



## ENTRE DUAS VOZES

### OBJETIVOS DE DESEMPENHO

- ▶ As pessoas assertivas sabem **distinguir com precisão os méritos e as possíveis consequências de suas ações.**
- ▶ Muitas vezes, nós decidimos ser assertivos somente após nos envolvermos em um debate interno sobre isso.
- ▶ Este exercício ilustra o tipo de diálogo interior que podemos e devemos ter, com o coração leve, quando pesamos os prós e contras de ser assertivo.

**DURAÇÃO:** 10 minutos

### MATERIAL

- Três cartazes, já escritos com letras grandes o suficiente para ser lido por toda a sala.

**Cartaz 1:** UMA PESSOA NORMAL, LEGAL, QUE ÀS VEZES OUVE VOZES

**Cartaz 2:** FAÇA !

**Cartaz 3:** NÃO FAÇA !

### Sugestão para uma introdução divertida com seus alunos:

Levante a mão se você já teve uma grande discussão... com você mesmo! Alguma vez você já realmente brigou muito com você mesmo?

A maioria de nós disse sim, então deveríamos todos juntos procurar um bom psiquiatra...

Bem, agora, um de vocês vai ter um bom debate com você mesmo. E desta vez, nós vamos ouvir as vozes dentro de sua cabeça! Então, sem mais delongas ... quem quer ser o

psicopata de hoje ( em tom de brincadeira)? [Procure por um voluntário] Você? Obrigado! Venha! E precisamos de 2 vozes! Quem quer ser as vozes? Você? E você? Obrigado! Vamos começar.

### EXERCÍCIO

1. Peça que seus alunos desenvolvam juntos uma lista de razões (ou desculpas) que as pessoas têm para não agir assertivamente. Exemplos possíveis são: "As pessoas vão ficar com raiva de você", "É mais rápido ou mais fácil ceder", ou "Quem é você para dizer não?". Escreva todas as razões sugeridas no quadro.

2. Agora peça que os alunos façam uma lista de razões pelas quais alguém escolheria ter atitudes assertivas. (Exemplos: "Você pode realmente fazer o que quiser", "Você pode impor mais respeito", ou "Você pode inspirar outros a falar também, reduzindo a quantidade de agressão passiva por aqui").

3. Peça que seus alunos escolham juntos uma situação em que um jovem pode achar que é difícil ser assertivo.

4. Seus três voluntários agora devem sentar-se lado a lado no palco, de frente para a platéia. O "psicopata" fica no meio. (**Nota:** Essa pessoa vai interpretar alguém decidindo **se deve ou não ser assertivo** na situação que os alunos escolheram.)

5. Explique aos alunos o procedimento do jogo: "Você não é realmente um psicopata neste jogo, então eu vou parar de usar essa palavra. Segure isso ... " Dê à pessoa o cartaz 1, intitulado UMA PESSOA NORMAL,

LEGAL, QUE ÀS VEZES OUVE VOZES. Peça que o aluno segure o cartaz para que todos possam ver. [Isto provocará risos, o que é ótimo para prender a atenção de todos cada vez mais no jogo.]

6. Agora dê ao voluntário da direita o cartaz 2, rotulado FAÇA ! Esta pessoa será "A Voz Aconselhando a Assertividade" .

7. Dê ao voluntário da esquerda o cartaz 3, rotulado NÃO FAÇA! Essa pessoa vai ser " A Voz Aconselhando Comportamentos Passivos ou Agressivos".

8. Começam os argumentos " FAÇA !" E "NÃO FAÇA !" . Usando as razões que a classe desenvolveu nas etapas 1 e 2, os voluntários com os cartazes começam alternadamente a sussurrar seus argumentos nos ouvidos da pessoa no meio, tentando convencer a pessoa a escolher o seu lado. (**Nota:** Se em algum momento eles ficarem sem motivos, eles podem pedir mais sugestões a classe.)

9. Após 5 minutos, pare a avalanche de argumentos e peça a pessoa no meio para tomar uma decisão. Peça uma salva de palmas para os três voluntários.

### PERGUNTAS PARA DEBATE

- Sobre os argumentos que você ouviu aqui, eles são similares aos seus próprios processos de pensamento?
- Que argumentos foram mais racionais, e quais foram mais emocionais?
- Houve argumentos emocionais disfarçados de argumentos racionais?

- Você já teve algum pensamento ou temor não expresso pelos nossos voluntários? Quais?
- Na sua opinião, quais foram os argumentos mais convincentes que os voluntários apresentaram?
- Que tipo de percepção que você tem sobre a assertividade? Sobre o medo? Se você fosse a pessoa no meio, você teria tomado a mesma decisão? Por que ou por que não?
- A partir do que ouviu hoje, como é que você vai mudar a sua próxima conversa interna sobre assertividade? Que argumentos você poderá usar em si mesmo que serão particularmente eficazes?

**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.

**Dicas de como fazer este jogo funcionar bem**

1. Lembre-se que enquanto a voz FAÇA! apenas sugere assertividade (afirmar suas próprias necessidades permanecendo respeitoso com o outro), a voz NÃO FAÇA! sugere comportamentos passivos ou agressivos.

2. 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: