

DINÂMICAS DA VIDA SOCIAL





Dinâmicas da Vida Social compila atividades e reflexões coordenadas por Regina Erismann e Alberto Erismann durante a oficina realizada pelo projeto “Tecendo Redes e Espalhando Sementes”.

O objetivo desta publicação é potencializar o alcance das ações ministradas no encontro, possibilitando que lideranças comunitárias possam aplicar as dinâmicas junto às suas comunidades, em seus territórios de origem.

As atividades descritas oferecem ferramentas para o desenvolvimento de grupos e comunidades a partir das pessoas, promovendo a percepção sobre o potencial individual e o potencial que nasce a partir do encontro no trabalho coletivo.



ECOLOGIA SOCIAL

O ser humano como ponte para uma nova realidade

A Ecologia Social reflete como lidar consigo mesmo, com o outro e com as condições sociais de tal forma que se promova o desenvolvimento das pessoas e de suas instituições.

É um caminho de aprendizagem na ação que propicia um diálogo interno e externo e vai em direção ao desenvolvimento de indivíduos, grupos, comunidades, instituições e por consequência influencia a sociedade. Traz um olhar abrangente do ser humano em torno das qualidades do pensar, sentir e agir e cria condições para o exercício da dinâmica social entre capacidades, necessidades e a elaboração de acordos para uma interação saudável entre os atores sociais.

Trabalhar o indivíduo para que ele desenvolva a comunidade!

Regina Erismann

Membro fundadora e Presidente do Conselho na Associação de Pedagogia Social





MOVIMENTO COLETIVO

Dinâmicas que podem ajudar a percepção própria como um indivíduo e como um todo do grupo

Soltar o corpo

Com todos em roda, convide cada um a se esticar como gosta: espreguiçar, esticar os braços, as pernas, movimentar o quadril e o pescoço. Este é um momento para soltar todo o corpo, livrar as tensões do dia a dia, deixando o corpo leve e os músculos relaxados. Aos poucos, sugira que os participantes retornem para o presente com uma respiração profunda, sentindo o ar lentamente para que se concentrem e se conectem com o momento.

Percepção de si

Com os pés firmes no chão, peça aos participantes que inclinem o corpo para esquerda e para direita, o máximo que conseguirem sem sair do próprio eixo, percebendo onde está e o que tem em cada lado. Ainda com os pés firmes no chão, oriente que eles sigam o movimento do corpo para trás, lembrando o passado, tudo o que aconteceu, o que foi feito e o que está envolvido. Peça que eles voltem ao centro, para o momento presente, e projetem-se para o futuro, inclinando para frente, direcionando o pensamento ao que imaginam e desejam para o amanhã. Sugira que eles, lentamente, retornem para o centro e proponha que eles sintam “o seu eu”, “o seu centro presente”.

Percepção do entorno

Nesta dinâmica, a atenção segue para o entorno. Proponha aos participantes que percebam a roda com todos os colegas e o local à sua volta. De mãos dadas, segurando um ao outro, inclinem-se juntos para os lados, esquerda e direita, para frente e para trás. Perceba que quando todos estão segurando as mãos, podem realmente se soltar sem que ninguém caia. Fiquem todos juntos, vivenciando a força do coletivo em que um segura o outro, permitindo se soltar ainda mais, com mais confiança. Voltem para o momento presente e guardem esta força para dentro de si. Cada um em si no momento presente.



Foto: Luana Santa Brígida



DAR E RECEBER

Dinâmicas que podem ajudar a observar as qualidades no dar e a confiança no receber

1. Laranja em roda

Com todos em roda, distribua uma laranja para cada pessoa. Ao receber a laranja, sugira que cada participante preste atenção no que tem em mãos. Em seguida, convide cada pessoa a passar a laranja para a pessoa ao lado. Cada um recebe e passa fazendo com que as laranjas circulem por toda a roda.



2. Laranjas par e ímpar

Separe o grupo em subgrupos par e ímpar (1 e 2). Peça que as pessoas pares formem uma roda no meio e passem a laranja para a pessoa ao lado, enquanto a roda ímpar faz o mesmo do lado de fora, como na atividade da laranja em roda. Em seguida, dificulte o trabalho coletivo: proponha que os grupos se unam, intercalados entre indivíduos par e ímpar. A pessoa par deve passar a laranja para a próxima pessoa par, pulando a pessoa ímpar do meio. Da mesma forma, a pessoa ímpar, passa as laranjas para a próxima pessoa ímpar. A ideia é fazer uma dupla sincronicidade das laranjas passando.

3. Laranja jogada

Esta atividade é realizada com apenas uma laranja na roda: o indivíduo deve jogar a laranja para outra pessoa de sua escolha, que recebe a fruta e se apresenta "quem eu sou e de onde venho", para então jogar para a próxima pessoa de sua escolha, até que o fruto passe por todos integrantes da roda.



Neste exercício, é possível observar como cada pessoa compartilha a laranja que tem em mãos e a importância do ritmo. Se um vai muito lento, começa a chegar um monte de laranja para ele. Se vai rápido demais, acaba ficando sem laranja. Por isso, a percepção daquela laranja sobre a ação individual de passar o fruto enquanto percebe o ritmo do grupo.

Da mesma forma, **na vida social, você dá e recebe o tempo todo. Isso se chama compartilhar!** Tem a mão que entrega de qualquer jeito, o outro que se esforça para pegar; tem a mão que coloca com carinho, com atenção na mão do outro; tem a mão que só abre para receber; e tem a mão que nem aguenta ficar esperando receber, já pega.



MOMENTO DAS ATIVIDADES

Perguntas que ajudam a alinhar motivações, expectativas e acordos coletivos

Antes de iniciar as atividades, é interessante começar com a leitura de uma poesia, um verso, algo bonito e elevado, que tire os participantes do dia a dia e os eleva para um lugar maior. Assim, comece o dia com o coração aquecido.



Foto: Luana Santa Brígida

PRIMEIRO DIA

-  **O que o MOTIVA a trabalhar com sementes?**
Criar um calor entre as pessoas, com elas trazendo aquilo que as toca e o sentido daquilo que estão fazendo..
-  **Qual a EXPECTATIVA para a oficina?**
Entender o que os integrantes procuram na oficina, para perceber suas necessidades e mobilizar suas capacidades.
-  **Quais ACORDOS podemos firmar para o bom funcionamento das atividades?**
Os acordos equilibram as necessidades e capacidades do grupo para que o que é entregue esteja de acordo com o que é preciso. Se tiver possibilidade de deixar os acordos escritos na parede, ajuda muito para lembrar os compromissos firmados pelo grupo.

SEGUNDO DIA

-  **Como estamos chegando e quais perguntas trazemos para hoje?**
Ouvir os temas que estão presentes nas pessoas e suas necessidades neste novo dia. Após um dia de experiências juntos e uma noite de sono, todos os conteúdos se organizam na cabeça. Pensamos, sonhamos e no dia seguinte, acordamos com uma nova visão, novas propostas e uma nova esperança.



TROCA DE EXPERIÊNCIAS

Compartilhar histórias e conectar experiências

Em pequenos grupos de três a cinco pessoas, proponha que os participantes contem sua biografia, resgatando memórias relacionadas ao tema abordado na oficina. No caso do associativismo, cada pessoa relata uma experiência em que o trabalho coletivo deu certo e quando deu algo de errado.

 **Plenária:** A partir dos relatos individuais, o grupo elenca os principais pontos em comum que ajudam ou atrapalham ações em grupo. Estes pontos são apresentados ao restante da turma, por um representante de cada grupo, abrindo espaço para um debate mais amplo entre todos os participantes.



Quando uma pessoa conta sua história, o grupo tem a oportunidade de conhecer com mais profundidade sua identidade. A partir da biografia, os participantes começam a trocar histórias de vida.





DIÁLOGO NO DESENHO

Dinâmicas para estimular a comunicação além da palavra, sem o uso da fala



Diálogo em dupla

Duas pessoas dividem a mesma folha de papel para desenharem juntas, sem comunicar oralmente, cada uma com uma cor diferente. O diálogo segue através do desenho, em silêncio, não pode falar. Só o lápis ou giz de cera que fala em uma comunicação que acontece além das palavras.



Diálogo em grupo

Distribuídos em grupos de quatro ou cinco pessoas: cada pessoa recebe uma cor para que todos desenhem no mesmo papel, sem se comunicarem verbalmente. Com o maior número de pessoas envolvidas, a dinâmica é mais aprofundada.

 **Plenária:** ao final, um representante de cada grupo relata as experiências vivenciadas por seu grupo para compartilhar com os demais participantes.



Ao final do exercício, sugira aos participantes que observem a cor que desenharam e percebam seus lugares no diálogo. Geralmente, o equilíbrio está na interação harmoniosa das cores. Entretanto, desencontros podem acontecer em situações como: quando começam a pintar ao mesmo tempo, sem atentar ao outro; quando uma cor ocupa todo o espaço e a outra, com muito zelo, fica recuada no cantinho; ou quando se distanciam em espaços separados, sem se tocarem. Nesta dinâmica, o importante é mostrar aos participantes que o grupo precisa realmente ficar junto, em contato, interagir para a nova cor aparecer, como na mistura do azul e amarelo que forma o verde.

FALAR E OUVIR

Dinâmica que visa exercitar o diálogo para falar e ouvir com qualidade

Duas pessoas exercitam o diálogo: uma pessoa começa a falar, a outra ouve e repete exatamente o que acabou de escutar. A primeira pessoa confirma se a repetição está correta ou alerta se houver erro, até que a segunda pessoa acerte e possa prosseguir com a resposta. Assim segue o diálogo em dupla.

 **Plenária:** ao final, cada dupla relata as experiências vivenciadas aos demais participantes.



OUVIR EM TRÊS NÍVEIS

Como perceber o pensar, o sentir e o querer?

Nesta atividade, a proposta é aprofundar a dinâmica “Falar e Ouvir” para exercitar os três níveis da escuta, pautados no pensar, sentir e querer contidos no relato.

Em grupos de quatro a sete pessoas, uma pessoa narra uma experiência sobre o tema abordado na oficina e o restante dos ouvintes é separado em três subgrupos para cada um se atentar a um dos níveis:

-  **o pensar**, quais as ideias informadas;
-  **o sentir**, quais os sentimentos transmitidos;
-  **o querer**, quais as vontades expressas pela pessoa.

Ao fim do relato, cada subgrupo deve pronunciar o que ouviu no nível que lhe foi designada a escuta.



TUDO FALA: O TOM DE VOZ, O GESTO, O SILÊNCIO.

O objetivo da dinâmica é mostrar aos participantes a importância de falar de uma forma acolhedora para que o outro consiga entender o que é dito. Por vezes, de uma forma pausada, mais devagar ou com frases mais curtas. Da mesma forma, também é preciso aquietar para ouvir com qualidade.

Proponha a reflexão: enquanto escuto, estou prestando atenção no conteúdo? Que sentimento isso me traz? Que sentimento tem no outro? Que sentimento vive entre a gente? Por último, o que outro quer trazer com isso? Depois de escutar, entender e perceber o ânimo, o sentimento que vive entre a gente, o que farei com isso?



“QUE BOM, QUE PENA E QUE TAL”

Dinâmica para avaliar as atividades

Ao final das atividades, convidamos os participantes a expressarem como estão saindo, como uma forma de retorno para aqueles que organizaram tudo. A avaliação é direcionada por três pontos: “Que bom” para destacar os pontos positivos, “Que pena”, para experiências negativas e “Que tal” para propostas de mudança.



RESGATE INDIVIDUAL

Retomar a atenção do indivíduo para si

Assim como no início das atividades, em que é proposto ao participante a percepção de si, ao final, depois de todas as dinâmicas sociais, proponha que cada pessoa retome a atenção para si para revisitar a própria jornada sobre tudo o que viveu e aprendeu durante as dinâmicas. Após várias vivências, este é um momento dedicado para que cada pessoa se pergunte: “Nossa, o que que aconteceu aqui mesmo? O que eu aprendi, o que estou levando para minha comunidade e o que que eu quero fazer lá?”





CONTO

Ilustrar o tema abordado por meio da contação de histórias

Para fechar o dia, um conto com fundo pedagógico, relacionado ao tema abordado durante as dinâmicas, traz uma imagem que alcança o imaginário das pessoas e ajuda a assimilar e guardar o assunto discutido.

Verso de encerramento

Assim como começamos as atividades com uma poesia, um verso, também é interessante encerrar o encontro com uma palavra inspiradora para levarmos para casa.



Os antigos contavam tantas histórias que às vezes estão adormecidas na comunidade. Este momento é uma oportunidade para que estes contos possam ser acordados e compartilhados na comunidade.





Esta publicação foi viabilizada pelo projeto
“**Tecendo Redes e Espalhando Sementes**”, executado pela
Rede de Sementes do Cerrado (RSC), por meio do Fundo de
Promoção de Paisagens Produtivas Ecosociais (PPP-ECOS) gerido
pelo Instituto População Sociedade Natureza (ISPN), 2023.

Coodenação
Anabele Gomes

Equipe técnica
Camila Motta

Texto e
Design gráfico
Luana Santa Brígida

Edição de texto
Maria Antônia Perdigão



Apoio

