



COMUNICAÇÃO ASSERTIVA

OBJETIVOS DE DESEMPENHO

- ▶ Os alunos praticarão habilidades e táticas de comunicação assertiva.

EXERCÍCIO

PARTE I

Explorando a assertividade não-verbal.

1. Peça aos alunos para andarem pela sala, se concentrando e evitando qualquer interação com os outros. Peça então que cada um escolha um ponto, pare e feche os olhos.

2. Agora peça-lhes para pensar nas maneiras pelas quais os bebês se comunicam antes de aprender a falar. Chame a atenção de todos sobre as táticas limitadas que os bebês têm para a comunicação. Peça-lhes então para abrir os olhos e demonstrar táticas de bebês para se comunicar, a partir do seu comando. Diga uma palavra de cada vez: raiva, medo, fome, etc.

3. Depois do breve exercício, peça que os alunos fechem novamente os olhos e pensem sobre eles mesmos. Como é que, no dia-a-dia, demonstram e fazem valer o que sentem? Quais são algumas das maneiras em que podemos afirmar, para nós mesmos e para os outros, quando estamos satisfeitos ou insatisfeitos?

PARTE II - EM GRUPO

Explorando a assertividade verbal.

Peça que os alunos abram os olhos e formem um círculo em pé. Escolha um líder, que deve ir para o centro do círculo.

Escolha um conflito

Peça que os jovens deem exemplos de conflitos que vivenciam, e escolha um conflito para o jogo.

1. Represente o conflito de forma agressiva

O líder desempenhará o papel do transgressor, ou iniciador do conflito. A classe, em conjunto, atua "como si mesmo" na situação. O líder, no meio do círculo, deve iniciar uma ação com um texto que seja o "coração" do conflito.

Instrua a classe para responder, usando uma linguagem e postura de "ataque", como "Você sempre... / Você nunca.../ você é tão ... etc." Os alunos na roda devem falar um de cada vez, com ritmo, e o líder pode dar respostas curtas e agressivas.

Após o exercício promova um breve debate sobre os possíveis resultados deste tipo de interação.

2. Represente o conflito de forma passiva

Repita o conflito, mas desta vez instrua o grupo a responder passivamente, usando táticas evasivas. Por exemplo: dê as costas, finja que não ouviu, ou responda de forma a ignorar o problema.

Após o exercício discuta brevemente com seus alunos se essas táticas são adequadas ou não, e que situação pode ser o resultado deste tipo de interação.

3. Represente o conflito de forma assertiva

Repita o conflito mais uma vez. Mas agora instrua a classe a:

- declarar tranquilamente a sua percepção sobre o que está acontecendo
- falar como cada um se sente em relação a esse conflito
- afirmar o que cada um gostaria que acontecesse,
- e apontar quais seriam as possíveis soluções para o conflito.

PARTE III - EM DUPLAS

Peça aos alunos que formem duplas e cada dupla deve escolher um conflito diferente para atuar. Oriente-os a repetir as três fases do exercício, mas agora em dupla, em vez de em grupo. Quando atingirem a representação "de forma assertiva", introduza a seguinte regra:

O "iniciador" começa o conflito. O parceiro responde de forma assertiva. O iniciador então repete o que ouviu do parceiro do, iniciando a frase da seguinte forma: "Então você está dizendo que...." O parceiro deve concordar com o iniciador. O iniciador então expressa como ele se sente sobre a situação, de forma assertiva e tranquila. Juntos, devem, na improvisação, encontrar um terreno comum e possíveis soluções para o conflito trabalhado.

PERGUNTAS PARA DEBATE:

- Como você se sente sobre a forma assertiva de se expressar?
- Como podemos praticar a assertividade no dia-a-dia?
- Você acha que a partir de agora pode ficar atento para tentar resolver problemas na sua vida de forma assertiva?