



SITUAÇÕES

OBJETIVOS DE DESEMPENHO

- ▶ Os alunos desenvolverão cenas com situações do dia a dia que exigem um comportamento assertivo.
- ▶ Os alunos treinarão habilidades de assertividade.

EXERCÍCIO

A melhor maneira de aprender a utilizar o comportamento assertivo é por meio da prática.

Abaixo encontra-se uma série de situações do dia a dia que requer assertividade. Você deve passar essas situações para que seus alunos criem cenas a partir delas. Você mesmo também pode criar situações a partir de necessidades e problemas dos seus alunos que você esteja a par.

Divida os alunos em duplas ou grupos, conforme a necessidade de cada Cartão de Cena. Distribua os Cartões de Cena e peça aos alunos que desenvolvam cenas utilizando a comunicação assertiva para a solução dos conflitos.

CARTÕES DE CENA

Afirmando-se com amigos e família

Você empresta um de seus livros para um amigo. Ele devolve o livro sujo e com páginas soltas.

Seu amigo sempre pede algum dinheiro emprestado para completar o lanche quando vocês saem juntos, mas ele nunca paga você. Você começa a ressentir-se, pois já é a terceira vez que ele faz isso.

Seu primo costuma ligar muito tarde da noite só para conversar. Hoje você está cansado e tem que se levantar muito cedo de manhã.

Seu irmão chega até você com um problema sério, que você não sabe como ajudar. Você acha que seu irmão deve conversar com sua mãe sobre isso, mas ele fica insistindo que você é que deve dizer a ele como resolver o problema.

Afirmando-se em situações de segurança médica e pessoal

O seu médico prescreve um medicamento, mas não quer explicar exatamente para o que é ou se existem quaisquer efeitos colaterais.

Você está jantando em uma festa na casa de amigos e a pessoa do seu lado da mesa, em vez de comer, está fumando durante a refeição. E isso está realmente incomodando.

Você foi a uma festa com amigos, mas a pessoa que estava dirigindo bebeu muito e recusa-se a deixar uma pessoa que não bebeu dirigir seu carro.

Você está andando para casa com um amigo e percebe que está ficando tarde. Um carro pára e pergunta se vocês querem uma carona. Seu amigo está cansado e quer aceitar a carona, mas você acha que é muito arriscado.

Afirmando-se em situações cotidianas

Alguém na van que você está andando decide cantar, e já está cantando por 15 minutos. Isso começa realmente a atacar os seus nervos e você educadamente pede para a pessoa parar, mas ela não pára.

Os sapatos novos que você comprou há duas semanas já estão começando a descolar. Você levá-os de volta para a loja onde comprou.

Você leva o seu carro para uma oficina. Você pede ao mecânico para ligar para você e passar o orçamento antes de fazer o trabalho. Ele não liga, e quando você passa na oficina, ele diz que já fez o conserto e sua conta é de 250 reais.

Afirmando-se em situações de trabalho e escola

Alguém da sua sala pede para você trabalhar com ele em seu dever de casa depois que o professor disse especificamente que aquele determinado dever deveria ser feito individualmente, sem qualquer ajuda de outra pessoa.

Você está em uma entrevista de emprego e o gerente pergunta: "Por que eu deveria contratá-lo se você não tem experiência nenhuma?"