

24.12.2025

PARA FACILITADORES E FACILITADORAS DE GRUPOS DE JOVENS

Sugerimos, antes de navegar no site Campo Coletivo, introduzir o assunto democracia com algum dos 5 exercícios sugeridos abaixo:

**Antes de cada exercício, descreva ao seu grupo, o seguinte:
(para inspirar observação, reflexão e diálogo)**

O aprendizado acontece dependendo da forma como as interações humanas são construídas e vivenciadas.

É necessário criar oportunidades para refletir sobre como as relações ocorrem no cotidiano e implementar um conjunto de práticas que possibilitem à comunidade experimentar tais valores.

Um bom exemplo de como isso pode ocorrer se dá com em momentos nos quais o coletivo se reúne para conversar, debater e, em alguns casos, deliberar sobre assuntos relevantes, tanto para a convivência quanto para o alcance dos objetivos para melhor convívio.

Essas oportunidades - em que a palavra é utilizada como instrumento de negociação de sentidos, como meio para que seja possível o exercício de se colocar no lugar do outro e como forma de expressão da identidade e dos sentimentos - são fundamentais para que os valores democráticos sejam vivenciados.

A ideia é aprender a praticar empatia, construir relacionamentos e ouvir alguém profundamente.

Para que o diálogo ocorra de forma efetiva, as duas partes têm que estar dispostas a falar e escutar de forma genuína, sem julgamentos. É uma via de mão dupla.

Isso é democracia.

(os exercícios abaixo podem estar em 5 boxes exercício 1: reflexões individuais, etc)

EXERCÍCIO 1: reflexões sobre vidas individuais

Pergunte a seus alunos cada uma dessas perguntas, dando tempo para que escrevam individualmente, seguido de uma roda de conversas para quem quiser, ler em voz alta o que escreveu:

1. Descreva um momento em que você se sentiu engajado, ativo, protagonista de alguma ideia. Ou quando sentiu que aprendeu algo e contribuiu para o aprendizado de um grupo.

. O que contribui para que tivesse esse sentimento?

2- Como sua vida poderia ser melhor?

Se você tivesse uma lâmpada mágica, quais seriam seus desejos para ampliar ainda mais o engajamento e o protagonismo das pessoas com as quais convive na escola, no trabalho ou em família?

3. O que acha que pode fazer para que a sua voz esteja mais presente na escola, entre amigos ou em família?

FECHAMENTO

Após o exercício, cada participante deve reservar alguns minutos em silêncio para fazer anotações pessoais sobre a conversa.

Sugira que refitam sobre:

- O que foi mais marcante na conversa de hoje?
- Eu consegui compreender o ponto de vista? O que faz sentido para mim, o que não faz?
- Que sentimentos essa conversa despertou em mim?
- Depois dessa conversa, alguma opinião antiga minha ficou diferente?
- O que eu penso agora sobre o tema sobre o qual conversamos?
- O que eu sinto vontade de fazer a partir dessas reflexões?

Depois que todos fizerem a atividade, você pode fazer uma roda de conversa para socializar as experiências.

EXERCÍCIO 2: relações humanas

Pergunte a seus alunos cada uma dessas perguntas, dando tempo para que escrevam individualmente, seguido de uma roda de conversas para quem quiser, ler em voz alta o que escreveu:

- Como me sinto na escola?
- Como pode ser caracterizada a convivência na minha escola?
- Como é a relação entre educadores(as) e educandos(as) em sala de aula?
- Que valores sustentam essa convivência?
- Quais espaços e momentos de diálogo genuíno existem?
- Como os conflitos são resolvidos?
- Como pode contribuir para a formação afetiva da comunidade escolar?
- Como pode lidar com preconceitos e discriminações para que cada um(a) se sinta acolhido e valorizado do jeito que é?

FECHAMENTO

Após o exercício, cada participante deve reservar alguns minutos em silêncio para fazer anotações pessoais sobre a conversa.

Sugira que reflitam sobre:

- O que foi mais marcante na conversa de hoje?
- Eu consegui compreender o ponto de vista? O que faz sentido para mim, o que não faz?
- Que sentimentos essa conversa despertou em mim?
- Depois dessa conversa, alguma opinião antiga minha ficou diferente?
- O que eu penso agora sobre o tema sobre o qual conversamos?
- O que eu sinto vontade de fazer a partir dessas reflexões?

Depois que todos fizerem a atividade, você pode fazer uma roda de conversa para socializar as experiências.

EXERCÍCIO 3: contribuindo para mudanças em seu entorno

Pergunte a seus alunos cada uma dessas perguntas, dando tempo para que escrevam individualmente, seguido de uma roda de conversas para quem quiser, ler em voz alta o que escreveu:

1. Como a escola, seu grupo de amigos ou sua família podem promover uma convivência de mais diálogo e escuta mútua?

FECHAMENTO

Após o exercício, cada participante deve reservar alguns minutos em silêncio para fazer anotações pessoais sobre a conversa.

Sugira que reflitam sobre:

- O que foi mais marcante na conversa de hoje?
- Eu consegui compreender o ponto de vista? O que faz sentido para mim, o que não faz?
- Que sentimentos essa conversa despertou em mim?
- Depois dessa conversa, alguma opinião antiga minha ficou diferente?
- O que eu penso agora sobre o tema sobre o qual conversamos?
- O que eu sinto vontade de fazer a partir dessas reflexões?

Depois que todos fizerem a atividade, você pode fazer uma roda de conversa para socializar as experiências.

EXERCÍCIO 4: *Caminhada Empática: um convite para estabelecer conexão e praticar a escuta.*

1. Convide seu público a caminhar em silêncio, no espaço que tiverem disponível: na sala de aula, num pátio, uma praça, em um jardim...de preferência perto da natureza.

Sugira que pensem em alguém que seja muito diferente, que pense diferente e que deseje falar algo para essa pessoa, algo que sabe que a pessoa pensa diferente.

De volta para o local onde se reúnem, peça para cada um o que diria sem muito refletir. Chame alguém do grupo para sugerir como a pessoa poderia falar o que quer falar, mas sem sentir raiva, sem ser impositivo, dando espaço para um diálogo.

Então pergunte: qual seria o melhor e mais produtivo resultado: agindo da forma que quis ou como lhe foi sugerido?

Repita o processo por quantos presentes quiserem participar.

FECHAMENTO

Após o exercício, cada participante deve reservar alguns minutos em silêncio para fazer anotações pessoais sobre a conversa.

Sugira que reflitam sobre:

- O que foi mais marcante na conversa de hoje?
- Eu consegui compreender o ponto de vista? O que faz sentido para mim, o que não faz?
- Que sentimentos essa conversa despertou em mim?
- Depois dessa conversa, alguma opinião antiga minha ficou diferente?
- O que eu penso agora sobre o tema sobre o qual conversamos?
- O que eu sinto vontade de fazer a partir dessas reflexões?

Depois que todos fizerem a atividade, você pode fazer uma roda de conversa para socializar as experiências.

EXERCÍCIO 5: sobre conflitos

Pergunte a seus alunos cada uma dessas perguntas, dando tempo para que escrevam individualmente, seguido de uma roda de conversas para quem quiser, ler em voz alta o que escreveu:

1. Você consegue lembrar alguma situação em que você se sentiu acolhido em uma conversa? Como foi essa experiência?

Que diferença isso fez para você? Fale também sobre uma situação contrária, em que você não se sentiu acolhido.

0. Descreva alguma situação conflituosa que tenha testemunhado, que tenha sido resolvida de forma respeitosa, com base no diálogo, onde as partes puderam ser ouvidas?

0. Na sua opinião, que práticas os amigos, familiares ou a escola podem adotar para estabelecer uma convivência mais democrática?

FECHAMENTO

Após o exercício, cada participante deve reservar alguns minutos em silêncio para fazer anotações pessoais sobre a conversa.

Sugira que reflitam sobre:

- O que foi mais marcante na conversa de hoje?
- Eu consegui compreender o ponto de vista? O que faz sentido para mim, o que não faz?
- Que sentimentos essa conversa despertou em mim?
- Depois dessa conversa, alguma opinião antiga minha ficou diferente?
- O que eu penso agora sobre o tema sobre o qual conversamos?
- O que eu sinto vontade de fazer a partir dessas reflexões?

Depois que todos fizerem a atividade, você pode fazer uma roda de conversa para socializar as experiências.