



Caindo na...

REAL



Quarta

Terça

Segunda

Sábado

Sexta

Quinta

Proerd

Ensinar os alunos a tomar decisões para uma vida segura e saudável!

Nome:

Escola:

Avaliação Continuada *Proerd*

PERCEPÇÃO DOS ALUNOS | 7º ano



Centro de Treinamento D.A.R.E. PROERD



#PROERD #DEPARTAMENTO DE ENSINO #PROERD #PROERD #PROERD

Anotações do Estudante

Como Cair na...

REAL

RECUSAR

Não, eu não quero fazer algo

EXPLICAR

Dizendo por que eu não quero fazer algo

ABSTER-SE

Manter-me distante de uma situação na qual não quero me envolver

LIVRAR-SE

Sair de uma situação da qual não quero fazer parte





Caíndo
na...

glossário

Direção de adaptação e revisão: Eduardo de Oliveira Chini Campolina, Cel PM Neuza Maria Aparecida Mendes, Cel PM Hudson Matos Ferraz Junior, Cap PM Alexandre Magno de Oliveira, Cap PM Cleversson Natal de Oliveira, Cap PM	Título Original: <i>Keepin' It REAL - Instructors Manual for Middle School</i> © The University of Arizona Text: Copyright © 2009 D.A.R.E. America Design and Illustrations: Copyright © 2009 D.A.R.E. America Copyright infringement enforced by D.A.R.E. America Tradução, adaptação e reprodução autorizadas pelo D.A.R.E. International.
Assessoria metodológica D.A.R.E./Proerd: Hudson Matos Ferraz Junior, Cap PM	Administração Estado-Maior da Polícia Militar Quartel do Comando-Geral da PMMG Cidade Administrativa do Governo de Minas Gerais Rodovia Prefeito Américo Gianetti, S/N, Bairro Serra Verde - Belo Horizonte/MG
Assessoria pedagógica: Gleisa Calixto Anunes	Suporte Metodológico e Técnico Diretoria de Apoio Operacional Rua da Bahia, 2115 – Funcionários – Belo Horizonte / MG CEP 30.160-012 Tel.: (31) 3071-2623 E-mail:
Equipe de tradução: Bárbara Giovanni Jorge Miranda Silas Tugo Oliveira de Melo, 3º Sgr PM Justin Kane Cherry	Agradecimentos ao Diretor do D.A.R.E. Internacional e ao facilitadores do D.A.R.E. America pela orientação técnica e curricular: Michael Kulman, Gene Avers, Bobby Robinson, Scott Gillian, Leonard Moudy e Rodger Hogan.
Revisão ortográfica: 1º Ten PM Sérgio Luzia Rodrigues 1º Sgr PM Osniir José dos Santos Heloisa Evangelista	Apoio: Secretaria de Estado de Defesa Social – SEDS Subsecretaria de Políticas Antidrogas da Secretaria de Estado de Esportes e da Juventude – SIEJ Conselho Nacional dos Comandantes-Genís das Polícias Militares e Corpos de Bombeiros Militares – CNCG Câmara Técnica Nacional de Estratégias do Proerd
Revisão estatístico-científica: Dra. Fabiane Alessandra Rodrigues Oliveira	Realização: Diretoria de Apoio Operacional da PMMG por intermédio de seu Centro de Treinamento Internacional DARE/Proerd
Adaptação gráfica: Cap PM Gedir Christian Rocha Junio Leal de Abreu, 3º Sgr PM Anderson Aparecida da C. Roberto	Colaboração: 6ª Região da Polícia Militar de Minas Gerais Centro de Treinamento DARE/Proerd da PMSC
	Manual do Instrutor do 7º Ano: Caíndo na REAL / University of Arizona : PMMG; tradução coordenada por Bárbara G. J. Miranda. – Belo Horizonte: PMMG, 2010.
	Título original: <i>Keepin' It REAL - Instructors Manual for Middle School</i> Contém: Cinco vídeos usados no currículo <i>Caíndo na REAL</i> , Livro do Estudante Proerd do 7º Ano, Livro do Dever de Casa e 10 segmentos de slides.
	1. Projeto de Estratégias de Resistência às Drogas. 2. R.E.A.L. (Recusar; Explicar; Abster-se; e Livrar-se) . 3. Currículo - Caíndo na REAL. I. Miller-Day, Michelle. II. Hecht, Michael. III. D.A.R.E. América. IV. Centro de Treinamento Internacional DARE/Proerd - PMMG. IV. Título.
	CDU 355.233 CDD 355.2

2ª Edição
2023

Abster-se: Manter-me distante de uma situação na qual eu não quero me envolver. Abster-se é uma das quatro estratégias de resistência às drogas do currículo Proerd intitulado <i>Caíndo na REAL</i> .	Escolha sábia: Uma escolha bem pensada, porque envolve consequências importantes.	Livrar-se: Sair de uma situação da qual eu não quero fazer parte.	Rede de Suporte: Um grupo de pessoas a quem você pode recorrer para pedir conselho, ajuda, encorajamento e orientação.
Agressividade: Agir de maneira hostil; atacar ou ofender outras pessoas sem se preocupar com seus sentimentos.	Estratégias do REAL: Quatro diferentes maneiras para recusar oferta de drogas e resistir à pressão dos colegas. A primeira letra de cada estratégia forma, o acrônimo REAL – Recusar, Explicar, Abster-se ou Livrar-se .	Meu senso comum: Quais comportamentos você acredita serem corretos para você e para os outros.	Risco: Fazer algo arriscado, um perigo, uma incerteza, uma aposta. O risco é a possibilidade de algo dar errado.
Assertividade: Agir de maneira confiante ao comunicar sua opinião, porém respeitando a opinião dos outros.	*Eu afirmativo*: Uma frase iniciada com “Eu”, que pode ser utilizada para expressar, de maneira clara e assertiva, como nos sentimos ou o que pensamos.	Modelo de Tomada de Decisão Proerd: (Defina, Analise, Atue, Avalie) Um processo que pode ser usado para pensar sobre decisões importantes: Definir a situação Analisar as escolhas Atuar conforme a escolha feita Avaliar sua decisão.	Senso Comum: Comportamentos típicos ou comuns de um grupo social.
Concordar em Discordar: Uma decisão tomada entre duas ou mais pessoas depois de concluírem que têm diferentes opiniões e não estarão aptas a concordar	Explicar: Dizer por que eu não quero fazer algo. Explicar é uma das quatro estratégias de resistência às drogas do currículo Proerd intitulado <i>Caíndo na REAL</i> .	Opção: Uma possibilidade de escolha; o poder ou direito de escolher; algo disponível para escolha; uma decisão que podemos tomar.	Senso comum dos outros: Comportamentos que os outros consideram aceitáveis ou típicos.
Consequência: É o que acontece depois que uma escolha é feita.	Formas Verbais: Palavras pronunciadas que demonstram que você sente ou pensa. As formas verbais podem ser assertivas, passivas ou agressivas.	Passividade: Insegurança ou incapacidade de sustentar sua própria opinião.	Senso comum dos colegas: Comportamentos comuns ou típicos observados por um grupo social.
Eco-Mapa: Um diagrama representando as pessoas com quem você pode conversar sobre assuntos ou preocupações importantes.	Formas não-verbais: Como comunicamo-nos por meio de linguagem corporal ou gestos; sem utilizar palavras, para dizer as pessoas como nos sentimos ou o que pensamos. As formas não verbais podem ser assertivas, passivas ou agressivas.	Pressão dos colegas: Pressão social exercida por pessoas de sua faixa etária para que pense ou atue de certa forma.	Simples escolha Uma escolha que você não pensa muito a respeito, porque não envolve consequências mais sérias.
Escolha: Decidir fazer uma coisa ao invés de outra.		Recusar: Dizer não, eu não quero fazer algo. Recusar é uma das quatro estratégias de resistência às drogas do currículo Proerd intitulado <i>Caíndo na REAL</i> .	Situação Hipotética: Uma situação simulada, geralmente iniciada com a frase em tom de pergunta - “E se”.

caindo **REAL** na... Revisão

Continue esta revisão na próxima página.

6. Quando duas ou mais pessoas concluem que têm diferentes opiniões e não estarão aptas a concordarem, dizemos que elas...

7. Quando você comunica a sua opinião de forma confiante e respeitando os outros, dizemos que você está sendo:

- a. Agressivo b. Assertivo c. Passivo

8. Uma _____, ajuda-nos a expressar como sentimos ou pensamos. É uma ferramenta para sermos assertivos ao comunicarmos nossas preferências ou aceitar a opinião dos outros, mesmo sem concordarmos com eles.

9. Comportamentos que acho adequados e saudáveis para pessoas da minha idade, são conhecidos como:

- a. Senso comum dos colegas;
b. Meu senso comum;
c. Senso comum dos outros.

10. Descreva uma razão pela a qual você preferiria dar uma explicação em vez de apenas recusar.

11. Qual o percentual de alunos do Ensino Fundamental e Médio que não usam maconha?

- a. 60% b. 75% c. 92,3%

12. As pessoas a quem você pode recorrer para pedir conselhos, ajuda, apoio, ou orientação, são chamadas de sua...

Livro do Estudante

Conteúdo

Lição 1	Introdução ao REAL	4
Lição 2	Perguntas do REAL	5
Lição 3	O Jogo da Advintação	6
Lição 4	Modelo de Tomada de Decisão Proerd	8
Lição 5	Histórias de Conflitos	9
Lição 6	Recusar Assertivamente	10
Lição 7	Explicar com Frases Afirmativas Iniciadas com 'EU'...	12
Lição 8	Cenários para 'Abster-se'	14
Lição 9	Cenários para 'Livrar-se'	15
Lição 10	Senso Comum	16
Lição 11	Tomada de Decisão Pessoal	17
Lição 12	Cenários para Encenação	18
Lição 13	Roteiro para discussão dos cenários	19
Lição 14	Eco-Mapa	20
Lição 15	Perguntas Eco-Mapa	20
Lição 16	Revisão do 'Mantendo REAL'	22
Lição 17	Glossário do 'Mantendo REAL'	23

Introdução ao

Orientação: Leia o cenário que foi determinado abaixo e responda o que você faria.

Cenário 1

Cenário 1

Você está no seu grupo de amigos e uma garota nova na escola passa por vocês. Imediatamente seus amigos começam a falar dela, porque acham que essa garota é metida, se acha melhor. Você percebe que ela ouviu, porque ela olha em direção ao grupo. Você acabou de participar de uma aula com a garota e achou que ela era simpática. O professor pediu que ela fosse seu par em sala de aula para fazer um exercício, e ela o ajudou. Você não quer que ela pense que você não gosta dela, mas ela o viu no grupo que falava sobre ela.

Cenário 2

Cenário 2

Você está no shopping com sua mãe quando encontra um grupo de alunos mais velhos. Eles querem que você vá com eles assistir a um filme impróprio para sua idade e que começa em 30 minutos. Você diz a eles que sua mãe não deixa, mas eles dizem para não contar a sua mãe qual filme irá assistir. Você não quer ir, mas eles continuam a pressioná-lo.

Cenário 3

Cenário 3

Um garoto ou uma garota de quem você estava a fim por todo o ano o convidava para sair e ir a um jogo de futebol este fim de semana. Você, bastante animado, aceitou o convite. Porém é depois da aula e seu amigo o lembra do aniversário de Sam, que faz parte de seu grupo. A festa de aniversário é no mesmo dia do jogo de futebol e não tem como fazer as duas coisas no mesmo dia. E você já disse a Sam que iria a sua festa!

Cenário 4

Cenário 4

Cenário 5

Cenário 3 Alguns amigos enviaram uma mensagem instantânea dizendo horrores sobre alguém que você conhece. Eles pedem para que você passe a mensagem adiante para todos os seus amigos e para que não ande por aí ou saia com essa pessoa mais. Você sabe que eles não estão dizendo a verdade.

Então, o que você faria?

Caindo

Revisão

Orientações:

Responda as perguntas abaixo, baseado no que

you've learned from lessons.

1. Uma opção bem pensada é uma:

a. Simples escolha

b. Consequência

Sábia escolha

2. Cite as quatro estratégias que podem ser usadas caso se encontre em uma situação de desconforto (constrangedora) ou pressão para fazer algo que não quer.

7

2

5

4.

- 7 Se uma escolha tem potencial para consequências negativas, isto pode se tornar um

- A** Quais são os quatro passos do Modelo de Tomada de Decisão Proerd?

工

2

5.

4.

5. Qual o percentual de alunos do Ensino Fundamental e Médio que não são tabagistas?

a. 77%

b. 89%

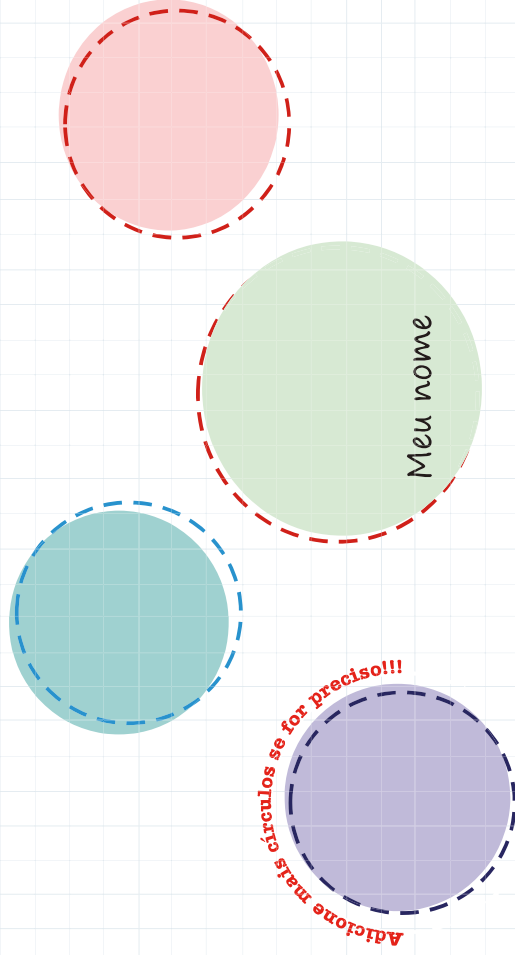
c. 96,2%

Continue esta revisão na próxima página.



ECO-MAPA

Orientações: Complete o ECO-MAPA adicionando nomes de pessoas da sua rede de apoio.



PERGUNTAS DO ECO-MAPA

1.

Se você teve um problema na escola por não terminar seu dever de casa e por estar com notas baixas, a quem no seu ECO-MAPA você poderia pedir ajuda? Coloque uma ☆ sobre o nome dessa pessoa no seu ECO-MAPA. **Por que você escolheu essa pessoa?**

2.

Se seu melhor amigo começasse a conversar sobre sua vontade de experimentar drogas, com quem, em seu ECO-MAPA, você conversaria a respeito? Coloque um ♦ sobre o nome da pessoa no seu ECO-MAPA. **Por que você escolheu essa pessoa?**

3.

Se você estiver tendo problemas com um membro de sua família, a quem no seu ECO-MAPA você poderia recorrer para pedir um conselho? Coloque um △ sobre o nome da pessoa no seu ECO-MAPA. **Por que você escolheu essa pessoa?**

REAL

Estratégias Para Recusar

R _____ dizendo não, eu não quero fazer algo.

E _____ dizendo por que eu não quero fazer algo.

A _____ manter-me distante de uma situação na qual não quero me envolver.

L _____ sair de uma situação da qual não quero fazer parte.

PERGUNTAS do REAL

1.0 que você fará nesta situação? _____

2. Por que? _____

3.0 que você acha que acontecerá como resultado de sua escolha? Quais as possíveis consequências? _____

4. Como suas escolhas afetaram as outras pessoas? _____

5. A escolha que você fez foi uma simples escolha ou uma sábia escolha? _____

?? ?? O Jogo da

Perguntas

	Minha Resposta	Resposta Correta
1. Qual o percentual de alunos do Ensino Fundamental e Médio fazem uso frequente de cigarro?	6,30%	2,40%
2. Qual o percentual de alunos do Ensino Fundamental relataram ingerir bebidas alcoólicas frequentemente?	34,30%	8,80%
3. Quais as três drogas lícitas mais comumente consumidas por estudantes do Ensino Fundamental e Médio das redes públicas do Brasil, nos últimos 30 dias (uso mês)? a) álcool, tabaco e solventes b) cocaína, inalantes e álcool c) maconha, álcool e metanfetaminas	a b c	c
4. Ingerir álcool leva à perda de controle, prejudica o nível de consciência e diminui o campo visual. (Verdadeiro ou Falso)	Verdadeiro	Falso
5. Fazer uso de medicamentos que foram prescritos para outras pessoas, não é tão prejudicial quanto as drogas que são adquiridas nas ruas, afinal, foram prescritas por um médico.	Verdadeiro	Falso



Trabalhe em grupo para desenvolver sua situação em um cenário. Duas ou mais pessoas devem discordar, cada uma deve dizer por que seu sentimento é diferente. Mas também deve dizer por que seus sentimentos são válidos. Limite a encenação da peça de dois a três minutos. Use o roteiro de situações de situações para orientá-lo.

Roteiro para discussão dos cenários

1. Onde está você?
2. Quem está aí? (Decida quem está encenando os papéis)
3. Qual é o desentendimento?
4. O que cada pessoa diz para explicar como seus sentimentos são diferentes?
5. O que cada pessoa diz para explicar por que seus sentimentos são válidos?



Cenários para encenação

Orientações: Leia o cenário para encenação designado para o seu grupo. Pense nesse cenário como uma situação da vida real, onde pelo menos uma pessoa tem sentimentos diferentes das outras e diga por que esses sentimentos são válidos.

Cenário A: Sua irmã sempre pega suas coisas sem pedir. Pega para que ela devolva a última coisa que pegou de você. Então, o que acontece?

Cenário B: Sua amiga sempre quer sair com garotas mais velhas. Hoje ela foi convidada para uma festa que os garotos do Ensino Médio estão fazendo. Ela pergunta se você gostaria de ir a festa. Então, o que acontece?

Cenário C: Seu amigo está sempre de mau humor. Ele diz que neste fim de semana você prometeu sair e jogar videogame com ele, mas você sabe que não prometeu. Ele quer começar uma situação desagradável. Ele começa a gritar. Então, o que acontece?



Cenário D: Alguém que você conhece da escola veio até você e o acusa de roubar sua jaqueta, sendo que você tem uma jaqueta exatamente igual a jaqueta que essa pessoa perdeu. Você sabe que sua tia comprou a jaqueta para você ontem. Então, o que aconteceu?

Cenário E: Você e seu irmão estavam jogando um jogo o qual ele venceu. Você tem certeza que ele trapaceou. Então, o que acontece?

Adivinhação

Circule a resposta que você considera correta de acordo com as perguntas e afirmações abaixo.



Perguntas

	Minha Resposta	Resposta Correta
6. Qual o percentual de alunos do Ensino Fundamental e Médio que não usam maconha ?	50%	92,3%
7. Alguém que ingere bebida alcoólica ou usa drogas constantemente pode estar passando por algum problema.	Falso	
8. Cerveja e vinho são menos nocivos que outras bebidas alcoólicas.	Falso	
9. É ilegal vender ou fornecer, mesmo que gratuitamente, bebida alcoólica a menores de 18 anos de idade.	Falso	
10. O uso de cigarros em ambientes fechados não traz malefícios à saúde das pessoas que se encontram próximas a fumantes.	Falso	
11. O consumo prolongado da maconha não traz prejuízos à saúde.	Falso	

Modelo de Tomada de Decisão Proerd

Defina:

Descreva uma situação. Pergunte-se:

- Quais são os meus riscos?
- Quais as pressões sobre mim?
- Devo evitar me arriscar?

Análise:

Trabalhe suas escolhas. Pergunte-se:

- Quais as minhas opções?
- O que posso fazer?
- Qual será a melhor estratégia REAL nessa situação?
- Como posso fazer isso?

Atue:

Escolha a estratégia REAL e aplique. Pergunte-se:

- Qual a melhor estratégia na minha situação?
- O que posso dizer ou fazer nesta situação?

Avalie:

Reveja o que aconteceu e se sua estratégia funcionou. Pergunte-se:

- Como os outros reagiram?
- Escapei de uma situação arriscada?
- Se não, qual estratégia REAL devo usar em uma próxima ocasião?
- Tomaria a mesma decisão novamente?



TOMADA DE DECISÃO PESSOAL

Orientações: Leia o cenário que lhe foi designado. Pense nas consequências de cada escolha para você, seus amigos e sua família. Responda a cada pergunta e considere “por que você fez essa escolha?”

Cenário A:

Você está em casa com seus irmãos mais velhos. Eles querem ir a uma lanchonete, mas eles não têm dinheiro suficiente. Eles querem que você pegue dinheiro “emprestado” da bolsa de sua mãe, que está aberta na mesa da cozinha. Você sabe que sua mãe ficaria muito zangada com você por pegar o dinheiro sem pedir.



Cenário B:

Você está em uma loja de conveniências com seu amigo e vocês observam que o balconista nunca presta atenção se alguns salgadinhos são retirados da loja. Você nunca roubou nada em sua vida.



Cenário C:

Você está tentando entrar para o time de basquete. Você está acabando de sair após um teste e você se depara com Davi. Todos conhecem Davi. Ele é um garoto bem conhecido. Ele cochicha com você para sair com seus amigos que fumam maconha atrás da escola. Se você for, todos os amigos de Davi irão esperar que você fume também. Você sabe que se for pego perde a chance de entrar para o time de basquete.



1. O que você faria?

2. O que a maioria das pessoas da sua idade fariam?

3. O que seus pais querem que você faça?

4. Quais as semelhanças e diferenças nestas respostas?

SENSO COMUM

Orientações:

Responda as seguintes questões baseado no que você acha correto. Verifique o espaço abaixo de Concordo ou Discordo para cada questão.

SENSE COMUM ENTRE COLEGAS

- | | Concordo | Discordo |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. 40% dos alunos do Ensino Fundamental e Médio já fumaram maconha. | ☐ | ☐ |
| 2. Pelo menos 50% dos alunos do Ensino Fundamental e Médio ingerem bebidas alcoólicas. | ☐ | ☐ |
| 3. O número de jovens alunos que fumam cigarro caiu nos últimos anos conforme pesquisas nacionais. | ☐ | ☐ |
| 4. O percentual de jovens estudantes que consomem bebidas alcoólicas frequentemente vem subindo nos últimos anos. | ☐ | ☐ |
| 5. Quase todos os jovens do Ensino Médio acham que está tudo bem em relação ao uso de drogas. | ☐ | ☐ |

MEU SENSE COMUM

- | | Concordo | Discordo |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 6. Minha aparência e como me sinto são importantes para mim. | ☐ | ☐ |
| 7. Não tenho medo de trabalhar duro para atingir minhas metas. | ☐ | ☐ |
| 8. Eu gosto de estar no controle de mim mesmo e de minhas ações. | ☐ | ☐ |
| 9. Eu penso nas consequências das minhas escolhas. | ☐ | ☐ |
| 10. Eu gosto de como sou a maior parte do tempo. | ☐ | ☐ |

SENSE COMUM DOS OUTROS

- | | Concordo | Discordo |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 11. Se um amigo me desse um cigarro e eu não quisesse, eu diria "Sim" porque eu não feriria os sentimentos dele. | ☐ | ☐ |
| 12. É Importante que as pessoas de quem eu gosto sintam orgulho de mim. | ☐ | ☐ |
| 13. Se eu me arriscasse muito, meus pais se preocupariam comigo. | ☐ | ☐ |
| 14. É Importante para as pessoas com quem me importo que eu tenha um bom futuro. | ☐ | ☐ |
| 15. Nada do que eu fizer mudará a opinião das pessoas em relação a mim. | ☐ | ☐ |

HISTÓRIAS DE CONFLITOS

Orientações: Leiam as histórias que lhe foram determinadas. Observem como as personagens principais escolheram lidar com seus conflitos. Usando o Modelo de Tomada de Decisão do Proerd criem a forma mais eficaz de lidar com o conflito.

História A:
Emília está no horário do intervalo na escola quando um grupo de garotas caminham em sua direção. Uma das garotas do grupo acusa Emília de espalhar mensagens de celular com boatos a seu respeito. Emília não fez isso, mas está bastante assustada com esta garota e suas amigas. Portanto, Emília simplesmente olha para baixo e diz "me desculpe".

História B:
Marcos trabalha em uma mercearia aos fins de semana. Um sábado antes do início de seu turno ele ouviu por acaso dois funcionários conversando sobre roubar dinheiro na caixa registradora. No dia seguinte o chefe de Marcos o confrontou e o acusou de pegar o dinheiro. Marcos não pegou o dinheiro, mas sabe quem fez. Seu chefe parece bastante comovido de que foi Marcos quem pegou o dinheiro, e Marcos acha que nada o fará mudar de ideia. O chefe de Marcos o pergunta novamente se ele pegou o dinheiro, e como Marcos acha que nada mudará a situação, diz: "Sim, fui eu".

História D:
Tiago e Sara estão namorando. É sexta-feira a noite e eles estão na casa de Tiago. Os primos de Tiago aparecem por lá com algumas cervejas e começam a beber. Eles perguntam a Tiago e a Sara se gostariam de se juntar a eles. Tiago acha que está tudo bem, mas Sara ficou muito incomodada. Ela gosta muito de Tiago e não quer ofender seus primos, e acaba aceitando beber cerveja.

História C:
Chris está participando de um jogo de futebol e o time está fazendo uma partida amistosa contra outro time. O outro time marca um gol e Chris ficou furioso com o goleiro de seu time. O resto do time reagiu bem e disse ao goleiro que jogaria para inverter o resultado e que não se preocupasse com isso, mas Chris acha que foi culpa do goleiro. Chris vai até o goleiro, e encareando grita: "Você é o pior jogador desse time!"

História E:
Laura está passando com suas amigas quando uma delas sugere que deveriam não ir à aula no dia seguinte para irem ao shopping. Todas as garotas, exceto Laura acham que é uma boa ideia. Então começam a planejar como faltar à escola. Laura não quer que suas amigas a achem careta nem quer se sentir fora do grupo, então ela começa a planejar também.

RECUSAR

Assertivamente

Orientações: Trabalhando aos pares, leiam as situações abaixo. Alterem os papéis de fazer pedido e recusar a oferta do seu colega. Façam três pedidos e três recusas cada um. A seguir, respondam as perguntas da página ao lado junto com seu colega. Prestem atenção no slide, como exemplo para ajudá-los nesta tarefa.



Estudante

1

Tente convencer seu colega a ceder ao seu pedido.

SOLICITAÇÕES:

1. Você pode me emprestar o celular?
2. Posso copiar seu dever de casa?
3. Vamos faltar à aula de matemática na Sexta-feira?



Estudante

2

Recuse a oferta de seu colega utilizando a técnica assertiva. Experimente diferentes técnicas para cada pedido.

SOLICITAÇÕES:

1. Você me empresta R\$ 10,00 (dez reais)?
2. Aposto que você não roubaria aquela arma.
3. Vamos à festa dos alunos do Ensino Médio neste fim de semana?

AGORA INVERTA OS PAPEIS

CENÁRIOS

de

LIVRAR-SE

Orientações: Primeiramente decida quem está interpretando que papel e o que está acontecendo. Em seguida, decida como cada apresentação terminará. Durante a encenação, certifique-se de que alguém fará uma oferta e alguém resistirá à oferta usando uma estratégia REAL. A ideia é resistir à oferta Recusando, Explicando, Abster-se e então Livrando-se. Esteja preparado para seu instrutor pedir para que parem dizendo “congele!”, e quando isso acontecer você dará uma pausa na encenação e deixará o restante da classe perguntar ou fazer comentários.

Cenário A

Seu grupo está na casa de um amigo de quem os pais não estão em casa. Enquanto você anda pela casa, algumas pessoas abrem a geladeira e encontram algumas cervejas. Eles começam a distribuir cervejas para o resto do grupo. E aí, o que acontece?

Cenário B

Você e seu grupo estão passeando pelo parque. Uma das pessoas do grupo tira uns cigarros e várias pessoas os acendem. Há cigarros suficientes para todo mundo e eles começam a ser distribuídos a todos. E aí, o que acontece?

Cenário C

Você está em um estacionamento depois de um jogo de basquete com seu grupo de amigos quando alguns estudantes mais velhos aparecem. Eles oferecem a você e a seus amigos cervejas. E aí, o que acontece?

CENÁRIOS PARA ABSTER-SE

Orientações: Leia os seguintes cenários. Trabalhe com seu grupo e proponha três maneiras de como poderiam se abster destas situações. A partir daí decida a melhor escolha a fazer usando o modelo de tomada de decisão PROERD na página 8.

Cenário A:

Você e seu amigo estão indo a uma loja e decidem pegar um atalho pelo parque. Seu amigo percebe que um grupo de alunos que vocês conhecem estão logo à frente. Você já viu esse mesmo grupo de alunos em um parque fumando maconha. Você se sente incomodado ao ver estes alunos, mas você nunca tocou nesse assunto com seu amigo. Você não quer se juntar a estes alunos porque você não quer se envolver com drogas. Como você planeja abster-se desta situação?

Cenário B:

Você entra em seu quarto e descobre que seu irmão mais novo rasgou seu projeto de ciência. O qual você acabou de terminar para escola. Você trabalhou duro nesse projeto, que vale 50 por cento da sua nota na classe. Você está bravo com seu irmão por ter destruído seu trabalho. Para falar a verdade, está com vontade de até bater em seu irmão. Mas você sabe que estará encrencado se fizer isso. O que você pode fazer para abster-se? Para não bater em seu irmão.

Cenário D:

Um aluno da sua classe nunca presta atenção na aula ou faz seu dever de casa. Você normalmente se depara com ele a caminho da escola ou indo para casa. Logo quando o vê, esse aluno o perturba para que você o deixe copiar seu dever de casa. Você sabe que ele é agressivo e não quer brigar com ele. Mas você realmente não quer que ele copie seu dever de casa. Como você pode se abster desta situação?

1.

2.

3.



AGORA...

1. Quais as formas de recusa funcionaram melhor? Por quê?

2. Quais as formas de recusa não funcionaram tão bem?

3. Qual a maneira de dizer “não” o fez sentir mais à vontade? Por quê?

4. A forma verbal ou não verbal do seu parceiro foi semelhante à sua?

5. Seu parceiro foi assertivo ao recusar? Ele ou ela foi passivo ou agressivo?

6. Seu parceiro disse “não” de forma clara sem faltar com o respeito?



EXPLIQUE UTILIZANDO

FRASES AFIRMATIVAS INICIADAS

COM O PRONOME

EU

Orientações: Ao fazer esta atividade, observe as frases afirmativas na primeira pessoa "Eu" nas transparências ou slides, como exemplo para ajudá-lo.

PARTE 1: *Pense em três coisas que você gosta e em três coisas que você não gosta e que sejam diferentes da preferência dos outros no seu grupo. Escreva sua resposta nos espaços abaixo:*

1. _____ 2. _____ 3. _____
1. _____ 2. _____ 3. _____

Agora compartilhe estas preferências com seu par na forma de frases afirmativas "EU"

Exemplo: Eu gosto de _____, porque _____
OU Eu não gosto de _____, porque _____

PARTE 2: *Complete as frases incompletas abaixo com suas próprias palavras:*

1. Eu acho que o melhor time é _____, porque _____
2. Eu acho que o melhor filme é _____, porque _____
3. Eu me sinto _____ quando eu tenho que fazer dever de casa, porque _____
4. Eu acho que a melhor música é _____, porque _____
5. Eu me sinto _____, quando tenho que falar à frente da classe, porque _____

Parte 2 continua na próxima página



PARTE 2, Continuação:

Juntamente com seu par, leiam suas frases afirmativas na primeira pessoa, "EU", um para o outro. Circule qualquer resposta que seja diferente. Se todas as suas mesmas frases forem iguais, mudem, de forma que as três sejam diferentes.

Alternem-se combinando suas frases afirmativas "EU" de forma a praticarem a aceitação do ponto de vista de um outro que discordarem. Use os seguintes formatos:

"Mesmo que você ache que _____, porque _____
Eu acho que _____, porque _____ **OU**
"Da mesmo forma que você se sente _____ sobre _____, porque _____
Eu me sinto _____, porque _____

PARTE 3:

As frases seguintes são exemplos de maneiras de como dizer as coisas de forma passiva ou agressiva. A partir daí mude cada uma das frases para frases na forma assertiva, sempre afirmando "EU" no espaço determinado.

Você pode trabalhar individualmente ou em duplas.

Para seu amigo: "Você sempre faz coisas erradas e eu sou o culpado por isso".

EU _____



Para alguém que o insultou: "Você está certo, eu estou sempre fazendo tudo errado".

EU _____

Para seu irmão ou irmã: "Seu idiota! Pare de mudar os canais da televisão!"

EU _____

