



TÉCNICAS TEATRAIS DE COMBATE

OBJETIVOS DE DESEMPENHO

- ▶ Explorar a co-relação entre palavras, emoções e reações físicas.
- ▶ Trabalhar cooperativamente em técnicas de comportamento assertivo.

EXERCÍCIO

PARTE I

Explorando o conceito de assertividade.

Promova uma introdução e breve debate sobre o significado e benefícios da assertividade (informações de apoio em anexo). Depois, explique os objetivos de desempenho do exercício.

PARTE II

Técnicas Teatrais de Combate

Peça aos alunos que formem duplas, explique as técnicas e peça para que todos pratiquem com muito cuidado e consciência, para garantir que ninguém se machuque.

As regras básicas do combate teatral são:

- equilíbrio
- distância
- contato visual
- ângulo
- preparação e execução

Estas regras são vitais para a segurança, controle e desempenho bem sucedido das técnicas.

1. "Tapa" no rosto - Use a mão esquerda para apontar o queixo de seu parceiro, criando um plano perpendicular. Use a mão direita para dar um tapa na sua mão esquerda, sem

realmente entrar em contato com o parceiro. No "tapa", o parceiro deve jogar a cabeça para o lado, como se estivesse levado um tapa.

2. "Soco" no queixo - Mire o soco na direção do queixo do parceiro. Quando você passar o soco na frente do queixo, abra sua mão e bata no ombro do parceiro com a palma da mão. Tudo acontece muito rápido. Cuidado para não bater no ombro do parceiro com força: a força não é necessária. O parceiro deve virar a cabeça quando o soco passar em frente ao queixo, e virar o corpo no contato da mão no seu ombro.

3. "Empurrão" - Toque rapidamente os ombros do parceiro, como se estivesse empurrando-o. O parceiro deve jogar o corpo para trás bruscamente, como se estivesse sido empurrado com força.

PARTE III

Agressão, passividade e reação física

Em pares, peça aos alunos para escolherem uma frase que expresse um sentimento ou preocupação. Exemplos: "Eu quero que você me escute", "Você me deixa louco", ou "Ela vai se machucar se você não ajudá-la". Peça que um aluno diga a frase com um tom irritado, enquanto o parceiro responde com a mesma frase de uma forma passiva. O aluno que usou o tom irritado então atacará, usando uma das técnicas de combate no seu parceiro ou parceira. O aluno atacado vai reagir usando uma

frase passiva. Depois da primeira rodada, os alunos escolhem uma nova frase e trocam de papéis. Todos os alunos ensaiam ao mesmo tempo.

PARTE IV

Apresentação na roda

Peça aos alunos que façam um círculo. Cada dupla entrará no centro da roda e fará sua apresentação. Depois de uma primeira rodada, as duplas se repetem na apresentação, dessa vez com os papéis trocados.

PARTE IV

Nova Atuação

Peça as duplas que trabalhem novas frases com seu parceiro, mudando a intenção do texto e do tom. Oriente-os a substituir as técnicas de combate por movimentos faciais ou corporais que transmitam assertividade. Em seguida, forme novamente o círculo e dê início às novas apresentações.

PERGUNTAS PARA DEBATE :

- Como é que a adição de expressões físicas pode ressaltar a compreensão da maneira que as palavras podem nos afetar?
- Quais são as emoções escondidas atrás da passividade e da raiva? Que tipos de gatilho disparam o irracional interno, ou seja, o comportamento inadequado e cruel?
- Como você pode reformular uma forma de se expressar brava ou passiva para uma forma assertiva?

Assertividade é a habilidade social de saber afirmar os próprios direitos, e expressar pensamentos, sentimentos e crenças de maneira direta, clara, e honesta, de uma forma que não ofenda ou agrida a outra pessoa.

Ser assertivo é uma virtude, pois mantém você em uma posição de equilíbrio entre dois comportamentos radicais: um comportamento agressivo de defesa, ou um comportamento passivo de submissão.

Ser assertivo é saber dizer SIM ou NÃO com segurança e confiança, de forma tranquila e com argumentos sempre que for preciso.

Benefícios intrínsecos ao perfil de uma pessoa assertiva:

- Maturidade para lidar com situações de conflito sem desconsiderar posições contrárias
- Mais autoconfiança e segurança
- Menor exposição ao estresse
- Agilidade e determinação
- Raciocínio lógico
- Maior capacidade de planejamento
- Maior foco em resultados

Para ser assertivo é preciso ter habilidades para "compreender" a si mesmo - suas limitações e habilidades - e, principalmente, trabalhar sua autoestima para conseguir exercer com excelência seus relacionamentos interpessoais.

Pessoas com comportamento assertivo expressam-se de forma mais clara e convincente e tendem a encarar os problemas do dia a dia com mais naturalidade, além de conseguir resolvê-los de forma mais efetiva.

A assertividade está diretamente relacionada ao nível de autoconhecimento e habilidades interpessoais, o que sugere que pessoas iniciadas no processo de autoconhecimento e interação em grupo estão mais propensas a agir de forma assertiva.

Dicas para o comportamento assertivo:

- Seja claro e específico sempre
- Ao relacionar-se, busque a empatia. Tente compreender situações pelo ponto de vista do outro.
- Não julgue os outros
- Respeite a si próprio, mas não se esqueça de respeitar o outro
- Mantenha-se consciente das suas expressões corporais, faciais e verbais. Observe a dos outros também.
- Use sempre a palavra Eu, assumindo a responsabilidade por suas palavras e atitudes.