



Assertividade: Entre Duas Vozes

Objetivo desse Jogo

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 jogo 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 OUVI VOZES

Cartaz 2: FAÇA !

Cartaz 3: NÃO FAÇA !

Sugestão para uma introdução divertida

" 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 nesta sala 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.

Nota: Se ninguém se voluntariar, escolha 3 alunos que secretamente *querem participar* . E como você vai saber quem são? Fácil: os alunos que realmente não querem participar irão repentinamente ficar totalmente interessados nos livros na frente deles. Em outras palavras, qualquer aluno que mantenha contato visual com você por mais de 2 segundos vai topar participar. Olhe para quem estiver fazendo contato visual com você e pergunte: " Você?" Eles sempre vão mexer a cabeça, fingindo que não querem, e aí vão dizer: Aah, tá bom então!

COMO JOGAR

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, de frente para o resto da classe. 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 OUIVE 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". Dê ao voluntário da esquerda o cartaz 3, rotulado NÃO FAÇA! Essa pessoa vai ser "A Voz Aconselhando Comportamentos Passivos ou Agressivos".
7. 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.)
8. 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, que já podem voltar para seus lugares.

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?

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:

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.