

Quebra-gelos

QUEBRA-GELOS são atividades criativas que ajudam a "quebrar o gelo" em um pequeno grupo. Se você quer conhecer melhor as pessoas e iniciar interações divertidas, experimente uma delas. Elas funcionam muito bem antes de um estudo em pequeno grupo, quando vocês estão apenas reunidos, ou a qualquer momento!

VOCÊ FICOU SABENDO?

Antes do grupo se encontrar, envie uma mensagem de texto para todos e peça que contém um fato interessante sobre si mesmos que poucas pessoas sabem. Tente descobrir informações que diferenciem cada pessoa das outras, como: "Tenho o nome no SERASA" ou "Já pedi carona ao motorista de ônibus quatro vezes". Faça uma folha com um fato de cada pessoa e um espaço em branco ao lado, ou recorte e cole em um único texto longo e envie para todo o grupo. Dê a cada pessoa de cinco a sete minutos para descobrir quem corresponde a cada fato. Quando encontrarem a pessoa certa, devem também aprender outro fato sobre ela. (Essa pode ser feita no WhatsApp)

O DIFERENTÃO / A DIFERENTONA

Peça que cada pessoa compartilhe algo que a torna diferente de todas as outras no grupo, como: "Nunca saí do estado em que nasci" ou "Sou um de dez filhos".

DUAS VERDADES E UM BARATINO

Cada pessoa deve fazer três afirmações sobre si mesma: duas verdadeiras e uma falsa. Cada um, na sua vez, compartilha suas três afirmações e o resto do grupo tenta adivinhar qual delas é a mentira.

CASA EM CHAMAS

Pergunte: "Sua casa está pegando fogo e todos estão a salvo. Você tem trinta segundos para correr pela casa e pegar três ou quatro coisas que quer salvar. O que você pegaria? Por quê?" Depois que todos tiverem feito isso, o grupo pode discutir o que aprenderam sobre as coisas que valorizam.

JOGO DO M&M/JUJUBA

Passe um pacote de M&M's e peça que cada um pegue alguns. Então, antes que comam, peça que compartilhem algo sobre si mesmos para cada M&M que pegaram. Por exemplo, algo sobre sua família para cada M&M vermelho, algo sobre seus planos para o futuro para cada M&M verde , etc.

ATENÇÃO: Antes de fazer essa dinâmica é importante saber se alguém tem algum tipo de restrição com açúcar ou alimentar

TRAÇANDO SUA VIDA

Pensando o mais para trás que conseguir, desenhe um gráfico de linha para representar sua vida. Considere os pontos altos, os pontos baixos, momentos de inspiração, momentos de desespero, períodos de estabilidade e onde você está agora. Depois de desenhar, compartilhe o que significa para você com o grupo.

Exemplo de Gráfico de linha:



SE MINHA VIDA APARECESSE NO JORNAL MASSA

Leve jornal ,revistas ou o Conecta. Peça que cada pessoa recorte/escolher uma imagem, artigo ou qualquer coisa que acredite dizer algo sobre si mesma. Se houver tempo suficiente, podem fazer uma colagem que conte mais sobre si.

BARRIL / FILÉ DA BAHIA

Peça que cada pessoa compartilhe seus melhores e piores momentos da semana anterior. Este quebra-gelo é fácil de usar inicialmente e dá um bom feedback sobre a vida delas no momento. Alguns grupos veteranos fazem isso toda semana. Seus melhores e piores momentos se tornarão mais honestos com o tempo.

ILHA DESERTA

Pergunte: "Você foi exilado para uma ilha deserta por um ano. Disseram que você pode levar três coisas que quiser, além dos itens essenciais. O que você levaria e por quê?"

HERÓIS

Peça a cada membro que cite três pessoas, do passado ou presente, que admira. Por quê? Ou pergunte se pudessem passar o dia com qualquer pessoa da história, quem seria e por quê? Que uma ou duas perguntas fariam a ela?

O “FOMINHA”

Dê a cada pessoa a mesma quantidade de M&M's (tente dez). Comece afirmando algo que você nunca fez, mas acha que todo mundo já fez. Você pode dizer: "Nunca tive uma festa de aniversário", ou alguma outra afirmação verdadeira sobre você que acha que todos já fizeram. Então, todos que já tiveram uma festa de aniversário te pagam com um M&M. Para cada pessoa que não esteve em uma de aniversário, você paga um M&M. Continue jogando até que todos tenham tido uma vez ou até alguém ficar sem M&M's. Obviamente, a ideia é terminar com a maior quantidade de M&M's.

ATENÇÃO: Antes de fazer essa dinâmica é importante saber se alguém tem algum tipo de restrição com açúcar ou alimentar

FICA AÍ O QUESTIONAMENTO (Leve e descontraído)

Dê a cada pessoa um cartão 3x5. Você escolhe o tópico e deixa que eles escrevam as perguntas. Por exemplo, você escolhe "Amizade" como tópico e cada um escreve uma pergunta para qualquer pessoa do grupo responder sobre amizade. Por exemplo: "O que você mais valoriza em um amigo?" Depois, coloque todos os cartões virados para baixo no meio do grupo e deixe que as pessoas os tirem. Ideias de tópicos mais leves: empregos, objetivos de vida, histórias engraçadas, hobbies, etc.

FICA AÍ O QUESTIONAMENTO 2 (Para conversas profundas)

Jogue "Você Escreve a Pergunta" novamente, mudando o tópico. Ideias de tópicos mais vulneráveis: família, medos, questões de namoro, Faculdade, relacionamento com Deus, etc.

FAZ-DE-CONTA

Se você pudesse ir a qualquer lugar do mundo agora, para onde iria e por quê? Se você pudesse conversar com qualquer pessoa no mundo, quem seria? Por quê? Se você pudesse conversar com qualquer pessoa que já morreu, com quem conversaria e por quê? Se você pudesse desejar que uma coisa se tornasse realidade no próximo São João, o que seria?

CAÇA AO TESOURO PESSOAL

Pegue cinco minutos e encontre os seguintes itens na sua carteira, bolsa, bolso ou pulseira. Algo que...

1. Você tem há muito tempo
2. Você tem orgulho
3. Revela muito sobre você
4. Lembra um momento massa
5. Te deixa “matutano”

Peça que cada pessoa compartilhe o primeiro item. Repita com o segundo, e assim por diante.

São apenas sugestões de quebra – gelo que você usar na sua faculdade ou em outros lugares que você quiser. Essas dicas foram traduzidas (do site da Cru USA) e adaptadas ao português brasileiro e para a regionalidade nordestina

Referência:

Acesso em 07/09/2025: <https://sites.google.com/cru.org/thrive-studies/icebreakers?authuser=0>