



Neste post, você encontrará diversas dinâmicas para gerar alegria que com toda certeza, irão proporcionar momentos de muita felicidade.

Dinâmicas para gerar alegria

A alegria é um sentimento de contentamento, de prazer de viver, júbilo, satisfação, exultação. Nas pessoas, costuma ser expressa através de sorrisos.

Neste post, você encontrará diversas dinâmicas para gerar alegria que com toda certeza, irão proporcionar momentos de muita felicidade.

Dinâmicas para gerar alegria - Que bicho eu sou?

Essa dinâmica irá provocar muita alegria na criançada, e é um excelente método para trabalhar felicidade na educação infantil.

Recursos para a dinâmica:

- Folha de papel;
- Lápis de cor.

Execução da dinâmica:

1. Primeiramente, todos os participantes devem receber uma folha de papel em branco e lápis de cor para desenhar um bicho que representa bem a sua personalidade.
2. Depois, todos devem trocar seus desenhos e, cada um deve dizer ao grupo o que imaginou do jeito de ser do colega, a partir da imagem que ele criou.
3. Com certeza, no decorrer desta dinâmica, sairão imagens e descrições muito engraçadas.



Dinâmicas para gerar alegria - A fonte da alegria

Essa dinâmica tem como objetivo primordial estudar sobre a alegria cuja fonte está em Deus. É um excelente método para ser trabalhado na educação infantil de crianças cristãs.

Recursos para a dinâmica:

- Bexigas.

Execução da dinâmica:

1. Divida a turma em três grupos, distribua para cada grupo uma das perguntas abaixo e estipule um determinado tempo para que elas sejam respondidas:
 - Em que momentos vocês se sentem alegres?
 - O que a alegria proporciona?
 - O que pode servir de impedimentos para sentir alegria?

Dinâmicas para gerar alegria - Estoura balão

Essa dinâmica irá promover muita diversão e alegria para a criançada. Será um desafio e tanto.

Recursos para a dinâmica:

- Barbante;
- Bexigas (balões).



Execução da dinâmica:

1. Primeiramente, cada participante recebe dois balões e um pedaço de barbante para amarrá-los na cintura.
2. A ideia é dividir o grupo em duas equipes e fazer uma disputa.
3. Ambos devem estourar, com as mãos, os balões do colega da outra equipe, em um minuto, mas sem deixar que os seus próprios balões sejam estourados.
4. Literalmente tem que ter jogo de cintura para escapar, mas é bem divertida a integração das pessoas e as estratégias do grupo empregadas para estourar as bexigas.

Dinâmicas para gerar alegria - Levantar balões

Essa dinâmica irá atrair a criançada, afinal, crianças amam um novo desafio, e competição é o forte delas. Além disso, essa dinâmica irá gerar muita alegria para a criançada.

Recursos para a dinâmica:

- Bexigas.

Execução da dinâmica:

1. Depois de encher um conjunto de balões com ar, pede-se aos participantes para formarem um grupo de três elementos.
2. O objetivo é que os jogadores mantenham fora do chão o maior número possível de balões quando soar uma campainha (2 ou 3 minutos depois do jogo começar).
3. A estratégia pode ser dinâmica, tocando continuamente nos balões para que se mantenham no ar, ou mais estática, encontrando uma forma de os segurar entre os



participantes.

Dinâmicas para gerar alegria - Trem da Alegria

Essa dinâmica é uma excelente forma de trabalhar socialização e integração de um jeito muito alegre. É um excelente método para ser trabalhado em um grupo de adolescentes.

Recursos para a dinâmica:

- Sala ampla.

Execução da dinâmica:

1. Primeiramente, todos os participantes são convidados a circular pela sala para se conhecerem melhor. Os participantes devem neste momento aprender o nome dos colegas e observar qualidades que já podem ser vistas neles sem mesmo conhecê-los (ex: sorridente, simpático, sério, bonito, bem-vestido, entre outras).
2. Em seguida, o tutor da dinâmica deve começar a brincadeira e formar um trenzinho da alegria. Para isso, deve correr como um trem e chamar uma pessoa pelo nome e apontar uma qualidade sua, pedindo para que se junte a ela na brincadeira.
3. A pessoa chamada deve fazer a mesma coisa com seu colega e, sucessivamente, todos os participantes devem entrar na locomotiva, repetir a mesma ação, até formar um trem completo.

Dinâmicas para gerar alegria - Presente da



alegria

Presentes são gestos que transmitem muita alegria para quem recebe, afinal, é uma forma de demonstrar amor e admiração.

Essa dinâmica foi idealizada para o grupo de adolescentes e com certeza esse presente trará muita alegria.

Recursos para a dinâmica:

- Folha de papel;
- Lápis.

Execução da dinâmica:

1. O coordenador deve formar grupos e entregar os materiais para cada participante.
2. Em seguida, o coordenador fará uma exposição, como segue: “muitas vezes apreciamos mais um presente pequeno do que um grande. Muitas vezes ficamos preocupados por não sermos capazes de realizar coisas grandes e negligenciamos de fazer coisas menores, embora de grande significado. Na experiência que segue, seremos capazes de dar um pequeno presente de alegria para cada membro do grupo”.
3. Prosseguindo, o coordenador convida os membros dos subgrupos para que escrevam uma mensagem para cada membro do subgrupo. A mensagem visa provocar em cada pessoa sentimentos positivos em relação a si mesmo.
4. O coordenador apresenta sugestões, procurando induzir a todos a mensagem para cada membro do subgrupo, mesmo para aquelas pessoas pelas quais não sintam grande simpatia. Na mensagem dirá:
 - Procure ser específico, dizendo, por exemplo: “gosto do seu modo de rir toda vez



que você se dirige a uma pessoa”, em vez de: “eu gosto de sua atitude”, que é mais geral;

- Procure escrever uma mensagem especial que se enquadre bem na pessoa, em vez de um comentário que se aplique a várias pessoas;
 - Inclua todos, embora não conheça suficientemente bem. Procure algo de positivo em todos;
 - Procure dizer a cada um o que observou dentro do grupo, seus pontos altos, seus sucessos, e faça a colocação sempre na primeira pessoa, assim: “eu gosto” ou “eu sinto”;
 - Diga ao outro o que encontra nele que faz você ser mais feliz;
5. Os participantes poderão, caso queiram, assinar a mensagem. Escritas às mensagens, serão elas dobradas e colocadas numa caixa para ser recolhidas, a seguir, com os nomes dos endereçados no lado de fora.

Dinâmicas para gerar alegria - Bocas coloridas

DEMONSTRE.COM

bocas coloridas



Essa dinâmica além de transmitir alegria, é uma grande maneira de proporcionar interação e socialização entre os adultos.

bocas que se complementam, contar um caso feliz

Recursos para a dinâmica:

- Papéis coloridos;
- Tesoura;



- Saco.

Execução da dinâmica:

1. Primeiramente, pegue diversas folhas de papel coloridas, e recorte em molde de boca. Após fazer o recorte, corte cada boca em dois de forma que cada uma irá ter uma parte que a complete.
2. Coloque as em um saco e peça que cada participante retire um pedaço da boca.
3. Em seguida, cada participante irá procurar o seu par, quem tem a parte da boca que o completa.
4. Após achar o par, eles devem se juntar e compartilhar histórias que viveram de momentos alegres em suas vidas.
5. Essa dinâmica além de transmitir alegria, é uma grande maneira de proporcionar interação e socialização entre os adultos.

Dinâmicas para gerar alegria - De quem é o presente?

Quem não ama receber presente? Essa dinâmica irá gerar muita alegria entre os adultos, afinal, um presente é sempre bem vindo!

Recursos para a dinâmica:

- Caixa de bombom embrulhada para presente.

Execução da dinâmica:

1. Comece fazendo o sorteio entre todos os participantes, sorteando uma pessoa. Parabenize-o mas diga que o presente não é dele, peça para ele entregar para o amigo



que ele acha mais educado.

2. O presente irá ficar rodando de participante em participante, para isso, o organizador da dinâmica deve ter em mente diversos adjetivos em mente, até que chegue no adjetivo do ultimo participante, o participante que transmite paz.
3. Com muita paz, peça para que esse ultimo escolhido abra o presente e passe-o a todos os seus amigos e deseje-lhes em nome de todos nós, muita paz.
4. Essa dinâmica com certeza causará muita alegria até todos participantes descobrirem de quem será o presente.

Até a próxima!

Espero que após esse post, você venha ter uma vida mais alegre e trabalhe a felicidade com as pessoas que você irá trabalhar essas dinâmicas, afinal, o mundo precisa de paz, alegria e sentimentos positivos.