



Dr. Bizarro e Dr. Sensato

Objetivo desse Jogo

Pessoas assertivas conseguem **comunicar mensagens difíceis de maneiras que não colocam o outro na defensiva**. Este jogo ensina, em um modelo de cinco passos, como confrontar o outro de forma positiva, e reforça a importância do uso de uma linguagem que seja respeitosa e específica. Também fornece uma estratégia única para anular hostilidades.

O jogo é desenhado com o propósito de manter a assimilação do aprendizado pelos alunos a longo prazo. Esse jogo ensina habilidades de assertividade, de comunicação para lidar com pessoas difíceis, e como reduzir a negatividade na sala de aula.

Duração: 40 minutos

Material (ao final do documento para impressão)

- “ **O Modelo de Confrontação em 5 Passos**”, copiado no quadro negro ou em cópias para distribuição.
- Cinco pedaços de papel flip chart e cinco marcadores

Sugestão para uma introdução divertida

Uma boa maneira de deixar os alunos interessados em qualquer assunto é relacionar o assunto com algo sobre o qual eles tenham sentimentos fortes. Em nossa experiência, muitos alunos se sentem muito fortemente ligados a isso:

Pergunte: “Alguém aqui já teve a experiência de ter que fazer um trabalho de grupo com alguém que simplesmente parece não gostar de você? Talvez essa pessoa te ignora totalmente, ou pior ainda, encontra maneiras de insultar você e suas ideias na frente de outras pessoas. Não é algo que você pode simplesmente ficar indiferente, não é? Dessa forma, mesmo que você odeie confronto, este é um daqueles momentos em que você não tem escolha, e precisa se posicionar.”

“Como acontece com a reação a tantos desafios, a questão principal nem é o que você faz, mas **como** você faz .

Dentro da maioria de nós vivem, pelo menos, dois "especialistas" opostos, que nos dão conselhos. Vamos chamar um deles de Dr. Bizarro. Dr. Bizarro é aquele que aconselha você sobre elaboradas fantasias de vingança, e é um perito, cuja voz reina suprema quando você está resmungando com você mesmo às 02:00 da manhã no meio de uma insônia.

Aqui está o que o Dr. Bizarro aconselha você a dizer:

(Coloque-se na frente de um aluno, diga que é uma brincadeira, e com uma postura agradável e assertiva, olhe para o aluno com uma expressão amigável e diga, **em tom agradável:**)

“ Sr. ou Sra Fulano, eu gostaria de lhe fazer uma pergunta, com toda a minha sinceridade. Que diabos é o seu problema? Você caiu e bateu muito a cabeça quando era criança? Você claramente não consegue se relacionar com sua própria espécie educadamente. Eu sugiro que você consulte um terapeuta. E para motivar você nessa direção, eu vou me sentir muito feliz em fazê-lo sofrer por tudo o que você infernizou a mim e ao resto da humanidade . A partir de agora, o Sr. ou Sra Fulano, o nome do jogo é “ Cuidado Comigo!” . Fica ligado, entendeu? Cuidado comigo! Estou muito feliz que tivemos esta conversa. ”

Quanto de vocês já ouviu a voz do Dr. Bizarro em sua cabeça, dando-lhe este tipo de conselho? Supondo que você realmente não seguiu o conselho do Dr. Bizarro, e não disse estas coisas na vida real, quais poderiam ser os benefícios positivos deste tipo de desabafo? [Respostas possíveis: libera sua raiva, melhora a sua sensação de poder, alivia seu mau humor]

O que Dr. Bizarro realmente quer a partir desta conversa? [As respostas possíveis: fazer a outra pessoa se sentir intimidada, se vingar, se sentir melhor por meio de insultos e ameaças.]

O que seria mais provável de acontecer se você seguisse o conselho do Dr. Bizarro e realmente enfrentasse um colega dessa forma? O que a outra pessoa provavelmente iria sentir e fazer? [As respostas possíveis: se sentir na defensiva e aí atacar de volta, se comportar melhor na sua frente em público, mas continuar a te sabotar pelas costas, parar completamente de te perturbar, ou piorar ainda mais os ataques?]

Qual é a probabilidade de você conseguir entender melhor a outra pessoa, se você seguir o conselho do Dr. Bizarro ? [Resposta: praticamente nenhuma]

Há um outro especialista vivendo dentro da nossa cabeça, cuja voz talvez não seja tão alta ou interessante como a do Dr. Bizarro, mas que pode sugerir um método com melhor probabilidade de sucesso. Este é o Dr. Sensato, que irá sugerir um modelo de cinco passos para lidar com o confronto.

COMO JOGAR

1. Descreva o modelo usando papel flip chart ou cópias para todos

O Modelo de Confrontação em 5 Passos

Passo 1: Descreva o futuro positivo

Passo 2: Descreva o problema especificamente

Passo 3: Afirme porque isso é um problema

Passo 4: Ofereça uma solução prática e positiva

Passo 5: Termine com uma observação positiva

Passo 1: Descreva o futuro positivo

Descreva não o presente negativo, mas o futuro positivo que você espera como resultado da resolução do confronto. Neste caso, você pode dizer algo simples, direto e confiante como: "Eu gostaria que a gente tivesse um relacionamento melhor e se sentisse mais confortável para trabalhar junto."

Passo 2: Descreva o problema especificamente

Vamos dizer que você sente que o seu colega deprecie você na frente de outras pessoas. Você pode dizer algo como: "No nosso último trabalho de grupo, todas as vezes que eu falava você rolava os olhos, e ficava dizendo que minhas ideias eram todas ingênuas e idiotas."

Passo 3: Afirme porque isso é um problema

Afirmar que este comportamento tem sido um problema para você, no pressuposto de que a pessoa realmente não se dá conta de como isso te incomoda. Você pode acrescentar: "Quando você faz coisas assim, eu me sinto insultado e menosprezado. Parece que estamos gastando muito da nossa energia nos desentendendo em vez de trabalhar no projeto."

Passo 4: Ofereça uma solução prática e positiva

Diga algo como: " Quando você não concordar com as minhas ideias, o que é seu direito, eu gostaria apenas que você me diga isso de uma forma respeitosa, para que eu possa prestar atenção nas suas observações. Só gostaria que você usasse uma linguagem mais respeitosa e avaliasse as minhas ideias com cuidado antes de rotulá-las imediatamente como ingênuas ou idiotas."

Passo 5: Termine com uma observação positiva

"Se você puder fazer isso, eu acho que vou me sentir em uma posição melhor para ajudar a apoiar os seus objetivos e ideias também".

2. Peça para alguém do grupo descrever uma experiência que teve onde foi necessário o confronto direto (quando formas mais sutis de assertividade não funcionaram).
3. Divida o grupo em equipes de 5 a 7, dê a cada equipe um pedaço de papel flip chart e marcadores, e atribua a cada equipe um dos 5 passos modelo. Usando a situação que acabamos de descrever, peça para cada equipe chegar a afirmações que correspondam a sua etapa. Mas antes de começar, oriente:
4. "Vocês se lembram do primeiro confronto que demonstrei com o Dr. Bizarro? Dr. Bizarro está bem consciente do Modelo de 5 Passos do Dr. Sensato , mas ele corrompeu os significados para atender às suas próprias ideias perversas. Dr. Bizarro escreveu um livro descrevendo estes cinco passos, mas com significados totalmente opostos. Por exemplo, ele interpretou o **Passo 1: Descreva o futuro positivo**, como: "Eu não posso esperar até que você desapareça da minha frente. O **Passo 2: descreva o problema especificamente**, como" Você é um tremendo \$%##\$(#&%^& e é por isso que tem esse problema!" Enquanto vocês estiverem desenvolvendo ideias do Dr. Sensato para suas afirmações, eu quero que vocês incluam também algumas do Dr. Bizarro. "
5. Avise que as equipes terão 15 minutos para desenvolver suas listas. Peça-lhes para colocar a letra B ao lado de quaisquer declarações do Dr. Bizarro.
6. Peça a cada equipe para escolher suas melhores afirmações, tanto do Dr. Sensato como do Dr. Bizarro.

7. Peça para um representante de cada equipe ficar na frente da sala, na ordem dos passos. Um a um, os representantes das equipes apresentam suas declarações do Dr. Sensato para todo o grupo. As instruções devem fluir em conjunto, para formar uma mensagem coerente, que ilustre o modelo.
8. Em seguida, peça que os representantes compartilhem suas afirmações do Dr. Bizarro com o grupo. Como sempre, haverá o riso quando os alunos lerem as possíveis loucuras do Dr. Bizarro.

PERGUNTAS PARA DEBATE

- Foi difícil ou fácil gerar as declarações do Dr. Sensato? Por que?
- Quais podem ser os benefícios do uso de um script de confronto para lidar com uma pessoa difícil? No calor da raiva, em meio a uma situação, o que você pode fazer para dar a si mesmo tempo para chegar a um script de confronto?
- Como você pode usar este modelo na vida real?
- Como você se sentiu ao ouvir os conselhos do Dr. Bizarro? Há diversão, em desabafar tão drasticamente? [Dica: Agora é um bom momento para repetir um ou dois dos conselhos mais engraçados do Dr. Bizarro. Haverá risos novamente, e os alunos que escreveram os conselhos irão brilhar de forma positiva.]
- Precisamos desabafar. Mas quando nós desabafamos de forma sincera com a pessoa que nos faz sentir a raiva, qual pode ser o resultado?
- Considerando o que aprendemos nesse jogo, como você vai mudar a sua abordagem na sua próxima conversa difícil?

Dicas de como fazer este jogo funcionar bem

Muitos jovens não entendem bem o conceito de assertividade, então pode valer a pena escrever no quadro negro alguma informação pertinente sobre o conceito antes de iniciar o jogo:

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.