



LIMITES

OBJETIVOS DE DESEMPENHO

▶ As pessoas assertivas **definem, comunicam e mantêm com segurança seus limites pessoais.**

Ao estabelecer limites claramente, e respeitosamente pedir aos outros para respeitá-los, as pessoas assertivas vivem de acordo com seus valores.

▶ *Limites* desenvolve assertividade, habilidades de comunicação e de relacionamento com pessoas difíceis.

EXERCÍCIO

Este jogo ensina um modelo de definição de limite em quatro níveis, que demonstra aos jovens como comunicar seus limites pessoais a terceiros.

Você vai notar que a maior parte do riso que acontecerá durante esse exercício é um *riso nervoso*. Isso não é uma coisa ruim, porque uma pequena emoção negativa pode, de fato, ajudar na memorização da aprendizagem.

O questionamento sobre a missão começa na Etapa 2, quando você estiver ajudando os seus alunos a lidar com suas emoções enquanto atravessam o "processo de produção de ansiedade" ao insistir em seus limites.

Lembre-se: este é um processo que frustra muitas pessoas! Vale a pena passar por um pouco de desconforto para dominá-lo.

DURAÇÃO : 25 minutos

MATERIAL

Ao final do documento para impressão:

" **Assertividade: Modelo de Quatro Níveis**", copiado no quadro negro ou em cópias para distribuição.

Sugestão para uma introdução explicativa

"Alguém aqui já lidou com uma pessoa do tipo "*muito perto*" ? Você conhece esse tipo de pessoa: eles ficam muito perto, te dão tapinhas nas costas, te cutucam o tempo todo, ficam te abraçando. Eles conversam sobre suas vidas pessoais, e perguntam sobre a sua. Quem conhece levanta a mão!

Agora, quem aqui já trabalhou com uma pessoa do tipo "*bastante frio*" ? Você sabe: o tipo de pessoa que não sorri muito, fala sobre as regras e como as coisas devem ser feitas do jeito delas.... Quem conhece?

Acabamos de ver que pessoas diferentes têm limites diferentes: fronteiras pessoais de comportamento com os quais elas próprias se sentem confortáveis.

Agora, levanta a mão quem aqui acha que seus limites são os corretos, e quaisquer outros não são tão bons? Ah! Claro que vocês acham! Se há uma coisa que todos nós humanos concordamos é que é "O meu jeito que é o certo!" Ok... Então se concordamos que pessoas são diferentes, e têm diferentes necessidades pessoais, isso quer dizer que as diferenças não são exatamente questões morais, são apenas diferenças pessoais. Concordam? O problema é que muitas vezes nós tornamos as diferenças uma questão moral. Porque sentimos que o nosso jeito é o jeito certo, então para nós qualquer pessoa com o jeito diferente deve estar errado....

E isso leva a um comportamento pouco assertivo da nossa parte. Por exemplo, em vez de simplesmente dizer, "Olha, eu prefiro que você não fique tão perto de mim fisicamente. Você se importaria de se afastar um pouco?" dizemos algo agressivo, tipo, " Ei, cai fora, idiota!" Ou então passivamente não fazemos nada e vamos dizer a uma outra pessoa o quão desagradável a pessoa " muito perto" é. Isso é realmente justo?

Nota: Neste ponto da conversa alguns de seus alunos provavelmente vão querer argumentar que, por vezes, não dá para falar educadamente, pois algumas pessoas realmente são sem noção nenhuma, ou não reconhecem seu comportamento, ou não escutam argumentos razoáveis, e assim por diante. Reconheça a validade dessas colocações, e diga algo como:

"Ok, vamos considerar esses pensamentos. Esse jogo que estamos prestes a fazer vai mostrar como você pode reconhecer a diferença entre comportamentos que você se sente pessoalmente desconfortável com, e comportamentos que você realmente não pode suportar. O jogo também vai mostrar formas de você comunicar seus sentimentos a outra pessoa de uma forma eficaz. Quantos gostariam de saber como fazer isso? Então vamos lá! Todo mundo se levanta, por favor"

COMO JOGAR

ETAPA 1:

1. Coloque seus alunos em duplas e peça que eles fiquem de frente um para o outro, a cerca de cinco metros de distância. Isso

pode ser feito em área aberta da escola, ou as carteiras podem ser afastadas na sala.

2. Peça que as duplas se movam lentamente em direção um ao outro, um pequeno passo de cada vez, até que um dos jovens comece a sentir que eles estão perto o suficiente. Esta será a Pessoa A para o resto do jogo. A Pessoa A deve dizer: "Este é o máximo de proximidade para mim" , e para de se mover. A Pessoa B também deve parar.
3. Quando todas as duplas pararem, instrua que as Pessoas B continuem a avançar muito devagar, um pequeno passo de cada vez, até que tenham alcançado o seu próprio limite de conforto. (Nota: Isto irá criar um riso desconfortável entre todos, o que é ok. Diga a seus alunos que, por vezes, a exploração é desconfortável, e peça que eles tenham confiança por apenas mais alguns momentos).
4. Quando todas as pessoas B pararem de avançar , diga: "Agora tenho uma sala cheia de duplas com pelo menos um parceiro em uma situação desconfortável. Certo?"
5. Na verdade, agora ambos os parceiros estão , provavelmente, um pouco desconfortáveis, já que as pessoas B sabem com certeza que ultrapassaram a zona de conforto da Pessoa A. Ninguém realmente gosta de saber com certeza que está incomodando o outro (a não ser os sádicos, o que não é nosso caso aqui!). Então eu vou ajudar a aliviar o peso dessa situação, por enquanto... Pessoas B, por favor, olhem nos olhos dos seus parceiros e dêem a eles um amistoso 'Me Desculpe' . Depois todos voltem aos seus lugares .
6. Leia agora com os alunos " **Assertividade: Modelo de**

Quatro Níveis" , e promova um debate de 5 minutos sobre a assertividade e sua importância na vida de todos.

ETAPA 2:

1. Faça com que as duplas voltem a última formação em que estavam (ou seja, ok para as Pessoas B, mas muito perto para as Pessoas A).
2. Diga para as Pessoas A (aqueles que estabeleceram o primeiro limite) para utilizar o Nível 1 do modelo de assertividade. Sejam quais forem as palavras que elas escolherem, elas devem pedir educadamente a seus parceiros para recuar um pouco. Exemplo: "Desculpe-me, mas você se importaria se nós ficarmos um pouco mais distantes? Eu me incomodo de ter pessoas fisicamente tão perto de mim. Isso me aborrece."
3. Pergunte: " Pessoas A, vocês pediram da forma mais educada e assertiva possível ? " Espere a confirmação. Então diga: " Ótimo! Pessoas B, favor sorrir para seus parceiros e continuar exatamente onde estão "(Isso vai fazê-los rir, e com as Pessoas B obedecendo, isso vai gerar diferentes graus de gozação e desconforto.)
4. Pergunte: " Pessoas A, quantos de vocês estão se sentindo um pouco irritados com seus parceiros agora? [Reações...] Se estiverem, então vocês precisam pular para o Nível 2 , e reiterar seus limites . Educadamente repita sua solicitação para o seu parceiro, e permaneça respeitoso e firme (Exemplo: " Eu realmente preciso de mais de espaço. Por favor, afaste-se agora ").
5. Deixe as Pessoas A fazerem isso. Então diga para as Pessoas B reconhecer sorrindo o pedido, e

permanecer exatamente onde estão.

6. Pergunte: "Queridas Pessoas A, levante a mão quantos de vocês estão a fim de dizer algo bastante desagradável para os seus parceiros agora? [Muitas mãos e muita confusão nesse momento, retome atenção deles imediatamente] Ok, ok, este é o momento onde a maioria das pessoas desiste de lidar com a situação e começam os conflitos. Vamos falar sobre a opção por lutas mais tarde! Por enquanto, vamos supor que você optou por insistir em colocar limites e resolver isso de vez. Vamos avisar o outro sobre as consequências de não respeitar as suas necessidades.
7. Trabalhe com as Pessoas A para diferenciar consequências que são assertivas daquelas que são passivas (como continuar movendo-se para trás) ou agressivas (ameaçar ou empurrar o parceiro).
8. Peça as Pessoas A para escolherem uma consequência assertiva, e expor essa consequência claramente para os seus parceiros. Em seguida, permita que as pessoas B decidam se devem ou não aceitar o pedido. Se a solicitação das Pessoas A não forem atendidas, elas devem então agir de acordo com o que ofereceram como consequência.
9. Diga para as duplas: "Por favor, apertem as mãos, e voltem aos seus lugares. Obrigado."

PERGUNTAS PARA DEBATE

- Quão difícil ou fácil foi ser a Pessoa A e definir limites?
- Qual foi a sensação de ser a pessoa B e ignorar os pedidos?
- Quais são algumas das razões que faz com que alguém ignore até mesmo um pedido assertivo?
- Que pensamentos e emoções temos quando as outras pessoas não respeitam os nossos pedidos sobre os nossos limites? Como é que estes pensamentos e sentimentos nos ajudam a encontrar, ou a impedir-nos de encontrar, uma solução efetiva?
- Ponto-Chave: Quantos de vocês regularmente usam todos os 4 níveis de assertividade para deixar claro quais são os seus limites? Alguém já usou o nível 1 e, em seguida, desistiu? Alguém já ignorou os níveis 1 a 3, e explodiu já no nível 4? Isso foi justo, com você e com a outra pessoa? Quais os níveis que você, pessoalmente, acha que precisa se concentrar, para ser assertivo e ter suas necessidades respeitadas?

O MODELO DE 4 NÍVEIS DE ASSERTIVIDADE

NÍVEL 1: Defina seus limites pessoais educadamente, fazendo um pedido.

Nota: Esta não é uma afirmação de sua superioridade moral! É apenas uma expressão simples, honesta, de suas necessidades ou desejos. Para manter sua afirmação respeitosa, comece com "Você se importaria (de parar _____ de) _____? Eu me sinto _____ com isso".

NÍVEL 2: Educadamente reitere seus limites.

Lembre-se que isto não é uma luta. Você pode insistir nas suas necessidades sem dar um soco em alguém. Na verdade, você pode até mesmo fazer isso sem insulto nenhum. Considere dizendo: "Desculpe, mas vou falar novamente. Eu realmente preciso que você _____". (Dica: O fato de você não recuar após o seu primeiro pedido não ser atendido já coloca você em uma situação de confiança e poder.)

NÍVEL 3: Descreva as conseqüências de não ter os seus limites respeitados.

"Olha, isso é algo que é importante para mim. Se você não puder respeitar minha necessidade de _____, eu vou ter que _____" [Essa consequência pode ser tão simples como "ir embora". Ou pode ser mais dura.

Mas atenção: *Este é o momento em que a maioria das pessoas desiste de lutar pelos seus direitos, mesmo quando as suas necessidades são vitais para o seu bem-estar e paz de espírito!* A maioria de nós simplesmente não sabe como se impor de uma forma firme e educada. No entanto, é um fato da vida que temos de aprender a tomar medidas para proteger os nossos limites e nossas necessidades. (Mas lembre-se que as pessoas realmente assertivas nunca fazem ameaças físicas!)

NÍVEL 4: Reforce as conseqüências de não ter sua necessidade respeitada.

"Bom, vejo que você escolheu não me respeitar então isso significa que eu vou simplesmente _____."