido que estava no meio da ponte...que a mata!”

Estratégias de negociação interpessoal

Tempo: variável

Material: cópia da história; papel e caneta

Objetivo: promover estratégias de negociação interpessoal

Procedimento:

Ler a história e responder às seguintes questões, primeiro individualmente e depois em grupo.

1. Como poderia a Paula resolver a situação, utilizando as diferentes estratégias de Negociação Interpessoal?
2. Identifique algumas situações da sua vivência pessoal onde, a qualidade da sua relação interpessoal varie, consoante os contextos.
3. Analise a sua tomada de perspectiva social mais comum.

Justifique.

Comparar as respostas no final.

Situação

A Susana começou a trabalhar há 3 meses no hipermercado. É casada e tem um filho. À noite, está bastante cansada, porque durante o dia trabalha com o seu máximo empenhamento. Há um mês o seu chefe--gerente tem-lhe pedido para, nalguns sábados, trabalhar até mais tarde, mas só lhe pede na sexta-feira à tarde. São-lhe pagas horas extraordinárias, mas a Susana não anda satisfeita porque ele lhe faz o pedido muito tardiamente.

Respostas

Nível 0: A Susana tenta não encontrar o chefe à sexta-feira de tarde; comportamento de fuga.

Nível 1: A Susana vai trabalhar ao sábado, mesmo que isso lhe cause

transtorno e afete a sua vida familiar.

Nível 2: A Susana convence o seu chefe, argumentando convictamente defendendo o seu ponto de vista de modo a fazê-lo compreender que não pode trabalhar ao sábado.

Nível 3: A Susana falaria do assunto com o chefe e estabeleceria uma forma de negociação de modo a ser avisada mais atempadamente e a ficar somente nos sábados em que seria estritamente necessária a sua presença

Profissões de prestígio

Tempo: variável

Material: Lista de profissões

Objetivos: refletir sobre os seus valores pessoais e conhecer os valores do grupo, relativamente ao prestígio atribuído a determinada profissão; promover estratégias de negociação interpessoal

Procedimento:

- Distribuir uma lista de profissões. A tarefa consistirá em hierarquizá-las, atribuindo o número 1 à que parece mais prestigiante, até ao número 16 à que parece menos prestigiante.
- Acrescentar a profissão que exerce ou gostaria de exercer e classificá-la igualmente.
- Comparar os resultados individuais com os do grupo.
- O que é o prestígio? Que valores lhe atribui?
- É possível categorizar uma determinada profissão (pessoas que a desempenham)?
- Mostre-o.

Lista de profissões

<input type="checkbox"/> JORNALISTA	<input type="checkbox"/> ESCRITOR
<input type="checkbox"/> CIRURGIÃO	<input type="checkbox"/> BIBLIOTECÁRIO
<input type="checkbox"/> POLÍCIA	<input type="checkbox"/> JUIZ
<input type="checkbox"/> ASSISTENTE SOCIAL	<input type="checkbox"/> MOTORISTA
<input type="checkbox"/> ENFERMEIRO	<input type="checkbox"/> PSICÓLOGO
<input type="checkbox"/> EMPREGADO BANCÁRIO	<input type="checkbox"/> PRESIDENTE DA CÂMARA
<input type="checkbox"/> COMERCIANTE	<input type="checkbox"/> FÍSICO
<input type="checkbox"/> PROFESSOR	<input type="checkbox"/> A minha profissão
<input type="checkbox"/> ECONOMISTA

Da percepção à realidade – do individual ao grupal

Material: Lista de afirmações da percepção à realidade

Objetivo: Formação e manutenção de opinião

Procedimento:

- Segue-se um conjunto de afirmações.
- Diga qual a sua opinião acerca de cada uma das afirmações.
- No lado esquerdo da afirmação coloque uma cruz na coluna debaixo do C, se concorda com a afirmação e uma cruz debaixo do D, se discorda da afirmação.
- No lado direito marque também a cruz, para, no final do exercício individual, marcar a opinião do grupo onde está inserido (a).
- No final fazer uma REFLEXÃO sobre os seguintes aspetos:
 1. Já alguma vez tinha pensado neste tipo de questões? Existem muitas diferenças entre as pessoas acerca destas questões? Porquê?
 2. Depois de discutir as questões com o grupo mudou a sua opinião acerca de algumas das suas respostas?

Lista de afirmações da percepção à realidade

Individual		Afirmações	Grupal	
C	D		C	D
		1. A percepção de um objeto físico depende mais do objeto do que da pessoa que o observa.		
		2. Se os sonhos são tão vivos e reais no espírito de uma pessoa como as suas percepções reais quando acordado, é porque a percepção pouco depende da realidade externa.		
		3. A percepção é, essencialmente, um fenómeno interpessoal.		
		4. As nossas reações aos estímulos dependem da nossa aprendizagem e da cultura		
		5. Temos tendência para ver o que queremos e o que esperamos ver, independentemente da realidade.		
		6. Dada a natureza aleatória da percepção, nada podemos dizer acerca da verdadeira natureza da realidade.		
		7. Qualquer que seja a realidade exterior, jamais a podemos conhecer verdadeiramente.		
		8. Através da observação atenta e científica podemos eliminar a natureza aleatória das nossas percepções.		
		9. Os instrumentos científicos, apesar de aperfeiçoarem os limites das nossas percepções, não as tornam reais		
		10. O que percebemos nada mais é do que uma metáfora da realidade.		
		11. A percepção é uma resposta física a uma realidade também física.		
		12. Logo que queremos falar e comunicar as nossas percepções começamos a deformá-las.		
		13. Se estivermos atentos podemos ver o mundo tal qual ele é.		
		14. Nós reagimos ao nosso meio ambiente e aos estímulos a partir do que percebemos desse meio e não a partir daquilo que o meio ambiente é realmente.		

O poder do grupo nas percepções

Material: Lista de qualificativos para todos.

Objetivos:

- Mostrar que nem todas as pessoas têm a mesma percepção de um objeto ou situação.
- Mostrar que quando interagimos com as outras pessoas e comunicamos as nossas percepções, estas tendem a ajustar-se, pela hétéro-confirmação.

Procedimento:

1ª fase: percepção objetiva

- Conte o número de quadrados que observa na figura que se segue (anexo exercício dos slides)
- Compare a sua resposta com as respostas dadas pelas outras pessoas do grupo.
- Como explica a diversidade de respostas?

2ª fase: percepção subjetiva

- Eis uma lista de qualificativos que permitem descrever os indivíduos.
- Leia esta lista e assinale com um círculo os qualificativos que melhor correspondem à ideia que tem de um indivíduo que todo o grupo conheça.
- A sua percepção coincide com as dos restantes membros do grupo?
- Porque existem diferenças entre essas percepções?
- Quando julga ou «classifica» os outros, fá-lo em que bases?
- Costuma alterar as opiniões que faz acerca dos outros? Quando e porquê?
- Como descreve o seu melhor amigo e a pessoa de que menos gosta, aos seus pais?

A história da Carla

Tempo:

Material: Uma cópia da história

Objetivo: mostrar que as mensagens quando são transmitidas oralmente, de sujeito para sujeito, tendem a ser alteradas e distorcidas de tal modo que, num contínuo de transmissões, o conteúdo parece nada ter a ver com a mensagem original.

Procedimento:

Um sujeito lê em silêncio a história (Anexo) e conta-a ao elemento do grupo que está ao seu lado. Este, por sua vez, conta-a, também em voz baixa, ao que está ao seu lado, e assim sucessivamente, passando a mensagem por todos os elementos do grupo.

História

A Carla estava à espera do autocarro quando ouviu um grande estrondo, tendo imaginado que fosse um acidente.

Saiu da paragem e deslocou-se para o local do acidente e percebeu que o carro de uma rapariga loira tinha batido no Mercedes de um senhor muito bem vestido, com cara de executivo ou empresário de uma multinacional.

O mais engraçado é que nenhum dos dois motoristas estava mais furioso do que o passageiro do autocarro que seguia atrás e que, angustiado pelo atraso, pedia a todos para desimpedirem a estrada.

O congestionamento foi crescendo e juntou-se muita gente para ver o acidente; uns, dizendo que a culpa era do senhor bem vestido, outros, da rapariga loira. Mas, de repente, passou no local, a Teresa, amiga do Paulo que lhe ofereceu boleia e o afastou daquele local.

Empatia, estereótipo e preconceito

Idades: a partir dos 10 anos Tempo:

Material: etiquetas autocolantes com palavras: SOU SURDO(A) - GRITE / SOU PODEROSO(A) - RESPEITE / SOU ENGRAÇADO(A) - RIA / SOU SÁBIO(A) - ADMIRE / SOU PREPOTENTE - TENHA MEDO / SOU ANTIPÁTICO(A) - EVITE / SOU TÍMIDO(A) - AJUDE.

Objetivo: Estimular e desenvolver a empatia e a aproximação interpessoal. (Adaptado de Antunes, 1999)

Procedimento:

- O orientador deve confeccionar um conjunto de etiquetas auto-colantes para cada grupo. Essas etiquetas devem conter, com letras bem visíveis, as palavras: SOU SURDO(A) - GRITE / SOU PODEROSO(A) - RESPEITE / SOU ENGRAÇADO(A) - RIA / SOU SÁBIO(A) - ADMIRE / SOU PREPOTENTE - TENHA MEDO / SOU ANTIPÁTICO(A) - EVITE / SOU TÍMIDO(A) - AJUDE.
- Formar grupos de 5 a 7 elementos e sugerir que, durante quatro ou cinco minutos, discutam um tema polémico qualquer, proposto pelo animador.
- Avise que, entretanto, na testa de cada um dos participantes do grupo será colada uma etiqueta (rótulo) e que o conteúdo da mesma deve ser levado em conta nas discussões, sem que seu possuidor, entretanto, saiba o significado.
- Com os rótulos nas testas, o grupo inicia a discussão que torna-se naturalmente inviável.
- Ao final do tempo, solicitar que os alunos exponham suas conclusões que é, entretanto, impossível.

- Após essa tentativa, os alunos devem retirar a etiqueta e debater as dificuldades que os muitos rótulos que recebemos impõem as relações mais profundas.
- A estratégia permite aprofundar os problemas de comunicação e relacionamento impostos pelos estereótipos e pelos preconceitos.

Dica: Antes que cada aluno retire sua etiqueta da testa, o orientador pode perguntar a ele se sabe qual o rótulo que carrega.

Eu num grupo ...

Tempo: 20'

Material: lista de frases

Objetivo: favorecer o conhecimento mútuo dos participantes; introduzir a reflexão sobre o trabalho de grupo

Procedimento:

Quando entro num grupo novo eu sinto...

Quando os outros permanecem em silêncio eu...

Quando alguém fala o tempo todo eu...

Num grupo, sinto mais medo de...

Quando alguém fica magoado eu...

Fico magoado facilmente quando ...

Sinto-me mais solitário num grupo quando

Eu confio nas pessoas que...

Sinto-me mais próximo dos outros quando...

As pessoas gostam de mim quando...

A minha maior força é ...

A Frota da Marinha

Tempo: 30'

Material: folhas de papel; envelopes com as instruções

Objetivos: (In forma-te.com)

- desenvolver o trabalho em equipa; trabalhar a gestão por objetivos; identificar características de liderança;
- definir estratégias de liderança; caracterizar a importância da hierarquização de objetivos;
- realçar a importância da comunicação para a definição dos objetivos

Procedimento:

- Divide-se o grupo em subgrupos de 6 elementos cada
- Cada grupo deve eleger um capitão, um sargento e quatro marinheiros
- Os capitães devem estar separados dos sargentos e dos marinheiros
- Os sargentos, por sua vez, devem estar separados dos marinheiros
- É entregue um envelope com instruções ao capitão de cada uma das equipas
- Os capitães têm 1 minuto para ler as instruções e definir a estratégia de trabalho, que deve ser entregue aos sargentos dentro de um envelope
- Os sargentos têm 2 minutos para ler as instruções dos capitães e por sua vez elaborar a sua estratégia e as instruções para os marinheiros, estas, também devem ser entregues dentro de um envelope
- Depois dos sargentos entregarem os envelopes o formador entrega um envelope com as instruções, para poderem fazer a comparação com o que foi entregue pelos capitães
- Se as instruções forem muito diferentes, os sargentos podem rever a sua estratégia e as instruções para os marinheiros, tendo para isso uma penalização de 2 minutos
- No final do exercício devem ser analisados os aspetos referentes à

comunicação, à elaboração de objetivos e à liderança

OBS:

- Os grupos podem ter 5 ou 7 elementos
- As penalizações podem ser em aumento de trabalho
- O número de barcos pode depender do número de grupos

Produtividade, liderança e gestão

Tempo: 60'

Material: folhas de jornal ou de revistas

Objetivos:

- desenvolver o trabalho de equipa; controlar o tempo de produtividade; analisar a capacidade de resposta aos desafios;
- perceber as capacidades de liderança e de gestão

Procedimento:

- São duas empresas que concorrem no mesmo mercado e que para ganharem um concurso a que concorreram lhes é solicitada a execução de duas tarefas em fases distintas.
- Formam-se dois grupos com mais de 5 elementos cada.
- Cada grupo elege um responsável pela receção das encomendas, pela aquisição de material, pela receção das peças feitas e pela entrega da encomenda.
- Os restantes elementos são responsáveis pela elaboração, produção e qualidade das peças.

1ª Fase: É entregue um envelope com as instruções, o pedido do produto, o *Material* e um exemplar da peça a produzir.

Instruções

- Solicita-se que efetuem 32 peças, idênticas ao exemplar fornecido, no menor tempo possível, não esquecendo a qualidade do produto.
- O responsável pode (e deve) fazer compras de *Material*.
- Só podem comprar material na troca de peças já elaboradas e no máximo de 6 vezes.
- As peças devem ser entregues no envelope e não contam para o total

da encomenda.

- Cada peça vale um envelope com *Material* até à 5ª compra, para a 6ª compra são necessárias duas peças.
- Têm 2 minutos para definir a estratégia a usar.
- Conteúdo dos envelopes:
 - 1º - 15 folhas
 - 2º - 5 folhas
 - 3º - 5 folhas
 - 4º - 1 folha
 - 5º - 6 folhas
 - 6º - 6 folhas
 - 7º - 10 folhas

2ª Fase: É entregue um envelope com 30 folhas e com as instruções.

Instruções

- Solicita-se que efetuem o maior número de peças de diferentes tamanhos em 20 minutos, não esquecendo a qualidade do produto e sabendo que a referência que menos saída tem é a que ocupa maior espaço.
- Têm 5 minutos para definir a estratégia a usar.

Expor temas rápidos

Tempo: 60'

Material: Cópias das ilustrações dos desportos

Objetivo:

- Expor temas rápidos;
- Desenvolver a assertividade, comunicação; tomada de decisão;
- Influenciar;
- Desenvolver equipas

Procedimento:

- Constitua as equipas.
- Distribua as ilustrações dos desportos.
- Solicite às equipas que escolham 4 desportos que julguem poderem ser introduzidos na sua organização como “desportos preferidos”. A organização estaria pronta para pagar grande parte das despesas. A participação individual implicaria o pagamento de uma soma mensal muito reduzida e as equipas competiriam entre si por uma taça que além disso daria direito a um fim-de-semana num hotel para vencedores e vencidos. Têm 10 minutos.
- As equipas têm de decidir como venderiam estes desportos à comissão que irá escolhê-los (a comissão serão as outras equipas do curso), para isso têm de elaborar uma apresentação de 5 minutos para vender a sua escolha. As equipas dispõem de 20 minutos para elaborar a estratégia de venda.
- Estabeleça a sequência das apresentações, deixe os elementos das outras equipas questionar após as apresentações e referir se compravam o produto ou não e o porquê da decisão.
- No final faça a análise dos desempenhos individuais dentro da equipa.

Encerramento

As dinâmicas de grupo de encerramento são exercícios mais profundos e exigem orientadores com competências para lidar com necessidades que emergem no decorrer das atividades. São normalmente usados em encerramentos de atividades com grupos que já se conhecem e trabalharam juntos por algum tempo, com duração variada. Servem também para dar às pessoas a possibilidade de se posicionarem em relação ao grupo e a si próprias, transferindo o que fizeram na sessão para o seu cotidiano diário.

Dança das cadeiras

Idades: desde a pré

Material: Cadeiras e música

Objetivos: Trabalhar o sentimento de escassez, conquista grupal. Abordar também, o “sair da zona de conforto”.

Procedimento:

- Uma cadeira para cada participante menos uma cadeira.
- Colocar as cadeiras em círculo
- Tocar uma música bem agitada e deixar rolar por um tempo
- Parar a música e ver quem ficou de fora. Conversar com essa pessoa e perguntar como se está a sentir.
- Repetir essa situação 2 ou 3 vezes
- Propor uma mudança e começar novamente. A partir de agora, ao invés de pessoas, serão tiradas cadeiras.
- Quando a música parar todos devem sentar, inclusive aquele que não tiver cadeira.
- Poderá sentar no colo de alguém.
- Fazer uma rodada e perguntar como se sentem todos.
- Quando todos conseguirem sentar, é retirada UMA CADEIRA e não uma pessoa.
- Ao final teremos uma cadeira somente e todas as pessoas envolvidas.

Saquinho surpresa

Material: Saquinho cheio de objetos em miniatura

Objetivos: criar uma história; trabalhar a criatividade e a participação de todos.

Procedimento:

- *Desafio:* criar uma história nova e de preferência que renda ideias e sugestões para o início de alguma atividade, jornada, situação.
- O orientador começa tirando um objeto, de dentro do saco cheio objetos, e começa a contar uma história que tem relação com o momento das pessoas envolvidas na atividade.
- Por exemplo: se forem jovens, começar falando sobre a participação deles, se forem adultos, sobre o trabalho que desenvolvem... se forem dentistas, relacionar com a profissão...e assim sucessivamente.
- Orientador segura o objeto consigo e passa o saquinho para o próximo, que deve tirar mais um objeto e continuar a história
- Até que todos tenham contribuído com uma parte dela.

OBS1: Este exercício estimula a criatividade e também a participação concreta de todos os participantes.

Balões de valores

Material: Música e Balões

Objetivo: Trabalhar os valores do grupo.

Procedimento:

- Música alta e um balão para cada um.
- Encher cada balão com valores: “pensamentos”, desejos, e intenções que esperamos deste encontro/trabalho/formação.
- Fechar cada balão
- Ao sinal do orientador, dançar jogando cada balão para o alto e trocando, sem deixar cair no chão, pois representam valores muito importantes nesse momento (aqueles que foram depositados enquanto as bolas foram sendo enchidas).

OBS: É necessário ter zelo e cuidado com os valores. Não devemos dar chutos com os pés.

- Ao sinal do orientador, todos devem estourar os balões.
- Para terminar, trocar ideias sobre os cuidados ao jogar os balões, sobre os valores neles contidos, sobre como correu a atividade? Existiu zelo e cuidado com os valores?
- Fazer um paralelo com a vida.

Sentando juntos

Material: Nenhum

Objetivo: Trabalhar a definição de estratégias conjuntamente, a confiança e a conquista grupal. Acreditar no apoio que o “outro” pode proporcionar

Procedimento:

- Todos dão as mãos e formam um círculo
- Ao sinal do orientador, todos devem soltar as mãos e virar para a direita, formando então uma fila indiana em círculo.
- Ao sinal do orientador todos devem dar alguns passos para o lado esquerdo (para dentro do círculo) até que a distância entre cada participante fique pequena.
- Ao sinal do orientador todos devem sentar-se no colo da pessoa que está imediatamente atrás, SEM CAIR. Feito isso, todos devem levantar as mãos e bater palmas (o que prova que não estão se segurando uns nos outros, e sim realmente apoiados).

Ritual celta (fósforo)

Idades: a partir dos 10 anos

Tempo: variável

Material: caixa de fósforos e copo com água

Objetivo: Permitir que todos os participantes participem e se expressem.
Economia de tempo.

Procedimento:

Cada participante terá a oportunidade de riscar um fósforo para falar o que tem vontade. Com algumas regras:

1. Se não acender ou quebrar = Não fala. O participante não tem direito de falar
2. Se acender = Decide se usa o tempo falando enquanto houver a chama ou se apaga a chama no copo com água
3. Todos os depoimentos devem ser feitos na primeira pessoa
4. Se a chama apagar = participante deverá parar de falar imediatamente

OBS: Esta atividade é muito usada em grupos onde geralmente só os líderes é que falam e as outras pessoas sentem-se intimidadas ou envergonhadas para participar e falar.

E tu, que animal és?

Tempo: 60'

Material: lápis e folhas de papel

Objetivo: compreender a relação entre o modo como os outros nos vêem e o modo como nos percebemos a nós próprios

Procedimento:

- Aconselha-se este exercício a pessoas que já se conhecem.
- O animador, nas folhas de papel – tantas quantas os participantes – escreve o nome de cada um e distribui-as por todos, de modo que cada um fique com uma folha de outro colega.
- O animador pede ao grupo que desenhe um animal que tenha as características psicológicas e comportamentais da pessoa cujo nome se encontra na folha que lhe foi entregue. O desenho deve ser claro. Caso não o seja, o autor pode indicar por baixo do desenho o nome do animal que representou. O produto final fica anónimo.
- Recolhidos os desenhos, o animador fá-los circular, uma a uma, por entre os membros do grupo. Numa folha grande escrevem-se todas as observações relativas ao desenho e as características do animal- pessoa.
- Acabada esta fase, o animador distribui a todos uma folha em branco e, desta vez, convida cada membro a desenhar o animal que melhor representa o modo como se percebe a si próprio.
- No final, cada participante tem à sua frente dois desenhos de animais: o seu e o do seu colega. O animador lê em voz alta os atributos escritos na folha grande, e sugeridos pelo grupo, relativos ao animal que cada um escolheu.
- No final abre-se a discussão e cada um pode avaliar se o animal escolhido pelo colega corresponde e é apropriado à percepção que tem

de si próprio. Vice-versa, o grupo avalia se o animal escolhido por cada membro, para se representar a si próprio, é correspondente e apropriado. Deste modo, cruzam-se as percepções, as próprias e as do grupo. O resultado deveria ser um incremento no autoconhecimento modulado pelas próprias percepções e pelas percepções do grupo.

OBS: Durante a observação dos desenhos, é útil solicitar o contributo de todos na interpretação das características psicológicas que se atribuem ao animal-pessoa e estimular, durante a comparação dos dois desenhos, a análise de eventuais diferenças na percepção.

Projeto de vida confiança

Tempo: 60'

Material: lápis e folhas de papel, uma mesa, cadeiras

Objetivo: refletir sobre as aspirações pessoais e sobre a própria capacidade de enfrentar a vida e de se afirmar nas situações.

Procedimento:

- Os participantes sentam-se em círculo.
- O animador introduz o tema do trabalho de grupo: o emprego, a dificuldade em encontrar emprego, a necessidade de mudar de emprego se o atual é pouco satisfatório, etc.
- O animador escolhe um elemento do grupo que saiba assumir uma postura afirmativa e seja capaz de colocar questões bem organizadas. A ele cabe a tarefa de ser o chefe do pessoal. Um outro elemento do grupo fará o trabalho de secretária.
- Os outros participantes são todos potenciais candidatos a um posto de trabalho.
- O chefe do pessoal coloca-se por detrás de uma secretária, sobre a qual se encontram folhas de papel e uma caneta.
- No outro lado da sala, a uma certa distancia, encontram-se sentados os candidatos como se estivessem numa sala de espera.
- O animador apresenta a seguinte situação: uma conhecida empresa, produtora de computadores, acaba de abrir uma filial nesta cidade e colocou nos jornais um anúncio de seleção de pessoal para exercer uma série de cargos: empregadas de limpeza, técnicos especializados, diretores de secção, etc.
- A secretária da empresa chama e apresenta os vários candidatos, uma de cada vez, ao chefe de pessoal. O candidato tem que ser entrevistado e pode dizer tudo o que quiser acerca de si próprio. Pode propor-se para

um determinado tipo de trabalho ou cargo, à sua escolha, e dizer tudo o que julgar ser útil para obter tal emprego. Pode escolher a sua idade, as condições socioeconómicas e familiares, o tipo de trabalho a que aspira, eventuais referências e quanto deseja receber como salário.

- O chefe do pessoal guia a entrevista colocando questões pertinentes ao candidato. Vai tomando apontamentos, recolhe os dados do candidato e conclui a entrevista dizendo que em breve lhe fará saber os resultados.
- Quando todos os candidatos tiverem realizado a entrevista em grupo, verbalizam-se as vivências de cada um, comenta-se e tecem-se as observações acerca da postura de cada candidato durante a auto-apresentação e no desenvolvimento da entrevista.

Sugestões para o animador:

- Ajudar o chefe do pessoal a formular perguntas úteis para a entrevista e sugerir-lhe que assuma uma postura de neutralidade em relação aos candidatos.
- Na discussão final, analisam-se os níveis de ambição, o nível de auto-estima, e a postura de cada membro durante a entrevista. Identificam-se, também, as atitudes adequadas e as inadequadas para este tipo de entrevista. Na discussão final será muito útil analisar a conduta do chefe de pessoal e da sua secretária.
- Estimular o grupo a fornecer *feedback* útil a cada um dos participantes.
- Este exercício pode ser proposto na eventualidade de que uma pessoa do grupo tenha mesmo que enfrentar uma situação real de entrevista de trabalho, ou de mudança de categoria ou de melhoria da situação económica, e que, por este motivo, apresente elevados níveis de ansiedade.

Produtividade, liderança e gestão?

Tempo: 30 a 60'

Material: lápis, folhas de papel

Objetivos: Adquirir autoconsciência no momento presente. Procurar soluções para a futura autorrealização

Procedimento:

- O animador convida os membros a sentarem-se em círculo.
- Distribui por todos uma folha de papel A4 e um lápis.
- As folhas devem ser divididas em três partes.
- Em cada uma delas escrevem, respetivamente: como sou hoje, como serei amanhã e, no centro, que coisa posso fazer para mudar.
- Na parte de trás da folha: "Qual a batata quente?", ou seja, qual é o meu problema?
- Cada participante deverá ler e comentar o seu próprio trabalho.
- Discussão final livre sobre todos os trabalhos.

Sugestões para o animador: Inicialmente, o animador não tece comentários acerca dos trabalhos. Pelo contrário, deverá observar quem conseguiu analisá-los melhor, quem prestou mais atenção ao trabalho dos outros e quem acolheu e elaborou melhor as observações que recebeu.

Referências e endereços eletrônicos

Os exercícios de dinâmica de grupos foram retirados e adaptados das seguintes referências e endereços eletrônicos:

Referências

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: Author.

Antunes, C. (1999). *Jogos para estimulação das múltiplas inteligências* (3ª ed.), Petrópolis, Vozes.

Fachada, O. (1995). *Psicologia das Relações Interpessoais* (1ª ed.), Lisboa: Edições Rumo.

Manes, S. (2004). *83 jogos psicológicos para a dinâmica de grupos* (5.ª ed.), São Paulo: Paulus Editora.

Endereços eletrônicos

<http://www.forma-te.com>

<https://pt.slideshare.net/evandrofelipe7/jogos-cooperativos-16736620>

http://www.solbrilhando.com.br/Utilidades/Como_falar/Falar_em_publico.htm

<https://www.passeidireto.com/arquivo/30623135/caderno-de-jogos-cooperativos/14>

<https://dinamicasecoaching.webnode.pt/dinamica%20de%20grupos/jogos/e-tu-que-animal-es/>

<https://pt.slideshare.net/marcelosilveirazero1/caderno-de-jogos-cooperativos>



ISBN: 978-989-8805-28-7