



Neste post, você irá encontrar diversas dinâmicas para vencer a tristeza, que com certeza trarão muita alegria. Confira a seguir.

Dinâmicas para vencer a tristeza

A tristeza faz parte das seis emoções básicas que todos os seres humanos têm, é sentir-se deprimido ou infeliz em resposta a sofrimento, desânimo ou decepção; se o estado for contínuo, pode indicar depressão.

Entretanto, neste post, você irá encontrar diversas dinâmicas para vencer a tristeza, que com certeza trarão muita alegria, aqui a infelicidade não tem vez! Confira a seguir.

Dinâmicas para vencer a tristeza - Caixinha da felicidade

Uma educação formal aproveitosa é aquela em que o aluno ou aluna se interage com a disciplina, com o professor, com os colegas e com o meio. Assimila o conteúdo e leva para vida real.

O objetivo era ensinar o Origami de caixinha e ao mesmo tempo sensibiliza-los na valorização de sentimentos bons, como amizade, o carinho, educação, etc. Esse é um excelente método para ser trabalhado na educação infantil.

Recursos para dinâmica dinâmica:

- Folhas de papel.

Execução da dinâmica:

1. Em círculo coloque uma música ambiente. Peça para relembrar uma situação em que alguém falou ou fez algo que o deixou triste, magoado e algo que o deixou feliz.



Explique que todos nós temos necessidade de viver em sociedade e que dependemos uma das outras para sermos felizes. Deixe alguns minutos para que expressem em palavras.

2. Conte a história da “Caixinha da Felicidade”. Resumidamente conta que Deus entregou duas caixinhas para uma pessoa muito especial, uma preta e outra colorida. Pediu para colocar todas as coisas ruins na caixa preta e na colorida todas as atitudes e palavras boas que ela receber. A pessoa assim o fez, porém ela achou estranho a caixa preta permanecer leve enquanto que a caixa colorida ficava cada vez mais pesada. Ela, curiosa, a abriu as caixas e constatou que somente na caixa preta havia um buraco. Deus a ouviu e lhe disse que todos os sentimentos e palavras ruins que emitiram para ela havia passado pelo buraco e ido para junto dele. E aquelas que ela estava guardando na colorida, era pra continuar com ela e ser distribuída entre as pessoas. Ela compreendeu e assim o fez.”
3. Para formar duplas, deverá, após a história, mostrar duas caixinhas (preta e outra colorida) e falar que na colorida há algumas palavras e ações (duplicadas) que serão distribuídas e que logo após deverão procurar a pessoa que pegou a mesma palavrinha.
4. Exponham anteriormente, uma aula sobre o ORIGAMI (arte japonesa). Distribua entre as duplas 1 papel quadrado, branco, para cada pessoa e explicar a dobradura da caixinha. Uma pessoa ficará responsável pela pintura, pelo enfeite da tampa enquanto a outra escreverá, na outra tampa, coisas que as deixam felizes.

Dinâmicas para vencer a tristeza - Pote das emoções

Essa dinâmica é excelente para ser aplicada na educação infantil, de modo que as crianças aprenderam a reconhecer e expressar emoções.



Recursos para dinâmica dinâmica:

- Potes de cristal (é possível reciclar garrafas de plástico ou potes de azeitonas ou compotas)
- Lãs com cinco cores diferentes (também pode usar outros materiais, como pompom, bolas de algodão, bolinhas coloridas, papéis coloridos)
- Etiquetas
- Rotulador

Execução da dinâmica:

1. Sugerimos inicialmente apresentar contos às crianças. Sempre ajuda a assimilar melhor a relação entre cores e emoções. Assim, amarelo-alegria, azul-tristeza, medo-preto, verde-calma e vermelho-raiva.
2. Após relacionar cor e emoção, trabalhe o pote das emoções. Uma possibilidade é que, inicialmente, é deixar os cinco potes das emoções sempre visíveis. No fim do dia, você pode conversar com a criança e perguntar-lhe por duas ou três situações que tenha vivido no dia e que considere importantes.
3. Para cada situação, peça que defina que emoção sentiu e que coloque no pote das emoções correspondente o conteúdo. O objetivo é que, no fim do mês ou da semana, você possa observar que emoções a criança vive com mais intensidade e quais não. Isso pode ser um termômetro importante para que você possa ajudá-lo a reconhecer outras emoções.

Dinâmicas para vencer a tristeza - Pote de balas

Essa dinâmica tem como objetivo abordar pontos positivos e negativos individuais dos integrantes do grupo. É uma excelente ferramenta para trabalhar na educação infantil.



Recursos para dinâmica dinâmica:

- Balas azedas.
- Bombons.

Execução da dinâmica:

1. O coordenador deve distribuir as balas e bombons para os integrantes do grupo. Cada integrante deve distribuí-los do seguinte modo:
 - O bombom é dado a uma pessoa que tenha feito algo positivo que tenha chamado a atenção do integrante.
 - A bala azeda é dado a uma pessoa que tenha agido de maneira que tenha entristecido a pessoa que deu a bala ou alguma outra pessoa.
2. A distribuição não deve apresentar nenhuma ordem em especial, sendo totalmente espontânea.
3. Uma bala ou bombom pode ser dado a alguém que já tenha recebido outra do mesmo tipo. Os integrantes podem dar balas ou bombons para si próprios.
4. A apresentação correspondente às balas azedas deve ser feita com sinceridade, mas também com muita sensibilidade para que a pessoa, sem ser ofendida, possa rever algumas de suas ações.

Dinâmicas para vencer a tristeza - Onde está a felicidade?

Essa dinâmica fará com que as crianças entendam que a felicidade é conjunta, e que ninguém é feliz sozinho, afinal, somos seres sociais que dependemos da existência um do outro.



Recursos para dinâmica dinâmica:

- Balões;
- Duas salas amplas.

Execução da dinâmica:

1. Cada integrante será convidado a escrever o seu nome em seu balão com uma caneta. Em seguida todos os balões serão recolhidos e colocados em outra sala.
2. O palestrante instrui as pessoas que entrem na sala onde estão os balões e que cada um ache o balão com o seu respectivo nome. Esta tarefa deverá ser feita em 1 minuto. Todos procurarão desesperadamente o balão com o seu nome empurrando e batendo-se uns nos outros. Um caos total, sem concluírem a tarefa.
3. O palestrante então pede que cada pessoa pegasse um balão aleatoriamente e desse para a pessoa cujo nome estava escrito. Em poucos minutos todos estavam com o seu próprio balão.
4. Em seguida o palestrante fala: “Isso está acontecendo em suas vidas. Todos estão desesperadamente procurando a felicidade ao redor sem saber onde ela está. Nossa felicidade está na felicidade das outras pessoas. Dê-lhes a sua felicidade e você vai ter a sua própria”.

Dinâmicas para vencer a tristeza - Emoções

Essa dinâmica é um excelente método para trabalhar em grupo de adolescentes com a finalidade de desenvolver as maneiras de se expressarem para melhorar uma relação em grupo e juntos perceberem que todos possuem problemas e que juntos poderão vencer a tristeza.



Recursos para dinâmica dinâmica:

- Sala ampla.

Execução da dinâmica:

1. O animador convida os participantes a caminhar livremente pela sala, sem tocar uns nos outros. Quando o animador disser a palavra de ordem: "PARAR!", os participantes aguardam as instruções:
 - Formar dois grupos: os que se sentem bons para um lado e os que se sentem maus para o outro. Os participantes deverão explicar porque escolheram cada lado.
 - Formar dois grupos: os que se sentem alegres para um lado e os que se sentem tristes para outro. Cada participante deverá explicar a sua escolha.
 - Formar dois grupos: os que se sentem oprimidos e os que se sentem opressores.
2. Dialogue sobre a escolha. Entre cada formação de grupos, os participantes são convidados a caminhar pela sala de forma livre. O animador deverá estar atento aos sentimentos e às emoções para posteriormente trabalhar os comportamentos e as atitudes

Dinâmicas para vencer a tristeza - Problemas

PROBLEMAS

DEMONSTRE.COM

Essa dinâmica tem como objetivo demonstrar que há sempre quem possa nos ajudar a aliviar nossos problemas e também que sempre podemos ser o apoio do outro na mesma situação. É um excelente instrumento para trabalhar em grupo de adolescentes.

Recursos para dinâmica dinâmica:

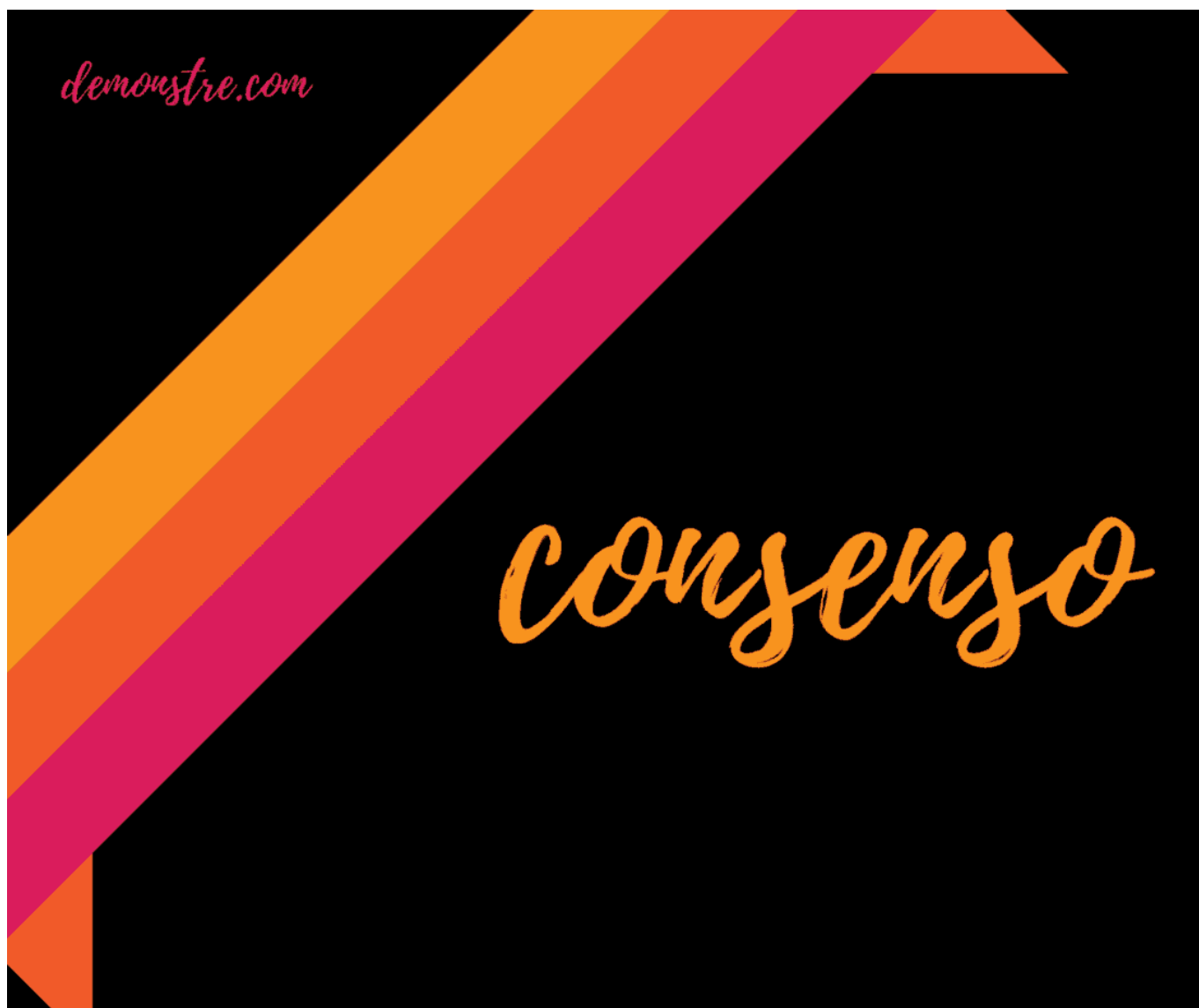
- Bexiga;
- Tira de papel.



Execução da dinâmica:

1. Formação em círculo, uma bexiga vazia para cada participante, com um tira de papel dentro (que terá uma palavra para o final da dinâmica)
2. O facilitador dirá para o grupo que aquelas bexigas são os problemas que enfrentamos no nosso dia-a-dia(de acordo com a vivência de cada um), desinteresse, intrigas, fofocas, competições, inimizade, etc.
3. Cada um deverá encher a sua bexiga e brincar com ela jogando-a para cima com as diversas partes do corpo, depois com os outros participantes sem deixar a mesma cair. Aos poucos o facilitador pedirá para alguns dos participantes deixarem sua bexiga no ar e sentarem, os restantes continuam no jogo. Quando o facilitador perceber que quem ficou no centro não está dando conta de segurar todos os problemas peça para que todos voltem ao círculo e então ele pergunta:
 - a quem ficou no centro, o que sentiu quando percebeu que estava ficando sobrecarregado;
 - a quem saiu, o que ele sentiu.
4. Depois destas colocações, o facilitador dará os ingredientes para todos os problemas, para mostrar que não é tão difícil resolvermos problemas quando estamos juntos. Ele pedirá aos participantes que estourem as bexigas e peguem o seu papel com o seu ingrediente, um a um deverão ler e fazer um comentário para o grupo, o que aquela palavra significa para ele.

Dinâmicas para vencer a tristeza - Consenso



Com essa dinâmica será possível treinar a decisão por consenso, desenvolvendo nos participantes a capacidade de participação, numa discussão de grupo. É um excelente método para trabalhar em um grupo de adultos.

Recursos para dinâmica dinâmica:

- Cópias da seguinte história:

Cinco personagens fazem o elenco; Marlene, um barqueiro, um eremita, Pedro e Paulo.



Marlene, Pedro e Paulo são amigos desde a infância. Conhecem-se há muito tempo. Paulo já quis casar com ela, mas recusou, alegando estar namorando Pedro. Certo dia, Marlene decide visitar Pedro, que morava no outro lado do rio. Chegando ao rio, Marlene solicita a um barqueiro que a transporte para o outro lado. O barqueiro, porém, explica a Marlene ser este trabalho seu único ganha-pão, e pede-lhe certa soma de dinheiro, importância de que Marlene não dispunha. Ela explica ao barqueiro o seu grande desejo de visitar Pedro, insistindo em que a transporte para o outro lado. Por fim o barqueiro aceita, com a condição de receber em troca um manto que usava. Marlene hesita e resolve ir consultar um eremita que morava perto. Conta-lhe a história, o seu grande desejo de ver Pedro e o pedido do barqueiro, solicitando, no final, um conselho. Respondeu: “Compreendo a situação, mas não posso, na atual circunstancia, dar-lhe nenhum tipo de conselho. Se quiser, podemos dialogar a respeito, ficando a decisão final por sua conta”.

Marlene retorna ao riacho e decide aceitar a última proposta do barqueiro. Atravessa o rio e vai visitar Pedro, onde passa três dias bem feliz.

Na manhã do quarto dia, Pedro recebe um telegrama. Era a oferta de um emprego muito bem remunerado no exterior, coisa que há muito tempo aguardava. Comunica imediatamente a notícia a Marlene, e na mesma hora a abandona.

Marlene cai numa tristeza profunda e resolve dar um passeio, encontrando-se com Paulo a quem conta a razão de sua tristeza. Paulo compadece-se dela, e procura consolá-la. Depois de certo tempo, Marlene diz a Paulo: “Sabe que tempos atrás você me pediu em casamento, e eu recusei, porque não o amava bastante, mas hoje penso amá-lo suficientemente para casar com você.”

Paulo retrucou: “É tarde demais; não estou interessado em tomar os restos de outro”.

Execução da dinâmica:

1. Cada um receberá uma cópia da história de Marlene para uma decisão individual, levando para isso uns cinco minutos;
2. Organizam-se os subgrupos de cinco a sete membros cada para a decisão grupal;



3. O coordenador distribui a cada subgrupo uma folha da história de Marlene, para nela ser lançada a ordem preferencial do grupo;
4. Nos subgrupos cada integrante procurará defender seu ponto de vista, argumentando com as razões que o levaram a estabelecer a ordem de preferência da sua decisão individual.
5. Terminada a tarefa grupal, organiza-se o plenário.
6. O exercício seguinte é um treinamento de consenso. A conclusão unânime é praticamente impossível de se conseguir. É preciso, pois, que os participantes tomem a consideração a subjetividade de cada qual, para que se torne possível uma decisão. Modo de proceder: O texto seguinte narra a história da jovem Marlene. Cinco personagens entram em cena. Cabe a você estabelecer uma ordem de preferência ou de simpatia para com estes cinco personagens.
7. Numa primeira fase, cada qual indicará o seu grau de simpatia para com cada um dos personagens, colocando-os em ordem de um a cinco, atribuindo o número 1 ao mais simpático seguindo até o 5.
8. Em seguida cada um dará as razões que o levaram a estabelecer esta preferência, e com a ajuda dessas informações, procede-se a nova ordem que, então, estabelece a ordem de preferência do grupo.

Dinâmicas para vencer a tristeza - Olhando para o alto

Essa dinâmica visa incentivar as pessoas a sempre olharem para suas ações e depositarem sua alegria e confiança em si mesmo.

Recursos para dinâmica dinâmica:

- Tiras de papel com palavras negativas e positivas escritas;
- Fita adesiva.



Execução da dinâmica:

1. Cole coisas negativas no chão, palavras, tais como: depressão, desânimo; coisas que nos fazem olhar para baixo e ficar realmente desanimados. Nas paredes cole coisas decepcionantes que vemos em outras pessoas, tais como: tristeza, decepção, frustrações, falsidade. Por fim, cole palavras de bem: força, eu posso, alegria, amor, fé.
2. Explique que quando andamos cabisbaixos, de cabeça baixa, só receberemos em nosso coração coisa ruins, que nos desanimará mais ainda, tristeza, decepções e etc. Agora quando olhamos ao nosso redor, o mundo a nossa volta, ou até atitudes de homens, ficaremos frustados, e conseqüentemente só daremos passos para trás. Porém quando estamos com nosso coração alegre, com nossos olhos e ouvidos para coisas positivas, aí sim só receberemos coisas boas, alegria, incentivos, realizações de sonhos entre outras

Até a próxima!

A tristeza é um sentimento humano inevitável, entretanto, não devemos deixá-lo nos possuir. Espero que após esse post repleto de dinâmicas bacanas, você venha vencer a tristeza juntamente com os participantes envolvidos.