

# DINÂMICAS

## DINÂMICAS

### **O que é dinâmica de grupo?**

**Dynamis** é uma palavra grega que significa força, energia, ação. Quando Kurt Lewin utilizou essa expressão, pressão e começou a pesquisar os grupos, seu objetivo era o de ensinar às pessoas comportamentos novos através da Dinâmica de Grupo, ou seja, através da discussão e de decisão em grupo, em substituição ao método tradicional de transmissão sistemática de conhecimentos.

### **O que se espera alcançar de resultados, com a utilização da Dinâmica de Grupo?**

Alguns objetivos gerais são:

- A) Desinibir a capacidade criadora dos participantes, levando-os a se tornarem bastante desenvoltos;
- B) Melhorar a capacidade de comunicação dos participantes;
- c) Contribuir para construir novas relações entre os seres humanos;
- d) Resgatar a auto estima dos participantes;
- e) Desenvolver a capacidade de respeitar as diferenças individuais e a diversidade cultural;
- f) Auxiliar no desenvolvimento da capacidade de amar;
- g) Estimular a reflexão e a revisão de atitudes e comportamentos, levando a novas formas de ser e conviver.
- h) Aumentar a coesão do grupo;

- i) Proporcionar um aperfeiçoamento do trabalho coletivo. Aprender a trabalhar em grupo;
- j) Transformar o potencial do grupo, fazendo-o crescer em igualdade harmônica de relacionamento interpessoal.

**Na Dinâmica de Grupo** o comportamento e as atitudes individuais serão mudados num trabalho de grupo, isto, porque, os participantes se sentirão profundamente sensibilizados por aquilo que acontece, por sentirem e por observarem processo que eles aprenderão a conceituar.

**A utilização das Palavras Sagradas** como fonte de inspiração para diversos temas abordados nas dinâmicas, tem provado ser um instrumento poderoso para inspiração e transformação das almas, estabelecendo um ambiente espiritual e disciplinado e criando fortes laços de amor e amizade entre os participantes.

Tomamos a liberdade de classificar as dinâmicas em cinco grandes grupos:

- 1- **Dinâmicas de Apresentação:** para apresentação e conhecimento imediato das pessoas do grupo;
- 2- **Dinâmicas de Integração e Conhecimento:** voltadas para grupos já iniciados, objetivando um maior entrosamento, “quebra-gelo” e aprofundamento do conhecimento inicial;
- 3- **Dinâmicas de Recreação:** podem ser utilizadas em intervalos de eventos, aniversários, cursos, etc..., puramente para descontração.
- 4- **Dinâmicas de Aprendizagem:** são alguns tipos de exercícios, técnicas, para estimular o raciocínio e percepção e também fixar o conteúdo estudado.
- 5- **Histórias, Fábulas, e Textos para Reflexão:** para abertura de eventos (reuniões, palestras, cursos, congressos) ou para ilustrações, visando enriquecer algum tema que está sendo abordado.

## **Dicas Importantes:**

**Ser** convidado para proferir uma palestra, coordenar uma reunião, facilitar um grupo de estudo ou ministrar um treinamento, requer planejamento e organização e devemos ficar atentos para as providências (logísticas e de conteúdo) que deverão ser tomadas.

**Como** facilitador, é imprescindível que haja um prévio planejamento, objetivando segurança e tranqüilidade no processo de condução do grupo – seja uma sala com poucos participantes ou um auditório.

Alguns aspectos que, certamente, ajudarão você **ANTES** de qualquer trabalho:

- 1- Conhecer previamente o local do evento. Em caso de eventos grandes, para checar os equipamentos, conforme a necessidade: TV/Vídeo; Retroprojetor, Flip-chart; Equipamento de som (microfone, CD, etc...). Carteiras ou cadeiras; Luminosidade; Ventilação; tamanho compatível com a quantidade de pessoas e para o tipo de atividade que irá se desenvolver, etc...
- 2- Elaborar, previamente, o roteiro/seqüência do conteúdo que irá trabalhar com o grupo (vivências, músicas, intervalos, etc.)
- 3- Chegar ao local com, pelo menos, uma hora de antecedência, para “energizar” a sala (respirar, relaxar, deixar música tocando suave, verificar a limpeza e organização do ambiente, colocar flores, etc.)
- 4- Revisar o roteiro elaborado e fazer checagem final dos equipamentos e material que será utilizado.
- 5- Manter sempre consigo um kit de “*Primeiros Socorros do Facilitador*”, contendo pincéis(quadro branco e papel), tesoura, canetas, barbante, cola, filmes, fitas de áudio e/ ou CD's, máscaras, papel, papel colorido, etc.) tudo de acordo com as necessidades mais comuns.

- 6- Manter na “cartola”, sempre, uma ou duas vivências/dinâmicas para eventuais imprevistos ou mudança de planos com o grupo.
- 7- Evitar confiança plena na memória: anote a seqüência das dinâmicas que vai usar ou aquilo que vai dizer.
- 8- Evitar polemizar com alguém que está ali contra a vontade ou que já chega discordando. Seja prudente, relaxe e deixe que o próprio grupo estabeleça e componha o clima do encontro.
- 9- Evitar “forçar a barra” para algum membro do grupo participar, falar ou opinar sobre alguma coisa, se esse não estiver a fim.
- 10- Buscar dividir tarefas com o grupo, definindo ,através de consulta, “quem faz o quê”;
- 11- Ter cuidado com a aparência (roupa, higiene, postura, etc.) Lembre-se: você é aquilo que diz e faz e, no momento com o grupo, você estará sendo exemplo.
- 12- Utilizar músicas para momentos de relaxamento, escolhendo-as criteriosamente: instrumentais, que não tenham sido temas de novelas ou filmes conhecidos, nem tocadas exaustivamente em FM's, enfim, não é aconselhável músicas instrumentais populares. Às vezes, algumas músicas com letra são importantes para algum “fechamento”.
- 13- Habituar-se a trabalhar proativamente, fazendo, sempre de véspera, um “check-list” das tarefas/providências que envolvem você e as demais pessoas ligadas ao evento.

## EXTRAÍDO DO LIVRO: “Educar com o coração” - Editora Fundação Petrópolis

Autora: Eugenia Puebla

Série Educação para a Paz

### **Por que trabalhar com dinâmicas.**

As dinâmicas possibilitam vivências, que ao serem refletidas e partilhadas gestam um aprendizado pessoal e grupal libertador, possibilitando, dentre outras coisas:

- Autoconhecimento como ser único e social;
- Exercício de escuta e acolhida do outro como ser diferente;
- Percepção do todo e das partes, tanto da vida como da realidade que nos cerca;
- Desenvolvimento da consciência crítica;
- Confronto e avaliação da vida e da prática;
- Tomada de decisão de modo consciente e crítico;
- Sistematização de conteúdos, sentimentos e experiências;
- Construção coletiva do saber.

### **Para quem vai orientar a dinâmica**

É fundamental:

- Conhecer todos os passos da dinâmica para aplicá-la com segurança;
- Ter clareza de aonde se quer chegar, qual o objetivo e a função da dinâmica dentro do processo a ser desenvolvido, entendendo-a como um instrumento;
- Possibilitar um clima de espontaneidade em que os participantes sintam-se livres e à vontade para a partilha da experiência feita;
- Perceber o nível de relações e entendimento do grupo, pois nem toda dinâmica se adapta bem a qualquer grupo. Ela pode ser um instrumento enriquecedor se for bem utilizada e se o grupo estiver em condições de vivenciá-la;
- Observar as expressões corporais, sobretudo as expressões faciais dos participantes no decorrer da dinâmica, para valorizar os sentimentos e reações de cada um;
- Qualquer que seja o resultado alcançado com uma dinâmica, ele é o objeto da reflexão e da aprendizagem, pois dinâmica não tem resultado errado;
- As dinâmicas podem ser adaptadas de acordo com a realidade e o tamanho do grupo. E não se esqueça de que a preparação da dinâmica já é uma dinâmica a ser refletida e avaliada.

# **DINÂMICAS** **DE** **APRESENTAÇÃO**

A técnica de apresentação em dinâmicas de grupo funciona como mecanismo facilitador e tem como objetivo atenuar as formalidades do momento inicial do relacionamento em grupo, induzindo seus membros a se colocarem diante dos demais de maneira descontraída, através de estímulos adequados.

## **DINÂMICA: CARTÕES E BALÕES**

**Número de participantes:** até 40 participantes

**Tempo de duração:** 45 minutos

**Objetivos:**

**Geral:** Favorecer a apresentação do grupo

**Específico:** A partir de um estímulo verbal, promover a descontração dos membros do grupo e sua consequente apresentação.

**Material:** bolas de sopro (coloridas); cartões coloridos; lápis hidrocor e papel ofício.

**Desenvolvimento:**

- 1- Enumerar uma série de cartões coloridos e no seu verso escrever a seguinte ordem: “Estoure uma bola da cor do seu cartão”
- 2- Encher as bolas coloridas e introduzir em cada uma delas papéis chaves contendo frases pitorescas, alusivas à apresentação dos membros do grupo.
- 3- Dispor as bolas no centro da sala.
- 4- Formar um círculo em volta das bolas coloridas.
- 5- Dispor os cartões coloridos em uma mesa e solicitar aos participantes que escolham cada um o seu cartão.
- 6- Convidar o portador do cartão de número 1 para que, no centro do círculo estoure uma bola da mesma cor do seu cartão de acordo com a ordem expressa no verso.
- 7- Estourada a bola, o papel chave que estava no seu interior deverá ser lido em voz alta e atendida sua solicitação.
- 8- O procedimento continua com a pessoa do cartão de número 2, e continua até que todos tenham se apresentado.

Sugestões para as frases:

- Como devemos chamar você?
- Escolha alguém do grupo e apresente-se formalmente a essa pessoa.
- Qual sua expectativa com relação a esse curso?
- O que você espera receber deste grupo? Etc...

## **DINÂMICA: Encontro**

**MATERIAL:** Gravador. CD com música suave. Textos (formando pares idênticos) selecionados das Sagradas Escrituras.

**OBJETIVO:** Abertura dos trabalhos. Promover a Integração entre os participantes. Criar um clima espiritual e amoroso.

### **DESENVOLVIMENTO:**

1- Grupo em círculo, sentados. Colocar uma música harmonizante de fundo. O Facilitador distribui os textos, tendo o cuidado de verificar que vai ser possível formar pares.

2- O Facilitador explica que, dois a dois, os participantes receberam textos idênticos e que devem caminhar pela sala buscando encontrar o seu par, ou seja, aquela pessoa que tem o texto igual ao seu.

3- Após terem sido encontrados os pares, será dado um tempo de 5 minutos para que conversem aos pares trocando informações, tais como: nome; de onde veio; a que instituição pertence; que coisas mais gosta de fazer; o que espera do encontro.

4- Feito isso, o facilitador escolhe um participante que iniciará as apresentações, apresentando seu par ao grupo. Na apresentação, seguir o modelo: “Amigos, tenho o prazer de lhes apresentar ..... , que é uma pessoa (dizer uma qualidade que identificou na pessoa) e continuar a apresentação.

5- A apresentação continua com cada dupla apresentando-se um ao outro, até que todos tenham sido apresentados.

6- Avaliação: solicitar aos participantes que expressem seus comentários sobre a dinâmica. O que acharam da dinâmica, seus objetivos, etc.

## **DINÂMICA: CARTAZ**

**MATERIAL:** Papel e lápis (podem ser lápis coloridos)

**OBJETIVO:** Favorecer a desinibição; aprofundar o conhecimento entre os membros do grupo;

### **DESENVOLVIMENTO:**

1- Distribuir papel e lápis para cada participante do grupo, que estará posicionado em círculo.

2- Orientar que cada pessoa deverá fazer um desenho – *qualquer desenho* – que represente algo de si. Não importa que não se saiba desenhar; deve ser bastante espontâneo.

3- Marcar um tempo de dez minutos para cada um confeccionar o seu cartaz.

4- Uma vez concluídos os cartazes, cada pessoa deve sair do seu lugar, mostrar o cartaz, de forma visível, aos demais membros do grupo e proceder a sua apresentação: nome e explicação do desenho e sua expectativa com relação ao curso.

5- Plenária:

Ao final, o facilitador dá oportunidade para quem quiser fazer mais alguma referência a alguém acerca de sua apresentação. Cada um também fica livre para expressar o que achou da dinâmica. Se sentiu alguma dificuldade, por que? Qual foi o objetivo da dinâmica?

## **DINÂMICA: Expectativas e Metas**

**MATERIAL:** Fundo musical calmo e relaxante.

**OBJETIVO:** Ajudar o facilitador a trabalhar mais realisticamente as expectativas do grupo; aliviar tensões do primeiro contato grupal.

### **DESENVOLVIMENTO:**

1- Após se apresentar, o facilitador pede que cada participante faça o mesmo:

- dizendo o nome que gostaria de ser chamado;
- quais as suas expectativas em relação ao curso;
- que metas pretende atingir na companhia do grupo;
- e, ao término do curso, o que espera ter aprendido e o que pretende fazer, etc

## **DINÂMICA: Este Sou Eu**

**MATERIAL:** Uma tira de papel bem larga para cada participante. Lápis de cor, hidrocor, giz de cera, etc.

**OBJETIVO:** Propiciar uma apresentação dos membros do grupo. Integração. Propiciar clima de descontração e maior conhecimento entre os participantes.

### **DESENVOLVIMENTO:**

1- O Facilitador distribui as tiras de papel para os participantes solicitando que escrevam no centro do papel o seu nome de forma bem legível.

2- Após cada participante ter escrito o nome, solicitar que desenhe na parte superior direita um símbolo que o represente.

3- Feito isso, solicitar que cada participante escreva na parte superior esquerda uma qualidade sua ou uma qualidade que ele mais admira nas pessoas.

4- Solicitar que cada participante escreva na parte inferior direita o que mais gosta de fazer.

5- E na parte inferior esquerda um lugar onde gostaria de estar.

3- Após todos terminarem, o facilitador pede a cada participante que apresente ao grupo o que registrou em sua tira de papel: seu nome, símbolo, qualidade, o que mais gosta de fazer, onde gostaria de estar.

4- Comentários dos participantes sobre a dinâmica.

## **DINÂMICA: A ÁRVORE**

Objetivos: Conhecimento, apresentação e integração do grupo.

Material: uma folha de papel em branco para cada participante.  
Lápis, caneta ou pincel.

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) Desenhe a raiz de uma árvore e coloque aí a data de seu nascimento, o nome de pessoas que marcaram seu passado, acontecimentos marcantes dos primeiros anos de vida.
  - b) Desenhe o tronco da árvore e nele anote o que faz sempre (em que gasta a vida), a motivação que lhe faz crescer.
  - c) Desenhe folhas, flores e frutos e neles escreva suas esperanças, sonhos.
  - d) Dê nome à árvore e escolha outra árvore (colega) com quem irá partilhar o que escreveu, ou seja a sua árvore (seu eu).
  - e) Depois, quem quiser pode partilhar a experiência em plenária.
  - f) Avaliar a dinâmica, partilhar os sentimentos e as descobertas.

## **DINÂMICA: CÍRCULO MÁGICO**

**MATERIAL:** Gravador. CD com música suave. Balões de gás, cheios, com mensagens dentro, e pendurados pela sala.

**OBJETIVO:** Abertura dos trabalhos. Promover a Integração entre os participantes. Criar um clima espiritual e amoroso.

### **DESENVOLVIMENTO:**

- 1- Introdução: A forma circular vem nos acompanhando ao longo da história, nas rodas cantadas, na forma da lua cheia, do sol, da terra e da bola. No Círculo enxergamos a todos, ficamos no mesmo plano, podemos olhar aqueles que estão perto de nós e os mais distantes. Não há o primeiro, nem o último. Nele somos todos iguais. Quando entramos no Círculo não estamos disputando liderança. Estamos confiando nos amigos.
- 2- O Facilitador convida todos os participantes a formarem um grande círculo.
- 3- Facilitador: A mão direita simboliza nossa capacidade de ajudar. Deve estar por cima da mão esquerda do colega. A mão esquerda recebendo a direita do outro simboliza nossa necessidade de troca, de receber. Ao mesmo tempo que podemos ajudar, precisamos receber ajuda. Nenhum de nós é tão forte para somente ajudar ou tão fraco que somente receba ajuda. A sinergia está no equilíbrio entre pedir, dar e receber colaboração.
- 4- Facilitador: vamos estar quase sempre em um grande círculo (nas plenárias); ou em círculos menores (nos grupos de estudo). Desta forma podemos trabalhar com mais qualidade, enxergando a todos e tendo oportunidades iguais de participação.
- 5- Facilitador: Para facilitar o contato com o momento inicial de nossas atividades e obter a concentração no aqui e agora, convidamos o grupo para ouvir uma música, ouvir com o coração, sentindo o momento, podendo os integrantes do grupo fechar os olhos para uma melhor concentração (sugestão: Bolero de Ravel)
- 6- Em seguida cada participante escolhe um balão, estoura, retira e lê a mensagem que estava dentro do balão para o grupo.  
Sugestões de mensagens:
  - 1- Somos todos iguais
  - 2- Expulsemos do Círculo a desmotivação, a competição, o autoritarismo, as forças negativas.
  - 3- Não perderemos de vista nossa força e nossa união, etc.

## **DINÂMICA: CARROSSEL MUSICAL**

**MATERIAL:** Gravador. CD com músicas bem animadas.

**OBJETIVO:** Integração. Promover maior conhecimento de si e do grupo. Abertura dos trabalhos.

### **DESENVOLVIMENTO:**

- 1- Participantes de pé. Formar dois Círculos com os participantes, com o mesmo número de pessoas em cada Círculo, um Círculo dentro do outro. O Círculo de dentro da roda, fica voltado para fora de modo a formar duplas, frente a frente.
- 2- O facilitador coloca a música, solicitando que ambos os Círculos girem para o lado direito, dançando no ritmo da música.
- 3- Quando o facilitador para a música, o grupo deve parar onde estiver, procurando posicionar-se frente a frente, formando pares. Cada par deve dar-se as mãos, dizer o seu nome para o seu par, e responder a pergunta feita pelo facilitador (um falar para o outro a resposta).
- 4- O facilitador coloca novamente uma música e solicita que os Círculos tornem a girar. Quando o facilitador para a música, repete-se o procedimento anterior, cada um vai se posicionar na frente de uma pessoa, formando um novo par, dizer o nome e responder um ao outro a pergunta feita pelo facilitador.
- 5- Repetir o mesmo procedimento várias vezes, sempre mudando a música e com perguntas diferentes.

Exemplos de perguntas:

O que mais me deixa feliz é ...

O que eu mais admiro nas pessoas é ...

O que eu mais gosto em mim mesmo é ...

Amigo verdadeiro para mim é aquele que ...

A coisa mais importante para mim é...

O que eu mais gosto de fazer é...

A minha diversão favorita é ...

6-- Plenária:

Cada um expressa o que achou da dinâmica: Gostou? Sentiu alguma dificuldade, por que? Qual foi o objetivo da dinâmica?

# **DINÂMICAS** **DE** **INTEGRAÇÃO e** **CONHECIMENTO**

São técnicas que, ao mesmo tempo em que descontraem, favorecem o aflorar de sentimentos e emoções. Afeto, carinho, palavras de estímulo e conforto são algumas expressões de sentimentos que as pessoas têm dificuldade de exteriorizar. Diante disso o facilitador tem um papel fundamental: estabelecer um clima de confiança mútua – grupo e facilitador. As dinâmicas de integração têm como objetivo favorecer o processo de conhecimento entre os membros de um grupo, descontrair e aproximar as pessoas.

## **DINÂMICA: INTEGRAÇÃO MUSICAL:**

**MATERIAL:** Gravador. CD com músicas bem animadas.

**OBJETIVO:** Integração. Propiciar clima de descontração entre os participantes.

### **DESENVOLVIMENTO:**

- 1- Colocar música. Pedir aos participantes que caminhem pela sala, individualmente, tentando entrar no ritmo da música.
- 2- Mudar a música. Pedir aos participantes que formem duplas e dancem juntos no ritmo da música.
- 5- Trocar novamente a música. Ao comando do facilitador os participantes devem agora formar grupo de três, dançando juntos no ritmo da música.
- 6- Ao comando do facilitador, cada vez que a música é trocada, formar grupo de quatro, oito, dez, até que todo o grupo esteja dançando junto.

### 7- Avaliação:

Cada um expressa o que achou da dinâmica: Gostou? Sentiu alguma dificuldade, por que? Qual foi o objetivo da dinâmica?

## **DINÂMICA: ASSIM CAMINHA A HUMANIDADE**

**OBJETIVO:** Aquecimento; sensibilização e integração do grupo.

**MATERIAL:** Aparelho de CD. CDs com vários tipos de músicas.

### **DESENVOLVIMENTO:**

- 1- Colocar uma música lenta e pedir aos participantes que caminhem pela sala, relaxando as tensões do dia, procurando sentir a emoção que a música transmite, em dado momento parar e “congelar” em uma posição.
- 3- Colocar uma música romântica e pedir para que caminhem, deixando-se penetrar pela emoção que a música transmite. Congelar na emoção.
- 4- Alterar a música, colocando uma mais agitada e pedir que andem no ritmo da música.
- 5- Alterar novamente a música. Solicitar que cada um escolha um par e dance, trocando sucessivamente de par (música sugerida: “New York, New York”)
- 6- Colocar uma música para todo o grupo dançar junto.
- 7- Comentários. Avaliação da dinâmica. Sentimentos e descobertas.

## **DINÂMICA: Guiar e ser guiado**

**MATERIAL:** Gravador. CD com músicas bem animadas.

**OBJETIVO:** Integração. Propiciar clima de descontração entre os participantes. Promover uma reflexão para identificar os sentimentos mais presentes, tanto quando estamos guiando, como quando somos guiados.

### **Textos Inspiracionais:**

“Cinge-te de esforços redobrados, a fim de que possas, acaso, guiar teu próximo à lei de Deus, o Mais Misericordioso. Este ato, em verdade, excede todos os outros atos, aos olhos de Deus, O que a tudo possui, O Altíssimo”.

Bahá'u'lláh – Seleção dos Escritos de Bahá'u'lláh – CLXI - 210

“É melhor guiar uma só alma do que possuir tudo o que está na terra, pois enquanto essa alma guiada estiver à sombra da Árvore da Unidade Divina, ambos, tanto ela como a pessoa que a guiou, serão recipientes da terna misericórdia de Deus...”

O Báb – Seleção dos Escritos do Báb – pág.83

### **DESENVOLVIMENTO:**

1- O facilitador solicita que os participantes formem duplas.

2- A pessoa que for guiar deve voltar as palmas das mãos para cima, e a que for guiada, deve colocar as palmas das mãos sobre as do guia.

3- A pessoa que for guiada deve permanecer de olhos fechados, e o guia deve assegurar-se de conduzir a pessoa guiada com o máximo cuidado.

4- As duplas devem dançar ao ritmo da música, percorrendo toda a sala.

5- Após um período, trocar as funções, quem guia passa a ser guiado, e vice-versa. Mudar também a música.

6- Avaliação: Ao final o facilitador solicita que cada um compartilhe seus sentimentos: Quais os seus sentimentos e atitudes quando foi guiado? Quais os sentimentos e atitudes quando você foi o guia? O que o motivou a ter esses sentimentos?

## **DINÂMICA: PORQUE EU AMO VOCÊ**

**OBJETIVO:** Promover a Integração entre os participantes. Criar um clima espiritual e amoroso.

**MATERIAL:** Tiras de papel para ser distribuída aos participantes.

### **DESENVOLVIMENTO:**

- Distribuir as tiras de papel aos participantes, solicitando que cada qual escreva o seu próprio nome de forma bem legível, e depois dobre.
- Recolher os papéis, misturar e distribuir novamente, pedindo que cada um verifique se não tirou o próprio nome. Em caso positivo, deverá devolver e pegar outro papel.
- Cada participante deverá ler para si o nome da pessoa que tirou e pensar porque ama essa pessoa. Que qualidades ela tem que você mais admira.
- Cada um deverá dizer o nome da pessoa que tirou e dizer em voz alta porque ama essa pessoa.
- Outra variação seria iniciar falando “eu amo essa pessoa porque ela tem tais e tais qualidades, etc, etc, e por fim, mencionar o nome da pessoa a quem está se referindo.
- Comentários dos participantes sobre a dinâmica.

## **DINÂMICA: Minha Ilha**

**MATERIAL:** Papel e lápis (podem ser lápis coloridos)

**OBJETIVO:** Favorecer a desinibição; aprofundar o conhecimento entre os membros do grupo;

### **DESENVOLVIMENTO:**

1- Distribuir papel e lápis para cada participante do grupo, que estará posicionado em círculo.

2- Depois de uma viagem imaginária em que você se salva de um naufrágio, você encontra “abrigo” em uma ilha.

3-Orientar que cada pessoa deverá fazer um desenho de sua ilha. O desenho deve ser bastante espontâneo.

4- Escreva ou desenhe que pessoas e que atividades você poria na sua ilha.

5-Desenhe tudo o que você precisa para sobreviver na sua ilha.

6-Marcar um tempo de dez minutos para cada um confeccionar o seu desenho.

7-Uma vez concluídos os desenhos, cada pessoa deve sair do seu lugar, mostrar o cartaz, de forma visível, aos demais membros do grupo e proceder a sua apresentação: nome e explicação do desenho.

8- Plenária:

Ao final, o facilitador dá oportunidade para quem quiser fazer mais alguma referência a alguém acerca de sua apresentação. Cada um também fica livre para expressar o que achou da dinâmica. Se sentiu alguma dificuldade, por que? Qual foi o objetivo da dinâmica?

## **DINÂMICA: AUTOPROPAGANDA**

**OBJETIVO:** Estimular conhecimento pessoal. Desfazer bloqueios. Promover a Integração e Aprofundar o conhecimento entre os participantes.

**MATERIAL:** Folha de papel; lápis ou lápis coloridos.

### **DESENVOLVIMENTO:**

- O facilitador solicita que cada participante desenhe ou pinte uma propaganda de si mesmo.
- Também é possível pensar no tipo de pessoa que se sentiria atraída pela propaganda.
- Cada participante apresenta sua propaganda ao grupo.
- As outras pessoas do grupo são solicitadas a acrescentar alguns aspectos que foram omitidas na propaganda do colega.
- Avaliação: o que cada um achou da dinâmica. Sentiram alguma dificuldade? Qual o objetivo da dinâmica?

## **DINÂMICA: COMPRA E VENDA**

**OBJETIVO:** Estimular autoconhecimento. Favorecer um maior conhecimento entre os participantes. Reconhecer as qualidades das outras pessoas. Integração do grupo.

**MATERIAL:** Folha de papel para cada participante. Lápis Preto. Lápis coloridos.

### **DESENVOLVIMENTO:**

- Leitura do texto inspiracional: “Não existe em lugar nenhum do planeta, alguém que não tenha nada a oferecer ou nada a receber.”
- O facilitador solicita que cada participante desenhe uma “Loja de Departamentos” que exponha suas características pessoais.
- Cada participante mostra ao grupo sua “Loja”.
- Um de cada vez, cada participante faz um “passeio de compras” e escolhe produtos da loja das outras pessoas de grupo, identificando o porquê de estar “comprando” tais “produtos”.
- Comentários dos participantes sobre a dinâmica.

## **DINÂMICA: Egoísmo x Espiritualidade**

**OBJETIVO:** Favorecer a reflexão sobre aspectos da dimensão espiritual do ser humano; aprofundar o auto conhecimento;

**MATERIAL:** Folha de Papel com textos para reflexão. Tiras de papel em cores diferentes para atitudes espirituais e atitudes egoístas. Exemplo: nas tiras verdes estarão escritas atitudes espirituais e nas cinzas, atitudes egoísticas. As tiras estarão dobradas e numeradas na parte de fora (sendo que, por exemplo, para a tira cinza de número 1 onde está escrita uma atitude egoísta, deverá haver uma tira verde, também de número 1 que corresponde a atitude espiritual a ser adotada)

### **DESENVOLVIMENTO:**

- 1- As tiras de papel (verdes e cinzas) deverão estar dobradas e misturadas, colocadas sobre uma mesa no centro da sala.
- 2- Leitura e breve comentário dos textos.
- 3- O facilitador orientará os participantes a pegarem uma tira de papel (verde ou cinza).
- 4- Cada participante deverá agrupar-se ao número correspondente ao seu, formando um par.
- 5- O monitor explicará então que as tiras cinzas se referem as atitudes egoísticas e as verdes as atitudes espirituais que é nossa meta alcançar.
- 6- Cada dupla será solicitada a ler em voz alta, primeiro a atitude egoísta e depois a atitude espiritual que deve ser a nossa meta. Ressaltar que o nosso esforço em substituir uma atitude egoísta por uma atitude espiritual faz parte do nosso processo de espiritualização.
- 7- Comentários gerais dos participantes sobre suas reflexões a partir do exercício.

## **TEXTOS PARA REFLEXÃO:**

“O homem é na realidade um ser espiritual, e somente quando vive no espírito é verdadeiramente feliz.”

A espiritualidade, não o egoísmo, deve ser o nosso objetivo; o caminho que leva do egoísmo à espiritualidade se denomina espiritualização.

**EGOISMO —— ESPIRITUALIZAÇÃO —— ESPIRITUALIDADE**

Todo o propósito da religião é transformar, não somente nossos pensamentos mas também nossas ações. Por meio da fé verdadeira, o homem recebe uma força maior que a sua própria, que o ajuda a desenvolver suas características positivas e a dominar as negativas.

Exemplos de atitudes egoístas e atitudes espirituais correspondentes para serem escritas nas tiras de papel:

Egoísta

( 1 ) Eu tenho razão

Espiritual

( 1 ) Eu procuro consultar com os demais e conhecer o ponto de vista dos outros.

( 2 ) Eu critico as pessoas

( 2 ) Procuro sugerir e auxiliar.

( 3 ) Eu me fixo nas faltas dos outros

( 3 ) Procuro me concentrar nas boas qualidades das pessoas.

( 4 ) Eu julgo as pessoas.

( 4 ) Me concentro em julgar e observar minhas próprias ações.

( 5 ) Eu me aborreço com as pessoas.

( 5 ) Eu procuro compreender as pessoas

( 6 ) Procuro mostrar minhas boas ações e busco reconhecimento.

( 6 ) Realizo boas ações sem ostentação e não espero reconhecimento.

( 7 ) Procuro ocultar minhas más ações e justificá-las

( 7 ) Eu admito minhas más ações e assumo a responsabilidade do que faço.

( 8 ) As dificuldades me inquietam e me deixam angustiado (a)

( 8 ) Considero as dificuldades como desafios para o crescimento e como bênçãos disfarçadas.

(10) Sei sempre o que os outros deveriam fazer.

(10) Penso no que eu posso e devo fazer.

(11) Faço uso de palavras ásperas e realço os defeitos dos outros.

(11) Procuro usar palavras amáveis e uma língua bondosa e me calo sobre as faltas dos outros.

(12) O que me traz alegria são as conquistas e realizações materiais.

(12) O que me traz verdadeira alegria é o meu progresso espiritual e a oportunidade de servir.

(13) Procuro me vingar e guardo ressentimentos.

(13) Procuro substituir pensamentos de ódio, por pensamentos mais fortes de amor e paz.

(14) Sou escravo de minhas emoções, sentimentos e do meu estado de ânimo.

(14) Sei que posso exercer o auto controle e dominar minhas emoções, sentimentos e estado de ânimo.

- (15) Minha norma de conduta é buscar satisfazer minhas necessidades e garantir meu bem-estar, acima de tudo.
- (15) Minha norma de conduta é procurar servir a Deus e aos meus semelhantes.
- (16) Não tenho muita confiança em mim mesmo.
- (16) Eu me considero uma criação única de Deus, feita a Sua imagem e semelhança.
- (17) Eu duvido.
- (17) Eu creio
- (18) Eu tenho preconceitos.
- (18) Eu busco a verdade
- (19) Me julgo vítima dos acontecimentos e circunstâncias

- (19) Sou responsável por aquilo que faço e deixo de fazer e sei que tenho capacidade para conduzir e modificar minha vida como desejar.
- (20) Penso que já tenho todo o conhecimento necessário
- (20) Tenho disposição para aprender sempre.
- (21) Eu me considero incapaz e inferior aos demais
- (21) Acredito que a luz divina está em mim, como em todas as pessoas, e que sou uma mina rica em jóias de inestimável valor.
- (22) Eu deixo as coisas acontecerem ao acaso.
- (22) Eu organizo e planejo.
- (23) Eu me concentro no passado.
- (23) Eu vivo no presente.

## **DINÂMICA: TRABALHO EM EQUIPE**

**MATERIAL:** Gravador. CD com músicas bem animadas.

Duas argolas com fitas de elástico de 60 cm cada.

Um alvo.

**OBJETIVO:** Integração. Promover maior descontração. Exercitar a colaboração e o trabalho em equipe.

### **DESENVOLVIMENTO:**

1- O facilitador divide os participantes em duas equipes.

2- Cada participante deverá passar dentro da argola de elástico, dirigir-se até o alvo, retornar à equipe e encostar a mão no próximo jogador.

3- O objetivo é que todos os integrantes de cada equipe passem pela argola no menor tempo possível. Cada equipe deverá providenciar para que isso seja possível.

4- Plenária: Cada um expressa o que achou da dinâmica: Gostou? Sentiu alguma dificuldade, por que? Qual foi o objetivo da dinâmica?

Outra opção: Deixar o grupo todo como uma grande equipe, cujo objetivo é todos passarem pela argola no menor tempo possível.

## **DINÂMICA: Formas com o corpo**

**MATERIAL:** Gravador. CD com músicas variadas, de preferência suaves. Papéis com a tarefa para criação de uma forma que será o símbolo do grupo. Sugestão de formas a serem criadas: pássaro; coração; sol; estrela; vela.

**OBJETIVO:** Promover a Integração entre os participantes. Estimular a criatividade, cooperação e o trabalho em equipe.

### **DESENVOLVIMENTO:**

- 1- Formar subgrupos de aproximadamente sete pessoas.
- 2- O Facilitador pede que um componente de cada subgrupo sorteie um papel onde estará escrito qual será o símbolo do seu subgrupo, e que deverá ser composto por seus integrantes com seus corpos, sem falar. Os demais participantes deverão adivinhar através da apresentação de cada equipe, qual é o símbolo daquele subgrupo em questão.
- 3- Será dado um tempo para que cada equipe faça sua apresentação.
- 4- Plenária – o grupo geral comenta o trabalho, analisando a criatividade dos subgrupos, a cooperação e como se sentiram durante a construção das formas.

**PALAVRAS (SÍMBOLOS) A SEREM SORTEADAS PARA OS  
SUBGRUPOS:**

**CORAÇÃO**

**PÁSSARO**

**ESTRELA**

**SOL**

**VELA**

## **DINÂMICA: DESAFIO DAS CORES**

**MATERIAL:** Gravador. CD com músicas harmonizantes. Papel com o exercício de auto avaliação. Papel nas cores verde, vermelho, amarelo, azul e branco.

**OBJETIVO:** Promover maior conhecimento de si e do grupo. Desenvolver a capacidade de reconhecer qualidades e valores em si e nos outros.

### **DESENVOLVIMENTO:**

*Frase: “Não existe em lugar nenhum do planeta, alguém que não tenha nada a oferecer ou nada a receber.”*

#### 1-Texto de Sensibilização:

Reconhecer os valores e o potencial das pessoas à nossa volta é o ponto de partida para o estabelecimento da confiança nas relações interpessoais. Todos gostamos de nos sentir qualificados. É mais fácil ver as qualidades nos outros quando descobrimos nosso potencial, nossa força. No desafio das cores convidamos cada um a identificar seu mapa pessoal de qualificação a partir de uma viagem pelos caminhos das cores. O ser humano pode ser comparado ao arco-íris, cheio de riquezas e potencialidades. Às vezes, não conseguimos expressá-las. Nosso meio ambiente faz-nos esquecer o que somos e o que temos.

2-O Facilitador distribui as folhas e solicita que cada um preencha o exercício de auto-avaliação.

#### 9- Exercício de auto-avaliação:

Marque pontos de 01 à 04, de acordo com a escala:

1- raramente 2- algumas vezes 3- Freqüentemente 4- sempre

Comportamento, reações, atitudes e ações que normalmente apresento:

Verde	Vermelho	Amarelo
(   ) Ousadia	(   ) Paixão	(   ) Energia
(   ) Inovação	(   ) Emoção	(   ) Radiância
(   ) Espontaneidade	(   ) Explosão	(   ) Calor
(   ) Criatividade	(   ) Afetividade	(   ) Positivismo
(   ) Flexibilidade	(   ) Sensibilidade	(   ) Animação
(   ) Ludicidade	(   ) Carinho	(   ) Entusiasmo
Total:	Total:	Total:

#### Azul

(   ) Organização	(   ) Tranqüilidade
(   ) Minúcia	(   ) Paz
(   ) Boa Memória	(   ) Imparcialidade
(   ) Realização do que foi planejado	(   ) Negociação
(   ) Capacidade de síntese	(   ) Docilidade
(   ) Facilidade para administrar	(   ) Mediação

Total:

#### Branco

(   ) Total:
--------------

## AVALIAÇÃO FINAL:

Minha cor positiva mais marcante (onde somei mais pontos): .....  
A cor que preciso desenvolver mais (onde somei menos pontos): .....

## PROSSEGUINDO...:

- 10- Cada participante pega uma folha na cor identificada na auto avaliação como sua cor positiva mais marcante.
- 11- Em seguida, cada um escolhe duas cores, uma para o colega da direita, e outra para o colega da esquerda, conforme a cor positiva mais marcante que identifica em cada um. A cor escolhida será colada na cadeira, atrás do participante.
- 12- Cada participante apresenta sua cor positiva mais marcante, e depois compara-a com as outras cores que lhe foram dadas pelos colegas.
- 13- Comentários: Cada um expressa o que achou da dinâmica: Gostou? Sentiu alguma dificuldade, por que? Qual foi o objetivo da dinâmica?

## **Exercício de auto avaliação: (folha a ser distribuída a cada participante)**

Marque pontos de 01 à 04, de acordo com a escala:

1- raramente    2- algumas vezes    3- Freqüentemente    4- sempre

Comportamento, reações, atitudes e ações que normalmente apresento:

Verde	Vermelho	Amarelo
(   ) Ousadia	(   ) Paixão	(   ) Energia
(   ) Inovação	(   ) Emoção	(   ) Radiância
(   ) Espontaneidade	(   ) Explosão	(   ) Calor
(   ) Criatividade	(   ) Afetividade	(   ) Positivismo
(   ) Flexibilidade	(   ) Sensibilidade	(   ) Animação
(   ) Ludicidade	(   ) Carinho	(   ) Entusiasmo
Total:	Total:	Total:

Azul

- (   ) Organização
- (   ) Minúcia
- (   ) Boa Memória
- (   ) Realização do que foi planejado
- (   ) Capacidade de síntese
- (   ) Facilidade para administrar

Total:

Branco

- (   ) Tranqüilidade
- (   ) Paz
- (   ) Imparcialidade
- (   ) Negociação
- (   ) Docilidade
- (   ) Mediação

Total:

## **AVALIAÇÃO FINAL:**

Minha cor positiva mais marcante (onde somei mais pontos): .....

A cor que preciso desenvolver mais (onde somei menos pontos): .....

## **DINÂMICA: GOSTO DE VOCÊ**

**MATERIAL:** Aparelho de CD – música suave.

Papel e lápis para cada participante (cada folha de papel deverá ter escrito: Nome: e em baixo a frase “Gosto de você porque...”) Folhas com textos inspiracionais extraídos das sagradas escrituras.

**OBJETIVO:** Exercitar a capacidade de enxergar a nobreza do ser humano; ver as qualidades de cada pessoa.

### **DESENVOLVIMENTO:**

- 1- O Facilitador distribui os textos entre os participantes e solicita que leiam fazendo um breve comentário:
- 2- O Facilitador acrescenta que vamos então fazer um exercício prático, visando atender as exortações de ‘Abdu’l-Bahá. Distribui a folha de papel para cada participante e pede que cada um escreva o seu nome no alto da folha.
- 3- Em seguida, cada participante deve passar a sua folha para o colega, que deverá escrever uma qualidade da pessoa cujo nome está escrito na folha.
- 4- Este procedimento é repetido à medida que os papéis vão passando de mão em mão, e todos vão escrevendo uma qualidade para cada pessoa.
- 5- Quando a folha de cada um retorna às suas mãos, um por um, cada participante lê as qualidades que os seus colegas lhe atribuíram. Outra opção, é pedir que a pessoa ao lado leia as qualidades escritas na folha do seu amigo, e vice-versa.
- 6- Comentários: O que achou da dinâmica? Sentiu alguma dificuldade? Qual? Qual na sua opinião foi o objetivo da dinâmica? Você acha que ela atingiu seus objetivos?

## **TEXTOS INSPIRACIONAIS:**

*“Nunca esqueçais disso: olhai um ao outro com o olhar da perfeição”*

‘Abdu’l-Bahá

*“Cada um vê no outro a beleza de Deus refletida na alma e encontrando esse ponto de semelhança, são todos atraídos um pelo outro com amor. Este amor fará todos os homens as ondas do mesmo mar; este amor torná-los-á as estrelas do mesmo céu e os frutos de uma só árvore. Este amor trará a realização da verdadeira concórdia, a base da unidade real.”*

‘Abdu’l-Bahá

*“Deve-se olhar para aquilo que seja louvável em cada ser humano. Quando se faz isso, pode-se ser um amigo de todo o gênero humano. Se, porém, olharmos para as pessoas do ponto de vista de seus defeitos, então é tarefa muito árdua lhes ser amigo... Assim, incumbe a nós, quando dirigimos nosso olhar para os outros, ver aquilo em que se distinguem e não aquilo em que falham.”*

‘Abdu’l-Bahá

(Folha para ser distribuída a cada participante): ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺

Nome:

Gosto de você porque: ☺

## **DINÂMICA: O PRESENTE OCULTO**

**MATERIAL:** Gravador. CD com música suave e CD com músicas animadas. Caixa com bombons (com número suficiente de bombons de forma que cada participante possa ganhar um). Papéis para enrolar a caixa. Fita durex. Obs.: Enrolar a caixa com os bombons, várias vezes. Folhas com textos inspiracionais das Sagradas Escrituras.

**OBJETIVO:** Integração. Aumentar o amor e amizade entre os participantes. Exercitar a generosidade. Encerramento das atividades.

### **DESENVOLVIMENTO:**

- 1- O facilitador solicita aos participantes que sentem em círculo. Coloca uma música suave.
- 2- O facilitador distribui os textos para alguns participantes e pede para que leiam, pausadamente, e façam um breve comentário:
- 3- Após a leitura dos textos, o facilitador diz então que, inspirados nessas palavras sagradas vamos conduzir nossa brincadeira.
- 4- Colocar uma música bem animada. Pegar a caixa enrolada com os bombons e dar as seguintes instruções:
- 5- A caixa irá passar de mão em mão até que pare a música.
- 6- Quando a música para, quem estiver com a caixa na mão, começa a desenrolá-la, com calma, procurando ao máximo, não rasgar o papel. Dar um tempo de 10 segundos e recomeçar a música e a caixa continua circulando, de mão em mão.
- 7- Parar a música. Repete-se o mesmo procedimento. A pessoa que ficar com a caixa tenta desenrolá-la, dando-se um tempo de dez segundos, e recomeça-se a música.
- 8- Repetir o mesmo procedimento, várias vezes, até que a caixa esteja totalmente desenrolada. A última pessoa a ficar com a caixa, decidirá o que fazer com o seu conteúdo. (naturalmente espera-se que a pessoa abra caixa e distribui os bombons com todos os participantes, como sinal de seu amor e generosidade).
- 9- Plenária:  
Cada um expressa o que achou da dinâmica: Gostou? Sentiu alguma dificuldade, por que? Qual foi o objetivo da dinâmica?

*TEXTOS INSPIRACIONAIS:*

*“O dar e o ser generoso é atributo Meu; bem-aventurado quem se adorna com Minha virtudes.”*

*Bahá'u'lláh*

*“Bem-aventurado quem prefere seu irmão antes de si próprio.”*

*Bahá'u'lláh*

*“Cada um de vós deveis pensar em como tornar felizes aos outros...”*

*'Abdu'l-Bahá*

*“Deveis mostrar ternura e amor a todo ser humano, e a todos dar acolhida com amizade sincera, com alegria e benevolência... Que cada um dos bem amados de Deus concentre a atenção nisto: ser a personificação da misericórdia do Senhor ao homem, ser a graça do Senhor. Que faça algum bem a toda pessoa com quem cruza no caminho e seja-lhe de algum benefício.”*

*'Abdu'l-Bahá*

## **DINÂMICA: Os Pássaros**

**MATERIAL:** Gravador. CD com músicas animadas.

**OBJETIVO:** Integração. Aumentar o amor e amizade entre os participantes. Exercitar a colaboração.

### **DESENVOLVIMENTO:**

1- O Facilitador solicita a todos os participantes que caminhem livremente por toda a sala ao som da música.

2- Ao comando do Facilitador, deverão ser formados “nínhos”, aos pares, com uma dupla de participantes dando-se as mãos e elevando-as de modo a formar um “teto” de uma casa. Esses “nínhos” deverão abrigar um, dois, três ou muitos pássaros de uma vez, obedecendo sempre ao comando do Facilitador.

3- O Facilitador dá repetidas ordens: “dois pássaros no ninho”; “quatro pássaros no ninho”; etc..., etc... O objetivo é não deixar nenhum “pássaro” sem ninho.

4- Comentários: Qual o objetivo da dinâmica?

## **DINÂMICA: Os segredos da caixa**

**MATERIAL:** Gravador. CD com músicas animadas. Caixa com frases para completar dobradas e colocadas em interior.

**OBJETIVO:** Integração. Aumentar o conhecimento entre os participantes.

### **DESENVOLVIMENTO:**

- 1- O Facilitador solicita que os participantes sentem-se em círculo e coloca uma música bem animada.
- 2- Ao comando do Facilitador, uma caixa contendo várias frases deverá passar de mão em mão ao som da música.
- 3- Quando a música para, a pessoa que está com a caixa na mão abre-a, retira uma frase e completa.
- 4- O Facilitador novamente coloca a música e a caixa continua circulando de mão em mão. Sempre que a música para, a pessoa que está com a caixa deve retirar uma frase e completá-la conforme suas próprias idéias e sentimentos.
- 5- A brincadeira continua até que se perca o interesse.

PERCEBO QUE, A CADA DIA, ESTOU ME TORNANDO ...

EU ME SINTO FELIZ QUANDO ...

O QUE EU MAIS ADMIRO NAS PESSOAS É ...

EU ME SINTO UMA PESSOA AMADA QUANDO ...

O MUNDO SERIA MAIS FELIZ SE ...

O MEU MAIOR SONHO É ...

QUANDO EU ..... ME SINTO UMA PESSOA  
REALIZADA.

O MEU MAIOR TESOURO É ...

A MELHOR MANEIRA DE VENCER AS DIFICULDADES É ...

A MELHOR MANEIRA PARA TER GRANDES AMIGOS É ...

A FELICIDADE VERDADEIRA SE CONQUISTA ATRAVÉS ...

O QUE MAIS ME MARCOU EM MINHA VIDA FOI ...

NA NATUREZA, O QUE MAIS ME ENCANTA É ...

A MINHA MAIOR CONQUISTA FOI ...

O QUE EU PRETENDO CONQUISTAR NO FUTURO É ...
CONSIDERO A FASE ATUAL DA MINHA VIDA COMO ...
UM AMIGO VERDADEIRO É AQUELE QUE ...
O QUE EU MAIS ESPERO DAS PESSOAS QUE AMO É ...
O MAIOR DESAFIO PARA UMA PESSOA DEVE SER ...
O QUE PODE ASSEGURAR A UNIDADE É ...
O QUE ME FAZ SENTIR BEM EM UM AMBIENTE OU LUGAR É ...
EU ME CONSIDERO UMA PESSOA ...
EU GOSTARIA QUE SE LEMBRASSEM DE MIM COMO UMA PESSOA...
SE EU PUDESSE PEDIR AO GÊNIO DA LÂMPADA UMA QUALIDADE, EU PDIRIA ...
PARA SE CRESCER COMO SER HUMANO É NECESSÁRIO ...
A PALAVRA QUE MELHOR DEFINE ESSE GRUPO É ...
EU ACHO QUE AS PESSOAS ME CONSIDERAM UMA PESSOA ...
O QUE TORNA UMA PESSOA FASCINANTE É ...
ATUALMENTE, AS IDÉIAS QUE MAIS OCUPAM MEUS PENSAMENTOS SÃO ...

DAQUI A DEZ ANOS EU GOSTARIA DE ESTAR ...

AS ATIVIDADES QUE MAIS ME DÃO PRAZER SÃO ...

QUANDO ESTOU FELIZ EU ...

CONSIDERO QUE A VERDADEIRA RIQUEZA É ...

ACHO QUE A MELHOR MANEIRA DE SE APROVEITAR BEM  
A VIDA É ...

O MAIOR OBJETIVO NA MINHA VIDA É ...

UMA PESSOA PODE CONQUISTAR UMA VIDA TRANQUILA  
ATRAVÉS ...

QUANDO NÃO HÁ ORGANIZAÇÃO O RESULTADO É ...

RESPEITAR OS OUTROS SIGNIFICA ...

EU SINTO QUE AS PESSOAS ME RESPEITAM QUANDO ...

A MELHOR MANEIRA PARA RELACIONAR-SE BEM COM  
TODAS AS PESSOAS É ...

A MAIOR FORÇA DE UM GRUPO ESTÁ ...

SE EU FOSSE UM NÁUFRAGO, AGARRADO A UM TRONCO,  
PENSARIA ...

PARAÍSO PARA MIM SIGNIFICA ...

EU CONFIO NAS PESSOAS QUE ...

A MELHOR MANEIRA DE DEMONSTRAR QUE AMAMOS AS PESSOAS É ....

SE EU NÃO FOSSE QUEM EU SOU, EU GOSTARIA DE SER ...

SE EU FOSSE UM ANIMAL EU GOSTARIA DE SER ... PORQUE ...

A PARTE DO MEU CORPO QUE EU MAIS GOSTO É ...

SE EU ACERTASSE HOJE NA LOTERIA EU...

SE EU ESTIVESSE PERDIDO NO MEIO DA SELVA, EU...

SE EU FOSSE CAPTURADO POR UMA TRIBO DE CANIBAIS, EU DIRIA ...

EU ME SINTO MUITO ATRAENTE QUANDO...

A PESSOA MAIS INCRÍVEL QUE EU CONHEÇO É ...

SE EU FOSSE UM SUPER HERÓI OU SUPER HEROINA, EU GOSTARIA DE SER O/A ...

ENTRE A BELEZA E A RIQUEZA EU ESCOLHO ...  
QUANDO EU ME APAIXONO POR ALGUÉM EU ...

O MAIOR “MICO” QUE EU PAGUEI EM MINHA VIDA FOI...

UMA COMIDA QUE ME DEIXA COM ÁGUA NA BOCA É...

O QUE ME DEIXA MUITO ZANGADO(a) E ME TIRA DO SÉRIO  
É ...

SE ALGUÉM QUISER ME DEIXAR MUITO FELIZ DEVE...

UM LUGAR QUE ME TRAZ RECORDAÇÕES MUITO BOAS É...

A PESSOA QUE EU PROCURO PARA COMPARTILHAR A  
MINHA VIDA É UMA PESSOA...

QUANDO EU FICAR MAIS VELHO(A) EU QUERO...

A LEMBRANÇA MAIS FELIZ QUE EU TENHO É...

SE EU PUDESSE ESCOLHER OUTRO NOME PARA MIM EU  
ESCOLHERIA...

A COMIDA QUE EU NÃO COMO DE JEITO NENHUM É...

EU NÃO PODERIA VIVER SEM...

QUANDO EU OBSERVO A SITUAÇÃO DO MUNDO ATUAL  
EU...

## **DINÂMICA: Posso escolher**

**MATERIAL:** Tiras de papel recortadas, sendo que em cada tira está escrita uma qualidade.

**OBJETIVO:** Favorecer a reflexão sobre aspectos da dimensão espiritual do ser humano; aprofundar o auto conhecimento; destacar a necessidade de autoavaliação, de desenvolver a capacidade de tomar decisões e assumir a responsabilidade por suas escolhas, para o desenvolvimento integral do ser humano.

### **DESENVOLVIMENTO:**

- 1-O Facilitador distribui as tiras de papel dobradas para os participantes.
- 2- O Facilitador orienta que cada participante deve ler a qualidade escrita em seu pedaço de papel em voz alta, e substituí-la por seu antônimo (contrário).
- 3- Após ter percorrido toda a roda, o facilitador solicita comentários sobre a dinâmica e seus objetivos.

### **Antes ler os seguintes textos e refletir sobre eles:**

“O ignorante não é aquele sem instrução, é aquele que não conhece a si próprio.”

“O homem deve conhecer a si próprio e reconhecer o que leva à sublimidade ou à humilhação, à glória ou ao rebaixamento, à riqueza ou à pobreza.”

(Bahá'u'lláh, Epístolas de Bahá'u'llah, 43)

“Aquele que conhece o outro é sábio. Aquele que conhece a si mesmo é iluminado.”

“O maior poder que alguém possuí, é o poder de escolher.”

“Verdadeiramente, é mil vezes melhor para o homem morrer do que continuar vivendo sem virtudes... O Deus Todo-Amoroso criou o homem para irradiar a luz Divina e iluminar o mundo por meio de suas palavras, ação e vida. Se ele não for virtuoso, não será melhor do que um simples animal...”

(Palestras de ‘Abdu’l-Bahá, 92)

“Eu sou o resultado de meus atos, herdeiro de meus atos.”

“A mente de um homem pode fazê-lo um Buda (iluminado) ou uma fera.

Corrompido pelo erro, torna-se um demônio; iluminado, torna-se um Buda. Controlai portanto, vossa própria mente e não a deixeis afastar do caminho correto.”

(A Doutrina de Buda, p.2; 134)

“Daí ouvidos àquilo que é o maior bem; com mente clara observai os dois lados entre os quais cada homem precisa escolher por si próprio, alerta, de prontidão, para que a grande provação possa ser vencida.”

(Zoroastro Vispa Humata, Apud. Masani, 72)

TRISTEZA
EGOÍSMO
ÓDIO
MALDADE
DESCONFIANÇA
INCONSTÂNCIA
COVARDIA
DESCRENÇA
FRAQUEZA
INSATISFAÇÃO
INDELICADEZA
APEGO

INGRATIDÃO
ARROGÂNCIA
ACOMODAÇÃO
HIPOCRISIA
EXAGERO
DESOBEDIÊNCIA
DESORGANIZAÇÃO
JULGAMENTO/CRÍTICA
IMPACIÊNCIA/IMEDIATISMO
DESRESPEITO
FRIEZA/APATIA
IRRESPONSABILIDADE
MALÍCIA / INDECÊNCIA

DESASSOSSEGO / INQUIETUDE
CONFLITO
ATRASO
PESSIMISMO
INJUSTIÇA
FALSIDADE / MENTIRA
DESLEIXO
VAIDADE
RIGIDEZ / TEIMOSIA

## **DINÂMICA DO CORAÇÃO**

Objetivos: Abrir espaços para uma comunicação mais íntima e profunda. Partilhar os sentimentos.

Material: Folha em branco para todos os participantes. Caneta ou pincel.

Desenvolvimento:

- Entrega-se uma folha em branco para cada participante que vai desenhar um coração grande e colocar seu nome fora do coração
- Divide-se o coração em quatro partes. Na primeira parte do coração, fazer um símbolo que relate um fato importante que você realizou (sua maior realização pessoal). Na segunda parte um fato importante que sua família realizou (o maior acontecimento). Na terceira parte, a coisa mais importante que você pretende realizar nos próximos dois anos. Na Quarta parte, a coisa mais importante que sua família almeja realizar ou alcançar nos próximos dois anos.
- Em pequenos grupos, partilhar a experiência, expondo o que desenhou.
- Se julgar necessário, continuar a partilha em plenário.
- No final avaliar a dinâmica, os sentimentos e o aprendizado.

## TÉCNICA DO DESENHO

### Objetivos

Confrontar o aqui-e-agora em que cada pessoa se encontra; sua vivência, sentimentos, expectativas e perspectivas.

### Material

Folhas em branco para todos os participantes. Caneta ou pincel atômico. Toca-fitas e cd com música suave.

### Desenvolvimento:

- Cada participante, em silêncio, procurará retratar seu momento atual através de um desenho. É importante que se confrontem com o conteúdo mais íntimo de seu eu. Seria bom, neste momento, colocar o fundo musical apropriado.
- Num segundo momento as pessoas são convidadas a se reunir em subgrupos e aí se apresentarão dizendo o próprio nome, de onde vêm, mostrando o seu desenho, expressando-se acerca de si mesmas.
- O grupo escolherá um desenho para ser o seu símbolo, apresentando sua justificativa.
- Partilha em plenário (grupão)
- No final avaliar o que a dinâmica trouxe de novo, em termos de sentimento, experiência e conhecimento.

Obs: Pode-se pedir para desenhar outras situações, como a família, o próprio grupo, etc. E avaliar como estão as relações, onde se desenhou, próximo a quem, alguém ficou de fora, alguém foi desenhada/o de forma diferente. Refletir o que isso expressa da própria experiência de vida e aprofundar as questões de fundo.

## **DINÂMICA DA PIZZA**

Objetivos: Verificar a capacidade de priorizar assuntos; ver qual a importância dada a cada assunto proposto. Controle pessoal do tempo.

Material: Folha em branco para todos os participantes. Caneta ou pincel atômico.

Desenvolvimento:

- O facilitador propõe temas (assuntos) a serem discutidos pelo grupo. Cada participante é motivado a fazer sua escolha acerca do assunto de maior importância para si.
- Cada assunto será identificado pela primeira letra da palavra.
- Cada participante desenha, na folha de papel, um círculo, coloca as letras iniciais dos assuntos propostos e, de acordo com a proporções divide o círculo em partes, ficando a parte maior para o assunto de seu maior interesse, e a parte menor para o assunto de menor interesse.
- Em seguida, cada um poderá mostrar seu desenho para os outros e discutir sobre as várias divisões feitas.
- Descobri o porquê das preferências por um ou outro assunto.

Exemplo de temas: droga, sexo, namoro, política, afetividade, sexualidade, espiritualidade, pais e filhos, educação, eleições, violência, etc.

## **DINÂMICA: CONTEMPLANDO A NATUREZA**

Objetivo: Conhecimento pessoal e identificação com elementos da natureza. Despertar para a presença de Deus em Sua criação.

Material: Elementos da natureza (água, pedras, plantas, etc...)

Desenvolvimento:

- O Facilitador orienta o grupo, motivando-o à contemplação. Todos deverão sair da sala e buscar contemplar o harmonioso conjunto formado das variadas e ricas expressões da natureza. Neste conjunto, a pessoa procurará um elemento que lhe chame a atenção de forma especial. Apanhando-o, refletirá sobre este elemento. O que fez você escolhê-lo? Que mensagem ele oferece? Qual nome de Deus esse elemento expressa, na sua opinião?
- Partilha-se a reflexão com o grupo.
- O grupo escolhe um elemento (ou objeto) como seu símbolo.
- No final avaliar a dinâmica, os sentimentos, experiências e descobertas do grupo.

Obs: O mesmo pode ser feito com uma caixa com os mais variados objetos.

## **DINÂMICA: QUEM SOU EU**

Objetivo: Conhecimento pessoal.

Material: Folha em branco para todos os participantes.

Desenvolvimento:

- Motivar os participantes a refletir sobre o valor da vida.
- Cada um escreverá na sua folha o que pretende ser na vida, bem como seus valores, habilidades, limites.
- Responder às perguntas: Quem sou eu? O que quero ser? Quais as minhas metas? Meus objetivos, ilusões? Quais meus limites? Como atuo para chegar ao meu sonho?
- Terminada a reflexão pessoal, junta-se com os outros para comunicar a “radiografia” feita.
- Ao final é bom que se comuniquem os sentimentos, ou seja, como cada um se sentiu ao escrever e ao partilhar sobre si, seu eu, seus projetos.

## **DINÂMICA: QUALIDADES**

Objetivos: Ressaltar o positivo do grupo.

Material: Folhas de papel em branco. Alfinetes. Música bem animada.

Desenvolvimento:

- Cada participante recebe uma folha em branco, onde deverá escrever seu nome no centro, no alto da folha. Abaixo do nome deve estar escrito: “É uma pessoa...”
- Convida-se o grupo a refletir sobre as próprias qualidades.
- Depois que cada um escreveu suas qualidades em silêncio, entrega-se a todos um alfinete para que prendam a folha às costas.
- Em seguida, todos vão percorrendo a sala, ao som da música, e lendo os valores uns dos outros e acrescentando na listagem do companheiro alguma qualidade que se possa atribuir a ele.
- Depois todos retiram o papel das costas e vão ler o que os colegas acrescentaram. Pode-se fazer trocas e uns lerem as folhas dos outros.
- No final, avaliar o que a dinâmica trouxe de novo, em termos de sentimento, experiência e conhecimento.

## **DINÂMICA: AS GRAVURAS**

Objetivos: Ampliar o conhecimento de si e interpessoal. Promover a participação de todos com maior espontaneidade.

Material: Gravuras recortadas e coladas em cartões de papel (de preferência papel cartão). As gravuras devem ser realistas, não sejam personagens conhecidos, sejam grandes.

Frases inspiradoras, digitadas, recortadas e coladas atrás dos cartões.

Desenvolvimento:

- Espalhar os cartões com as gravuras e convidar as pessoas a circular em volta das gravuras, escolhendo aquela que tenha algo com que se identifique.
- Escolhida a gravura, cada pessoa pega seu cartão e volta ao seu lugar de origem.
- Depois cada participante falará sobre sua escolha espontaneamente, sobre como a gravura se identifica com ele, e tecendo suas reflexões sobre a frase lida.

Obs: Se o grupo for grande, inicialmente pode-se fazer a partilha em dupla ou pequenos grupos. Depois o grupo escolhe uma gravura e a frase com a qual mais se identificou para ser apresentada em plenário.

- Finalmente, avaliar como cada um se sentiu e o que descobriu de novo com a dinâmica.

## **DINÂMICA: O ESPELHO**

Objetivo: Despertar para a valorização de si. Encontrar-se consigo e com seus valores.

Material: Um espelho escondido dentro de uma caixa. O ambiente deve ser de silêncio e interiorização.

Desenvolvimento:

- O facilitador motiva o grupo: “Existe alguém que lhes é de grande significado. É uma pessoa muito importante para você, a quem você gostaria de dedicar a maior atenção em todos os momentos, alguém que você ama de verdade... com quem estabeleceu íntima comunhão... que merece todo seu cuidado, com quem está sintonizado permanentemente... Entre em contato com esta pessoa, com os motivos que a tornam tão amada por você, que fazem dela o grande sentido da sua vida...”(Deixar um tempo para esta interiorização)
- Agora vocês vão encontrar-se aqui, frente a frente com esta pessoa que é o grande significado de sua vida.
- Em seguida, o facilitador orienta para que todos se dirijam ao local onde está a caixa (um por vez). Todos deverão olhar o conteúdo e voltar silenciosamente para seu lugar, continuando a reflexão sem se comunicar com os demais.
- Finalmente, se compartilha os próprios sentimentos, das reflexões e conclusões de cada um. É muito importante conversar sobre os objetivos da dinâmica.

## **DINÂMICA: AS PEDRAS**

Objetivos: Despertar para a originalidade de cada um como pessoa. Descobrir detalhes de sua pessoa que marcam diferenças – somos únicos, originais, diferentes...

Material: Muitas pedras, das mais variadas formas, porém do mesmo estilo para que a sua diferenciação não seja muito facilitada. Cd, música suave.

Desenvolvimento:

- O Facilitador coloca todas as pedras no centro do círculo de modo que todos possamvê-las. Em seguida motiva o grupo para observar bem cada pedra que está no chão e escolher uma com a qual se identifica por algum motivo (cada pessoa deve escolher a “sua” pedra)
- Assim que todos tiverem feito sua escolha, sugerimos um momento de reflexão pessoal, em que cada um deverá encontrar, na “sua” pedra, suas próprias características pessoais. (Neste momento, coloca-se um fundo musical suave.)
- As pedras deverão então ser devolvidas ao centro do círculo, de modo que todos voltem avê-las.
- Depois de observar novamente todas as pedras, cada um vai pegar a “sua” novamente. (Isso é muito importante. Os detalhes irão ajudar. Quem sabe um ajuda o outro, se por acaso alguém se confundir na hora de pegar a sua entre todas as outras.)
- Finalmente, todos são convidados a partilhar, falando sobre a “sua” pedra, ou seja, sobre si mesmos.
- Encerra-se a dinâmica com uma avaliação, valorizando bastante as descobertas feitas e os sentimentos partilhados.

## **DINÂMICA: MINHAS QUALIDADES**

Objetivos: Reconhecer suas próprias qualidades e as qualidades dos outros. Partilha.

Material: cartões onde devem estar escritas qualidades, as mais diversas possíveis.

Desenvolvimento:

- Cada participante escolhe um cartão com uma determinada qualidade, por exemplo, otimismo, alegria, esperança, solidariedade, justiça, gratidão, honestidade, etc...
- Alguns instantes de reflexão pessoal.
- Cada participante vai então falar um pouco sobre aquela qualidade: qual sua importância, o que representa para ele ou ela, se possui ou não essa qualidade apresentada no cartão, justificando-se.
- Ao final da dinâmica, é bom que cada um partilhe como se sentiu no correr da dinâmica, bem como as qualidades que descobriu em si e nos outros companheiros.

## **DINÂMICA: NÚMEROS**

Objetivos: Despertar para a originalidade de cada pessoa como um ser único.

Material: Papéizinhos numerados do 1 ao número de participantes do grupo (sem repetir números)

Desenvolvimento:

- Cada participante recebe um papel com um número qualquer e deve sair procurando outro que tenha número correspondente ao seu.
- Nesta procura, ninguém encontrará seu número correspondente, ou seja, o número de seu parceiro.
- É importante, ao final, discutir sobre a originalidade de cada um de nós. Somos seres irrepetíveis. Devemos respeitar a singularidade do outro e a nossa própria singularidade.
- Avaliar a experiência e os sentimentos.

## **DINÂMICA DOS CARTÕES**

Objetivos: Descobrir o outro e aprofundar as relações interpessoais. Identificar os fatores que dificultam a interação pessoal. Remover obstáculos, no caso específico do grupo, que distanciam a manifestação de afeto. Acelerar o processo natural do relacionamento entre os membros do grupo.

### **Material**

Cartões de cores variadas, contendo cada um provocações para a partilha. Por exemplo:

#### **Cartões azuis**

- 1-Consegue-se êxito na vida...
- 2- Trabalhar com alegria significa...
- 3- Sofrer bastante é...
- 4- Uma pessoa jamais envelhece se ...

#### **Cartões Brancos:**

- 1- A beleza de uma pessoa está em ...
- 2- Aprendi muito com o sofrimento quando...
- 3- Senti que prestei ajuda a alguém quando...
- 4- Pessoa de quem não quero me esquecer é ...

#### **Cartões Amarelos:**

- 1- Faz bastante tempo que...
- 2- Um fracasso que transformei em sucesso foi...
- 3- Uma amizade que me representou grande ajuda foi...
- 4- Um desafio que venci foi...

#### **Cartões Verdes**

- 1- Mais que ter idade, ser adulto é...
- 2- Sei que minha limitação foi posta à prova quando...
- 3- É difícil mas não impossível vencer...
- 4- Uma verdade de que não gostei mas que me ajudou foi...

#### **Cartões Vermelhos**

- 1- Nada me frustrou mais que...
- 2- Um professor que, sem saber, me ajudou bastante foi...

- 3- Quem diria, mas aprendi...
- 4- De meu pai fica a lembrança...

Cartões Rosas:

- 1- Um provérbio que a prática ensinou ser verdade é...
- 2- Senti-me útil quando...
- 3- Um livro que me deixou marcas foi...
- 4- É uma pessoa que admiro porque...

Desenvolvimento:

- Para o cumprimento dessa atividade cada participante receberá um cartão contendo quatro experiências a serem relatadas. Caberá a cada participante escolher de uma a três experiências do cartão, com as quais fará um intercâmbio com o grupo.
- São formados grupos de seis pessoas que deverão partilhar experiências e opiniões por uns vinte minutos.
- Findo o tempo, os grupos são desfeitos e o facilitador apresenta a todos a proposta de uma discussão voltada para a resposta a três questões básicas:
  - a) Alguém ouviu alguma experiência que poderá servir-lhe numa eventual oportunidade? Qual? Porquê?
  - b) Até que ponto foram alcançados os objetivos propostos inicialmente?
  - c) Como você se sentia no início da dinâmica? E agora?

## **DINÂMICA: EXPERIÊNCIA**

Objetivos: Descobrir o outro e aprofundar as relações interpessoais. Identificar os fatores que dificultam a interação pessoal. Remover obstáculos, no caso específico do grupo, que distanciam a manifestação de afeto. Acelerar o processo natural do relacionamento entre os membros do grupo.

Material: Folhas previamente preparadas, contendo as seguintes questões (ou outras)

- a) Qual seu hobby predileto?
- b) O que mais o aborrece na vida?
- c) O que lhe causa grande vontade de viver?
- d) Quais, entre suas emoções, são as de mais difícil controle?
- e) Escolha uma pessoa do grupo que lhe seja mais atraente?
- f) Que traços de sua personalidade considera mais marcantes?
- g) Como foi sua infância?
- h) Que tipo de personalidade você considera marcante?
- i) Quais seus receios em relação a este grupo?
- j) Se não tivesse esse seu nome, que nome escolheria para si mesmo?
- k) A que tipo de filme você gosta de assistir?
- l) Excluindo doença ou morte em família, que tipo de problema pode tirar sua tranquilidade?

Desenvolvimento:

- Inicia-se o trabalho individualmente: um momento de reflexão pessoal em que cada participante tentará responder a todas estas questões.
- Em seguida o animador convida a todos para uma partilha em pequenos grupos.
- Finalmente, pode-se concluir em plenário, celebrando a experiência feita.

## **DINÂMICA: CONSTELAÇÃO DE AMIGOS**

Objetivo: Levar cada participante a tomar consciência das relações atuais, percebendo o grau de mútua influência: pessoas que os influenciam e pessoas que são influenciadas por elas.

Material: Papel em branco e caneta para todos os participantes.

Desenvolvimento:

- O facilitador pede a todos para pegar uma folha em branco e marcar um ponto bem no centro. O ponto significa a própria pessoa. Assim, situando-se no centro, assinalar desde o ponto central da folha, com flechas mais ou menos longas, as pessoas que mais aprecia ou aquelas que mais o apreciam; aquelas que você influencia ou aquelas que influenciam você. Estas relações serão representadas por sinais:
  - a) flecha com a ponta para fora: pessoas que eu influencio ou que aprecio;
  - b) flecha com a ponta para dentro: pessoas que me influenciam ou que gostam de mim;
  - c) flecha em duplo sentido: relação mutuamente correspondida.
  - d) Flecha interrompida: relação quebrada
  - e) Flecha interrompida com uma barra: relação através de um intermediário.
  - f) Flecha interrompida com um muro: há um bloqueio ou muralha que impede a relação.
- Em grupos de três, cada um partilha com o companheiro o que tentou expressar na sua constelação de relações.
- Em plenário o facilitador poderá formular questões como estas: ficou fora da constelação algum dos parentes mais próximos? O que indicam essas omissões ou ausências? Houve adultos na constelação de pessoas indicadas? Houve colegas do grupo? Cada um tem muitas ou poucas relações afetivas? As pessoas que me influenciam ajudam-me na caminhada, etc...
- Finalmente, se avaliar o que cada um descobriu de novo e como se sentiu.

## **DINÂMICA: A LIÇÃO DOS GANSOS**

**MATERIAL:** Gravador. CD com música suave. Texto “A Lição dos Gansos” (cópia para cada participante).

**OBJETIVO:** Vivenciar o espírito de grupo. Ressaltar a importância da unidade, cooperação e incentivo.

### **DESENVOLVIMENTO:**

1- Formar equipes e distribuir cópias do texto “A Lição dos Gansos” para cada participante.

2- As equipes deverão, em dez minutos, refletir acerca das lições que podem ser extraídas de cada item com as relações humanas e registrá-las nas linhas em branco.

3- Feito isso, peça as equipes que compartilhem com todo o grupo suas reflexões. Solicite que estabeleçam relações consigo mesmos. Até que ponto buscam a mesma direção, quando em grupo? Que tipo de relacionamento estabelecem com os que lideram? Que associações podemos fazer dessas lições com nossos serviços à Causa e na vida comunitária baha'í?

4- Depois distribua o texto já com as analogias feitas e peça leitura em voz alta.

5- Plenária – o grupo comenta o trabalho, analisando qual o objetivo da dinâmica.

## A LIÇÃO DOS GANSOS

**Para reflexão sobre as lições que podemos extrair para as relações humanas.**

No outono, quando se vê bandos de gansos voando rumo ao sul, formando um grande “V” no céu, indaga-se sobre o porquê de voarem desta forma. A ciência já descobriu que quando cada ave bate asas, move o ar para cima, ajudando a sustentar a ave imediatamente detrás. Ao voar em forma de “V”, o bando se beneficia de pelo menos 71% a mais de força de vôo do que uma ave voando sozinha.

***Lição:*** As pessoas que compartilham uma direção, tem a mesma visão e um senso de comunidade, podem atingir seus objetivos de forma mais rápida e fácil, pois atuam beneficiando-se de impulso mútuo.

Sempre que um ganso sai do bando, sente subitamente a resistência, o esforço e dificuldade para continuar voando sozinho. Rapidamente o ganso entra outra vez em formação para aproveitar o deslocamento de ar provocado pela ave que voa à sua frente.

***Lição:*** A unidade e cooperação são fundamentais em todos os setores da nossa vida. Um indivíduo sozinho pode fazer muito pouco comparado ao que um grupo unido pode realizar. Se tivéssemos o mesmo sentido dos gansos, nos manteríamos em formação, colaborando com os que lideram o caminho para onde também desejamos seguir.

Quando o ganso líder se cansa, ele muda de posição dentro da formação e outro ganso assume a liderança.

**Lição:** É importante nos revezarmos em tarefas difíceis e cansativas. Todos os membros do grupo são colaboradores ativos e responsáveis por assegurar a continuidade dos esforços e a conquista dos objetivos. Quando todos colaboram, todos ganham.

Os gansos detrás gritam, encorajando os da frente para que mantenham o esforço e a velocidade.

**Lição:** Todos precisamos de apoio e incentivo para continuar em nossos esforços e enfrentar as batalhas da vida. Pode ser uma palavra amiga, um gesto de carinho, uma atitude compreensiva ou até mesmo um ombro para chorar.

Convém lembrarmos que a crítica é fútil. Em vez de criticar escolhamos compreender, auxiliar, sugerir, consultar, orientar, sempre dentro de um espírito de colaboração.

Quando um ganso fica doente, ou ferido, e cai, dois gansos saem da formação e o acompanham para ajudá-lo e protegê-lo. Ficam com ele até que consiga voar novamente, ou até que morra. Só então levantam vôo sozinhos ou em outra formação a fim de alcançar seu bando.

**Lição:** Precisamos aprender a ser solidários como os gansos. A consideração pelo outro é a base do bem-viver, da boa sociedade. Como disse Charles Chaplin: "Mais do que máquinas, precisamos de humanidade. Mais do que inteligência, precisamos de afeição e doçura. Sem estas virtudes a vida será de violência e tudo estará perdido."

É muito simples: Leve o amor aonde você for. Em sua casa, dê amor a seus filhos, a seu marido ou sua esposa, a seus pais. No seu ambiente de trabalho, procure tratar os seus colegas com amor.

Aqueles que cruzam o seu caminho devem partir mais felizes, melhores. Fomos criados para tornar manifesta a glória de Deus que habita em nós e sermos a expressão viva da bondade de Deus a todas as criaturas.

## **DINÂMICA: AUTÓGRAFOS**

### **OBJETIVOS:**

- a) Quebrar o “gelo”;
- b) Descontrair e promover o conhecimento entre os participantes;
- c) Aproximar as pessoas;
- d) Identificar diferenças e semelhanças;
- e) Promover uma reflexão quanto ao “dar” e “receber”, destacando que mais do que receber devemos estar dispostos a dar, a colaborar com os nossos semelhantes.

### **PROCEDIMENTOS:**

- a) Distribuir a folha de autógrafos
- b) Solicitar que cada pessoa escolha e assinale, da forma que quiser, apenas dez itens.
- c) Quando todos tiverem assinalado, cada pessoa irá em busca dos autógrafos/assinaturas das pessoas que se enquadrem nos itens assinalados
- d) Uma pessoa pode se enquadrar em vários itens.
- e) Um mesmo item pode se adequar a várias pessoas.
- f) Deve ser direto. Ex: Você tem medo de viajar de avião? Se a resposta for sim, a pessoa deve assinar na folha da pessoa que perguntou.

### **Ao final, o facilitador conduz alguns comentários e depoimentos do grupo:**

- O que foi mais curioso ou surpreendente para você?
- Teve alguém com quem você se identificou?
- Quem conseguiu mais assinaturas?
- Com o que você se preocupou mais: em dar assinaturas ou em pegar assinaturas.
- Qual o objetivo desse exercício?

## **Selecione apenas dez itens e colha o autógrafo:**

- 1- É uma pessoa criativa
- 2- É sonâmbulo
- 3- Prefere trabalhar sozinho
- 4- Gosta de ler revistas em quadrinhos
- 5- Gosta de tomar banho de chuva
- 6- Costuma cantar no chuveiro
- 7- É perfeccionista
- 8- Gosta de caminhar
- 9- Curte os Beatles e Rolling Stones
- 10- Gosta muito de comer
- 11- Passa horas na frente do espelho
- 12- Toca algum instrumento musical
- 13- Entrou na onda da ginástica
- 14- Levou o maior tombo em público
- 15- Tem medo de dormir no escuro
- 16- Faz poesia quando está apaixonado (a)
- 17- Entra em pânico diante de uma simples barata
- 18- Gosta de filmes de terror
- 19- Gosta de passear no shopping
- 20- Tem medo de viajar de avião
- 21- Gosta de praia
- 22- Ronca alto ao dormir
- 23- Ao tomar banho, leva mais de meia hora no chuveiro
- 24- É um(a) tremendo(a) barbeiro(a) ao volante
- 25- Acredita em amor à primeira vista
- 26- Leva trabalho para casa
- 27- Tem um bicho de estimação
- 28- Gosta de contar piadas
- 29- Gosta de dançar vários tipos de música
- 30- Gosta de falar em público

## **DINÂMICA: ABRAÇO**

### **OBJETIVOS:**

- a) Quebrar o “gelo”;
- b) Descontrair e promover o conhecimento entre os participantes;
- d) Aproximar as pessoas;

### **MATERIAL:**

Folha de papel para cada participante com o texto “Abraço é”.

Aparelho de som e CD com música calma, inspiradora.

### **PROCEDIMENTOS:**

- 1- Grupo em Círculo de pé.
- 2- O Facilitador distribui as folhas de papel com o texto.
- 3- O texto é lido em voz alta pelos participantes, sendo que cada parágrafo é lido por uma pessoa.
- 4- O Facilitador convida o grupo a praticar os vários tipos de abraço. Escolhe um dos participantes para demonstrar cada abraço e os outros participantes, em dupla, deverão imitar:  
Abraço padrão; Abraço de rosto colado; Abraço sanduíche; Abraço de lado; Abraço relâmpago; Abraço grupal (veja folha com desenhos, em anexo).
- 5- Comentários sobre a dinâmica. Qual o objetivo da dinâmica?

## ABRAÇO É ...

Abraço é saudável. Ajuda o sistema imunológico, cura a depressão, reduz o estresse e induz ao sono. Revigora, rejuvenesce e não tem efeitos colaterais. Abraço é um remédio miraculoso.

Abraço é absolutamente natural. É orgânico, não poluente, naturalmente doce, não contém ingredientes artificiais, é ambientalmente correto e 100% integral.

Abraço é o presente ideal. Excelente para qualquer ocasião, bom para dar e receber demonstra seu carinho, vem em embalagem própria e, certamente, é totalmente restituível.

Abraço é praticamente perfeito, Dispensa pilhas e prestações mensais, é à prova de fogo, de roubo, e isento de impostos.

Abraço é um recurso, pouco explorado, de poderes mágicos. Quando abrimos o coração e os braços, estimulamos outros a fazerem o mesmo.

Pense nas pessoas de sua vida. Observe as pessoas a sua volta. Que tal você compartilhar com elas a magia de um abraço? Está esperando que alguma delas dê o primeiro abraço? Não espere mais! Comece você mesmo!

## **DINÂMICA: AVALIANDO**

### **OBJETIVO:**

Avaliação do Curso ou Evento

### **MATERIAL:**

Folhas de papel com desenhos (símbolos): vela; sol; sorriso; coração ponto de interrogação; uma figura com um horizonte bem bonito, etc.  
Aparelho de som e CD com música calma, inspiradora.

### **PROCEDIMENTOS:**

- 1- As folhas de papel são colocadas em uma mesa no centro do Círculo.
- 2- O facilitador solicita que os participantes se aproximem e observem cada símbolo, fazendo uma relação com o evento.
- 3- O facilitador solicita que cada subgrupo, conforme o símbolo escolhido, compartilhe com o grupão porque escolheu determinado desenho e qual a relação que vê com o curso ou evento.

# **DINÂMICAS** **DE** **RECREAÇÃO**

A objetivo das dinâmicas é descontrair, brincar, fortalecer os laços de amizade entre os membros do grupo. Favorecem a participação, a integração e coesão, para crescimento e busca de metas comuns. São ótimas para aqueles momentos de sono, de moleza, depois do almoço ou após blocos de trabalho mais longos.

## **DINÂMICA: TEMPESTADE**

### **OBJETIVO:**

É um excelente “vitalizador” para pós-almoço, sendo adequado, preferencialmente, para grupos de até 40 pessoas.

**PROCEDIMENTOS:** O facilitador orienta que todos coloquem as cadeiras em círculo, e guardem todos os seus objetos (bolsas, pastas, materiais do evento, etc...) para que não caiam e se percam. O facilitador solicita um voluntário – que deverá colocar a sua cadeira no centro do Círculo – e prossegue com as orientações:

- 1- “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;”
- 2- “O comandante comenta que o mar está tranquilo, em total calmaria;”
- 3- “Em dado momento, ele (o comandante) dirá: ‘duas ondas nos empurram para a direita’ - Todos devem pular duas cadeiras para a direita. Se ele disser: ‘uma onda nos empurra 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 (tipo ‘ola’). Se ele gritar ‘tempestade’, tocos correm e trocam de cadeira, inclusive o comandante. Quem sobrar, será o comandante e continuará a brincadeira.

## **DINÂMICA: SALVE-SE COM UM ABRAÇO**

### **OBJETIVO:**

É um excelente “vitalizador” para grupos que já se conhecem e necessitam, sempre, exercitar e “adubar” as relações interpessoais.

### **MATERIAL:**

Aparelho de som e CDS com músicas bem animadas.

### **PROCEDIMENTO:**

O facilitador solicita que todos fiquem de pé, livres, soltos, sem nada nas mãos, entrega um balão (bexiga) a uma pessoa, pede-lhe que o encha, dê um nó no balão e prossegue nas orientações:

- 1- “Vocês vão dançar à vontade, em todo esse ambiente, soltos (sem pegar nas mãos uns dos outros), conforme o ritmo da música;”
- 2- “Tem uma pessoa que está segurando um balão. No momento em que eu parar a música, todas as pessoas, em dupla, se abraçarão;”
- 3- “Aquela que estiver com o balão, deve entregá-lo à pessoa que estiver mais perto e que não esteja abraçada com ninguém. NÃO DEVE JOGAR O BALÃO E A PESSOA QUE FOR ESCOLHIDA DEVE RECEBÊ-LO e reiniciar a brincadeira;”
- 4- “A música toca e todos voltam a dançar SOLTOS, SOZINHOS. O balão está em outra mão... A música para, outra vez, e novas duplas se abraçam e o balão é entregue a outra pessoa... e, assim, sucessivamente.
- 5- A atividade prossegue dentro da conveniência do facilitador. O princípio é: TODOS PRECISAM SER SALVOS... COM UM ABRAÇO.

## **DINÂMICA: “OLÁ MEU BICHINHO!”**

**OBJETIVO:** lazer e descontração.

**MATERIAL:**

Aparelho de som e CDs com músicas bem animadas. Uma venda para olhos (pano de preferência escuro).

**PROCEDIMENTO:**

O facilitador solicita que todos fiquem de pé, livres, soltos, sem nada nas mãos. Solicita um voluntário que será vendado e prossegue com as orientações:

- 1- Eu vou colocar uma música e vocês deverão dançar de mãos dadas em Círculo ao som da música.
- 2- A pessoa vendada ficará no centro do Círculo.
- 3- Quando eu parar a música, a pessoa que está no centro do Círculo apontará para uma pessoa e irá na direção desta. Chegando próximo dirá: “Olá Meu Bichinho!”.
- 4- A pessoa escolhida deverá então imitar o som de um animal (latir, miar, coaxar, etc.)
- 5- A pessoa vendada deverá adivinhar quem é a pessoa que está imitando o bichinho, dizendo seu nome.
- 6- Serão dadas três chances. Caso a pessoa não acerte, continuará no centro do Círculo e outra música é colocada e a brincadeira prossegue.
- 7- Caso acerte, a pessoa que foi o “bichinho” será vendada e irá para o centro do Círculo, e a brincadeira prossegue.

# **HISTÓRIAS E TEXTOS**

**Para  
Reflexão**

## **As mãos de Deus**

Um observador do mundo disse:

Quando observo o campo sem arar, quando as terras para lavoura estão esquecidas, quando vejo a terra ressequida e abandonada me pergunto: Onde estão as mãos de Deus?

Quando observo a injustiça, a corrupção, a exploração dos fracos; quando vejo o prepotente avarento enriquecer-se da exploração do ignorante e pobre, do trabalhador e do homem do campo, me pergunto: Onde estão as mãos de Deus?

Quando contemplo uma anciã no asilo esquecida e abandonada pela família, me pergunto: Onde estão as mãos de Deus?

Quando observo um jovem, antes forte e decidido, agora embrutecido pela droga e álcool; quando vejo o que antes era uma inteligência brilhante, reduzida agora somente a farrapos sem rumo nem destino, me pergunto: Onde estão as mãos de Deus?

Quando a mocinha ainda inocente que deveria sonhar e ter fantasias, para sobreviver pinta o rosto, encurta o vestido e sai a vender seu corpo, me pergunto: Onde estão as mãos de Deus?

Quando aquele pequeno menino, as três da madrugada me oferece um jornal, e contemplo sua miserável caixinha de doces sem vender; quando o vejo dormir na porta dos bares, tiritando de frio com alguns jornais que cobrem o seu corpo; quando seu olhar me reclama uma carícia, quando o vejo vagar sem esperanças pela rua, me pergunto: Onde estão as mãos de Deus?

Quando vejo os povos e raças entregues às lutas e à violência, pior que os animais selvagens, me pergunto: Onde estão as mãos de Deus?

E me dirijo a Deus e Lhe pergunto: Onde estão Suas mãos Senhor? Onde estão Suas mãos para lutar pela justiça, para dar carícia, um consolo ao abandonado; para resgatar a juventude das drogas; dar amor e ternura aos esquecidos, unir esses povos divergentes e acabar com essas guerras e horrores?

Depois de um longo silêncio, escutei Sua voz que exclamou: “Tu não te dás conta de que Tu és Minhas mãos? Use-as para o que foram feitas.”

E então comprehendi que as mãos de Deus somos nós, “Tu e Eu”, os que temos a vontade, o conhecimento e a coragem de lutar por um mundo mais humano e justo; aqueles cujos ideais não permitem que permaneçam omissos e negligentes, aqueles que desafiando a dor, a crítica, a apatia, a incompreensão e a ignorância, se esforçam e se empenham para ser as mãos de Deus.

O mundo necessita dessas mãos, mãos cheias de ideais e estrelas, cuja obra magna seja contribuir dia e dia, durante toda sua vida, para forjar uma civilização que busque valores superiores; mãos que compartilhem generosamente as bênçãos que Deus nos oferece. E assim, ao chegar ao fim de suas vidas terrenas, essas mãos possam estar vazias, porque entregaram, com amor, tudo para o qual foram criadas.

E Deus, certamente dirá: “Essas são as Minhas mãos!”

## SOBRE OS AMIGOS

Não ande à procura de amigos que não tenham defeitos, porque então ficará a vida inteira sem amigos.

Mas não procure os defeitos nos seus amigos, porque então aos poucos, os seus amigos irão deixando-o, e assim acabará ficando sozinho.

Não ame os seus amigos só porque não têm defeitos; ame-os, apesar dos seus defeitos; e se quiser, ame-os precisamente por causa de seus defeitos, pois o fato de terem defeitos quer dizer que são mais humanos.

Não pretenda exigir que seus amigos sejam melhores que você; se de certo o forem, seja grato e aproveite seus exemplos; se não o forem, respeite-os e ofereça-lhes sua ajuda para que melhorem; mas com paciência, com compreensão, com bondade, com o máximo respeito pela personalidade deles.

Não pretenda mudar seus amigos; deixe-os que sejam como Deus os fez; não se preocupe se você não é como eles. Você também tem o direito de ser como Deus o fez.

Seu grupo de amigos é algo que deve ser conservado, porque você e eles precisam dele.

Afonso Milagro

## DIALOGAR É DESCOBRIR

Quanto mais avançarmos na descoberta dos outros, tanto mais substituiremos as tensões por laços de amizade e paz.

Através do diálogo aprendemos a respeitar a pessoa humana, seus valores, sua cultura, sua autonomia legítima, sua autodeterminação.

Através do diálogo aprendemos a olhar para além de nós mesmos, a fim de compreender e valorizar o que há de bom nos outros.

Através do diálogo aprendemos a contribuir para um desenvolvimento e um crescimento justos.

Através do diálogo aprendemos a transformar a solidariedade em característica permanente do mundo em que vivemos.

Através do diálogo aprendemos a fazer da amizade um valor sem fronteiras.

Autor Desconhecido

## A FORÇA DA UNIÃO

Só a união faz a força – sinto muito, mas as verdades banais de todos os tempos são verdadeiras – seria bom se a gente tentasse fazer o que elas sugerem, em vez de, críticos e céticos e pessimistas, encolhermos os ombros e deixarmos que a espécie continue, cega, caminhando em velocidade acelerada para o buraco negro da aniquilação.

Nunca se pôde dizer, como hoje: ou nos salvamos – todos juntos – ou nos danaremos – todos juntos.

J. A. Gaiarsa

## **A Estação**

“Escondida dentro de nós, há uma visão ideal daquilo que queremos alcançar”.

Estamos viajando de trem. Pela janela, absorvemos as cenas que passam, de crianças acenando numa encruzilhada, gado pastando num morro distante, fileiras de plantações, campinas e vales, montanhas e colinas rolando no horizonte, silhuetas de cidades.

Mas acima de tudo, em nossa mente, está o destino final. Algum dia desceremos numa estação, onde bandas de música e bandeiras desfraldadas nos esperam. Ao chegar lá, nossos sonhos se realizarão e as peças de nossa vida se encaixarão, completando o quebra-cabeça. Inquietos, andamos pelo corredor, contando os minutos, esperando, esperando, esperando chegar à estação.

“Quando chegar a estação, tudo vai acontecer!”, pensamos. “Quando eu fizer 18 anos”. “Quando eu passar no vestibular”. “Quando terminar a universidade”. “Quando eu comprar um carro”. “Quando aparecer aquela pessoa especial em minha vida”. “Quando eu me casar” “Quando meu filho caçula acabar a faculdade”. “Quando terminar de pagar as prestações da casa”. “Quando eu for promovido”. “Quando me aposentar”. “Quando...” “Ai serei feliz”. “Ai poderei servir...”

Mais cedo ou mais tarde, descobrimos que não existe estação, não existe lugar de chegada onde encontraremos o nosso ideal. A verdadeira alegria da vida é a viagem. A estação é um sonho que cada vez se distancia mais de nós.

“Aproveite o momento” é um bom dito, principalmente quando associado ao salmo “Pois as tuas prescrições são as minhas delícias.”

Não são as dificuldades de hoje que preocupam os homens; são os remorsos do passado e os medos do futuro. Remorso e medo são ladrões gêmeos que nos roubam o presente.

Pare de andar para lá e para cá no corredor do trem, contando os minutos. Em vez disso, escale mais montanhas, tome mais sorvete, ande mais descalço, nade em mais rios, veja mais o pôr do sol, ria mais, chore menos, faça muitos amigos, ame as pessoas, e, principalmente, cuide de sua vida espiritual e sirva. A vida deve ser vivida enquanto vivemos. A estação final logo chegará...”

*“Queridos amigos: os dias passam rapidamente como o cintilar de uma estrela. Deixem sua marca agora, neste momento crítico de mudanças, cujo igual jamais retornará. Deixem sua marca em atos que lhes assegurem as bênçãos celestiais – garantam para vocês, para a raça humana inteira, um futuro além de qualquer estimativa terrena.”*

A Casa Universal de Justiça \_ Ridván 156 / Abril 1999

## **PACIÊNCIA**

*Esta é a história de um rapaz que tinha um gênio muito difícil. Seu pai lhe deu uma bolsa de pregos e lhe disse que cada vez que perdesse a paciência, deveria pregar um prego detrás da porta.*

*No primeiro dia, o rapaz cravou 37 pregos detrás da porta. As semanas se seguiram e, a medida que ele aprendia a controlar seu gênio, cravava cada vez menos pregos atrás da porta.*

*Por fim descobriu que era mais fácil controlar-se que cravar pregos atrás da porta.*

*Chegou o dia em que ele pôde controlar-se durante todo o dia.*

*Depois de informar a seu pai, este lhe sugeriu que retirasse um prego cada vez que conseguisse controlar sua raiva e impaciência.*

*Os dias se passaram e o jovem pôde finalmente anunciar a seu pai que não restavam mais pregos para retirar da porta.*

*Seu pai o tomou pela mão e o levou até a porta.*

*Seu pai lhe disse: "Você trabalhou muito duro, meu filho. Porém, olhe todos esses buracos na porta. Ela nunca mais será a mesma.*

*Cada vez que você perde a paciência, deixa cicatrizes exatamente como as que você poder ver na porta."*

*Você pode insultar a alguém e depois retirar o que disse, porém, o modo com você falou deixa cicatrizes que perduram para sempre.*

*Uma ofensa verbal é tão daninha como uma ofensa física.*

*Os amigos são jóias preciosas. Nos fazem rir e nos animam a seguir adiante. Nos escutam com atenção, e sempre estão prestes a abrir-nos seu coração.*

**"O sábio não diz tudo o que sabe, e o ignorante não sabe o que diz."**

*Provérbio chinês*

## **SE EU FOSSE CRIAR MEU FILHO DE NOVO**

**Se eu fosse criar meu filho de novo,  
Faria mais pintura a dedo, em vez de apontar o  
dedo,  
Seria menos corretivo e mais conectivo.  
Olharia menos o relógio, e mais para ele.  
Cuidaria menos de aprender, e aprenderia a cuidar  
mais dele.  
Faria caminhadas, soltaria pipas.  
Pararia de brincar de sério para brincar a sério.  
Correria mais pelos campos e contemplaria mais  
estrelas.  
Daria mais abraços e menos broncas.  
Construiria a auto-estima primeiro, e a casa  
depois.  
Seria menos firme, e muito mais afirmativo.  
Ensinaria menos sobre o amor ao poder,  
E mais sobre o poder do amor.**

**Diane Loomans**

## **DE GRAÇA**

**O garotinho entregou à mãe uma folha de papel, com a seguinte relação:**

<b>Cortei a grama</b>	<b>R\$ 5,00</b>
<b>Arrumei meu quarto ontem</b>	<b>R\$ 2,00</b>
<b>Fui ao supermercado para você</b>	<b>R\$ 7,00</b>
<b>Tomei conta do meu irmão</b>	<b>R\$ 3,00</b>
<b>Levei o lixo para fora</b>	<b>R\$ 5,00</b>
<b>Notas boas no boletim</b>	<b>R\$ 10,00</b>
<b>Varri o quintal</b>	<b>R\$ 2,00</b>
 <b>Total a receber</b>	 <b>R\$ 34,00</b>

**A mãe fitou o menino, pegou uma caneta e escreveu no verso da folha:**

<b>Carreguei você durante nove meses</b>	
<b>dentro de mim</b>	<b>De graça</b>
<b>Consolei, cuidei e rezei por você</b>	<b>De graça</b>
<b>Lágrimas derramadas por você em</b>	
<b>todos esses anos</b>	<b>De Graça</b>
<b>Noites em claro e preocupações</b>	
<b>passadas, presentes e futuras</b>	<b>De graça</b>
<b>Brinquedos, roupas, banhos e</b>	
<b>assoar o seu nariz</b>	<b>De graça</b>
 <b>Somando tudo, o custo total do amor é</b>	 <b>De graça</b>

**Quando o menino terminou de ler a resposta da mãe, seus olhos se encheram de lágrimas. Levantou o rosto e disse:**

**- Mamãe, eu te amo muito – e, pegando a caneta, escreveu ao lado da lista: TOTALMENTE PAGO.**

**M.Adams**

## **O EXEMPLO**

*Num dia de sol, meu amigo Bobby, pai orgulhoso de dois filhos, levou os meninos para jogar minigolfe. Chegando à bilheteria, perguntou:*

**- Quanto custa a entrada?**

**- Três dólares para você e três dólares para crianças acima de seis anos. Abaixo de seis anos, é grátis. Quantos anos eles têm?**

**Bobby respondeu:**

**- O engenheiro aqui tem 3 anos, e o médico tem 7, portanto são seis dólares.**

**- Ei, você ganhou na loteria? Poderia ter economizado três dólares. Era só me dizer que o mais velho tem 6 anos. Eu nunca saberia – disse o rapaz da bilheteria.**

**- É verdade, mas eles saberiam – disse meu amigo.**

**“Nenhum legado é tão valioso quanto a honestidade.”**

*William Shakespeare*

## **VOCÊ É UMA MARAVILHA**

*Cada segundo que vivemos é um momento novo e único no universo, que nunca mais voltará a ser... E o que passamos a maior parte do tempo ensinando às crianças? Que dois e dois são quatro e Paris é a capital da França.*

*Mas deveríamos dizer a qualquer criança: Sabe o que você é? Você é uma maravilha. Você é única. Em todos os séculos que já se passaram, nunca existiu alguém como você. Seus braços, suas pernas, seus olhos, seus dedos ágeis, seu jeito de andar, são só seus.*

*Você é uma mina rica em jóias preciosas pois dentro de você Deus colocou a essência de Sua Luz.*

*Você tem capacidade para qualquer realização. Você pode ser uma luz na história da humanidade e certamente, nunca vai querer prejudicar alguém que, como você, é uma maravilha.*

*Temos que trabalhar para fazer o mundo digno das crianças.*

*Autor Desconhecido*

## **AGORA GOSTO MAIS DE MIM**

*Senti um grande alívio quando comecei a entender que a necessidade dos jovens vai além da simples matéria de colégio.*

*Sei matemática bem, e ensino bem. Pensava que isso bastava. Porém, agora ensino crianças e não matemática. Aceito o fato de que só posso ter sucesso parcial com alguns. Quando não preciso saber todas as respostas, tenho mais respostas do que quando tentava ser o matemático infalível, o professor “sabe-tudo”.*

*O jovem que me levou a perceber isso foi Eddie. Uma vez perguntei ao que ele atribuía o fato de estar tão melhor na matéria do que no ano anterior e sua resposta deu sentido à minha nova orientação. “É porque agora gosto mais de mim quando estou com você”, ele disse.*

*Um professor, citado por Everett Shostrom*

*“Uma vez que a auto-imagem de uma criança começa a se desenvolver, observamos ganhos significativos em diversas áreas mas, ainda mais importante, vemos a criança começar a aproveitar a vida.”*

*Wayne Dyer*

## **AMOR: A ÚNICA FORÇA CRIATIVA**

*Um professor universitário levou seus alunos de sociologia a uma favela de Baltimore para recolher depoimentos de 200 meninos. Depois da visita, os estudantes deveriam fazer um prognóstico do futuro de cada menino. Todos os casos foram julgados “sem chance”.*

*Vinte e cinco anos depois, outro professor de sociologia leu os resultados desse estudo e propôs que seus alunos fizessem um levantamento do que havia acontecido com aquelas crianças. À exceção de 20 meninos, que tinham morrido ou se mudado para outra cidade, os estudantes descobriram que, entre os 180 restantes, 176 obtiveram sucesso acima da média como advogados, médicos e comerciantes.*

*O professor ficou muito surpreso e decidiu se aprofundar nesse estudo. Por sorte, todos moravam nas redondezas e ele pôde perguntar a cada um deles: “A que você atribui seu sucesso?” Todos responderam: “Tive uma professora...”*

*O pesquisador descobriu que a professora ainda vivia e foi perguntar à já idosa, mas ainda vivaz senhora, que fórmula mágica ela havia usado para seus alunos conseguirem sair da favela e ter uma vida melhor.*

*A velha senhora sorriu, e disse: “É muito simples. Eu dei amor aos meninos.”*

*Eric Butterworth*

No dia de Ação de Graças, o editorial do jornal falava de uma professora que tinha pedido à turma do primeiro ano para desenhar alguma coisa pela qual davam graças. Ao mesmo tempo, ela pensava em quão pouco aquelas crianças de um bairro pobre tinham para agradecer. Sabia que a maior parte desenharia perus ou outras comidas na mesa. Qual não foi sua surpresa quando Douglas entregou... o contorno de uma simples mão.

E de quem era a mão? A classe ficou cativada pelo enigma da imagem.

- Acho que é a mão de Deus que nos dá comida – disse uma criança.

- Deve ser a mão de um fazendeiro – disse outro – porque cria os perus e galinhas.

Finalmente, quando todos estavam entretidos com outra tarefa, a professora se aproximou de Douglas e perguntou de quem era a mão.

- É a sua professora – ele murmurou.

Ela se lembrou então de quantas vezes, no recreio, tinha levado Douglas, um menino raquítico e desamparado, pela mão. Fazia o mesmo com outras crianças, mas significava muito para Douglas...

Talvez todos devessem dar graças, não pelos bens materiais que nos são dados, mas pela oportunidade, ainda que pequena, de dar a outros.

Fonte Desconhecida

## **Ser jovem**

A juventude não é um período da vida; ela é um estado de espírito, um efeito da vontade, uma qualidade da imaginação, uma intensidade emotiva, uma vitória da coragem sobre a timidez, do gosto da aventura sobre o amor ao comodismo.

Não é por termos vivido um certo número de anos que envelheçemos... envelheçemos porque abandonamos o nosso ideal.

Os anos enrugam o rosto; renunciar ao ideal, enruga a alma. As preocupações, as dúvidas, os temores, os desesperos, são inimigos que lentamente nos inclinam para a terra e nos tornam pó antes da morte.

Jovem é aquele que se admira, que se maravilha e pergunta, como a criança insaciável: "E depois?" Que desafia os acontecimentos e encontra alegria no jogo da vida.

És tão jovem quanto a tua fé. Tão jovem quanto a tua confiança em ti e em tua esperança. Tão velho quanto o teu desânimo.

Serás jovem enquanto te conservares receptivo ao que é belo, bom e grandioso. Receptivo às mensagens da natureza, do homem, do Infinito.

E se um dia teu coração for atacado pelo pessimismo e corroído pelo cinismo, que Deus, então, se compadeça de tua alma de velho.

Comece por você mesmo...

Quando eu era jovem e livre e minha imaginação não tinha limites, sonhava em mudar o mundo.

Quando fiquei mais velho e mais sábio, descobri que não conseguia mudar o mundo todo. Então restringi um pouco mais minhas ambições e resolvi mudar apenas meu país.

Mas o país também parecia imutável.

No ocaso da vida, numa última e desesperada tentativa, quis mudar pelo menos minha família, aqueles mais próximos a mim, mas eles não se interessaram nem um pouco.

Em meu leito de morte, descobri enfim: *se eu tivesse começado por mudar a mim mesmo*, meu exemplo poderia mudar minha família.

Com a transformação de minha família, através de seu exemplo e estímulo, eu teria sido capaz de melhorar meu país e, quem sabe, de mudar o mundo.

Anônimo

## VALE A PENA TENTAR...

Um cientista muito preocupado com os problemas do mundo passava dias em seu laboratório, tentando encontrar meios de minorá-los.

Certo dia, seu filho de 7 anos invadiu o seu santuário decidido a ajudá-lo.

O cientista, nervoso pela interrupção, tentou fazer o filho brincar em outro lugar.

Vendo que seria impossível removê-lo, procurou algo que pudesse distrair a criança. De repente, deparou-se com o mapa do mundo. Estava ali o que procurava. Recortou o mapa em vários pedaços e, junto com um rolo de fita adesiva, entregou ao filho dizendo:

Você gosta de quebra-cabeça? Então vou lhe dar o mundo para consertar. Aqui está ele todo quebrado. Veja se consegue consertá-lo bem direitinho! Mas faça tudo sozinho!

Pelos seus cálculos, a criança levaria dias para recompor o mapa.

Passadas algumas horas, ouviu o filho chamando-o calmamente. A princípio, o pai não deu crédito às palavras do filho. Seria impossível na sua idade conseguir recompor um mapa quem jamais havia visto. Relutante, o cientista levantou os olhos de suas anotações, certo de que veria um trabalho digno de uma criança. Para sua surpresa, o mapa estava completo. Todos os pedaços haviam sido colocados nos devidos lugares.

Como seria possível? Como o menino havia sido capaz?

Você não sabia como era o mundo, meu filho, como conseguiu?

Pai, eu não sabia como era o mundo, mas quando você tirou o papel da revista para recortar, eu vi que do outro lado havia a figura de um homem.

Quando você me deu o mundo para consertar, eu tentei, mas não consegui. Foi aí que me lembrei do homem, virei os recortes e comecei a consertar o homem que eu sabia como era.

Quando consegui consertar o homem, virei a folha e vi que havia consertado o mundo!

## **O JOVEM LENHADOR:**

Havia um jovem lenhador, cheio de vitalidade e motivação. Em seu primeiro dia de trabalho, entusiasmou-se muito, pois havia derrubado 104 árvores. Vinte a mais do que a média de outros lenhadores. No dia seguinte, fez 101 árvores tombarem, no outro 97. E assim, dia após dia, seu esforço foi aumentando e a produtividade caindo cada vez mais.

Ao décimo dia, contou, muito cansado, 79 árvores no chão. Parou e foi pedir ajuda. E ela veio. O mais experiente dos lenhadores ensinou:

- "Sua dedicação é maravilhosa e surpreendente, mas quantas vezes você parou para afiar o machado?"

## A MAIS BELA CASA DO MUNDO:

Uma vez havia um homem que estava ocupado construindo sua casa. Queria que fosse a casa mais bela, cálida e confortável no mundo.

Alguém veio lhe pedir ajuda porque o mundo estava incendiando-se. Porém, ele somente tinha interesse em sua casa, não no mundo.

Quando finalmente terminou de construir sua casa, descobriu que não tinha um planeta onde colocá-la.

O Báb disse:

“Se uma pequenina formiga desejasse, neste dia, possuir tal poder que a capacitasse a desvendar as passagens mais abstratas e complexas do Corão, seu desejo, sem dúvida, seria satisfeito, já que o mistério do poder eterno vibra dentro do mais íntimo ser de todas as coisas criadas. – Se tão imponente criatura pode se dotada de uma capacidade tão sutil, quanto mais eficaz não deve ser o poder libertado através das generosas efusões da graça de Bahá'u'lláh.

## AS CAIXAS DE DEUS

Tenho em minhas mãos duas caixas que Deus me deu. Uma é cinza e a outra dourada. Ele me disse, “coloque todas os teus sofrimentos e dores na cinza, e todas as tuas alegrias na dourada”. Eu obedeci o que Ele me disse e as minhas alegrias e tristezas guardei em caixas separadas.

Porém, a dourada, a cada dia foi ficando mais pesada e a cinza continuava tão leve quanto antes.

Com curiosidade abri a caixa cinza para saber porque continuava tão leve e descobri, no fundo da caixa, um buraco pelo qual haviam caído todas as minhas tristezas. Mostrei a Deus o buraco na caixa e refleti em voz alta: “Estou me perguntando onde estarão as minhas dores?....”

Ele me sorriu, “filho meu, todas as tuas dores e tristeza estão comigo”. Então lhe perguntei: “Senhor porque me destes duas caixas, uma dourada, e uma cinza, com um buraco?”

“Filho meu, a dourada é para que você possa contar tuas bênçãos, e a cinza para que esqueças tuas dores”.

## AVALIANDO...

Leia cada item abaixo.

Preencha o quadrinho da esquerda, se considerar um de seus pontos fortes.

Preencha o quadrinho da direita, se considerar que esse item precisa ser fortalecido na sua atuação como Facilitador.

Ponto Forte

Preciso Fortalecer

<input type="checkbox"/>	Conhecer adequadamente os textos do Livros 1	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--	--------------------------

<input type="checkbox"/>	Conhecer adequadamente os textos do Livro 2	<input type="checkbox"/>
--------------------------	---	--------------------------

<input type="checkbox"/>	Conhecer adequadamente os textos do Livro 3	<input type="checkbox"/>
--------------------------	---	--------------------------

<input type="checkbox"/>	Conhecer adequadamente os textos do Livro 6	<input type="checkbox"/>
--------------------------	---	--------------------------

<input type="checkbox"/>	Formar um Círculo de Estudo	<input type="checkbox"/>
--------------------------	-----------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	Manter um Círculo de Estudo funcionando	<input type="checkbox"/>
--------------------------	---	--------------------------

<input type="checkbox"/>	Criar um ambiente de amor no Círculo	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	Criar um ambiente de disciplina espiritual no Círculo	<input type="checkbox"/>
--------------------------	---	--------------------------

<input type="checkbox"/>	Seguir a metodologia corretamente	<input type="checkbox"/>
--------------------------	-----------------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	Relacionar-se bem com os participantes do Círculo	<input type="checkbox"/>
--------------------------	---	--------------------------

Ponto Forte

Preciso Fortalecer

Ter iniciativa

Consultar

Controlar suas próprias explicações para deixar os participantes chegar a conclusões por si próprios

Formular perguntas adicionais que estimulam reflexão por parte dos participantes

Memorizar textos

Estimular e auxiliar o grupo nas memorizações

Motivar a participação de pessoas tímidas

Manejar a situação quando há pessoas dominantes

Lidar com diferenças de habilidades dos participantes

Estimular os alunos a praticar atos de serviço coletiva e individualmente

Ponto Forte

Preciso Fortalecer

- |                          |  |                          |
|--------------------------|--|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Utilizar dinâmicas para integração, descontração e para fixar o conteúdo aprendido.                                    | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Estar atento e identificar os talentos e habilidades de cada participante para estimulá-los a realizar atos de serviço | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Manter as fichas dos alunos em ordem e atualizadas   | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Colaborar estreitamente com o Grupo Coordenador do Instituto   | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Participar de reciclagens e novos treinamentos para aperfeiçoamento de seu desempenho                                  | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Estudar as orientações do Centro Mundial sobre o desenvolvimento do processo de instituto                              | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Fazer auto avaliações regulares de seu desempenho como facilitador   | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Fazer avaliações regulares sobre o progresso do Círculo de Estudo  | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Ser criativo e não cair na rotina  | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Ser justo; tratar a todos igualmente   | <input type="checkbox"/> |

Ponto Forte

Preciso Fortalecer

Ser amável

Ser alegre / radiante

Ser responsável

Ser pontual

Ser paciente

Ser regular

Ser humilde (não superior)

Ser flexível / tolerante

Ser organizado

Ser dinâmico / entusiástico

Ser comprometido

Ser constante / perseverante



*“A melhora do mundo pode ser realizada através de ações puras e boas, de conduta louvável e digna”.*

Ações que não contribuem para a melhora do mundo

Ações que contribuem para a melhora do mundo