



FÓRMULA PARA A ASSERTIVIDADE

OBJETIVOS DE DESEMPENHO

▶ Os alunos aprenderão formas práticas de se expressar assertivamente para defender suas necessidades e direitos.

EXERCÍCIO

Converse com seus alunos sobre a assertividade ser uma ferramenta particularmente útil para lidar com situações desafiadoras. Se eles precisam, por exemplo, se preparar para uma conversa importante, onde precisam medir as possíveis consequências de suas falas e opiniões, saber ser assertivo pode ser extremamente valioso.

CENA: A Fórmula

Os alunos trabalharão individualmente. Eles terão 10 minutos para preparar uma fala a partir das orientações dadas.

Depois todos ficarão lado a lado no palco, de frente para a platéia, e cada um por vez apresentará sua fala olhando para a platéia, como se estivessem falando com uma pessoa.

Peça que os alunos utilizem a "fórmula" a seguir para ajudá-los a preparar cenas com mensagens assertivas. Chame a atenção dos alunos sobre o tom das cenas: as frases devem ser ditas com firmeza, mas de forma positiva e educada. Eles precisam ter cuidado para não passar uma mensagem que possa parecer agressiva.

O objetivo do exercício é que eles aprendam a desenvolver uma comunicação construtiva.

CENA EM 5 FRASES

Oriente seus alunos a desenvolver uma fala com 5 frases:

1. Situação: Descreva um comportamento de alguém em relação a você que você gostaria que fosse diferente. Nessa primeira frase eles precisam utilizar: " **Quando...**" e " **Eu me sinto...**"

2. Proposta: Depois faça uma proposta para essa pessoa. Especifique o comportamento que você gostaria que essa pessoa tivesse no lugar do comportamento que te incomoda. Nessa segunda frase os alunos devem utilizar: " **Eu prefiro...**" ou " **Eu gostaria...**"

3. Benefícios: Indique os benefícios dessa mudança para ambos. Mostre como essa alteração no comportamento pode trazer benefícios para você e para a outra pessoa. Para iniciar a terceira frase os alunos devem utilizar: " **Dessa forma...**"

4. Consequências: Aponte qual seria a consequência da pessoa mudar seu comportamento ou tentar fazer uma mudança positiva. Inicie a quarta frase utilizando: " **Se você...**"

5. Acordo: A última frase deve ser igual para todos: " **Pode ser, tudo bem para você?**"

Aqui estão dois exemplos de comunicação assertiva:

EXEMPLO 1

" **Quando** eu estou no telefone e você me interrompe, **eu me sinto** irritada.

Eu prefiro que você espere até que eu tenha terminado para me chamar e falar comigo.

Dessa forma você não vai me incomodar, e eu vou poder te dar toda a minha atenção.

Se você puder esperar em vez de me interromper quando estou no telefone, eu não vou mais me irritar e vou conseguir te dar toda a minha atenção.

Pode ser, tudo bem para você?"

EXEMPLO 2

" **Quando** você não contribui para os trabalhos de grupo, e fica sentado com os braços cruzados, olhando para fora da janela, **eu me sinto** com dificuldade de concentração, e também isso afeta todo mundo no grupo, a gente se sente trabalhando para você.

Eu gostaria que você tentasse ser participativo, dividindo ideias com a gente.

Dessa forma eu acho que todos nós vamos conseguir melhores resultados como uma equipe.

Se você continuar agindo assim, pior do que atrapalhar a gente, você vai estar atrapalhando a si próprio. A gente precisa da sua participação.

Pode ser, tudo bem para você?"

PERGUNTAS PARA DEBATE

Nesse exercício os jovens podem utilizar a oportunidade da cena para acabar enviando mensagens para colegas do grupo que tenham comportamentos que os incomoda. Ou seja, o exercício pode acabar se transformando em uma comunicação indireta a partir de situações reais.

Conhecendo seus alunos, adicione às perguntas abaixo questões que você considere pertinente a tudo que você escutou.

Você pode fazer as perguntas ao grupo todo em geral, ou pode fazer perguntas direcionadas a um aluno por vez:

- Vocês já utilizaram esse tipo de abordagem para conversar com amigos sobre questões que te incomodam?
- Você acha que encarar problemas se comunicando dessa forma pode aliviar tensões entre pessoas?
- De 1 a 10, o quão corajoso você acha que precisa ser para iniciar uma conversa assim?
- Você acha que esse tipo de comunicação pode ajudar a desenvolver o respeito mútuo? Por que?
- Você acha que a comunicação assertiva mostra que você respeita a si próprio, pois você quer defender seus direitos de uma forma honesta e diplomática?
- Você acha que essa é uma boa forma de resolver um problema? Por que?