



PAPO DA

— Professora Denise —
IDEIAS & INSPIRAÇÃO PARA EDUCAR

3 DINÂMICAS RÁPIDAS COM POST-IT

PARA TRABALHAR AFETIVIDADE E A SAÚDE MENTAL

ABRIL | 2021



3 DINÂMICAS RÁPIDAS COM POST-IT

PARA TRABALHAR AFETIVIDADE E A SAÚDE MENTAL

Olá, tudo bem?

Fico muito feliz que você também acredite no poder das dinâmicas para fortalecer as relações interpessoais!

As dinâmicas de motivação podem trazer uma série de benefícios aos participantes, como descobrir na prática a importância da empatia, de se colocar no lugar do outro e entender suas dificuldades e assim aumentando a colaboração e diminuindo conflitos no trabalho em equipe.

Por isso estou disponibilizando essas 3 dinâmicas que podem ser feitas com crianças de 5 anos a 99 anos!

Este material é o resultado de muitos anos de estudos e prática!
Então, aproveite!

Ah, se puder poste fotos e vídeos utilizando o material e marque **@papodaprofessoradenise** e **@postitbrasil**.

Não tem nada que nos deixa mais felizes do que saber que vocês estão conseguindo aplicar o conteúdo que compartilhamos!

Abraços,

Professora Denise Ferreira





DINÂMICA DA

ÂNCORA DOS SENTIMENTOS



1 – DINÂMICA DA ÂNCORA DOS SENTIMENTOS

Nessa dinâmica o grupo criará “âncoras” para serem lidas em momentos de crise.

As âncoras são mensagens escritas pelo próprio grupo, dando força para quem as lê. Se alguém estiver desanimado, deve ir até o quadro de Post-it mensagens para renovar sua motivação e reunir forças para não desistir.

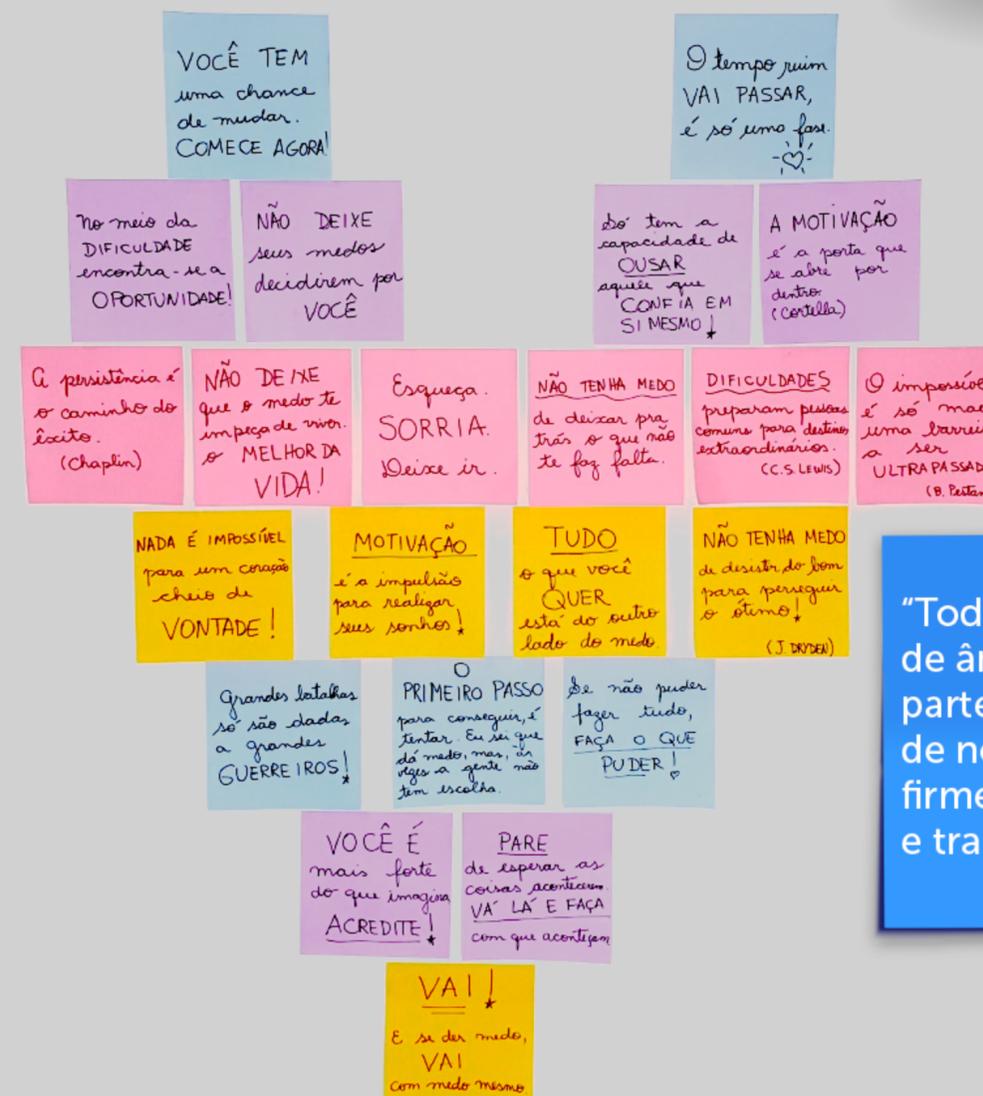
OBJETIVO:

Ajudar o grupo a buscar motivos externos para conseguir encontrar sua motivação interna através de “âncoras”, como um estímulo externo para causar uma reação interna boa.

MATERIAIS:

- Blocos de Post-it 76 x 76
- Caneta hidrográfica preta e colorida
- Impressos com o nome das dinâmicas (anexos aqui nesse e-book)

DINÂMICA DA ÂNCORA DOS SENTIMENTOS



“Todos precisamos de âncoras, de uma parte estável dentro de nós que produza firmeza, esperança e tranquilidade.”



1 – DINÂMICA DA ÂNCORA DOS SENTIMENTOS

COMO FAZER A DINÂMICA:

Apresente a proposta ao grupo explicando que essas âncoras são para serem lidas em momentos de crise ou quando alguém do grupo estiver desanimado. A ideia é que a pessoa vá até a parede, leia as mensagens deixadas lá para se inspirar, buscar motivação e reunir novas forças para não desistir.

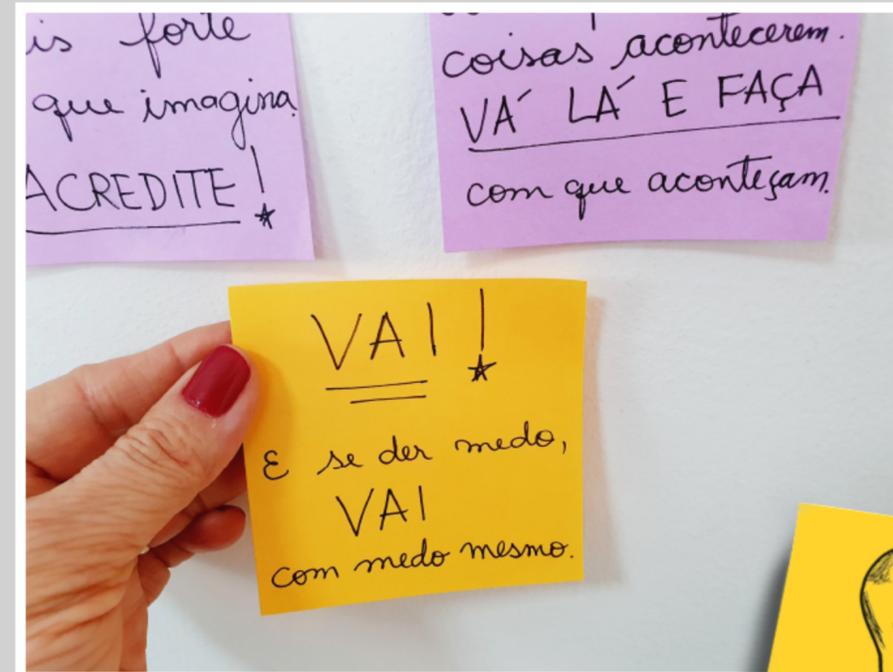
1 - Comece explicando o porquê do termo “âncora” e seu significado:

Para os marinheiros a âncora significa o último refúgio de esperança numa tempestade. A âncora simboliza a estabilidade diante do conflito. Da mesma forma, os pensamentos e os sentimentos precisam de uma âncora para os momentos atribulados nos quais estamos vivendo.

2 - Levantar com o grupo o estado emocional que deseja ancorar: coragem, motivação, calma, determinação, tranquilidade...

3 - Pedir que o grupo escolha uma figura a ser construída usando Post-it (uma seta, um arco-íris, um coração...) em uma parede na sala ou em outro local estratégico e de fácil acesso.

Depois, cada pessoa escreve mensagens em um ou mais Post-it (também pode ser desenhos). A seguir cola a mensagem na parede.



Dicas:

- Ao iniciar a dinâmica, receba o grupo numa sala ou numa live tocando músicas que transmitam energia positiva.
- Para ajudar na construção das ideias, deixamos anexa uma lista de sugestões de frases, mas também é interessante que os participantes pesquisem frases de motivação que se identifiquem e tragam para a reunião onde será feita a dinâmica.



1 – DINÂMICA DA ÂNCORA DOS SENTIMENTOS



IDEIAS DE FRASES MOTIVACIONAIS

| | |
|----|--|
| 1 | A persistência é o caminho do êxito. (Charles Chaplin) |
| 2 | No meio da dificuldade encontra-se a oportunidade. |
| 3 | Não deixe seus medos decidirem por você. |
| 4 | Você tem uma chance para mudar. Comece agora. |
| 5 | Não deixe que o medo te impeça de viver o melhor da vida. |
| 6 | Esqueça. Sorria. Deixe ir. |
| 7 | O tempo ruim vai passar, é só uma fase. |
| 8 | Nada é impossível para um coração cheio de vontade. |
| 9 | Motivação é a impulsão para realizações de sonhos. (Edjane Mendes) |
| 10 | Grandes batalhas só são dadas a grandes guerreiros. |
| 11 | O primeiro passo para conseguir, é tentar. Eu sei que dá medo, mas, às vezes, a gente não tem escolha. |
| 12 | A motivação é uma porta que se abre por dentro. (Mario Sergio Cortella) |
| 13 | As oportunidades são como ônibus, há sempre um outro vindo. (Richard Branson) |
| 14 | Não tenha medo de deixar pra trás o que não te faz falta. |
| 15 | Dificuldades preparam pessoas comuns para destinos extraordinários. (C.S. Lewis) |
| 16 | O impossível é só mais uma barreira a ser ultrapassada. (Bernardo Pestana) |
| 17 | Só tem a capacidade de ousar aquele profissional que confia em si mesmo. (Guilherme Machado) |



1 – DINÂMICA DA ÂNCORA DOS SENTIMENTOS



IDEIAS DE FRASES MOTIVACIONAIS

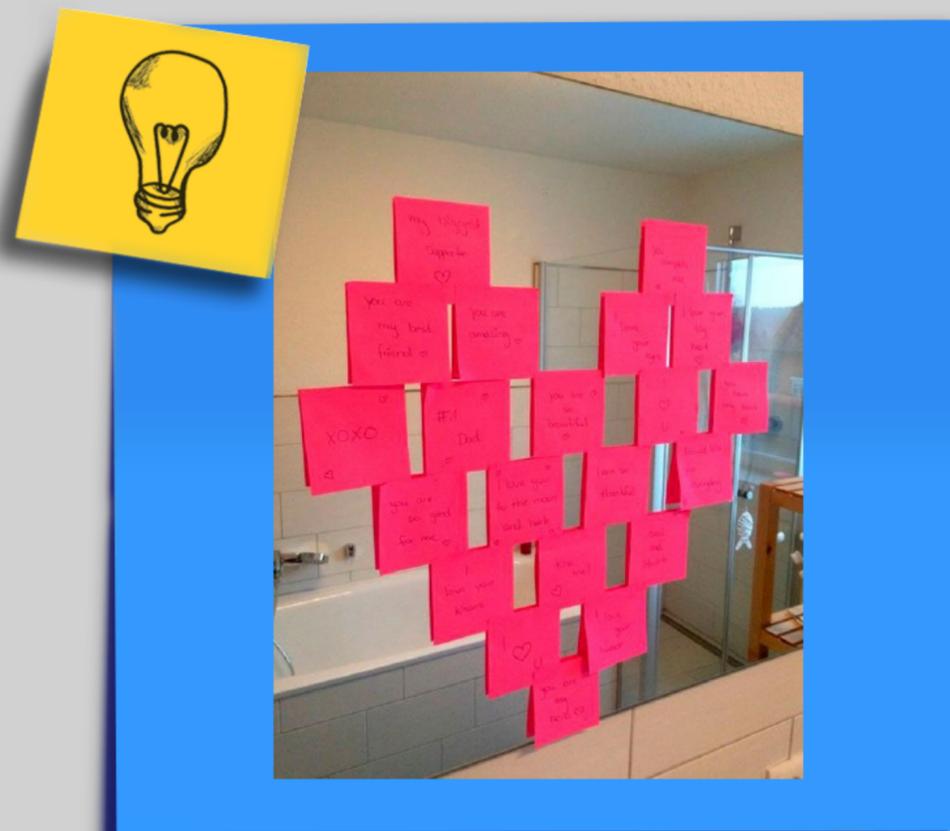
| | |
|----|--|
| 18 | Tudo o que você quer está do outro lado do medo. |
| 19 | Não tenha medo de desistir do bom para perseguir o ótimo. (John Dryden) |
| 20 | Se não puder fazer tudo, faça tudo que puder. |
| 21 | Comece. Não espere pela coragem, ela te encontra no caminho. |
| 22 | Que minha coragem seja maior que meu medo e que minha força seja tão grande quanto minha fé. |
| 23 | Vá firme na direção das suas metas. Porque o pensamento cria, o desejo atrai e a fé realiza. |
| 24 | Não importa o que você decidiu. O que importa é que isso te faça feliz. |
| 25 | Você é mais forte do que imagina. acredite. |
| 26 | Arrisque, tente, permita-se, mostre para si mesmo do que é capaz. |
| 27 | Pare de esperar as coisas acontecerem. Vá lá e faça com que aconteçam. |
| 28 | Não desista. O começo é sempre a parte mais difícil. |
| 29 | Seja mais forte do que sua melhor desculpa. |
| 30 | Vai. E se der medo, vai com medo mesmo. |



1 – DINÂMICA DA ÂNCORA DOS SENTIMENTOS



IDEIAS PARA ORGANIZAR OS POST-IT



IMAGENS DA INTERNET





DINÂMICA PARA **UNIR E VALORIZAR**



2 – DINÂMICA PARA UNIR E VALORIZAR

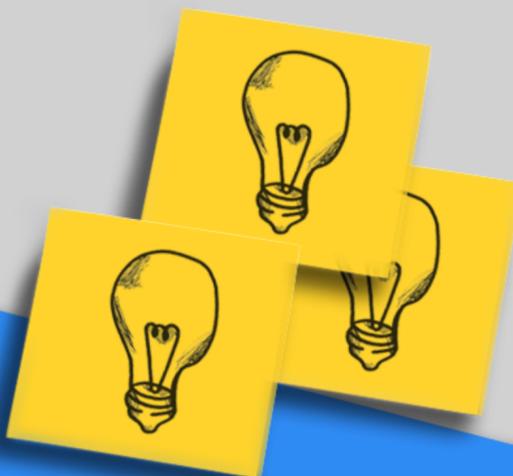
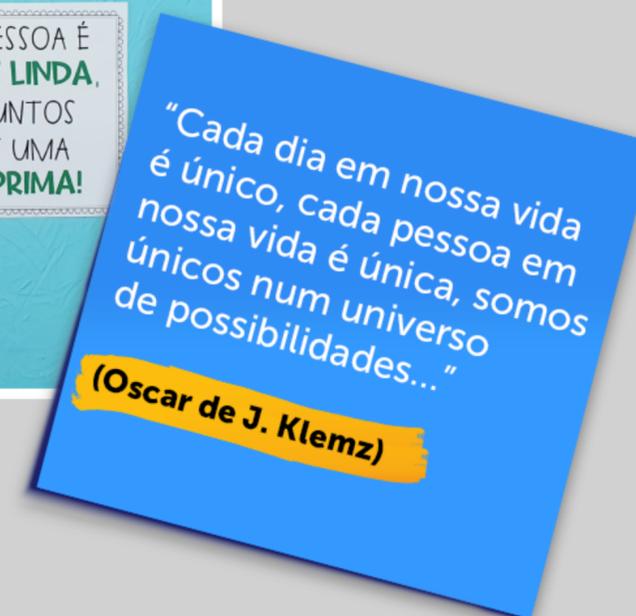
Essa é uma atividade cooperativa que ajuda os integrantes do grupo a entender sua importância, seu valor, as diferenças e semelhanças de cada um e que seu trabalho contribui para o sucesso do grupo.

OBJETIVO:

Formar uma flor juntando os Post-it criados por todos do grupo.

MATERIAIS:

- Blocos de Post-it 76 x 76
- Caneta hidrográfica preta e colorida
- Impresso com o nome das dinâmicas e impresso com a frase: **"Cada pessoa é única e linda, mas juntos somos uma obra-prima!"** (anexos aqui nesse e-book)





CADA PESSOA É

ÚNICA E LINDA

MAS JUNTOS SOMOS UMA

OBRA-PRIMA!



2 – DINÂMICA PARA UNIR E VALORIZAR

COMO FAZER A DINÂMICA:

Monte um “caule” de uma flor com Post-it numa parede, de maneira que tenha espaço para colar folhas de Post-it e a frase da dinâmica.

- Distribua folhas de Post-it colorido para cada participante e peça que pensem em uma maneira de decorá-los.
- Cada um precisa decorar seus Post-It com cores fortes.
- A seguir, cada participante cola seus Post-it na parede, de modo que os seus apareçam dentre os outros, formando uma flor.

MOMENTO DE REFLEXÃO:

Depois que terminadas as colagens, peça que o grupo observe a obra finalizada para ver as diferenças e semelhanças de cada trabalho.

Peça que comparem cada parte das pinturas realizadas e percebam como cada uma tem seu jeito, suas diferenças e semelhanças.





DINÂMICA DA

NUVEM DE OBJETIVOS



3 – DINÂMICA DA NUVEM DE OBJETIVOS

Todos precisamos de objetivos. A partir do momento que registramos nossos sonhos, temos um norte, um objetivo para seguir.

Escrever um sonho, um objetivo e verbalizá-lo não é uma tarefa fácil!

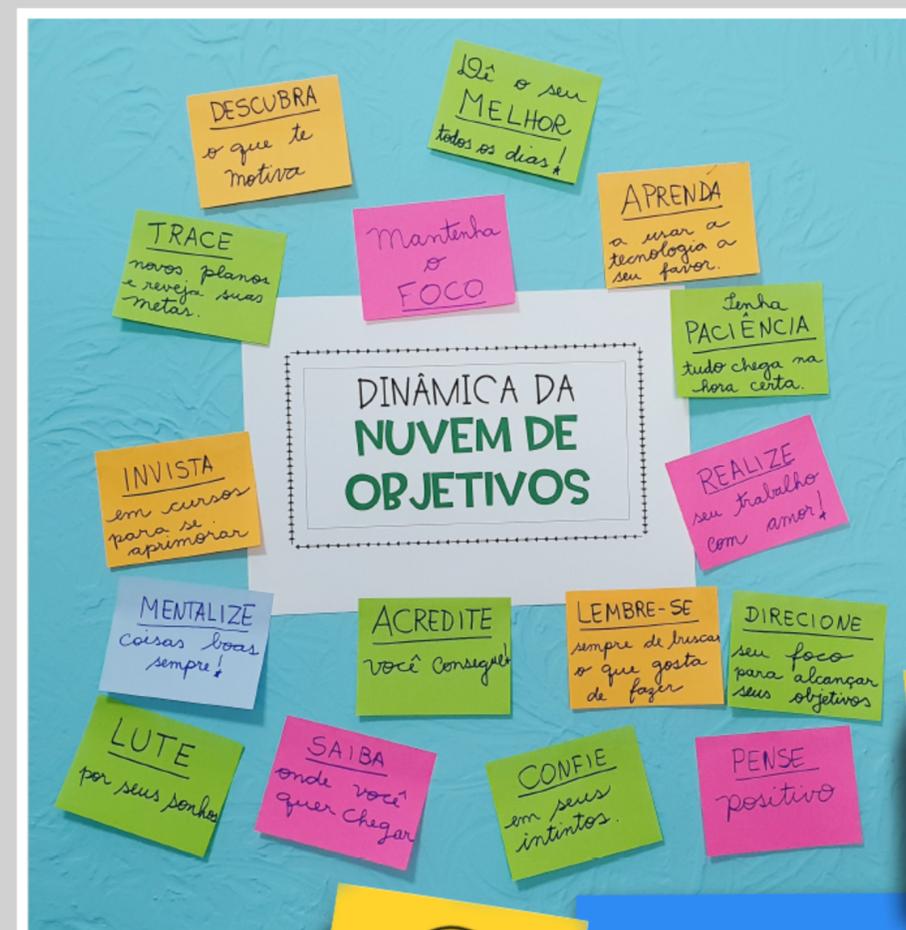
Boa parte das pessoas tem dificuldade em traçar objetivos. Isso acontece porque muita gente não se incomoda em projetar algo para suas vidas.

OBJETIVO:

Essa dinâmica é uma ferramenta que ajuda o grupo a identificar suas necessidades específicas e a traçar os objetivos futuros, a refletir sobre a importância de ter projetos, sonhos e perceber a importância do planejamento para torná-los reais.

MATERIAIS:

- Blocos de Post-it 76 x 76
- Caneta hidrográfica preta e colorida
- Impressos com o nome das dinâmicas (anexos aqui nesse e-book)



“Nenhum vento ajuda a quem não sabe para que porto deseja velejar.”

(Montaigne)



3 – DINÂMICA DA NUVEM DE OBJETIVOS

COMO FAZER A DINÂMICA:

Escolha um espaço em comum para o grupo e represente numa parede uma nuvem com Post-it.

- Cada participante recebe folhas de Post-it colorido onde escreverá seus pensamentos / sonhos ou o que o participante espera que "aconteça de melhor" para o assunto em questão.
- A seguir colocam seus Post-it nessa nuvem dos sonhos do grupo.

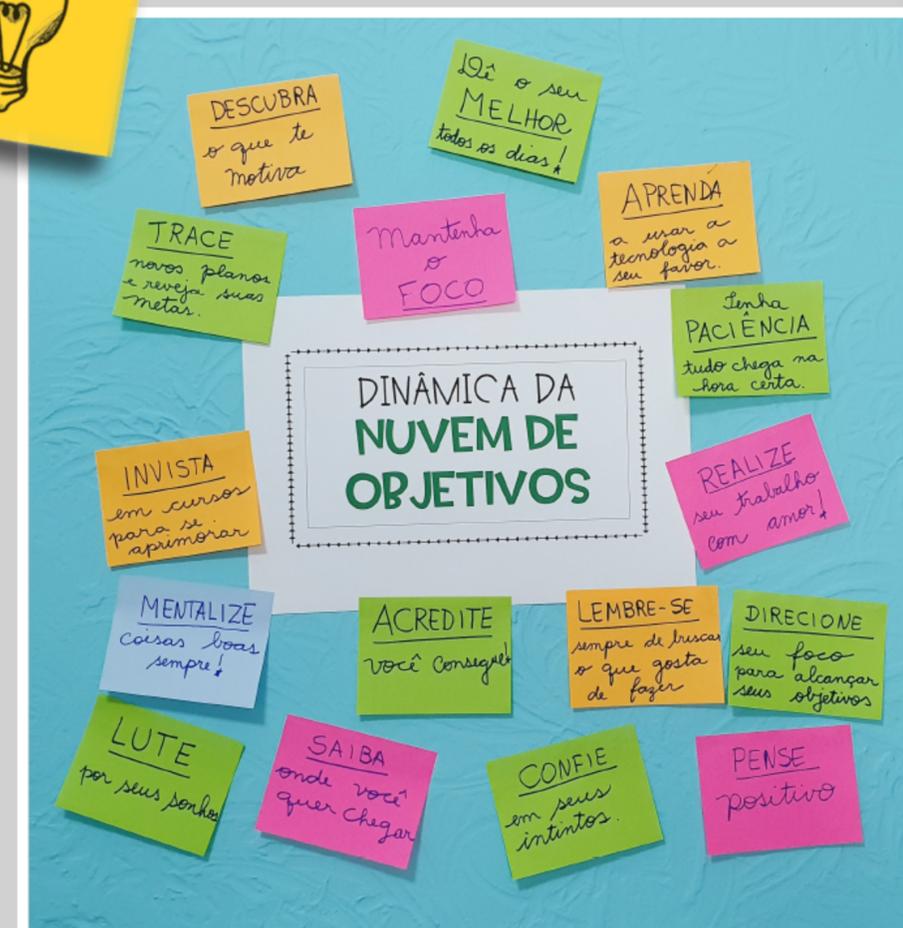
DICA: Em cima dessa "nuvem" você pode escrever uma pergunta relacionada a um assunto que seja necessário abordar com o grupo (pode ser sobre regras de convivência, sobre o ambiente escolar, etc.)

Ex.: Como gostaríamos que fosse...?

MOMENTO DE REFLEXÃO:

Finalize destacando a importância de se definir um objetivo para se transformar em realidade.

Essa atividade poderá ser retomada durante e ao final do período, para que haja uma reflexão sobre o que o grupo sonhava e o que já conseguiu alcançar de seus objetivos.



3 DINÂMICAS RÁPIDAS COM POST-IT

PARA TRABALHAR AFETIVIDADE E A SAÚDE MENTAL

O mundo após 2020 tem sido bastante desafiador. Crises como a que estamos vivendo com a pandemia nos fazem refletir e ao falar de saúde mental e afetividade estendemos um olhar especial para as necessidades comuns da maioria das pessoas nesse momento.

Muitos acontecimentos do dia a dia nos deixam desmotivados e ansiosos devido à insegurança sobre o nosso futuro.

Tem sido muito comum nos depararmos com pessoas desanimadas e desmotivadas. Isso às vezes acontece com a gente mesmo, quando nos pegamos sem motivação para fazer qualquer coisa. Essa desmotivação pode ter muitas causas.

Nunca foi tão importante ser acolhedor e sensível diante das diferenças individuais e de exercer a empatia para compreender as dificuldades de um grupo ao qual estamos vinculados.

Para ajudar a superar esses desafios, nada melhor do que uma dinâmica para fazer um grupo se sentir integrado num ambiente socioafetivo equilibrado, que faz a diferença no desenvolvimento do trabalho de qualquer grupo!

Nossa proposta aqui é, através da metodologia de dinâmicas em grupo, nos motivar e motivar pessoas do nosso grupo de convivência que se encontram desanimadas e desmotivadas... , afinal, as dinâmicas são ferramentas fantásticas para promover a interação entre as pessoas.

Por isso criamos essas 3 dinâmicas que podem ser feitas dentro de nossas casas, de uma forma simples e usando poucos materiais, que podem ser feitas tanto por crianças na escola, como por qualquer grupo de pessoas de qualquer idade ou segmento da sociedade.

Além de trazerem benefícios para o desenvolvimento socioafetivo, essas atividades proporcionam deliciosos momentos em grupo.

Todo mundo vai sair ganhando nessa história!



TRABALHANDO COM POST-IT NA EDUCAÇÃO

PRINCIPAIS BENEFÍCIOS PEDAGÓGICOS QUE OBSERVO COMO PEDAGOGA AO USAR POST-IT NAS ATIVIDADES:

- Possibilitam a criação de atividades interativas e envolventes.
- Ajudam no desenvolvimento do pensamento lógico.
- São reutilizáveis (colam e descolam na parede).
- Têm visualização rápida por causa das cores, facilitando a organização de diferentes conteúdos, mensagens, orientações, sinalizações diversas.
- Mobilizam a criança a pensar e criar.
- São fáceis de usar.
- Podem ser utilizados em qualquer local, até mesmo em aulas online.

