
Ficha Técnica

Composição e Coordenação

Associação PAR - Respostas Sociais

Design Gráfico

nuvemk - Design for Good.

Maio 2011

Índice

05

Introdução

06

Competências pessoais e sociais

16

Dinâmicas de grupo

52

Bolsa de Dinâmicas de grupo

57

Bibliografia

Introdução

O manual “Kapacita” é concebido no âmbito do projecto “Liga-te!”, promovido pela Associação PAR – Respostas Sociais e financiado pelo Instituto da Droga e da Toxicoddependência (IDT, I.P.) no eixo da prevenção de consumo de substâncias psicoactivas. Este é um projecto de intervenção social e comunitária que pretende promover comportamentos e estilos de vida saudáveis e contribuir para a capacitação e integração sociocultural de jovens residentes em Benavente e Samora Correia.

Este manual surge como resposta à necessidade de capacitar os treinadores das colectividades locais de Samora Correia para desenvolverem um programa que promova as competências e o bem-estar dos jovens residentes neste concelho.

Pretende-se assim, que recorrendo ao uso deste instrumento pedagógico, os treinadores possam promover competências pessoais e sociais junto dos jovens com quem trabalham, mediante a operacionalização de dinâmicas de grupo. Nesta perspectiva, pretende-se simultaneamente concorrer para a integração sócio – cultural dos jo-

vens através do desporto. Assume-se, por isso, a influência positiva dos treinadores, enquanto força motriz para a mudança dos jovens, no que diz respeito à sua maturação e ajustamento social e à sua responsabilização para a adopção de comportamentos e estilos de vida saudáveis.

De salientar, que sendo este projecto pautado por uma perspectiva de intervenção sistémica e ecológica, este instrumento pedagógico vai permitir que a intervenção não se cinja apenas aos grupos de jovens sinalizados, mas que se alargue também a prevenção a outros jovens do concelho.





Desenvolvimento
de **competências**
pessoais e
sociais

Competências pessoais e sociais: o que são?

Para Perrenoud (1999) a competência é a capacidade para agir eficazmente num determinado tipo de situação, enquanto para Dias (2002) esta poderá ser considerada como uma acção cognitiva, afectiva e social.

A investigação mostra que as competências pessoais e sociais:

- a) conduzem a uma melhoria do desempenho académico, social e profissional (Lopes et al, 2006);
- b) contribuem para o estabelecimento de relações positivas com os outros (pares, família, comunidade);
- e c) geram sentimentos de aceitação social, valorização e bem-estar (Dias, 2002).

Neste mesmo sentido, Dishion, Loeber, Loeber-Stouthamer e Patterson (1984) afirmam ainda, existir um amplo conjunto de competências, como as competências intrapessoais, as competências interpessoais e as competências académicas e de trabalho, que se tornam importantes para alcançar os objectivos convencionais na nossa sociedade.

Mas afinal o que são competências pessoais e sociais?

As competências pessoais são inerentes ao próprio indivíduo e dependem de alguns factores relacionados com as suas origens e com o seu desenvolvimento infantil. Aqui entramos no contexto da personalidade e do carácter dos indivíduos e desviamos-nos das questões sociais e profissionais. Assim, podemos considerar que as competências pessoais são influenciadas pelas características da personalidade e pelos traços de carácter dos indivíduos.

Considerando que a personalidade tem uma forte influência dos factores genéticos e que o carácter depende, essencialmente, das influências sentidas ao longo do desenvolvimento (principalmente, aquele decorrido na primeira infância), podemos concluir que a aquisição de competências pessoais depende da junção destes dois pilares do ser humano.

As competências pessoais remetem para capacidades de autogestão, isto é, todos os requisitos relacionados com aspectos inerentes ao

indivíduo e que, apenas a ele, cabe a sua organização e administração.

Competências sociais são, por sua vez, comportamentos que se manifestam durante o relacionamento com os outros e que expressam sentimentos, atitudes, desejos, opiniões ou direitos da pessoa que os emite, de um modo adequado à situação. Estes comportamentos devem ser respeitados pelos outros e resolvem os problemas imediatos da situação, minimizando a probabilidade de futuros problemas. Geralmente estes comportamentos são orientados no sentido da pessoa se sentir satisfeita com a interação social e/ou para obter algum proveito a nível material ou social. As competências sociais não são traços de personalidade, são aprendidos e podem desenvolver-se mediante um treino sistemático e estruturado.

Dando como exemplo a comunicação interpessoal, sabemos que esta não se resume aos elementos verbais (aquilo que se diz), mas também engloba componentes paralinguísticas (o volume da voz, a entoação, a fluidez, a clareza, o tempo de fala) e componentes não verbais (o olhar,

a expressão facial, o sorriso, os gestos, a postura, a orientação, a distância/contacto físico, a aparência pessoal). Todos estes aspectos podem também ser aprendidos e controlados no sentido de tornar a comunicação mais assertiva.

Assim, podemos designar algumas das capacidades inerentes às competências sociais e pessoais como se pode ver no seguinte quadro.

Exemplos de Competências Pessoais, Sociais e Académicas/Profissionais

DIMENSÕES

UNIDADES

Competências
Pessoais

- Autoconhecimento;
- Auto-estima e eficácia pessoal;
- Resiliência;
- Tolerância à frustração;
- Assertividade;
- Gestão de emoções;
- Resolução de problemas;
- Projeção no futuro e definição de objectivos pessoais.

Competências
Sociais

- Afectos, Sexualidade e relações Interpessoais;
- Comunicação Interpessoal;
- Resolução de conflitos;
- Cidadania.

Competências
académicas/
profissionais

- Cooperação e trabalho em equipa;
- Disciplina Escolar;
- Motivação e empenho escolar;
- Cumprimento de regras;

DESCRIÇÃO

Conhecimento de si próprio (pontos positivos e negativos);

Atitudes positivas para consigo mesmo;

Capacidade de lidar com situações adversas;

Estratégias para lidar com o insucesso;

Comportamentos assertivos;

Expressão de emoções e estratégias de gestão de emoções (auto-controlo);

Metodologias de resolução de problemas;

Planificação do futuro pessoal e a elaboração de um projecto de vida.

Compreensão da sua rede social, conhecimento dos outros, atitudes sociais positivas;

Capacidade de comunicação interpessoal;

Capacidade de resolução de conflitos;

Sentido cívico.

Capacidade de trabalho em equipa;

Atitudes positivas de desempenho e relacionamento na escola;

Cumprimento do projecto educativo;

Cumprimento de regras sociais;

Relações positivas com figuras de autoridade.

Trabalhar competências na adolescência: **porquê e para quê?**

Hoje em dia, a probabilidade dos adolescentes se envolverem em comportamentos de risco, que afectam o bem-estar individual, é cada vez maior, surgindo assim a necessidade de intervir no sentido de os ajudar a serem bem sucedidos durante a adolescência, juventude e, posteriormente, enquanto adultos (Danish, 1997, cit. por Dias, 2001).

Partindo do pressuposto de que o desenvolvimento social e pessoal é tão importante como o desenvolvimento académico e, como tal, mudanças no comportamento pessoal irão, provavelmente, afectar o desempenho escolar, torna-se assim fundamental o desenvolvimento de algumas competências de vida que permitam aumentar a percepção de controlo pessoal e confiança no seu futuro (Dias, 2001).

A “intervenção” deve, assim, ser considerada como um espaço planeado e programado, conduzido normalmente em grupos e que visa alterar o processo de desenvolvimento (Danish, 1990, cit in Dias, 2001).

A adolescência é o período em que os indivíduos enfrentam um conjunto cada vez mais complexo de novos papéis e, ao mesmo tempo, necessitam de rejeitar ou modificar papéis anteriormente adquiridos (Danish et al., 1996, cit. por Dias, 2001).

Os novos papéis implicam várias mudanças, no sentido em que os jovens têm que executar novas tarefas: desenvolver certas competências, lidar com emoções, tornarem-se autónomos, estabelecerem e desenvolverem relacionamentos interpessoais mais maduros, clarificarem objectivos e desenvolverem a integridade pessoal (Havighurst, 1953; Chickering, 1969, cit. por Dias, 2001). Assim, envolver os jovens em programas extra-escolares significativos e eficazes durante este período de constantes mudanças, em que podem começar a mostrar indícios de problemas de comportamento (ex: fumar, faltar à escola), constitui sem dúvida um desafio para os educadores.

Perry e Jessor (1985) identificaram quatro domínios de saúde: saúde física, saúde psicológica, saúde social e saúde pessoal. Em cada um destes domínios há comportamentos de risco para a saúde - comportamentos que ameaçam o bem-estar individual - e comportamentos de promoção da saúde - comportamentos que promovem o bem-estar individual.

Na opinião de Danish e colaboradores (1996), se os adolescentes tiverem opções de vida saudáveis (competências de vida associadas com o sucesso futuro), eles serão capazes de evitar comportamentos não-saudáveis. Nesse sentido, torna-se necessário tentar desenvolver intervenções centradas em comportamentos que promovam a saúde, ensinando aos adolescentes “aquilo a que devem dizer sim”, em vez de aprenderem “aquilo a que devem dizer não”, procurando assim reduzir o número de comportamentos de risco e, ao mesmo tempo, aumentar o número de comportamentos de promoção da saúde (Danish, 1998 cit. por Dias, 2001).



O desporto como um contexto para o ensino e aprendizagem de competências

O desporto é um meio que pode ser usado para marcar uma diferença positiva nas vidas dos adolescentes, especialmente no que diz respeito à formação da sua identidade, do carácter e do seu crescimento e desenvolvimento psicológico em geral (Danish & Nellen, 1997 cit. por Dias, 2001).

Nesta perspectiva, o desporto é assim um contexto privilegiado em termos de intervenção psicológica, por duas razões centrais: (a) cada vez existem mais adolescentes a praticarem desporto, parecendo ser um domínio onde os jovens de ambos os sexos consideram ser importante estarem envolvidos (Cruz, 1996b, cit. por Dias, 2001); (b) para muitos adolescentes, à medida que o seu interesse e envolvimento no desporto aumentam, também aumenta a sua preocupação com o desempenho e competência, o que torna o desporto um bom exemplo de competência pessoal e, consequentemente uma metáfora eficaz para ensinar competências para uma vida bem-sucedida (Danish et al., 1990 cit. por Dias, 2001).

Esta ligação entre competências desportivas e competências para uma vida bem-sucedida leva-nos a acreditar que a participação no desporto pode ter um efeito benéfico no desenvolvimento psicossocial dos seus participantes, sendo o desporto visto como “um fórum para aprender a responsabilidade, a persistência e até um maior grau de capacidade de tomada de decisões” (Kleiber & Roberts, 1981, p. 114 cit. por Dias, 2001).

Estes aspectos são ainda mais importantes se pensarmos que, dos milhões de crianças que praticam desporto, só uma milésima parte vai fazer da actividade desportiva a sua carreira profissional; para as restantes crescer não significa mais do que definir a sua identidade, descobrir outras competências e interesses e, se possível, aplicar alguns dos valiosos princípios e competências aprendidas durante a sua participação no desporto, nos seus objectivos enquanto adultos em áreas extra-desportivas.

São estes comportamentos, competências e atitudes transferíveis do contexto desportivo para outros contextos (ex. família, escola, etc.) que são entendidos e conceptualizados como competências de vida (Danish et al., 1996; Danish & Nellen, 1997 cit. por Dias, 2001).

De facto, o desporto é um ambiente particularmente apropriado para aprender competências transferíveis para outros contextos, por duas ordens de razões: (a) as competências físicas são similares às competências de vida, na medida em que são aprendidas através de demonstração, modelagem e prática (Danish & Hale, 1981; Whiting, 1969 cit. por Dias, 2001); e (b) muitas das competências aprendidas no desporto, incluindo as capacidades de alto rendimento sob pressão, resolução de problemas, cumprimento de prazos e desafios, formulação de objectivos, comunicação, lidar com o sucesso e com o fracasso, trabalhar numa equipa e num sistema e receber e beneficiar de feedback, são capacidades e competências que podem e devem ser aplicadas e transferidas para outros domínios de vida (Danish, 1995 cit. por Dias, 2001).





Dinâmicas de grupo

Dinâmicas de Grupo **o que são?**

Dinâmicas de grupo são jogos de carácter essencialmente lúdico, mas com uma forte componente de interacção grupal, onde são trabalhados, entre outros aspectos, competências pessoais e sociais.

Os jogos e dinâmicas de grupo proporcionam um nível base de estimulação capaz de activar processos que permitem a tomada de consciência, facilitando a aquisição de novos modos de pensar, sentir e relacionar-se com os outros (Manes, 2003).

O objectivo fundamental das dinâmicas de grupo é, assim, o de proporcionar aos participantes uma experiência de aprendizagem.

As pessoas que participam nas dinâmicas de grupo encontram um ambiente favorável onde podem reduzir as próprias defesas, explorar e tomar consciência de aspectos que lhes dizem respeito. Porém, para que tal aconteça são necessárias regras de execução dos jogos. Tais regras facilitam o contacto com as temáticas que o jogo propõe e permitem a experimentação activa e a aquisição de novas atitudes e comportamentos.

Ou seja, uma dinâmica, por si mesma, não é formativa, nem tem um carácter pedagógico. Para que uma dinâmica sirva como ferramenta educativa deve ser utilizada em função de temas específicos, com objectivos concretos e aplicados de acordo com os participantes com os quais se esteja a trabalhar.

Este tipo de jogos e dinâmicas enfatizam a cooperação entre os membros do grupo, de tal modo que não há ganhadores nem perdedores. Por este motivo, os jogos cooperativos são componentes essenciais de um projecto educativo baseado na cooperação e resolução pacífica de conflitos, onde os meios a empregar vão ao encontro dos fins a atingir.

o objetivo fundamental das dinâmicas de grupo é, assim, o de proporcionar aos participantes uma experiência de aprendizagem.

1

Factores de aplicação

Para que as dinâmicas cumpram com os seus objectivos, é importante que o treinador garanta um conjunto de factores (Jares, 2007):

A construção de uma relação positiva com os participantes;

Favorecer a criação de um ambiente saudável com os participantes e entre estes, onde haja lugar para a diversão bem como para a aprendizagem.

A Empatia

Procurar compreender os sentimentos, emoções e estados de espírito dos participantes ao longo da intervenção. Para isso, é importante excluir qualquer forma de comunicação autoritária.

A Cooperação

Valorizar a partilha e a colaboração entre participantes e incentivar a resolução de conflitos em conjunto.

A Comunicação

Desenvolver nos participantes a capacidade de expressar de forma autêntica as suas percepções, perspectivas, conhecimentos e emoções.

A Participação

Valorizar a participação de todos os participantes, gerando um clima de confiança, absolutamente necessário para o desenvolvimento de relações positivas entre participantes.

O Auto conceito positivo

Apelar ao desenvolvimento de uma opinião positiva sobre si mesmo que, ao mesmo tempo, implica reconhecer, apreciar e expressar a importância do outro. Deste modo, sentimentos como a confiança e segurança, em si mesmos, vão sendo transmitidos a todo o grupo.

A Alegria

Representa um objectivo educativo que não devemos descuidar, quer como fim, quer como meio para uma aprendizagem saudável. A tarefa do treinador consiste, então, em facilitar e promover o desenvolvimento máximo destes

factores que favorecem a coesão do grupo e criam uma atmosfera ideal para a comunicação recíproca.

A título de conclusão, e indo ao encontro das palavras de Jares (2007, p.14),

“o jogo interessa-nos como actividade humana inerente a todas as culturas e, muito especialmente, na experiência lúdica não competitiva que facilite as relações pedagógicas e humanas não exclusivas, solidárias e divertidas”.



Princípios básicos de aplicação

Existem alguns princípios básicos que devem ser considerados na utilização das dinâmicas de grupo:

A • Não existem “receitas” para a utilização deste tipo de metodologias. O treinador deve utilizar a sua sensibilidade e conhecimento do grupo para seleccionar a actividade que melhor promova a dinâmica necessária à abordagem do tema a trabalhar. A proposta que se adapta a um determinado grupo não se adapta necessariamente a todos os outros.

B • A mesma actividade pode ser utilizada com diferentes objectivos, consoante a sequência em que

se integra ou as características do grupo a que se destina. Pode, inclusivamente, ser utilizada mais do que uma vez na promoção do crescimento do grupo, permitindo a emergência de novos conteúdos e novas reflexões, bem como a noção de evolução entre os dois momentos.

C • As regras de cada actividade devem ser claramente definidas antes do seu início. Uma vez esclarecidas, a actividade desenrolar-se-á segundo as regras estabelecidas, sem que estas possam ser al-

teradas. É igualmente importante que a apresentação da actividade se processe de forma espontânea, informal, com recurso à imaginação e ao humor.

Em caso de dúvida é preferível fazer o uso da criatividade, evitando que a consulta de um manual transmita ao grupo uma sensação de insegurança.

D • Deve estimular-se o “espírito de grupo” salvaguardando, no entanto, as características individuais de cada elemento.

E • Deve aproveitar-se ao máximo o potencial de cada grupo, permitindo que todos os seus elementos aprendam e cresçam com todos os outros.

F • Não há comportamentos nem respostas certas ou erradas. O importante é o envolvimento e a participação dos elementos do grupo.

G • É importante que o treinador não permita comentários ou atitudes que possam ser sentidas pelos outros como destrutivas, negativas ou ridicularizantes.

H • A participação, comentários, sentimentos ou atitudes expressas pelos participantes no decurso da

actividade não devem ser alvo de interpretações, juízos de valor ou explorações aprofundadas. Deverão ser tidas em conta no contexto da actividade e da relação do grupo.

I • No final de cada dinâmica ou de um conjunto de dinâmicas desenvolvidas com um objectivo específico deve existir sempre um momento de reflexão em grupo, o qual permite aos participantes elaborar os conteúdos que foram trabalhados.

Nesta fase é importante que todos os comentários e opiniões sejam partilhados com o grupo e igualmente valorizados.



Aplicação das dinâmicas de grupo

A

Quando se devem utilizar ?

Sempre que o treinador:

Conhece e domina bem as dinâmicas que vai utilizar.

Sabe quais são os objectivos da utilização das dinâmicas.

Conhece os resultados possíveis da utilização das dinâmicas.

Sabe resolver conflitos individuais ou grupais que possam surgir.

B

Quando não se devem utilizar ?

Sempre que o treinador:

Conhece mal as dinâmicas.

Não sabe para que serve aquela dinâmica.

C

Como não se devem utilizar ?

Apenas como meio de diversão e de forma gratuita (excepto se adaptadas a esse propósito).

Sem os fins pedagógicos inerentes.

De forma exagerada e sem intenção.

D

Como escolher a dinâmica ?

De acordo com:

Os objectivos pretendidos com a sua utilização.

O grupo alvo (idades, sexo, estatuto social, etc.).

O tempo e o espaço disponíveis.

A duração e materiais necessários para as dinâmicas a utilizar.

As actividades e os temas que se pretendem desenvolver.

Os momentos certos para as executar.

As técnicas que o facilitador melhor domina.

O critério da variedade.

E

Dinâmias de grupo !

Cuidados a ter na utilização

Evitar repetir sistematicamente as mesmas dinâmicas com as mesmas pessoas.

Não utilizar técnicas muito idênticas nos meios e nos fins (variar).

Não exagerar na utilização das dinâmicas.

Evitar o aparecimento de conflitos.

Não banalizar as dinâmicas e os seus objectivos.



Etapas das dinâmicas de grupo

As dinâmicas de grupo são constituídas por três fases fundamentais. Para que as dinâmicas cumpram os seus objectivos é importante executar as três fases pela seguinte ordem:

a) Início

Nesta fase apresenta-se a dinâmica que se vai realizar. Começa-se por se explicar no que consiste o jogo, os seus objectivos e as suas regras. Para facilitar a comunicação é importante colocar o grupo em círculo. É fundamental garantir que todos os participantes compreendem os objectivos e regras do jogo antes de se iniciar a dinâmica. É também nesta fase que se dão as indicações necessárias para que a dinâmica decorra com sucesso (por

exemplo, em determinadas dinâmicas pode ser necessário alertar o grupo para determinadas questões de segurança para que nenhum participante se magoe).

Se depois de explicada a dinâmica, algum participante referir que não quer participar, convém tentar perceber o porquê, mas não se deve obrigá-lo a participar.

b) Desenvolvimento

Nesta fase, realiza-se a dinâmica em si. Durante esta fase é fundamental estar atento ao grupo, para compreender como cada participante está a interagir com o grupo, de forma a actuar no caso de surgir alguma dificuldade na execução da dinâmica ou no caso de surgir algum conflito.

c) Avaliação /Discussão

Esta é a fase que contribui fortemente para o processo de aprendizagem dos participantes e por isso, fundamental. Após a conclusão da dinâmica, deve-se colocar novamente o grupo em círculo para incentivar a participação de todos na reflexão. O treinador pode dirigir algumas questões para facilitar a reflexão (por ex. Como se sentiram durante o jogo? O que acharam mais fácil e mais difícil? Quais são as conclusões que tiram deste jogo?). É nesta fase que também se deve resolver alguns conflitos ou mal-estares que tenham surgido durante a execução da dinâmica (por exemplo, reflectir o porquê do participante A ter empurrado/injuriado o participante B).

No final da reflexão de grupo, o treinador deve fazer uma síntese das ideias mais importantes que foram referidas e relacioná-las com os objectivos da dinâmica de grupo. Deve depois passar uma mensagem ao grupo que seja simples e clara (por exemplo, “Com este jogo compreendemos que é mais fácil atingirmos os nossos objectivos se cooperarmos”).



Elementos das dinâmicas de grupo

Antes da aplicação de uma dinâmica de grupo, deve-se ter em conta que esta é constituída pelos seguintes elementos:

Objectivos:

Todas as dinâmicas de grupo têm objectivo (s) para se alcançar (ex. promover a cooperação ou incentivar a auto-confiança). São os objectivos que vão orientar toda a dinâmica e sobretudo a fase de avaliação/discussão.

Materiais:

Referem-se aos recursos que são necessários para a execução da dinâmica (ex. vídeo, bola, papel, tinta, vendas, etc.). Deve-se ter

também em consideração as condições necessárias do local onde se pretende aplicar a dinâmica, uma vez que alguns jogos exigem um determinado espaço específico (ex. Se uma dinâmica exige que os participantes se deitem no chão deve ser garantido à partida que o local onde a dinâmica vai ser aplicada tem condições para isso).

Tempo:

Todas as dinâmicas têm um tempo aproximado de aplicação. No entanto, este tempo é apenas indicativo, uma vez que dependendo dos grupos e condições, o tempo de aplicação de uma determinada dinâmica pode variar.

Número de participantes:

Antes da execução das dinâmicas de grupo deve-se ter em conta o número de participantes, de forma a fazer uma previsão do material necessário e do tempo de desenvolvimento da dinâmica. Para além do mais, quando as dinâmicas implicam a criação de sub-grupos de trabalho, pode-se planear à partida o número de sub-grupos e respectivos participantes.

Etapas das dinâmicas:

Quando se executa uma dinâmica é fundamental que se conheça bem as suas etapas (início, desenvolvimento e avaliação/discussão) de forma a saber que tipo de informação deve ser passado em cada uma.

TIPOS DE DINÂMICAS DE GRUPO

Os tipos de dinâmicas de grupo que se apresentam a seguir têm como principal característica o facto de as regras serem flexíveis e a ênfase estar sempre no processo e não no resultado final. Nestas dinâmicas todos ganham ou todos perdem juntos, não existindo possibilidade de perder ou ganhar sozinho. Assim, ajudam a eliminar o medo do fracasso, e ganhar ou perder serve apenas como referência para um aprender constante.

Os jovens vão assim, reforçando a confiança em si mesmos e nos outros, estabelecendo uma relação

de respeito e valorização mútua. Estas dinâmicas incentivam o espírito de equipa, criatividade e resolução de problemas, ajudam a vencer desafios e a alcançar objectivos.

O treinador deve assim, seleccionar as dinâmicas a implementar de acordo com o seu tipo e objectivos.

DINÂMICAS QUEBRA-GELO

Este tipo de dinâmicas ajuda a tirar as tensões do grupo, desinibindo as pessoas para o encontro. São, por norma, uma brincadeira onde as pessoas se movimentam e se descontraem, onde se quebra a seriedade do grupo para aproximar as pessoas. Estas dinâmicas têm um tempo de execução curto (no máximo dez – quinze minutos) e são utilizadas:

A • antes de se introduzir trabalhos complexos que exigem um alto nível de concentração;

B • quando os participantes não se sentem muito confortáveis entre si;

C • quando o grupo está desorganizado e se pretende que se volte a criar um sentimento de grupo.

DINÂMICAS DE APRESENTAÇÃO

Este tipo de dinâmicas ajuda na apresentação dos participantes. Possibilitam que os participantes passem informação pessoal num primeiro encontro com um grupo (nome, idade, local de residência, passatempos, interesses, etc.) ou no caso de grupos já formados, permitem um aprofundar do conhecimento dos outros.

As dinâmicas de apresentação precisam de ser desenvolvidas num clima de confiança e descontração. É aconselhável que sejam utilizadas dinâmicas rápidas, de curta duração.

DINÂMICAS DE RELAXAMENTO

Têm como objectivo eliminar as tensões, soltar o corpo, voltar-se para si e dar-se conta da situação em que se encontra, focando no cansaço, ansiedade, fadiga etc. Elaborando tudo isso para um encontro mais activo e produtivo. Estas técnicas facilitam um encontro entre pessoas que se conhecem pouco e quando o clima grupal é muito frio e impessoal. Devem ser usadas quando é necessário romper com o ambiente frio e impessoal ou quando se está cansado e se pretende retomar uma actividade. Não para preencher algum vazio no encontro ou tempo que sobra.

DINÂMICAS DE CAPACITAÇÃO

Devem ser usadas para trabalhar por pessoas que já possuem alguma prática de animação grupal. Possibilita a revisão, a comunicação e a percepção do que fazem os destinatários, a realidade que os rodeia. Amplia a capacidade de escutar e observar.

Facilita e clareia as atitudes dos animadores para que orientem melhor seu trabalho grupal, de forma mais clara e livre com os grupos. Quando é proposto o tema/conteúdo principal da actividade, devem ser utilizadas dinâmicas que facilitem a reflexão e o aprofundamento; são, geralmente, mais demoradas.

DINÂMICAS DE CONFIANÇA

Este tipo de dinâmicas permite criar uma relação de confiança entre os participantes e fomentar também a própria auto-confiança. As dinâmicas de confiança devem ser utilizadas com precaução, uma vez, que se forem executadas sem que o grupo esteja preparado para assumir a essa responsabilidade ou concentrados nas tarefas que vão executar, corre-se o perigo dos participantes não se sentirem seguros no grupo.





Bolsa de
Dinâmicas
de grupo

1

Quebra-gelo / Aquecimento

CÓCEGAS

20 min.

Objectivos

Exercitar a descon-
tracção e bem-estar;
trabalhar as relações
interpessoais.

Material

Nenhum

Desenvolvimento

Seleccionam-se quatro participantes do grupo para serem os “fazedores de cócegas”. Com os restantes elementos do grupo, formam-se pares, em que um se coloca por detrás do outro, agarrando-lhe a cintura pelas costas.

Os “fazedores de cócegas” deverão ir ao encontro dos pares e fazer cócegas no elemento que está por detrás, para que ele solte a cintura do que está à sua frente. Se o “fazedor de cócegas” conseguir fazer com o participante largue a cintura do par, ocupa o lugar deste, passando este a ser um “fazedor de cócegas”.

SARDINHAS EM LATA

10 min.

Objectivos

Exercitar a descontração e bem-estar; trabalhar as relações interpessoais.

Material

Nenhum

Desenvolvimento

Quando o facilitador disser “sardinha em lata”, os participantes devem deitar-se de barriga para cima, paralelos e contrários, isto é, um deita-se com a cabeça virado para um lado, outro com a cabeça junto dos pés deste e assim por adiante, até formarem uma fila. Quando o facilitador disser “sardinha ao mar” devem-se levantar e misturar-se. O objectivo é cumprir com estas tarefas o mais rapidamente possível.

A TEMPESTADE

20 min.

Objectivos

Aquecimento

Material

Cadeiras

Desenvolvimento

O facilitador pede que todos coloquem as cadeiras em círculo, e guardem todos os seus objectos (para que não se percam). O facilitador coloca a sua cadeira no centro do círculo – e prossegue com as orientações: “Vocês estão em pleno oceano, dentro de um grande barco. Todos são passageiros ou tripulantes e a pessoa que está no centro é o comandante do barco; será ele que nos guiará.”, e continua: “Vamos começar. Por agora o mar está tranquilo...”,.

Depois continua: “Duas ondas empurram-nos para a direita” – e aí todos devem saltar duas cadeiras para a direita. Se o comandante disser: “uma onda empurra-nos para a esquerda” – todos devem voltar uma cadeira para a esquerda, e assim por diante, sempre seguindo-se a ordem do comandante. Se ele disser “uma onda nos empurra para a frente” – todos devem levantar e sentar rapidamente. Se gritar “tempestade” – todos correm e trocam de cadeira, inclusive o comandante. Quem sobrar, será o comandante e continuará a brincadeira.



Apresentação

ESTE SOU EU

30 min.

Objectivos

Apresentação

Material

Folhas de papel e lápis/
canetas

Desenvolvimento

O Facilitador distribui as tiras de papel pelos participantes solicitando que escrevam no centro do papel o seu nome de forma bem legível. Após cada participante ter escrito o nome, solicita que desenhem na parte superior direita um símbolo que o represente.

Feito isso, solicita-se que cada participante escreva na parte superior esquerda uma qualidade sua ou uma qualidade que ele mais admira nas pessoas. Depois solicita-se que cada participante escreva na parte inferior direita o que mais gosta de fazer, e na parte inferior esquerda um lugar onde gostaria de estar. Após todos terminarem, o facilitador pede a cada participante que apresente ao grupo o que escreveu na sua folha: nome, símbolo, qualidade, o que mais gosta de fazer, onde gostaria de estar.

BOLA QUENTE

15 min.

Objectivos

Exercitar a descon-tracção e bem-estar; trabalhar as relações interpessoais.

Material

Uma bola

Desenvolvimento

O facilitador explica que a bola que vai passar é quente e tem que ser passada rapidamente para não se queimarem.

A pessoa que receber a bola tem que se apresentar, dizendo nome, passatempos e interesses. Depois deve passar a bola a outra pessoa, continuando assim o jogo.

ENTREVISTA

20 min.

Objectivos

apresentação, conhecimento mútuo.

Material

Nenhum (pode-se utilizar papel e cante)

Desenvolvimento

O facilitador explica que a dinâmica é feita para o conhecimento de quem é quem no grupo, e se pretende fazer apresentação a dois, para isso se formam pares desconhecidos que durante uns minutos esses pares se entrevistem, após a entrevista feita pelos pares volta ao grupo, e nisso cada pessoal fará apresentação da pessoa que foi entrevistada, não podendo fazer a sua própria apresentação.

Quem estiver sendo apresentado vai verificar se as informações a seu respeito estão correctas conforme foi passada na entrevista. Termina com uma reflexão sobre a validade da dinâmica.

NOMES E ADJETIVOS

15 min.

Objectivos

Apresentação; memorização de nomes

Material

Nenhum

Desenvolvimento

Cada um dirá o próprio nome acrescentando um adjetivo que tenha a mesma inicial do seu nome (exemplo: Roberto Risonho). O seguinte repete o nome do companheiro com o adjetivo e o seu apresenta acrescentando um adjetivo para o seu nome e assim sucessivamente.

A ÁRVORE

30 min.

Objectivos

Conhecimento, apresentação e integração do grupo.

Material

Uma folha de papel em branco para cada participante. Lápis/caneta

Desenvolvimento

Cada participante recebe uma folha de papel. O facilitador motiva para que acompanhem o processo do desenho e façam por etapas, conforme vai indicando:

- a) Desenhem a raiz de uma árvore e coloquem aí a data do vosso nascimento, o nome de pessoas que marcaram seu passado, acontecimentos marcantes dos primeiros anos de vida.
- b) Desenhem o tronco da árvore e anatem aí o que fazem actualmente para alcançarem os vossos objectivos.
- c) Desenhem folhas, flores e frutos e neles escrevam as vossas esperanças e sonhos. d) Dêem um nome à árvore e escolham outra árvore (colega) com quem irão partilhar a vossa árvore. Depois, quem quiser pode partilhar a experiência em grande grupo. Avaliar a dinâmica, partilhar os sentimentos e as descobertas.

BOLA AO AR

20 min.

Objectivos

Conhecer o grupo;
exercitar a atenção e
observação.

Material

Uma bola

Desenvolvimento

Forma-se um círculo com os todos participantes em pé. Uma pessoa inicia o jogo dentro do círculo, lançando a bola ao ar, ao mesmo tempo que chama o nome de outra pessoa.

Quem for chamado deverá entrar no círculo e segurar a bola antes de ela cair no chão. Depois lança a bola novamente, chamando outra pessoa.

O jogo continua até que todos vão ao centro.

CARTAZ

30 min.

Objectivos

Aprofundar o conhecimento entre os membros do grupo

Material

Papel e lápis/canetas

Desenvolvimento

Distribui-se papel e lápis pelos participantes, que estão em círculo. Pede-se que cada participante faça um desenho – qualquer desenho – que represente algo de si. Não importa que não se saiba desenhar; deve ser bastante espontâneo.

Marca-se um tempo de dez minutos para cada um executar o seu cartaz. Uma vez concluídos os cartazes, cada participante deve sair do seu lugar, mostrar o cartaz, de forma visível, aos demais membros do grupo e proceder à sua apresentação: nome e explicação do desenho (quem é).



Cooperação

ESTE SOU EU

20 min.

Objectivos

Estimular a cooperação; Trabalhar a noção espacial.

Material

Nenhum

Desenvolvimento

Formam-se pares, que deverão estar frente a frente, com os braços estendidos, tocando as mãos um do outro.

Cada par deve fechar os olhos, dar um passo atrás, baixar os braços e dar três voltas. Com os olhos fechados têm que reencontrar o seu par, tocando-lhe nas mãos. Pode-se começar com pares e depois ir aumentando a dificuldade, formando triplas, quartetos, até o grupo todo formar um grande círculo.

VAIVÉM

25 min.

Objectivos

Trabalhar a atenção; Desinibir e reforçar a ideia de grupo; Desenvolver a atenção.

Material

Elástico grande e resistente (de forma que permita criar círculos).

Desenvolvimento

Formam-se pares e atribuí-se um número a cada par (um, dois, três, quatro, etc.) para que cada par tenha um número distinto. Todos os participantes colocam-se depois dentro do círculo formado pelo elástico (deve-se colocar o elástico pela cintura). Os participantes inclinam-se para trás, para que o elástico os sustenha.

Quando o facilitador disser um número, o par com esse número troca de lugar rapidamente, fazendo com que o restante grupo tenha que manter o equilíbrio do elástico. Quando o grupo conseguir desempenhar bem a tarefa com um par, começa-se a chamar dois pares ao mesmo tempo para trocar de lugar.

BOLA FORA DO CENTRO

15 min.

Objectivos

Promover a cooperação e trabalho de equipa; Desenvolver habilidades motoras.

Material

Uma bola

Desenvolvimento

Formam-se grupos pequenos de seis a dez pessoas, colocadas em círculo, de costas viradas para o centro. Devem estar agarradas pelos braços uns dos outros. Coloca-se a bola no chão, dentro do círculo.

O facilitador explica ao grupo que esse deve tentar tirar a bola sem usar as mãos e os pés. Podem-se utilizar as costas, os joelhos, os ombros, etc.

CABEÇA DO DRAGÃO

30 ::: 40 min.

Objectivos

Estimular a cooperação; reforçar trabalho de equipa; desenvolver habilidades motoras.

Material

Uma bola

Desenvolvimento

Forma-se um círculo com todos os participantes, excepto duas pessoas que serão escolhidos para serem o dragão. Destas duas pessoas escolhidas, uma faz de cabeça de dragão e a outra o rabo do dragão. A “cabeça” deve ficar de pé e o “rabo” deve segurar a cintura da “cabeça” estando ligeiramente curvo.

Os participantes do círculo devem passar a bola entre eles, de forma a acertar no “rabo do dragão”, que não pode soltar-se da “cabeça do dragão”. A cabeça, por sua vez, deve defender o rabo, cortando as bolas. Quando alguém do círculo acerta o rabo do dragão, passa a ser o novo rabo. O antigo rabo passa a ser a cabeça e a antiga cabeça vai para o círculo. Depois de algum tempo, o facilitador pode introduzir outra bola para dificultar o jogo.

CABEÇA AGARRA RABO

20 min.

Objectivos

Desenvolver habilidades motoras; Incentivar clima de grupo; Descontracção.

Material

Nenhum

Desenvolvimento

Formam-se duas colunas de cerca de 10 elementos cada. Cada participante segura a pessoa que está à sua frente pela cintura.

O primeiro participante de cada coluna tenta agarrar o último da coluna, que tenta fugir. Se conseguir vai para o final da coluna. E assim sucessivamente.

CABO DA PAZ

25 min.

Objectivos

Reforçar trabalho de equipa; Trabalhar habilidades motoras.

Material

Corda resistente, pano para servir de bandeira

Desenvolvimento

Faz-se uma linha no chão. Cria-se dois grupos com o mesmo número de elementos. No centro da corda coloca-se uma bandeira e cada grupo fica num dos lados da corda.

Cada grupo tem que puxar a corda para o seu lado, de forma, a que a bandeira passe a linha.

CADA MACACO NO SEU GALHO

25 min.

Objectivos

Estimular a cooperação; Desenvolver habilidades motoras.

Material

Nenhum

Desenvolvimento

Explica-se que perante a ordem do facilitador, os participantes devem colocar os pés fora do chão – podem subir para cima de bancos, cadeiras, árvores, etc. (da primeira vez, deve-se esperar que os participantes resolvam o dilema, ou seja, como poderão estar sem os pés no chão). No entanto, deve-se dizer que os participantes só estarão a salvo se o fizerem em grupos.

Para iniciar o facilitador deve dizer que só podem subir em pares, e nas vezes seguintes em trios, e depois em quartetos, e assim sucessivamente, até estar o grupo todo junto.

CARANGUEJOS

20 min.

Objectivos

Reforçar trabalho em equipa; Estimular a cooperação;

Material

Bolas

Desenvolvimento

Em pares, agachados com as mãos na cintura, os participantes deverão, de costas um para o outro, entrelaçar os braços. Assim unidos, cada par deverá cumprir diferentes tarefas determinadas pelo facilitador (exemplo: passar e receber a bola de outro par).

O simples acto de se levantarem já constitui uma enorme dificuldade e exige uma coordenação motora de cada par.

CENTOPEIA GIGANTE

20 min.

Objectivos

Estimular a cooperação; Exercitar a agilidade.

Material

Nenhum

Desenvolvimento

Formam-se grupos de quatro elementos, que devem estar todos de costas a agarrar os tornozelos da pessoa da frente. O objectivo de cada grupo será o de apanhar os outros grupos de centopeias, agarrando o último elemento pelos tornozelos.

EQUILÍBRIO

20 min.

Objectivos

Estimular cooperação; Exercitar o equilíbrio.

Material

Nenhum

Desenvolvimento

Criam-se pares, que deverão ficar frente a frente, com os braços estendidos e dando as mãos.

O objectivo dos pares é conseguir alcançar um ponto de equilíbrio, sendo que cada um dos elementos vai deixar cair lentamente o corpo para trás.

DUAS PESSOAS, UMA BOLA

20 min.

Objectivos

Desenvolver habilidades motoras;
Reforçar trabalho de equipa; Estimular
cooperação; Promover descontração.

Material

Bolas

Desenvolvimento

Formam-se pares, cada um com uma bola. Cada par deve segurar a bola, sem o auxílio das mãos, com a mesma parte do corpo, de acordo com a ordem do facilitador. Este pode pedir que os pares andem (ou corram) a segurar a bola com a testa, a barriga, de lado, com as costas, etc.

ENTRE JOELHOS

20 min.

Objectivos

Desenvolver contacto físico e confiança; Desenvolver habilidades motoras.

Material

Bolas

Desenvolvimento

Forma-se um círculo com todos os participantes de pé. O facilitador pega numa bola e coloca-a entre os joelhos, segurando-a com a pressão das pernas. Depois sem tocar com as mãos, passa a bola a um participante, que deverá passar a outro e assim, sucessivamente.

Para dificultar, o facilitador pode pedir que não passem à pessoa que têm ao lado, mas sim alguém que esteja do outro lado do círculo, para que obrigue os participantes a andar com a bola presa entre joelhos.

Pode-se também definir objectivos para estimular o grupo (exemplo: conseguir fazer passar a bola duas voltas ao círculo sem deixar cair).

TAPETE DE BRAÇOS

30 min.

Objectivos

Cooperação; trabalho de grupo; exercitar o equilíbrio;

Material

Nenhum

Desenvolvimento

Cria-se duas filas com igual número de participantes, frente a frente. Cada um segura os braços do companheiro da frente (pelo cotovelo) formando um “tapete”. Um participante sobe aos braços dos primeiros da fila e deve atravessar a fila de braços. À medida que vai avançando, os pares pelos quais ele já passou, correm para a frente da fila, de forma a prolongar o “tapete”. Depois deste participante terminar o “tapete”, inicia outro participante.

DICA: Antes do início do jogo é conveniente pedir ao grupo que concentre na tarefa para que ninguém se magoe. Deve-se apelar à confiança que têm uns nos outros.

FILA

15 min.

Objectivos

Reforçar trabalho de equipa; Incentivar espírito de equipa.

Material

Nenhum

Desenvolvimento

Todos os participantes formam uma fila, um atrás do outro, colocando a mão esquerda sobre o ombro esquerdo da pessoa que está à sua frente e a mão direita agarrando o pé direito do mesmo.

Quando estiverem todos nessa posição, o participante que estiver no início da fila deve tentar apanhar o que estiver no final da mesma. Todos deverão saltar num só pé, ao mesmo tempo. O objectivo é formar um grande círculo com a ajuda de todos os participantes.

FUTEBOL CEGO

20 min.

Objectivos

Estimular a cooperação; Reforçar trabalho em equipa; Trabalhar a noção espacial.

Material

Bola, vendas para os olhos

Desenvolvimento

Os participantes formam duas equipas de oito ou dez elementos. Cada equipa deverá ser constituída por quatro ou cinco pares.

Cada um dos elementos dos pares terá os olhos vendados e deverá dar a mão ao seu par que não o pode largar. Faz-se de seguida um jogo de futebol normal, sendo que os golos só podem ser marcados pelas pessoas vendadas. A missão do par é assim, guiar a pessoa vendada.

GUARDIÃO DO REI

30 min.

Objectivos

Desenvolver a atenção, desenvolver habilidades motoras; Incentivar espírito de equipa.

Material

Duas ou mais bolas

Desenvolvimento

Em círculo, escolhem-se dois participantes para ficar no centro do círculo. Um representará o papel do rei e outro, o seu guardião. O círculo deve ser desenhado no chão a giz.

O objectivo do grupo será, passando a bola, tentar acertar no rei; o objectivo do guardião será o de tentar proteger o rei, utilizando o seu próprio corpo. Quem conseguir acertar no rei trocará de lugar com ele e escolherá outro guardião. Nota: Os participantes não poderão invadir o círculo para acertar no rei, nem este poderá sair do círculo. Para dificultar, pode-se utilizar mais que uma bola, obrigando a uma maior movimentação dos elementos que estão no centro.



Confiança

BURACO NEGRO

25 min.

Objectivos

Promover a confiança

Material

Aros

Desenvolvimento

Formam-se grupos até oito participantes. Em cada grupo, pede-se que um dos participantes segure num aro pela altura do seu braço. O objectivo é fazer passar um outro participante deitado pelo aro.

Os outros participantes devem erguer a pessoa para que passe pelo aro sem tocá-lo. Depois de conseguirem, deve-se ir trocando os papéis para que todos possam vivenciar a experiência.

TODOS DENTRO DO ARO

25 min.

Objectivos

Desenvolver confiança;
promover a cooperação

Material

Aros

Desenvolvimento

Formam-se grupos até cinco pessoas. Cada grupo terá um aro que deverá colocar nos pés. O objectivo de cada grupo será colocar todos os participantes dentro do aro sem utilizar as mãos, passando primeiro pelas cabeças dos participantes.

CORES

15 min.

Objectivos

Promover contacto físico e simultaneamente confiança mútua.

Material

Nenhum

Desenvolvimento

Ao sinal do facilitador, os participantes têm que tocar numa determinada cor. A cor deve estar presente na roupa de um ou vários participantes.

Por exemplo: Mão direita na cor azul, mão esquerda na cor branca, pé direito na cor verde, etc..

CAMA DE ÁGUA

20 min.

Objectivos

Promover confiança

Material

Nenhum

Desenvolvimento

Formam-se grupos de cinco participantes. Em cada grupo, quatro participantes colocam-se de gatas, muito junto uns aos outros, sem deixar espaço. O quinto participante deita-se de costas sobre eles. Os quatro participantes devem depois começar a gatinhar o mais rápido que conseguirem, sem no entanto, deixarem cair o colega.

ROLAR

15 min.

Objectivos

Estimular a confiança

Material

Nenhum

Desenvolvimento

Formam-se pares e pede-se que se deitem no chão, todos esticados para que se estejam a tocar pés com pés.

O objectivo é rolar na mesma direcção até atingir uma determinada meta, sem perder o contacto com os pés do colega. Se assim acontecer, o par deve voltar ao início e recomeçar a rolar.

PÊNDULO

20 min.

Objectivos

Estimular a confiança

Material

Nenhum

Desenvolvimento

Criam-se grupos de três. Dois participantes devem estar frente a frente, de pés juntos. O terceiro participante deve estar entre estes dois.

Este participante deve deixar-se cair para a frente e para trás, sendo apoiado com segurança pelos colegas que o devem segurar pelos ombros. Depois de o receber com segurança, o colega deve conduzi-lo novamente ao centro para que seja depois recebido pelo outro colega.



Capacitação

QUANDO SOMOS IGUAIS E QUANDO SOMOS DIFERENTES

40 min.

Objectivos

Incentivar à reflexão

Material

Nenhum (se preferir canetas e papeis)

Desenvolvimento

Dividir os participantes em grupos pequenos e pedir que discutam situações vividas ou presenciadas por cada um deles onde:

a) uma em que se sentiram diferente dos outros, mas em que aconteceu alguma coisa que os igualou ao grupo;

b) outra em que se sentiram integrados ao grupo, mas em que aconteceu alguma coisa que os diferenciou do grupo.

O facilitador deve dar a cada grupo um tipo diferente de discussão (a ou b).

Depois o grupo deve eleger a situação mais interessante e dramatizá-la num sketch, mostrando-a ao grupo. Após todas as apresentações fazer um debate.

COISAS BOAS E COISAS MÁΣ

40 min.

Objectivos

Incentivar à reflexão crítica

Material

Canetas e cartões verdes e amarelos em quantidade suficiente para os participantes.

Desenvolvimento

O facilitador distribui a cada participante dois cartões: um verde e outro amarelo, pedindo ao grupo que, individualmente, escrevam no cartão verde coisas boas a respeito da vida, dos treinos, da escola, ou sobre um determinado assunto.

No cartão amarelo pede-se que escrevam as coisas más, aquilo que incomoda e causa desconforto. É importante haver confidencialidade e anonimato neste jogo, por isso, deve-se dizer ao grupo que as suas respostas serão anónimas, ou seja, que ninguém saberá quem as escreveu.

Após todos terem escrito, os cartões devem ser depositados em montes distintos no centro do grupo. O facilitador pega aleatoriamente num cartão e lê em voz alta para o grupo e abre espaços para comentários.

Depois de discutido esse cartão, segue-se para outro.

O facilitador deve deixar o grupo falar à vontade, esvaziando-se das mágoas, ressentimentos e desconfortos do processo.

MÃOS

20 min.

Objectivos

Desenvolver habilidades como a atenção e capacidade de resolução de problemas; Incentivar o espírito de grupo.

Material

Nenhum

Desenvolvimento

Os participantes colocam-se em círculo, de mãos dadas. Ao sinal do facilitador, sem soltar as mãos e sem faltar, os participantes devem-se movimentar para que consigam ficar de costas para o círculo. Os participantes não podem ficar com braços cruzados. O tempo deve ser determinado. Se o grupo for muito grande, podem-se dividir em dois ou três grupos.

ATINGIR OBJECTIVOS

40 min.

Objectivos

Compreender objectivos individuais e a sua relação com o grupo

Material

Lápis e papel

Desenvolvimento

O facilitador pede aos participantes que pensem nas actividades que gostariam de fazer nos próximos dias ou semanas (na escola, no desporto, na família). Então, cada participante deve iniciar um desenho na folha que represente o seu desejo. Após trinta segundos o facilitador pede para que todos parem e passem a folha para o vizinho da direita, e assim sucessivamente a cada trinta segundos até que as folhas voltem à origem. Então cada participante descreve o que gostaria de ter desenhado e o que realmente foi desenhado. Dentre as conclusões a serem analisadas pelo facilitador pode-se citar:

- a) Importância de conhecermos bem nossos objectivos individuais e colectivos;
- b) Importância de sabermos expressar ao grupo os nossos desejos e nossas dificuldades em alcançá-los;
- c) O interesse em sabermos quais os objectivos de cada participante do grupo e de que maneira podemos ajudá-los;
- d) Citar a importância do trabalho em grupo para a resolução de problemas.

COMUNICAÇÃO GESTICULADA

30 min.

Objectivos

Promover a comunicação não-verbal

Material

Fotografias, desenhos ou recortes de revista (cerca de 20)

Desenvolvimento

O facilitador pede aos participantes (em pequenos grupos) que encenem através de mímicas (sem qualquer som) o que está representado nas imagens, cada qual em um intervalo de aproximadamente um minuto.

Os outros participantes devem procurar adivinhar o que foi representado. Em seguida, deve-se comentar a importância da comunicação nos trabalhos e actividades do quotidiano, bem como da relação entre os participantes, para que juntos possam até mesmo sem comunicar, entender o que os outros pensam ou desejam fazer.

RÓTULOS

30 min.

Objectivos

Reflectir sobre os rótulos

Material

Post-it

Desenvolvimento

Criam-se vários grupos (com 5 a 6 integrantes), e coloca-se na testa de cada participante um post-it com uma das designações: sábio, ignorante, líder, tolo, mentiroso, bondoso, simpático, amoroso, parvo, etc. Refere-se que os participantes não podem ver o que está escrito na sua testa. Depois propõe-se um tema a ser discutido nos grupos. No entanto, os participantes devem debater o tema tratando os colegas de acordo com a designação que têm na testa. No final faz-se uma discussão em grande grupo: muitas vezes rotulamos as pessoas e não damos valor ao que ela realmente é.

BOAS NOTÍCIAS

30 min.

Objectivos

Reflectir sobre aspectos positivos; incrementar a auto-estima e auto-confiança

Material

Lápis e papel

Desenvolvimento

O facilitador pode iniciar o exercício dizendo: “Diariamente, todos nós recebemos notícias, boas ou más. Algumas delas foram motivo de grande alegria e por isso guardamo-las com perfeita nitidez.

Vamos hoje recordar algumas dessas boas notícias “. Logo após, explica como fazer o exercício: os participantes dispõem de 15 minutos para anotar na folha as três notícias mais felizes de sua vida. Os participantes comentam depois as notícias em grupo, a começar pelo facilitador, seguido pelo vizinho da direita e, assim, sucessivamente, até que todos o façam. Em cada uma das vezes, os participantes podem dar seu parecer e fazer perguntas.

CÍRCULO FECHADO

20 min.

Objectivos

Reflectir sobre a integração das pessoas em grupos

Material

Nenhum

Desenvolvimento

O facilitador pede a duas ou três pessoas que saiam da sala por alguns instantes. Com o grupo que fica combinará que eles formarão um círculo apertado com os braços entrelaçados e não deixarão de forma nenhuma os participantes que estão fora da sala entrar no círculo. Enquanto o grupo se arruma o coordenador combina com os que estão fora que eles devem entrar e fazer parte do grupo.

Depois de algum tempo de tentativa será interessante discutir com o grupo como se sentiram não deixando ou não conseguindo entrar no grupo. Depois, deve-se discutir: muitas vezes criamos obstáculos e não deixamos outras pessoas entrarem e sentirem-se bem no nosso grupo. Como temos agido com as pessoas novas que vamos conhecendo?

SENSIBILIDADE

25 min.

Objectivos

Melhorar a sensibilidade, concentração e socialização do grupo.

Material

Nenhum

Desenvolvimento

Criam-se dois círculos com números iguais de participantes, um dentro e outro fora. O grupo de dentro vira para fora e o de fora vira para dentro. Todos devem dar as mãos, senti-las, tocá-las bem, estudá-las.

Depois, todos os participantes do grupo de dentro devem fechar os olhos e caminhar dentro do círculo. Ao sinal, o facilitador pede que se coloquem como inicialmente (em círculo virados para os colegas). Ainda com os olhos fechados, (proibir abri-los), vão tocando de mão em mão para descobrir quem lhe deu a mão anteriormente.

O grupo de fora é quem deve movimentar-se. Caso o participante encontre a mão com quem esteve ligado no início do jogo, deve dizer “Esta!” Se for a correcta, a dupla sai e se for mentira, volta a fechar os olhos e tenta novamente.

Bibliografia

- Carvalho, J. N. (1990). Programas de prevenção sobredrogas: Modelos e resultados. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 6, 41-53.
- Danish, S. J., Nellen, V. C., & Owens, S. S. (1996). Teaching life skills through sport: Community-based programs for adolescents. In J. L. Van Raalte, & B. Brewer (Eds.), *Exploring Sport and Exercise Psychology* (pp. 205-225). Washington, DC: American Psychological Association.
- Dias, C.; Cruz, J.; Danish, S. (2001) O desporto como contexto para a aprendizagem e ensino de competências de vida: Programas de intervenção para crianças e adolescentes. *Análise Psicológica* (2001), 1 (XIX): 157-170.
- Dias, M. I. P. (2002) Programa Goal – Going for the goals / Lutar pelos objectivos – Um programa de competências de vida aplicado a crianças de 4º ano de escolaridade. Tese de mestrado não publicada. Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.
- Dishion, T. J., Stouthamer-Loeber, M. & Patterson, G. R. (1984). Skill deficits and male adolescent delinquency. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 1 (12), 37-54.
- Fritzen, J. (1999) *Dinâmicas de Recreação e Jogos*. Petrópolis, Editora Vozes
- Jares, X. (2007) *Técnicas e Jogos Cooperativos para Todas as Idades*, Edições Asa
- Lapa, S. & Matos, M. G. (2008) Promoção de Competências para a saúde. In Matos, M. G. (Ed.) *Comunicação, Gestão de Conflitos e Saúde na Escola*. Matos (ed.). Edições FMH
- Lopes, J.; Rutherford, R.; Cruz, M. C.; Mathur, S. & Quinn, M. (2006) *Competências Sociais: aspectos comportamentais, emocionais e de aprendizagem*. Psiquilíbrios Edições: Braga
- Manes, S. (2004) *83 jogos psicológicos para a dinâmica de grupos*. Paulus Editora, 5ª Ed.
- Matos, M. (1998). *Comunicação e gestão de conflitos na escola*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana Serviço de Edições.
- Matos, M. G. et al. (2008) Promoção de competência social em meio escolar. In Matos, M. G. (Ed.) *Comunicação, Gestão de Conflitos e Saúde na Escola*. Edições FMH
- Matos, M. G.; Simões, C. & Canha, L. (2008) Competência social em adolescentes com mudanças tutelares. In Matos, M. G. (Ed.) *Comunicação, Gestão de Conflitos e Saúde na Escola*. Edições FMH
- Moreira, P. (2005) *Para uma Prevenção que previna*. Quarteto Editora
- Neves, J. G.; Garrido, M. e Simões, E. (2008) *Manual de Competências – Pessoais, Interpessoais e Instrumentais*. Edições Sílabo
- Perrenoud, P. (1999) *Construir competências desde da escola*. Artmed Editora
- Perry, C. L., & Jessor, R. (1985). The concept of health promotion and the prevention of adolescent drug abuse. *Health Education Quarterly*, 12, 169-184.
- Soler, R. (2005) *Brincando e Aprendendo com os Jogos Cooperativos*. Editora Sprint
- Ten, A. M.; Marín, C. G. (2008) *Jogos para educar. Propostas para brincar sem violência dos 0 aos 15 anos*. Porto Editora

