



## DESENVOLVENDO SUA ASSERTIVIDADE

### Objetivos de desempenho

- ▶ Os alunos se familiarizarão com o conceito e o princípio da assertividade.
- ▶ Os alunos aprenderão a desenvolver habilidades de assertividade.

### EXERCÍCIO

#### PARTE I Explorando o conceito

Explique aos seus alunos que ser assertivo significa conhecer bem onde está a sutil linha que separa a afirmação vigorosa da afirmação agressiva.

Diga aos seus alunos que para ser assertivo eles precisam ter um forte respeito por si mesmo, e reconhecer que eles merecem conquistar seus objetivos. E para isso precisam saber se expressar de forma consistente e saber se defender com tranquilidade, mesmo nas situações mais difíceis.

Diga aos alunos que a assertividade pode ser aprendida e desenvolvida e, embora isso não vá acontecer da noite para o dia, existem técnicas para nos deixar mais confiantes e mais capazes de expressar nossas necessidades e desejos de forma eficaz.

Basicamente, a assertividade envolve saber dizer NÃO sem ser agressivo e saber dizer SIM sem ser passivo.

**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 sempre que for preciso.

#### PARTE II Improvizando habilidades de assertividade

1. Divida os alunos em 6 grupos. Dê a cada grupo uma Ficha de Cena ( ao final do documento para impressão).

Cada grupo deverá ter 15 minutos para criar uma cena a partir das temáticas abordadas.

Cada grupo deverá ter de 5 a 10 minutos para sua apresentação.

### **CENA 1**

#### **Valorizar a si mesmo e os seus direitos**

- ✓ Mostre que seus direitos, pensamentos, sentimentos, necessidades e desejos são tão importante quanto todos os outros.
- ✓ Mas lembre-se que eles não são mais importantes do que qualquer outra pessoa, qualquer um.
- ✓ Reconheça os seus direitos e os proteja.
- ✓ Acredite que você merece ser tratado com respeito e dignidade em todos os momentos.
- ✓ Pare de se desculpar por tudo.

### **CENA 3**

#### **Reconhecer que as pessoas são responsáveis por seu próprio comportamento**

- ✓ Não cometa o erro de se sentir responsável pela forma como as pessoas reagem ao seu comportamento assertivo (por exemplo, raiva de você não fazer o que elas querem, ressentimento). Você só pode controlar a si mesmo.
- ✓ Desde que você não esteja violando as necessidades e os direitos de outra pessoa, então você tem o direito de dizer ou fazer o que quiser.

### **CENA 5**

#### **Receber críticas e elogios positivamente**

- ✓ Aceite elogios. Não precisa ficar nem tímido nem metido. Saiba simplesmente agradecer.
- ✓ Se for criticado, pense na sua responsabilidade. Se cometeu mesmo o erro, peça desculpas honestamente.
- ✓ Esteja sempre preparado para a crítica. Se concordar, peça desculpas. Se não concordar, esteja preparado para dizer que você não concorda, de forma assertiva. Mas não fique na defensiva ou irritado e calado.
- ✓ Aprenda a dizer "não" quando você precisa.

### **CENA 2**

#### **Identificar suas necessidades e desejos, e cuidar para que eles sejam satisfeitos.**

- ✓ Não espere que alguém reconheça o que você quer sem que você fale (você pode esperar para sempre!)
- ✓ Compreenda que para realizar a seu pleno potencial, você deve achar uma forma de atender suas necessidades.
- ✓ Mas é preciso saber encontrar maneiras de satisfazer as suas necessidades sem sacrificar as necessidades dos outros no processo.

### **CENA 4**

#### **Expressar pensamentos e sentimentos negativos de uma forma saudável e positiva**

- ✓ Permita-se sentir raiva, mas sempre seja respeitoso com os outros, de qualquer forma.
- ✓ Não tenha medo de dizer o que está em sua mente. Mas faça isso de uma forma que não ataque ou agrida os sentimentos da outra pessoa. Fale sobre você, não sobre o outro.
- ✓ Controle suas emoções.
- ✓ Aprenda a se proteger, enfrentando pessoas abusivas com educação, deixando claro que você entende e defende os seus direitos.

### **CENA 6**

#### **Conhecer os seus limites e procurar sempre fazer o melhor possível.**

- ✓ Saiba que você não pode fazer tudo, ou agradar a todo mundo o tempo todo. Entenda que todos temos limites e é importante saber o nosso para tudo.
- ✓ O certo é certo mesmo que ninguém esteja fazendo. O errado é errado mesmo que todo mundo esteja fazendo. Procure o certo no seu coração, e faça.
- ✓ Sugira uma alternativa para um conflito, uma solução onde ambas as partes podem sair ganhando de alguma forma.