

DINÂMICAS DE INTEGRAÇÃO E AQUECIMENTO

INDICE	
TITULO	Objetivo
1. Mãozinhas	Levantar as expectativas do grupo em relação ao tipo de trabalho a ser realizado e verificar a disponibilidade interna de cada integrante do grupo, em relação ao trabalho a ser realizado.
2. Salada de Frutas	Aquecer o grupo para o trabalho em subgrupos; identificar possíveis conflitos do grupo; estimular discussão sobre competitividade.
3. A Escada	Auxiliar os adolescentes a identificarem seus valores de vida e a refletirem sobre os mesmos.
4. A Trilha	Auxiliar o aluno a vivenciar a prática da solidariedade e resgatar o compromisso com o outro
5. A Rede	Integrar o grupo de adolescentes entre si e em relação ao treinamento; refletir sobre informação, integração e comunicação.
6. Jogo do Toque	Permitir maior interação e contato entre os adolescentes para descontração.
7. Balão no pé	Promover a descontração do grupo.
8. Jogo do jornal	Descontrair e refletir sobre a divisão de espaços.
9. Massa de modelar	Estimular as relações de confiança e solidariedade.
10. Sonho acordado- meu instrumento de trabalho	Favorecer a relação com o seu objeto de trabalho.
11. Eu e o grupo	Evidenciar as características de um grupo e elaborar as regras que nortearão a convivência desse grupo
12. Energização	Sintonizar com a energia existente no seu corpo e no ambiente.
13. Mentalização	Facilitar o processo de autoconhecimento.
14. Toré, dança indígena	Facilitar a integração do grupo
15. Feitiço	Estimular as relações de confiança e amizade.
16. Comandar e ser comandado	Favorecer as relações de confiança e solidariedade.

17. Estações do ano	Aprofundar o conhecimento de si e do outro e promover a integração grupal.
18. Construção coletiva da torre	Favorecer as relações de cooperação entre o grupo.
19. Telefone sem fio	Facilitar a comunicação e o relacionamento com respeito e responsabilidade.
20. Escolha cuidadosamente suas palavras	Ensinar aos adolescentes a expressar os pensamentos e sentimentos através do uso de frases que permitem uma boa comunicação.
21. Comunicação não verbal	Reforçar a importância da comunicação não-verbal e integrá-la como parte fundamental no processo de comunicação
22. Figuras interativas	Favorecer a integração do grupo através de uma construção articulada.
23. O trem da solidariedade	Auxiliar os adolescentes a refletirem e expressarem sentimentos de solidariedade
24. João Bobo	Conversar sobre as pessoas que podem amparar e auxiliar o adolescente a reconhecer a importância da solidariedade, respeitando o outro até mesmo nas brincadeiras.

1. Mãozinhas

Objetivos: Levantar as expectativas do grupo em relação ao tipo de trabalho a ser realizado e verificar a disponibilidade interna de cada integrante do grupo, em relação ao trabalho a ser realizado.

Duração: 20 minutos.

Material: Folhas de papel sulfite, canetas ou lápis, borrachas, flip chart, canetas para flip chart.

Desenvolvimento:

Disponibilizar o grupo sentado em círculo, em cadeiras com apoio;

1. Distribuir uma folha de papel sulfite e uma caneta ou lápis para cada participante.
2. Solicitar que cada integrante do grupo contorne na folha de papel, suas mãos direita e esquerda, utilizando para isso também, o verso da folha.
3. Pedir que após o desenho, cada participante escreva em um dos contornos da mão, suas expectativas em relação ao trabalho e, na outra, o tipo de contribuição que pode oferecer.
4. Solicitar, após, que seja feita a leitura individual para o grande grupo, observando em qual das mãos (direita ou esquerda) estão as contribuições para o trabalho. Nesse momento, anotar no flip chart as expectativas.
5. Encerrar a atividade expondo os objetivos do trabalho em questão, tecendo comentários sobre a disponibilidade interna de cada um sobre o trabalho que será realizado.

Sugestões para reflexão:

1. Trabalho em equipe.
2. Disponibilidade interna.
3. Boa vontade para realização de um trabalho.
4. Expectativas.

2. Salada de Frutas

Objetivos: Aquecer o grupo para o trabalho em subgrupos; identificar possíveis conflitos do grupo; estimular discussão sobre competitividade.

Duração: 20 minutos.

Material: Sala ampla e cadeiras.

Desenvolvimento:

1. Disponibilizar o grupo sentado, em círculo.
2. Verificar o número de subgrupos que se deseja formar, para que o mesmo possa corresponder ao número de frutas, no trabalho.
3. Detectar no grupo quais as frutas que eles mais gostam, consensuando-as ao número de subgrupos que se deseja.
Exemplo: 04 subgrupos (maçã, uva, morango, abacaxi).
4. Distribuir os nomes das frutas para cada membro do grupo, solicitando aos mesmos que não esqueçam o nome de sua fruta.
5. Solicitar ao grupo que ao comando do facilitador, os integrantes que têm os nomes das frutas, troquem de lugar.
6. Retirar do círculo uma cadeira, de forma que uma pessoa do grupo possa ficar de pé, no momento do primeiro comando.
Exemplo: o facilitador dirá "maçã" e todas as "maçãs" trocarão de lugar. No momento em

que for dito "Salada de Frutas", todas as frutas deverão trocar de lugar ficando uma pessoa de pé. Essa pessoa deverá comandar a brincadeira e assim, sucessivamente. Nessa hora, o facilitador será apenas um mero observador do jogo.

7. Encerrar a atividade, perguntando o sentimento de cada um nas diversas fases do jogo.

Sugestões para reflexão:

1. Competitividade.
2. Liderança.
3. Ajuda mútua.

Observação: É importante que o facilitador não interfira no momento em que o grupo estiver pontuando sobre seus sentimentos, fazendo o processamento depois.

3. A Escada

Objetivo: Auxiliar os adolescentes a identificarem seus valores de vida e a refletirem sobre os mesmos.

Duração: 30 minutos

Material: Sala ampla, folhas de papel sulfite, pincéis atômicos, fita crepe.

Desenvolvimento:

1. O facilitador solicitará aos participantes que caminhem pela sala e pensem sobre "O que é mais importante na sua vida"?
2. O facilitador pedirá a cada adolescente que pegue 1 folha de papel e 1 pincel atômico.
3. O facilitador pedirá que a folha seja dividida em 3 partes, no sentido do comprimento.
4. A seguir, o facilitador pedirá que, em cada tira de papel, seja escrita uma palavra que corresponda a um valor da vida do adolescente.
5. Enquanto isso, o facilitador marcará no chão da sala, com fita-crepe, 3 degraus de uma escada.
6. Certificando-se de que todos terminaram, o facilitador pede que cada adolescente que vá até os degraus e coloque uma tira com a palavra escrita em cada degrau, em ordem decrescente de importância.

Sugestões para reflexão:

1. No início da dinâmica, foi difícil detectar os principais valores? Deu branco?
2. Que valores aparecem mais? Que tipos de valores são?
3. Por que eles não estão na mesma escala da prioridade?
4. Durante nossa vida, esses valores de vida e a prevenção?
5. Qual a relação entre os valores de vida e a prevenção?

Resultado esperado: Os participantes terão um melhor entendimento sobre os próprios valores de vida e

sobre a diversidade de valores de outras pessoas.

4. A Trilha

Objetivo: Auxiliar o aluno a vivenciar a prática da solidariedade e resgatar o compromisso com o outro.

Duração: 30 minutos.

Material: Sala ampla, aparelho de som, fita cassete, sapatos dos participantes e música "Countdown" (instrumental), de preferência, ou qualquer outra música instrumental.

Desenvolvimento:

1. O facilitador comentará com o grupo se eles conhecem "ditos populares" e colocará para os participantes os seguintes ditados: "Tem pedra no meu sapato", "Isto é uma pedra no meu sapato", ou "Tem uma pedra no meu caminho".
2. O facilitador pedirá para os participantes comentarem sobre o ditado.
3. O facilitador solicitará aos participantes que tirem os seus sapatos e que com eles façam uma trilha (um sapato de frente para o outro) no centro da sala.
4. Divide-se o grupo em dois grupos menores, que se posicionam cada um nas pontas da trilha.
5. Explicar o jogo:
 - o No centro da sala temos uma trilha de um lado, e temos uma montanha, e do outro um precipício (desfiladeiro ou abismo). O facilitador dá o código de jogo:
 - o Vocês deverão passar na trilha (nos sapatos) sem cair. Isso vale para os dois grupos. Após feitas as combinações, os grupos fazem a sua passagem, um de cada vez.
6. O Facilitador lembra ao grupo que é fácil essa caminhada e que a VIDA não é bem assim, pois nos encontramos com outros, no sentido contrário, no cotidiano. Sendo assim, o facilitador dá o código.
7. Os grupos passarão, ao mesmo tempo, pela trilha. Inicia-se a caminhada com música de fundo. O facilitador estimula o grupo, solicitando a ajuda para o companheiro, possibilidade de dar as mãos, cuidado, calma, reflexão, sem pressa, etc. Olhe a trilha, olhe o seu companheiro, olhe o outro que cruza por você. Perceba o outro!

Sugestões para reflexão:

1. O que é a trilha?
2. Houve pedido de ajuda? Você ajudou sem preconceito?
3. Falar sobre a solidariedade.
4. Quando se respeita ao outro?
5. Quais os sentimentos evidenciados pelo grupo?

Resultados esperados: Ter tido a oportunidade de vivenciar a prática da solidariedade e o resgate do compromisso com o outro.

5. A Rede

Objetivos: Integrar o grupo de adolescentes entre si e em relação ao treinamento; refletir sobre informação, integração e comunicação.

Duração: 30 minutos.

Material: Sala ampla e rolo de cordão ou barbante.

Desenvolvimento:

1. O facilitador solicitará o grupo a ficar de pé e se dispor em círculo.
2. O facilitador deverá pedir que cada participante se apresente, dizendo seu nome e um sentimento.
3. Em seguida, prenderá o cordão em um dedo e jogará o rolo para o outro participante.
4. Se faltar cordão para alguns componentes do grupo, pedir sugestão de inclusão dos mesmos.

Sugestões para reflexão:

1. Qual a importância da rede?
2. O que a forma da rede simboliza para o grupo?

Resultados esperados: Ter proporcionado a reflexão sobre comunicação, importância da rede e responsabilidade em relação ao outro.

6. Jogo do Toque

Objetivo: Permitir maior interação e contato entre os adolescentes para descontração.

Duração: 15 minutos

Material: Sala ampla, aparelho de som e fita cassete.

Desenvolvimento:

1. O facilitador solicitará que o grupo fique no centro da sala, à vontade.
2. Os participantes circularão, dançarão, respondendo ao código do facilitador, como: pé com pé, braço com braço, etc.

Sugestões para reflexão:

1. Sensação captada pelo contato com o outro.
2. Pessoas que sentem dificuldade de proximidade com os outros.
3. Houve sentimentos agradáveis durante o contato com diversos participantes?

Resultado esperado: Proporcionar o contato entre os adolescentes, de forma agradável e sem preconceitos.

7. Balão no Pé

Objetivo: Promover a descontração do grupo.

Duração: 10 minutos.

Material: Sala ampla, 01 balão para cada participante, pedaços de cordão, aparelho de som e música alegre.

Desenvolvimento:

1. O facilitador solicitará ao grupo que fique no centro da sala, de pé.
2. Distribuir um balão e um pedaço de cordão para cada participante.
3. Cada participante inflará seu balão, amarrará e prenderá no tornozelo direito.
4. Iniciar uma música para todos dançarem.
5. Ao código do facilitador ou a uma pausa da música, os participantes poderão estourar os balões dos outros.
6. O jogo terminará ao final da música.

Sugestões para reflexão:

1. 1. Quantos balões sobraram?
2. 2. Como cada um se defendeu para proteger o seu balão?

Resultado esperado: Ter proporcionado aquecimento e descontração para a próximas atividades.

8. Jogo do Jornal

Objetivo: Descontrair e refletir sobre a divisão de espaços.

Duração: 15 minutos.

Material: Sala ampla, jornais, música alegre/agitada.

Desenvolvimento:

1. O facilitador distribui para cada dupla de adolescentes uma folha de jornal.
2. Explica o código do jogo:
 - o Cada dupla se coloca sobre a folha de jornal.
 - o Ao ritmo da música, dançam sem sair da folha de jornal e, ao sinal do facilitador, devem trocar de jornal, sem perder o parceiro e continuar dançando.
3. O facilitador dific
4. ultará a dinâmica, dobrando os jornais.

9. Massa de Modelar

Objetivo: Estimular as relações de confiança e solidariedade.

Duração: 15 minutos.

Desenvolvimento:

1. *Formar duplas* - Um dos participantes será o escultor e o outro a massa de modelar. O escultor vai fazer a sua escultura com o corpo do colega.
2. Quando todas as esculturas estiverem prontas, passear na sala, olhando todos os trabalhos. No final, cada escultor deverá dar vida à sua estátua.
3. Repetir a atividade, trocando os papéis.

Sugestões para a reflexão:

1. Como se sentiram nos papéis?
2. Como esses papéis (papéis de comando) ocorrem nos grupos?
3. Como gostaríamos que os relacionamentos ocorressem?
- 4.

10. Sonho Acordado - Meu Instrumento de Trabalho

Objetivo: Favorecer a relação com o seu objeto de trabalho.

Duração: 20 minutos.

Material: Aparelho de som e CD com música de relaxamento.

Desenvolvimento:

Ao som de música bem calma, o facilitador solicitará aos membros do grupo que fechem os olhos e sigam as suas instruções: deverão imaginar que estão em um campo com grama bem verde e que uma brisa leve está soprando. Sentir o cheiro da grama e o frescor da brisa. O céu está muito azul e uma grande nuvem vem chegando empurrada pela brisa. Ela fica cor de rosa com os clarões do sol. A nuvem desce devagar e para perto de você. É a sua nuvem que o levará em segurança para onde você quiser. Todos subirão em suas nuvens e farão um lindo passeio. Devagar a sua nuvem vai voando e passando por cima de cidades, campos de cultura, matas, campos ressequidos pelas queimadas, campos cheios de flores. Ao longe você vê uma pequena cidade, branquinha, encostada em uma serra muito bonita. Você fica com vontade de conhecer a cidade, pede à nuvem que desça. Você sai andando pela cidade e vê uma lojinha com um velhinho simpático sentado na porta. Você se dirige para lá, cumprimenta o velhinho e entra na loja. É uma loja com objetos antigos, com muitos objetos. Você olha todos por que está à procura de um objeto que o ajude a desenvolver muito bem o seu trabalho de promotor de saúde entre os adolescentes e jovens de sua cidade. Você vê algo brilhando lá na prateleira do fundo. Dirige-se para lá e encontra o que você estava procurando. Contente, sai da loja e despede-se do velhinho que lhe diz algumas palavras que só você ouve. Você sobe na nuvem e pede que ela volte para o campo verde. Ela vem devagar e você está feliz, aconchegado na maciez dela, envolvido pelos raios de sol, sentindo-se protegido e capaz de realizar um bom trabalho. Ao chegar no campo você despede-se de sua nuvem. Ela ficará à sua disposição para quando você precisar dela. Você vai abrindo os olhos devagar, vê que voltou para a sala, mas trouxe o instrumento do seu trabalho. Agora, todos devagar vão construir, com o material disponível, o instrumento que trouxe para apresentá-lo ao grupo. Se alguém preferir falar como vivenciou o passeio, antes da construção, podemos ouvi-lo.

Aprofundamento: Após as apresentações o facilitador, em breves palavras, trará para a reflexão do grupo algum ponto que considera importante na vivência.

11. Eu e o Grupo

Objetivo: Evidenciar as características de um grupo e elaborar as regras que nortearão a convivência desse grupo.

Duração: 30 minutos.

Material: Cartolina, tesouras, cola branca, canetas hidrocor ou gizão de cera, purpurina colorida ou glitter e papel pardo.

Desenvolvimento:

1. Cada participante desenhará, em tamanho grande, a primeira letra do seu nome numa cartolina de modo que possa ser recortada. Esta letra será colorida e enfeitada com o material disponível.
2. Em seguida, cada um colocará a sua letra sobre uma grande folha de papel pardo que estará no

- chão ou sobre uma grande mesa.
3. Quando todos tiverem colocado as letras, o facilitador deverá misturá-las, tirando-as do lugar onde estavam.
 4. O facilitador observará as reações do grupo sem falar nada. Pedirá então, aos participantes, que organizem as letras de maneira que a forma represente o grupo que eles desejam ser.

Aprofundamento: Discutir a experiência vivida, os sentimentos que foram despertados, principalmente quando o facilitador misturou as letras; analisar como foi a organização do grupo para a realização da tarefa; discutir as principais características de um grupo e estabelecer as regras do grupo. Estas regras deverão ser escritas em papel pardo e colocadas em local visível.

12. Energização

Objetivo: Sintonizar com a energia existente no seu corpo e no ambiente.

Duração: 15 minutos.

Material: Sala ampla.

Desenvolvimento:

1. Todos em pé, formarão dois círculos concêntricos ficando de frente para um companheiro, mantendo os olhos fechados. Música de relaxamento ao fundo. Pedir que todos respirem bem fundo pelo nariz e soltem lentamente a respiração pela boca. Repetir 6 vezes. Pedir que todos acompanhem o ritmo de sua respiração.
2. Lentamente e calados, abrirão os olhos e energizarão as mãos esfregando-as uma na outra. Em seguida levantarão as mãos, ficando com as palmas viradas para as do companheiro em frente. Fecharão os olhos para sentir a corrente energética que se forma. Depois de abrir os olhos sacudirão as mãos, energizando o ambiente.

13. Mentalização

Objetivo: Facilitar o processo de autoconhecimento.

Duração: 15 minutos.

Material: Aparelho de som e fita cassete ou CD com música relaxante.

Desenvolvimento:

1. Música relaxante, todos de mãos dadas em círculo. Pedir ao grupo que respire profundamente e expire com força três vezes e de olhos fechados. O facilitador pedirá que continuem de olhos fechados e prestem atenção ao que ele vai falar.
2. Sugerir que eles imaginem o seu corpo e pensem sobre a textura da pele, a cor dos seus olhos, dos cabelos, o formato das pernas, dos pés. Enfim, o facilitador deve sugerir que reconheçam todo o corpo e sintam a energia que ele tem.
3. Sugerir que eles pensem sobre o que gostam no seu corpo e sobre o prazer que os seus corpos lhes dão. Sugerir que pensem no que não gostam em seus corpos e que pensem em uma luz brilhante e colorida envolvendo estas partes dando-lhes brilho e beleza.
4. Pedir que abram os olhos devagar e que, se quiserem, comentem a experiência que acabaram de vivenciar.

14. Toré, Dança Indígena

Objetivo: Facilitar a integração do grupo.

Duração: 10 minutos.

Desenvolvimento:

1. Ao ar livre, se possível, fazer um grande círculo. Todos deverão caminhar em círculo batendo o pé direito no chão enquanto repetem alto e sincopadamente o seguinte som: rana, rana, rana ê (repetir esse som 3 vezes).
2. Ainda em círculo, com a cabeça e o dorso abaixados e as mãos estendidas para a frente, saudando a terra, andar para a frente batendo o pé direito no chão, repetindo, por 2 vezes, o som: alauê, alauê, alauê. Esse mesmo som e o andar para a frente deverão ser repetidos com os braços estendidos para a frente e as mãos imitando o balanço das águas do rio. Isto é uma saudação para as águas.
3. Saudando o ar, todos repetirão o mesmo som e o mesmo movimento de andar, com os braços estendidos para cima e as mãos balançando. E, por fim, voltarão ao movimento e ao som inicial terminando a dança.

Observação: Se alguém souber uma dança indígena da região poderá ensinar aos outros a dançá-la. É importante, também, o resgate da cultura local e de suas danças folclóricas.

15. Feitiço

Objetivo: Estimular as relações de confiança e amizade.

Duração: 20 minutos.

Material: Tarjetas de papel.

Desenvolvimento:

1. Cada um escreverá em uma tarjeta de papel o que o seu vizinho da direita deverá fazer perante o grupo.
2. Depois que todos tiverem escrito, cada um vai fazer aquilo que propôs para o seu companheiro.
3. O facilitador analisará, com o grupo, como a vida pode trazer surpresas e nossas atitudes diante disso; o que é idéia preconcebida e como ela influencia em nossas ações.

16. Comandar e ser Comandado

Objetivo: Favorecer as relações de confiança e solidariedade.

Duração: 15 minutos.

Desenvolvimento:

1. Dividir o grupo em 5 subgrupos. Cada subgrupo ficará em fila com as mãos nos ombros da pessoa á frente. A pessoa que estiver na frente comandará a fila, conduzindo-a pela sala, evitando os obstáculos lá colocados.
2. Os comandados ficarão de olhos fechados. Quando o facilitador bater palmas, o que estava comandando irá para o fim da fila, e assim sucessivamente até que todos tenham sido comandantes e comandados.

Aprofundamento: O facilitador promoverá uma discussão, baseando-se nos sentimentos de quem comanda e de quem é comandado, na posição mais fácil, nas situações de comando que a pessoa encontra na vida, nos limites de quem comanda, na força da pressão do grupo nas tomadas de decisões.

17. Estações do Ano

Objetivos: Aprofundar o conhecimento de si e do outro e promover a integração grupal.

Duração: 45 minutos.

Material: Música suave, papel ofício, lápis de cera, tinta acrílica e pincéis.

Desenvolvimento:

1. Ligue o aparelho de som com uma música suave. Peça que o grupo caminhe na sala, liberando as tensões do corpo, espreguiçando, alongando, enfim movimentando as partes do corpo que sentem tensas.
2. Devagarinho vá diminuindo o ritmo do andar, sem verbalização.
3. Em seguida, cada um escolhe um local para se deitar confortavelmente, fecha os olhos e escolhe qual estação do ano retrata melhor como está sua vida hoje.
4. Depois, lentamente, vai mexendo o corpo, acordando, espreguiçando-se e procurando se sentar.
5. Dirija-se ao centro da sala, pega uma folha e desenha a estação do ano, com os recursos que estão à sua disposição.
6. Quando todos terminarem, cada um segurará seu desenho na sua frente e mostrará aos demais, olhará os dos outros e se aproximará do desenho que suponha ser da mesma estação que a sua.
7. Em subgrupos, compartilhar o que significa a estação escolhida para representar seu momento de vida atual.
8. No final, cada subgrupo fala sobre as coincidências ou divergências que apareceram.

18. Construção Coletiva da Torre

Objetivo: Favorecer as relações de cooperação entre o grupo.

Duração: 40 minutos.

Material: 01 cartolina, 01 cola, 01 lápis, 01 tesoura e 01 régua de 50cm por grupo.

Desenvolvimento:

1. Divida em grupos, distribua para cada um deles 01 kit do material;
2. Um dos membros do grupo será o observador. Pode dar idéias e sugestões, mas não pode executar a tarefa.
3. O restante do grupo deverá construir uma torre obedecendo as seguintes instruções:
 - o Construir uma torre com o material.
 - o A largura das partes da torre não podem ser mais largas do que a régua.
 - o Só pode ser utilizado o material oferecido pelo facilitador.
4. No final, os observadores vão julgar e escolher a melhor torre, obedecendo os seguintes critérios: ALTURA, BELEZA E FIRMEZA.

Sugestões para reflexão:

1. Como o grupo se organizou para realizar a tarefa.
2. Ressaltar as relações de cooperação entre o grupo.
3. Refletir com o grupo como se sentiram ao fazer a escolha da melhor torre.

4.

19. Telefone sem Fio

Objetivo: Facilitar a comunicação e o relacionamento com respeito e responsabilidade.

Duração: 20 minutos.

Material: Local agradável.

Desenvolvimento:

1. Telefone sem fio (20 minutos).
2. Manter o grupo em círculo.
3. Um dos treinandos inicia com uma frase, falando baixinho ao colega da direita, que por sua vez vai repetir o que ouviu ao seu colega da direita.
4. Último a receber a mensagem deve repetí-la alto.
5. Repetir o telefone sem fio 5 a 6 vezes, permitindo maior participação do grupo.

Sugestões para o debate:

1. O que aconteceu com a mensagem do início ao fim da atividade?
2. O que acontece com as mensagens no nosso cotidiano?
3. Como esta comunicação interfere nos relacionamentos?
4. Como a comunicação pode ser utilizada para valorizar o homem e a mulher (na sua comunidade)?
5. Os argumentos que normalmente se usa para valorizar o homem e a mulher são parecidos ou diferentes? Por que isto ocorre?
6. Como você acha que deveria ocorrer a comunicação?

20. Escolha Cuidadosamente suas Palavras

Objetivo: Ensinar aos adolescentes a expressar os pensamentos e sentimentos através do uso de frases que permitem uma boa comunicação.

Duração: 30 a 40 minutos.

Material: Cópia da ficha de trabalho da atividade "Escolha cuidadosamente suas palavras".

Desenvolvimento:

1. Explique aos adolescentes que a comunicação de nossos sentimentos pode ser difícil quando está associada a emoções sensíveis como o medo, a raiva e os ciúmes. Muitas vezes a comunicação é expressa de forma acusatória e agressiva. Uma maneira de evitar isso é iniciar as frases com o pronome "eu", expressando-se de forma clara e eufônica, sem ofender ou ameaçar o outro.
2. Depois de fazer uma breve introdução, distribua a Ficha de Trabalho.
3. Explique aos adolescentes que ao iniciar uma frase com "eu", "eu gostaria", "eu sinto" ou "eu penso", estará evitando a possibilidade de culpar ou agredir alguém, o que facilitará a expressão de seus sentimentos, mais diretamente.
4. Certifique-se de que o grupo entende o sentimento de começar as frases com "eu". Dê exemplos.
5. Em seguida, peça ao grupo que elabore esse tipo de frase (ou declaração pessoal) no lugar das que aparecem na Ficha de Trabalho.

6. Dê 15 a 20 minutos para a atividade. Ao terminarem, peça a voluntários que leiam as suas frases.
7. Discuta o exercício com o grupo.

Sugestões para reflexão:

1. O que você acha da diferença entre as frases originais e as iniciadas com "eu"?
2. Como o receptor sentiria os dois tipos de oração?
3. Pense em algumas situações em que orações iniciadas com "eu" poderiam ter melhorado a comunicação.

Atividades opcionais:

1. Utilize as frases da Ficha de Trabalho e peça aos jovens que dramatizem situações com possíveis respostas.
2. Como tarefa, peça aos jovens que se concentrem na comunicação das relações familiares ou de casal e que ponham em prática a comunicação iniciada com "eu".

Ficha de Trabalho - Escolha cuidadosamente suas Palavras

1. Você nunca me visita (ou me telefona).

ex: "Eu gostaria de que você me visitasse (ou telefonasse) mais vezes."

2. Você sempre chega tarde.

3. Essa é uma idéia estúpida.

4. Ninguém neste lugar aprecia meu trabalho

5. Você sempre me ignora quando saímos.

6. Não grite comigo!

7. Você não devia fazer isso.

8. Ninguém me entende neste grupo.

21. Comunicação Não-Verbal

Objetivo: Reforçar a importância da comunicação não-verbal e integrá-la como parte fundamental no processo de comunicação.

Duração: 40 a 50 minutos.

Material: Fichas de 7x12cm e uma caixa para guardá-las.

Desenvolvimento:

- Introduza a atividade explicando ao grupo que a maior parte de nossa comunicação é não-verbal, ou seja, sem palavras (através de gestos, expressões faciais, posturas). Frequentemente

comunicamos nossos sentimentos indiretamente, por exemplo, franzindo a testa, sorrindo. Este exercício foi planejado para demonstrar até que ponto nos comunicamos por ação e por expressão.

- Conduza a atividade utilizando várias fichas e escrevendo uma das palavras abaixo em cada uma das fichas.
 - Furioso - Mal-humorado - Rejeitado - Alegre - Tímido
 - Assustado - Sedutor - Triste - Nervoso - Cansado - Egoísta
- Coloque as fichas numa caixa.
- Peça a um voluntário que pegue uma das fichas e sem falar, comunique ao grupo o sentimento ou emoção. As demais pessoas podem participar interpretando com palavras, até que alguém identifique a resposta certa.
- Discuta a atividade com o grupo.

Pontos de discussão:

1. Que outros gestos ou expressões usamos comumente?
2. Você acha a comunicação não-verbal é tão importante quanto a verbal?
3. Você acha que, em geral, a comunicação não-verbal é coerente com a comunicação verbal? Caso negativo, por quê?
4. O que pode acontecer com a comunicação quando o aspecto verbal não coincide com o não-verbal?

Atividade opcionais:

Divida os jovens em pequenos grupos e peça-lhes para dramatizarem, sem o uso de palavras, situações que expressem as emoções acima. Você pode sugerir cenas tais como: esperar um ônibus, fazer compras, participar de uma festa, realizar trabalho, etc. Aqueles que não tomarem parte, terão que adivinhar as emoções.

22. Figuras Integrativas

Objetivo: Favorecer a integração do grupo através de uma construção articulada.

Duração: 30 minutos

Material: Figuras geométricas em número suficiente aos integrantes do grupo. Ex. 4 círculos, 6 triângulos, 4 quadrados, 3 retângulos, etc.

Observação: Colocar no mínimo 2 figuras geométricas iguais.

Desenvolvimento:

1. Colocar as figuras geométricas no chão e pedir que cada pessoa escolha a sua figura.
2. Formar grupos com figuras geométricas idênticas e compartilhar o motivo de sua escolha. Depois, sistematizar o significado da figura para o grupo.
3. Apresentação dos grupos.
4. Solicitar que o grupo faça uma construção com todas as figuras geométricas, levando em conta o seu significado. Sem usar a FALA, deixar o grupo construir por alguns minutos e observar a dinâmica do grupo na construção. Depois deste período, investigar os sentimentos que surgiram, as dificuldades, e se todos estão satisfeitos com o que foi construído. Caso não

estejam, solicitar ao grupo uma nova construção, desta vez usando a fala. Se todos estiverem satisfeitos, dar por encerrada a atividade, refletindo com o grupo sobre os sentimentos surgidos durante a atividade e a correlação da mesma com a prática profissional de um trabalho em equipe.

23. O trem da Solidariedade

Objetivo: Auxiliar os adolescentes a refletirem e expressarem sentimentos de solidariedade.

Duração: 40 minutos.

Material: Sala ampla, aparelho de som, fita cassete e música.

Desenvolvimento:

1. O facilitador organiza os participantes em fileiras de quatro ou cinco, conforme o número total de participantes.
2. Cada grupo recebe o nome de um vagão que, junto aos demais, compõe um trem.
3. O grupo que forma a locomotiva puxa o trem.
4. Cada parte do trem está associada a um sentimento de solidariedade escolhido pelo grupo, por exemplo: um vagão representa o respeito...
5. O facilitador orienta o grupo da locomotiva a fazer o trem partir só quando estiver completo. A locomotiva deve formar o trem dizendo: "O trem da solidariedade quer partir, mas falta ...", citando um dos componentes do vagão para que diga em voz alta que sentimento está levando o grupo daquele vagão.
6. Todos os grupos que forem chamados dizem que sentimentos os levam, segurando os participantes pela cintura e se juntando à locomotiva, que começa a caminhar e fazer evoluções pela sala.
7. Quando o trem estiver completo, sai pela sala gritando o nome dos sentimentos que está levando.

Sugestões para reflexão: Sentimentos manifestos (respeito, amor, amizade, aceitação, honestidade, carinho, compreensão, tolerância, perdão).

Resultado Esperado: Reflexão sobre a solidariedade e a participação de cada um.

24. João Bobo

Objetivo: Conversar sobre as pessoas que podem amparar e auxiliar o adolescente a reconhecer a importância da solidariedade, respeitando o outro até mesmo nas brincadeiras.

Duração: 20 minutos.

Material: Sala ampla sem mobiliário no centro.

Desenvolvimento:

1. O facilitador pede aos participantes para dividirem-se em trios.
2. Cada trio coloca-se da seguinte maneira: duas pessoas ficam frente a frente e a terceira pessoa no centro, com o corpo voltado em direção a um dos colegas, que deve segurá-lo.
3. A seguir, a dupla de fora movimentada a pessoa do centro, jogando-a de um lado para o outro.
4. As pessoas podem trocar as posições, de forma que cada pessoa do trio tenha a oportunidade de ficar no centro.

5. No final, o grupo todo pode conversar sobre como sentiram-se em cada uma das posições.

Sugestões para reflexão:

- Qual o sentimento frente a necessidade de confiar no outro?
- Todos merecem nossa confiança da mesma maneira?
- Por que sentimos mais seguras com uma pessoa e menos com outra?

Resultado esperado: Troca de valores a respeito de solidariedade; descontração do grupo (exercitá-los em dias muito frios); convivência do grupo e confiança no outro.