



Neste post, você encontrará diversas dinâmicas para vencer o terror de pessoas que vivem com frequente insegurança. Confira a seguir.

Dinâmicas para vencer o terror

Medo é estado afetivo suscitado pela consciência do perigo ou que, ao contrário, suscita essa consciência, medo é temor, ansiedade irracional ou fundamentada, é receio. Ou seja, o medo é uma sensação desagradável desencadeada pela percepção de perigo, real ou imaginário.

Neste post, você encontrará diversas dinâmicas para vencer o terror de pessoas de diferentes grupos etários que vivem com frequente insegurança. Confira a seguir.

Dinâmicas para vencer o terror - Eu tenho medo, e você?

Essa dinâmica é um excelente método para trabalhar na educação infantil com a finalidade das crianças aprenderem expressar os seus medos e inseguranças.



EU TENHO MEDO,

E VOCÊ?

DEMONSTRE.COM

Recursos para a dinâmica:

- Sala ampla

Execução da dinâmica:

1. As crianças devem se sentar em círculo e o animador utilizando o fantoche afirma: “Eu tenho medo dos trovões! E tu?” Ao dizer isto dirige-se a uma criança que irá expressar



o seu medo: “Eu tenho medo de...” dirigindo-se a outra criança e assim sucessivamente.

2. Quando cada criança partilha o seu medo todos devem fazer o som correspondente a esse medo (som do trovão, do comboio, das sirenes da polícia) ou então fazer o gesto correspondente caso não seja possível fazer um som (montanhas muito altas, etc).
3. Esta é uma ferramenta importante para a criança expressar e lidar com os seus medos.

Dinâmicas para vencer o terror - Se jogue





Essa dinâmica é perfeita para trabalhar no grupo de educação infantil, de modo que serão trabalhadas a insegurança e a socialização entre os participantes.

Recursos para a dinâmica:

- Sala ampla.

Execução da dinâmica:

1. Primeiramente, peça que as crianças formem duplas com um dos colegas que eles mais sentem afinidade.
2. Em seguida, peça que as duplas se posicionem de modo que uma das pessoas fique na frente da outra.
3. Peça que os participantes da frente feche os olhos, e se ela realmente confia na pessoa que está atrás, ela irá se jogar para que a outra a segure.
4. Após se jogarem, conclua a dinâmica falando que mesmo sentindo medo e insegurança de início, as crianças confiaram na pessoa que ela selecionou por meio de maior afinidade.

Dinâmicas para vencer o terror - Ridículo!



Essa dinâmica é inspirada em uma das cenas da saga Harry Potter e fará com que as crianças se divirtam com os seus próprios medos.

Recursos para a dinâmica:

- Lápis de cor;
- Folha de papel.



Execução da dinâmica:

1. Primeiramente, peça que as crianças mentalizem o que eles mais sentem medo.
2. Em seguida, peça que ela desenhe esse maior medo com uma caricatura ou qualquer outra maneira de ridicularizar esse medo.
3. Por fim, conclua a dinâmica pedindo para as crianças, uma por uma, expor seu desenho para as outras de modo que todas irão se divertir com esse medo sendo ridicularizado.
4. Essa tentativa de ridicularizar o medo, pode até exterminar esse medo ou insegurança da criança.

Dinâmicas para vencer o terror - Escala do medo



Essa dinâmica é excelente para ser aplicada em um grupo de adolescentes, fazendo com que eles aprendam a classificar os seus medos.

Recursos para a dinâmica:

- Folha de papel;
- Canetas.



Execução da dinâmica:

1. Uma vez que tenha feito uma lista de situações que provoquem medo, ajude seu aluno a organizar os itens desde o menos assustador até o mais apavorante.
2. Da mesma forma, use o termômetro do medo para ajudar seu aluno a realizar as avaliações.
3. Quando seu aluno tiver classificado cada situação, utilize o formulário da escala de medo para fazer uma lista final, e assim, peça que ele liste possíveis soluções para enfrentar cada medo listado.

Dinâmicas para vencer o terror - Esconde-esconde

Essa dinâmica na verdade é uma brincadeira muito popular, mas fará com que os adolescentes entendam questões de ficar sozinho e separação.

Recursos para a dinâmica:

- Espaço amplo com diversos esconderijos.

Execução da dinâmica:

1. A popular brincadeira de esconde-esconde, além de ser divertida, ajuda a superar o medo do abandono e da separação.
2. Essa atividade permitirá que o adolescente enfrente de uma maneira individual o medo de ficar sozinho.



Dinâmicas para vencer o terror - Desafio

Essa dinâmica serve para nós percebermos o quanto temos medo de desafios, pois observamos como as pessoas têm pressa de passar a caixa para o outro, mas que devemos ter coragem e enfrentar os desafios da vida, pois por mais difícil que seja o desafio, no final podemos ter uma feliz surpresa/vitória.

Essa dinâmica pode ser utilizada para um grupo de adolescentes de modo que eles perceberam que o medo nem sempre deve ser sentido.

Recursos para a dinâmica:

- Caixa de bombom enrolada para presente

Passo a passo da dinâmica:

1. Primeiramente, coloque uma música animada para tocar e vai passando no círculo uma caixa (uma caixa de sapato, por exemplo), explica-se para os participantes antes que é apenas uma brincadeira e que dentro da caixa tem uma ordem a ser feita por quem ficar com ela quando a música parar.
2. O participante que vai dar o comando deve estar de costas para não ver quem está com a caixa ao parar a música, daí o coordenador faz um pequeno suspense, com perguntas do tipo: tá preparado? você vai ter que pagar o mico viu, seja lá qual for a ordem você vai ter que obedecer, quer abrir? ou vamos continuar?
3. Em seguida, inicia-se a música novamente e passa novamente a caixa se aquele topar em não abrir, podendo-se fazer isso por algumas vezes e pela última vez avisa que agora é para valer quem pegar agora vai ter que abrir, Ok?
4. Esta é a última vez, e quando o felizarado o fizer terá a feliz surpresa e encontrará uma caixa de bombons com a ordem 'coma o chocolate'.

Dinâmicas para vencer o terror - Caixa do medo



Essa dinâmica é idealizada para grupo de adultos que muitas vezes, possuem medo do desconhecido, sem ao menos ter motivos para sentirem medo.



Recursos para a dinâmica:

- Caixa de papelão tampada.

Execução da dinâmica:

1. Antes de iniciar a dinâmica, recorte uma lateral da caixa, de modo que só passe a mão, ou seja um buraco não tão grande. Embrulhe a caixa com itens assustadores, como fotos de bichos venenosos se símbolos de perigo, a decoração fica a seu critério.
2. Quando for apresentar para o grupo, coloque medo neles e pergunte quem será o corajoso que irá colocar a mão na caixa primeiro.
3. Para deixar mais real, quando os participantes colocarem a mão dentro da caixa, faça movimentos precisos com seu corpo enquanto você segura a caixa, como se tivesse um bicho tentando escapar.
4. Os participantes terão receio de colocar a mão na caixa, afinal, eles não sabem o que os aguarda dentro da caixa.
5. Ao final, abra a caixa e mostre que não tinha nada dentro dela, e que muitas vezes, temos medo do desconhecido sem necessidade alguma, afinal, nem tinha o que ter medo.

Dinâmicas para vencer o terror - Chapéu dos medos

Essa dinâmica é um excelente método para trabalhar com os adultos seus medos, as vezes, traumas adquiridos na infância que jamais foram superados.

Recursos para a dinâmica:

- Folha de papel;



- Caneta.

Execução da dinâmica:

1. Este jogo consiste em cada jogador escrever num papel, um dos seus medos, e pôr num chapéu, saco ou até numa caixinha.
2. Depois de todos porem os seus papeis no chapéu, o orientador mistura-os, tira um e lê em voz alta. De seguida o jogador a quem pertence o medo, terá de o assumir perante os outros e explicar o que o leva a esse medo.
3. Ao grupo caberá a difícil tarefa de arranjar uma forma de fazer o jogador enfrentar o seu medo.
4. O jogador ou fica pelo assumir, ou assume e faz o que o grupo sugere.

Até a próxima!

Espero que após esse post, você consiga trabalhar a insegurança dos participantes, de modo que eles consigam vencer esse medo.