

Currículo PROERD para o Ensino Médio



Apoio:

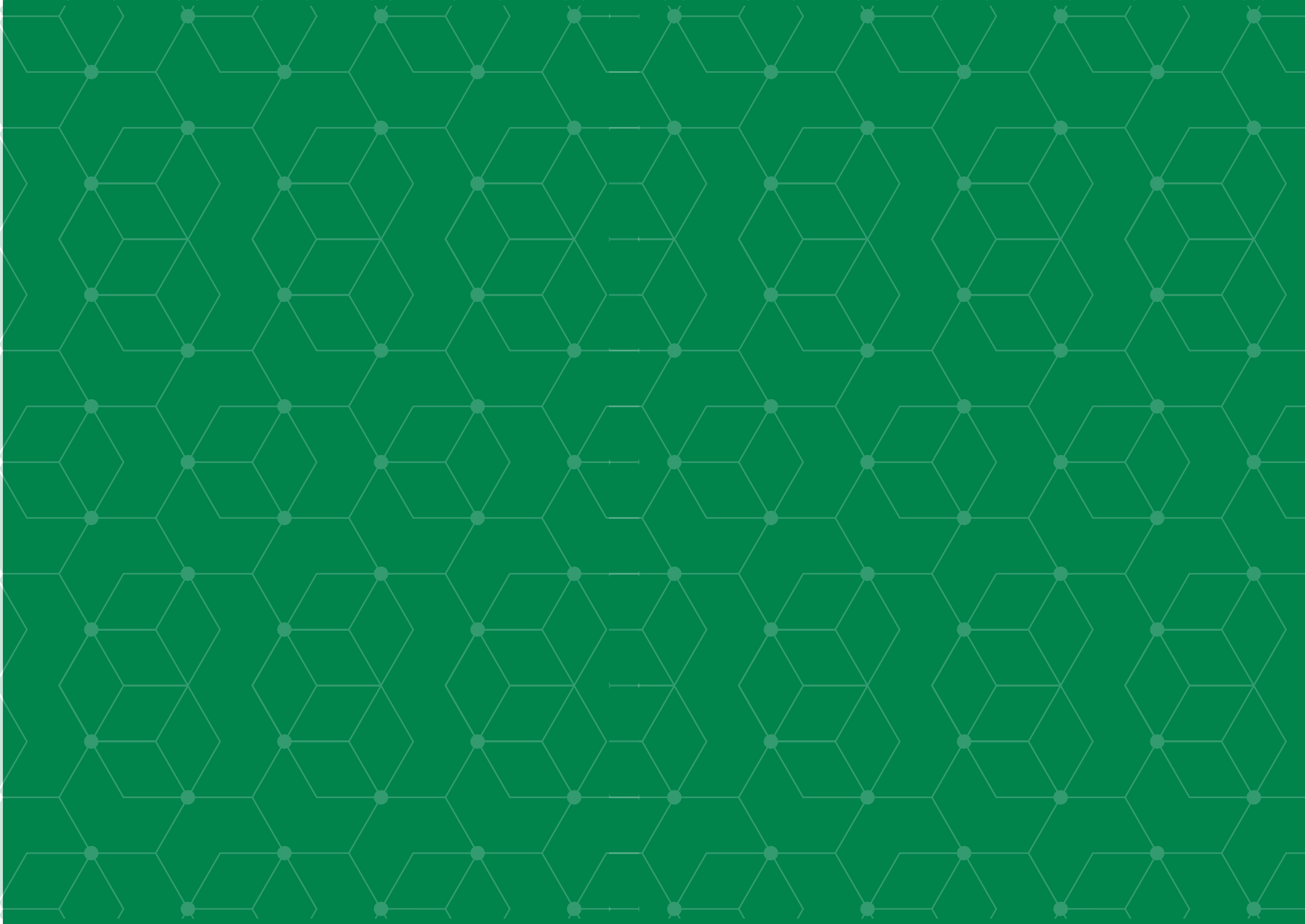


Livro de exercícios do aluno



Nome:







ENSINO MÉDIO

Livro de exercícios do aluno

Proerd

ENSINO MÉDIO

LIVRO DE EXERCÍCIOS DO ALUNO

Avaliação Continuada *Proerd*
PERCEPÇÃO DOS ALUNOS | Ensino médio

ÍNDICE

Lição 1: Sua Comunidade e as percepções do uso de álcool e outras drogas

Página 2: Planilha de Associação à Comunidade

Página 3: Planilha de Normas Sociais

Página 4: Diário da Lição 1

Lição 2: Consequências

Página 5-6: Folha informativa sobre recompensas cerebrais

Página 7: Planilha de Consequências e Identificação de Riscos

Página 8: Diário da Lição 2

Lição 3: Razões para o uso de drogas e estratégias de resistência à pressão

Página 9: Motivos de Uso e Alternativas

Página 10-11: Estratégias de exclusão

Página 11: Diário da Lição 3

Lição 4: Sendo um "Upstander" (Protagonista)

Página 12-13: Folha de dicas do "Upstander"

Página 13: Diário da Lição 4

Página 14: Planilha de Cultura da Paz



Siga o PROERD
nas redes sociais



@proerd.bm



Proerd-rs Coordenação Estadual

www.brigadamilitar.rs.gov.br/proerd

Associando-se à Comunidade

1. O que une as comunidades?

2. Quais são algumas regras informais que você percebe sobre sua comunidade escolar?

3. Quais são os benefícios de ser membro desta comunidade?

4. Quais são as responsabilidades dos membros da comunidade?

Proerd

Normas Sociais

Respostas Individuais

- Que porcentagem de alunos entre 13 e 17 anos você acha que usou álcool nos últimos 30 dias? _____
- Que porcentagem de alunos entre 13 e 17 anos você acha que usou cigarro nos últimos 30 dias? _____
- Que porcentagem de alunos entre 13 e 17 anos você acha que usou cigarro eletrônico nos últimos 30 dias? _____
- Que porcentagem de alunos entre 13 e 17 anos você acha que usou maconha nos últimos 30 dias? _____

Respostas do grupo

- Que porcentagem de alunos entre 13 e 17 anos o seu grupo acha que usou álcool nos últimos 30 dias? _____
- Que porcentagem de alunos entre 13 e 17 anos o seu grupo acha que usou cigarro nos últimos 30 dias? _____
- Que porcentagem de alunos entre 13 e 17 anos o seu grupo acha que usou cigarro eletrônico nos últimos 30 dias? _____
- Que porcentagem de alunos entre 13 e 17 anos o seu grupo acha que usou maconha nos últimos 30 dias? _____

Quão preciso foi o seu palpite?

Que porcentagem de alunos entre 13 e 17 anos você acha que usou álcool nos últimos 30 dias?

eu realmente subestimei

eu subestimei um pouco

eu tinha razão

eu superestimei um pouco

eu realmente superestimei

Que porcentagem de alunos entre 13 e 17 anos você acha que usou cigarro nos últimos 30 dias?

eu realmente subestimei

eu subestimei um pouco

eu tinha razão

eu superestimei um pouco

eu realmente superestimei

Que porcentagem de alunos entre 13 e 17 anos você acha que usou cigarro eletrônico nos últimos 30 dias?

eu realmente subestimei

eu subestimei um pouco

eu tinha razão

eu superestimei um pouco

eu realmente superestimei

Que porcentagem de alunos entre 13 e 17 anos você acha que usou maconha nos últimos 30 dias?

eu realmente subestimei

eu subestimei um pouco

eu tinha razão

eu superestimei um pouco

eu realmente superestimei

Dados reais (2019)

- _____ % dos alunos entre 13 e 17 anos relataram que não usaram álcool nos últimos 30 dias.
- _____ % dos alunos entre 13 e 17 anos relataram que não usaram cigarro nos últimos 30 dias.
- _____ % dos alunos entre 13 e 17 anos relataram que não fumaram cigarro eletrônico nos últimos 30 dias.
- _____ % dos alunos entre 13 e 17 anos relataram que não usaram maconha nos últimos 30 dias.

Proerd

O que você pensa sobre os adultos permitirem que os adolescentes bebam sob sua supervisão?

1

2

3

4

5

eu não aprovo

eu aprovo

Como adulto, você se sente pressionado por seus amigos, familiares ou colegas de trabalho a fazer coisas que não quer fazer? Cite algumas situações?

O que você pensa sobre alguém pressionando um amigo para fazer algo que parece que ele não quer fazer?

1

2

3

4

5

eu não aprovo

eu aprovo

O que você sabe agora que gostaria de ter sabido quando estava no ensino médio?

Proerd

ENTREVISTA ADULTA: LIÇÕES APRENDIDAS E COMPARTILHADAS

Lição 1 Atividade para levar para casa

Sente-se com um adulto que você admira e faça as seguintes perguntas (marque com um círculo a resposta de 01 a 05):

O que você acha de um adolescente bebendo regularmente?

1

2

3

4

5

eu não aprovo

eu aprovo

Você pode me contar sobre uma experiência que moldou sua opinião sobre isso?

O que você acha de pessoas da minha idade usando maconha regularmente?

1

2

3

4

5

eu não aprovo

eu aprovo

Quais são alguns riscos de adolescentes que usam maconha regularmente?

O que você acha das pessoas da minha idade que usam cigarro eletrônico regularmente?

1

2

3

4

5

eu não aprovo

eu aprovo

Quais são alguns riscos de adolescentes que usam cigarro eletrônico regularmente?

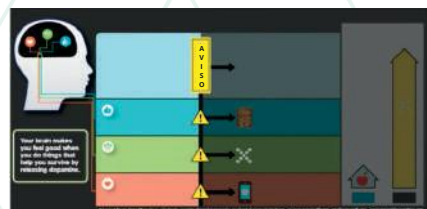
Proerd®

Diário da Lição 1

Qual lição ou conselho útil que você aprendeu sobre álcool e outras drogas de um adulto que você respeita?

Proerd®

O sistema de recompensa do cérebro



Seu cérebro evoluiu para fazer você se sentir bem quando você faz coisas que o ajudam a sobreviver. O prazer que você sente é causado pela dopamina química, que é liberada em seu cérebro como um sistema de recompensa. A dopamina é como uma diversão líquida – quando o cérebro a libera, você sente prazer. Você gosta de certas atividades porque a dopamina é liberada e é mais provável que você repita essas atividades. O sistema cerebral evoluiu para ajudá-lo a aprender, crescer e se tornar saudável, feliz e bem-sucedido. Por exemplo, o cérebro evoluiu para desejar alimentos naturais não processados que contêm a maior energia. Desejar a adrenalina que vem de atividades como andar de skate e desejar os sentimentos de uma paixão que vem de encontrar um parceiro em potencial.



Mas as coisas podem dar errado mesmo com recompensa natural. Você já ouviu a expressão "muito de uma coisa boa pode ser ruim", certo? O sistema de recompensa do cérebro pode dar errado. Por exemplo, comer um saco inteiro de batatas fritas ou experimentar drogas para se sentir bem, ou checar seu telefone procurando por uma mensagem de alguém que você gosta 50 vezes em uma hora.



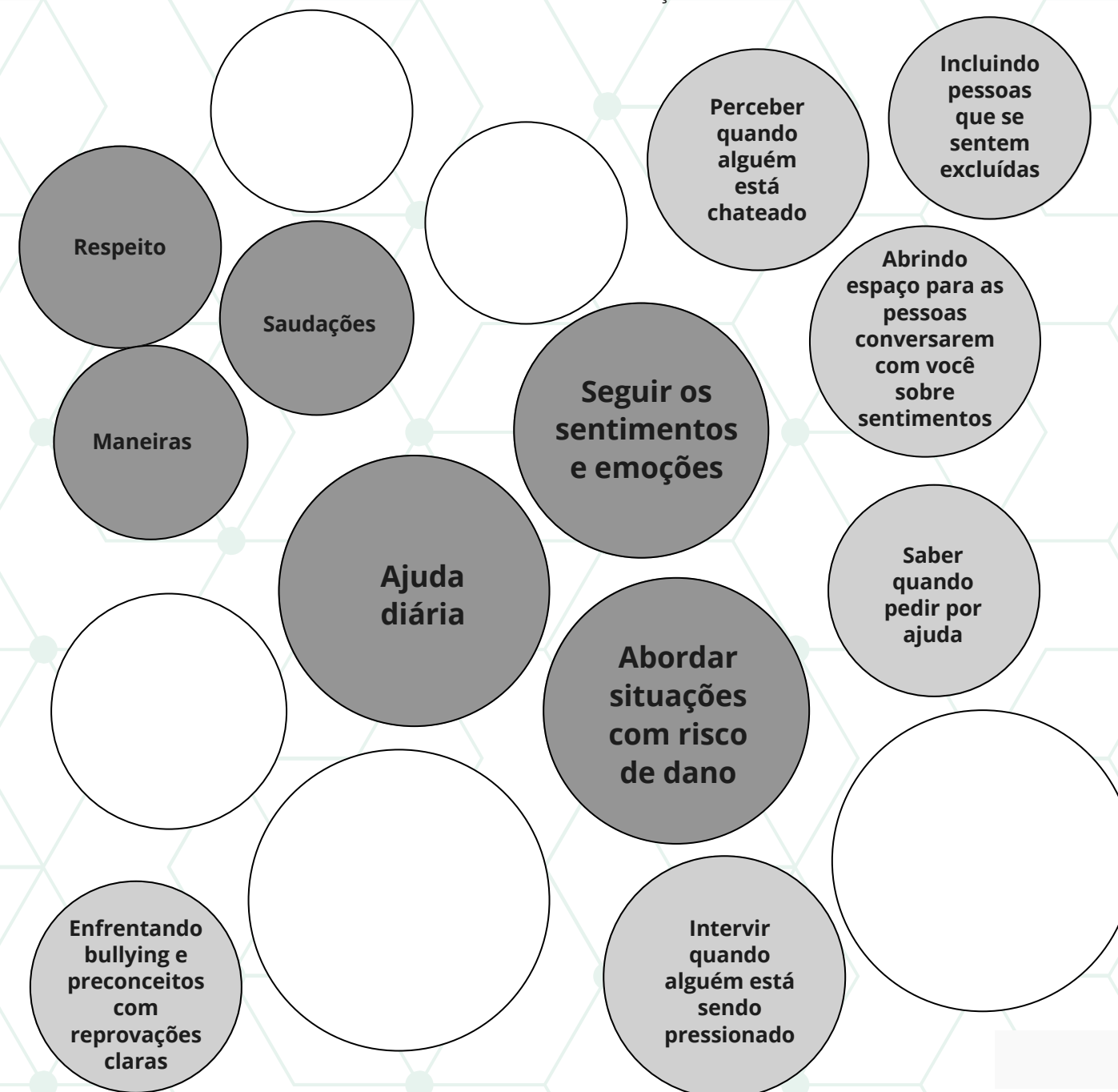
Se você já sentiu que não consegue parar um comportamento, pode estar com sobrecarga de dopamina. É aí que você vicia. Na verdade, a sobrecarga também pode mudar seu cérebro para que você não possa se divertir sem o comportamento. Pode ser um comportamento diferente para pessoas diferentes. Essas experiências super estimulam o sistema de recompensa natural do cérebro, fazendo com que algumas pessoas repitam compulsivamente certos comportamentos, como comer demais, o que pode levar à obesidade. Isso também acontece com as drogas, que sobrecarregam o cérebro com dopamina. É por isso que, para algumas pessoas, a experimentação pode levar ao vício.

Cultura da Paz

Criando uma cultura da paz em:

.....
.....
(escreva o nome da sua escola aqui)

Se queremos apoiar outras pessoas em nossa comunidade e queremos o apoio deles (pelo menos algumas vezes), **mas** também sabemos que há razões para que mesmo as pessoas que querem ajudar às vezes não façam nada, **quais** ações abaixo ajudariam a capacitar todos os membros da comunidade a agir com confiança e eficácia?



Folha de dicas do "Upstander"

Existem três dicas para minimizar efetivamente o potencial de dano quando intervir em uma situação. A última coisa que você quer fazer é agravar a situação, portanto, se houver risco para sua segurança pessoal, ligar para as autoridades é a melhor opção.

1. Sempre examine ou avalie o ambiente quanto a possíveis perigos. As pessoas envolvidas parecem estar ficando violentas? Álcool e drogas estão envolvidos?
2. Considere procurar o apoio de outras pessoas ao seu redor. Há outras pessoas observando a situação? Você está recebendo sinais não verbais indicando sua desaprovação da situação? Eles podem ajudá-lo a intervir.
3. Reconheça seus limites se não tiver certeza do que fazer. Se você não estiver confiante, procure ajuda de outras pessoas ou da polícia.

Agir pode:

Minimizar o perigo
Criar uma mudança cultural positiva
Demonstrar quem você é

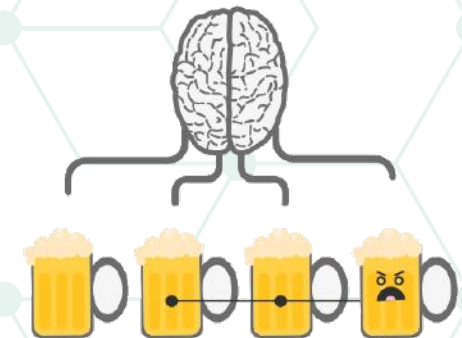
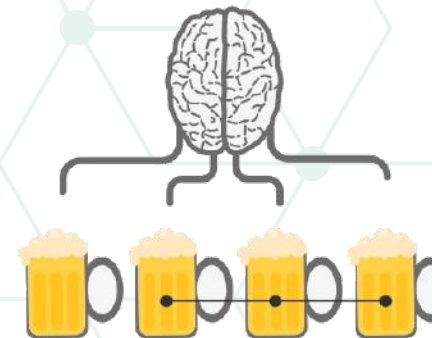
Diário da Lição 4

Ser um "Upstander", protagonista da comunidade significa....

O sistema de recompensa do cérebro



Há uma grande diferença entre usar recompensas naturais versus drogas.



O álcool libera dopamina, causando sensações de prazer.

O uso prolongado de álcool altera o cérebro para fazer o álcool parecer a recompensa mais importante.

Com o tempo, o álcool faz com que as recompensas naturais percam sua capacidade de ativar o Sistema de Recompensa do Cérebro.

Outras consequências potenciais do uso de álcool e outras drogas:

Consequências e Identificação de Riscos

Imagine este cenário: você é um estudante do ensino médio. Você é um garoto divertido que é querido por todos. Você começou a beber recentemente. No começo era só para ver qual era o gosto. Agora, você tem uma reputação de ser um "bêbado". Você não bebe muito durante a semana, mas nos fins de semana você gosta de ficar bêbado. Você fica muito bêbado cerca de duas vezes por mês. Sabendo o que você sabe, considere o que pode acontecer com você no futuro próximo. Qual a probabilidade de que o seguinte aconteça com você durante o ano letivo?

Eu duvido	Pode ser	Provavelmente	
1	2	3	As pessoas saberão que você estava bebendo porque você está cheirando a álcool.
1	2	3	Você vai envergonhar seus amigos agindo quando estiver bêbado.
1	2	3	Você vai tomar decisões ruins.
1	2	3	Você será desnecessariamente rude e ofensivo.
1	2	3	Você vai tropeçar, cair ou esbarrar em alguém porque está cambaleando depois de beber.
1	2	3	Você e seus amigos são mais propensos a entrar em discussões ou até mesmo brigas.
1	2	3	Você terá problemas por mentir para seus pais.
1	2	3	Você corre o risco de ser preso.



Folha de dicas do Upstander

Por que os espectadores não podem intervir – e por que deveriam?

Eles podem não saber o que fazer.

É normal sentir que não sabe o que fazer. Nem sempre precisa ser algo grande. Às vezes, a menor ação pode fazer uma enorme diferença.

Eles não querem se envolver ou sentiram que não era da conta deles

Prevenir danos causados pelo álcool e drogas é um esforço de equipe. Toda a comunidade desempenha um papel importante.

Não queria colocar alguém em apuros.

Pergunte a si mesmo: ao não intervir, você está apoiando o comportamento deles? Amigos de verdade cuidam dos outros. Ao intervir, você pode estar mantendo seu amigo longe de problemas.

Não queria parecer fraco.

Às vezes, alunos do ensino médio dizem sim ao álcool e outras drogas sob pressão, porque eles têm medo de parecer fracos se disserem não. Ao intensificar, você pode estar dando a alguém o apoio que realmente precisa para permanecer fiel ao que realmente quer fazer.

Ninguém mais parecia se importar.

Pode parecer que ninguém se importa, mas, na realidade, a maioria das pessoas se importa e quer intervir. Eles simplesmente não sabem o que fazer.

Eles têm medo de se colocar em risco.

É bom considerar sua própria segurança, mas ser um defensor eficaz não significa que você sempre deve intervir na situação. Por exemplo, você pode chamar a polícia ou outra autoridade.

Estratégias de intervenção

Aproxime-se

Um toque no ombro, acene com a cabeça, ou apenas pergunte se está tudo bem. Apenas certificando-se de que seu amigo está bem pode fazer toda a diferença no mundo.

Converse

Expresse sua desaprovação quando ouvir alguém pressionando outra pessoa. Deixe-os saber que isso não é legal.

Tire ele ou ela de lá

Remova seu amigo do lugar perigoso. Se você acha que estão agindo de maneira inapropriada com seu amigo, tire ele ou ela de lá.

Intervenha

Isso é mais direto e envolve interromper uma situação potencialmente perigosa. Você pode usar palavras ou ações, mas sem ser combativo. Se feito com segurança e eficácia, isso pode minimizar os riscos para a vítima em potencial e outras pessoas.

Ligue para as autoridades

Você pode sentir que não é o seu momento de agir ou talvez você perceba que a situação é potencialmente perigosa. Agir nem sempre significa intervir. Entre em contato com a polícia, outras autoridades, pais ou responsáveis que saberão como lidar com a situação.



Estratégias de Resistência



Ei, quer uma bebida?
Não, essa coisa me dá dor de cabeça.
Vamos, todo mundo está bebendo.
Não posso. Meus pais estarão acordados quando eu chegar em casa.

Nesse cenário, uma explicação (“me dá dor de cabeça”) é usada com uma desculpa (“meus pais estarão acordados quando eu chegar em casa”). Lembre-se, nem todo mundo está fazendo isso!



Ei, quer uma bebida?
Não, É melhor eu não, eu tenho que ir para casa.
Eu te dou uma carona.
Não, mas obrigado mesmo assim.

A pessoa que oferece nesse cenário está tentando facilitar, facilitar, beber e ainda chegar em casa. É perfeitamente normal dizer não. Pergunte a si mesmo: “Por que eles estão tentando tornar mais fácil para eu beber?”

Quais são algumas coisas que você poderia dizer para recusar uma oferta?

Ei, quer uma bebida?

Ei, quer uma bebida?

Ei, quer uma bebida?

Diário da Lição 3

Diário de resistência: imagine um cenário em que você precisa recusar uma oferta. Escreva um esboço, incluindo o que você poderia dizer para recusar:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Diário da Lição 2

O que torna difícil resistir à pressão?

Que tipos de pressão são mais comuns em sua comunidade escolar?



Razões para o Uso de Drogas e Alternativas de Resistência

Você consegue encontrar uma alternativa saudável para atender a cada necessidade?

Necessidade:

Buscando emoção e aventura
Para se sentir diferente, melhor
Ser visto como legal, adulto e maduro
Alívio do estresse, relaxamento
Para se encaixar, ser aceito

Soa como:

"Estou entediado; isso me excita"
"Isso é muito bom"
"É legal"
"Isso é relaxante"
"Meus amigos estão fazendo isso"

Alternativas Saudáveis

Trabalhando em um projeto de sucesso com um bom amigo	Formando uma equipe	Ouvir uma música que te lembra alguém
Apaixonado	Um novo passatempo	Um abraço
Noite de formatura	Fazendo alguém rir	Trolando alguém
Descobrir que o moleton que você quer está à venda pela metade do preço	Música	Recebendo uma bolsa de estudos
Quando seu cachorro pula porque está feliz em te ver	Tendo uma ótima ideia	Adicione o seu próprio:
Rindo tanto que seu rosto dói	Fazendo o seu melhor em algo	
Ver alguém que você ama fazer algo excepcional	Fazendo o gol/ponto da vitória	
Praticando skate	Sua refeição favorita	
Finalizando um livro muito bom	Aceito na faculdade	
Comer uma pizza	Primeiro beijo	
Um presente inesperado	Resolvendo um problema	

Proerd

Estratégias de Resistência

Evite a situação: Você provavelmente não receberá muitas ofertas de álcool ou drogas se evitar situações e lugares onde você acha que as pessoas estão bebendo ou usando drogas. Apesar de seus melhores esforços para evitar essas situações, em algum momento, você pode se deparar com a decisão de usar ou não álcool, ou outras drogas.

Recusar a oferta: Um simples, mas forte "não", "não, obrigado" ou "não, estou bem".

Explique ou dê uma desculpa: Forneça uma razão ou explicação pela qual você não pode ou não quer beber.

Sugira uma alternativa: Peça outra coisa ou mude de assunto falando sobre outro assunto.

Distrair: Mude de assunto falando sobre outra coisa.

Sair da situação: Você sempre pode sair ou simplesmente ir embora.

Escreva o seu próprio: É importante que sua estratégia para desativar uma oferta seja adequada para você.

Prática: Vamos praticar algumas habilidades que o ajudarão a ter confiança em sua capacidade de recusar uma oferta para beber álcool ou usar outras drogas e resistir a qualquer pressão que possa experimentar.



Quer uma bebida?
Não, eu estou legal.
vamos lá, vai relaxar você.
Não, eu não gosto do sabor.

Responder com um simples "não" é bom, mas se o fizer, não se surpreenda se uma segunda oferta for feita. Mantenha-se firme. Pode ser necessário fornecer uma explicação.



Ei, quer uma bebida?
Não, tenho treino de futebol de manhã.
Uma só não vai fazer mal.
Pois é, só que não quero nenhum.

Uma desculpa como "não, obrigado, tenho treino de futebol" costuma ser seguida por uma segunda oferta que minimiza os riscos ("não vai fazer mal"). Não caia nesse truque. Sua razão é boa.



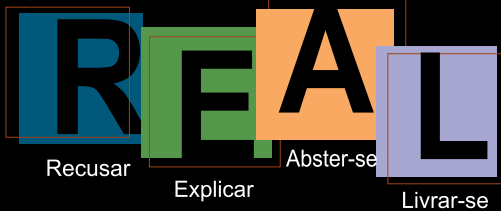
Ei, quer uma bebida?
Não, mas eu gostaria de um refrigerante.
Oh, bem, há alguns na cozinha.
Obrigada.

Oferecer uma alternativa ("Eu gostaria de um refrigerante") é a MELHOR maneira de recusar uma oferta de álcool e outras drogas. O foco é colocado na alternativa (refrigerante, comida, assistir TV) e não na bebida ou na droga.

Proerd

Caindo na...

GCE 0045.0355.010003 - LIVRO IMPRESSO - LIVRO DO ESTUDANTE CAINDO NA REAL 7º ANO + CARTILHA



DEVER DE CASA



Nome: _____

Escola: _____

Lição 1

ESCOLHAS

Orientações: Pense em um filme onde a personagem principal enfrentou uma situação onde deveria tomar uma decisão importante. Por exemplo: no filme Piratas do Caribe, a persona Will Turner se deparou com uma situação da perda de Elizabeth. Escolha um filme, coloque o nome dele abaixo, e responda as seguintes questões:



Título do filme: _____

1. Liste opções que a personagem principal tinha à sua disposição no momento em que deveria tomar uma decisão. _____

2. Descreva a escolha feita. _____

3. Explique as consequências dessa escolha. _____

4. Qual o impacto da decisão da personagem nos demais? _____

5. Quais as outras consequências que poderiam ocorrer? _____

OS RISCOS NA VIDA DIÁRIA

Orientações: pense em três atividades que você fez na semana passada durante a manhã, à tarde e à noite. Preencha os espaços abaixo com as atividades e os riscos possíveis.

	Atividades	Risco
Manhã	Exemplo: Eu tomei um banho esta manhã.	Exemplo: Eu poderia ter escorregado durante o banho.
Tarde		
Noite		

CANÇÃO SOBRE UM CONFLITO



Orientações: escolha uma música na qual alguém esteja em conflito com outra pessoa. O conflito pode envolver uma briga, um desentendimento ou apenas diferenças de opinião. Enquanto estiver ouvindo a música, preste atenção se as pessoas envolvidas no conflito concordam ou discordam. Responda as seguintes perguntas sobre a música escolhida:

1. Nome da música e do cantor _____

2. O que acontece? Qual é o conflito? _____

3. O personagem reage com agressividade, passivamente, ou assertivamente? Porque?

4. Se a resposta da personagem for agressiva ou passiva, como você poderia mudar esta atitude para assertiva?

5. Como as personagens podem concordar ou discordar? Dê exemplo:

Lição 4

ANALISANDO COMO SE DIZ “NÃO”

Orientações: pense sobre as vezes que você ouviu alguém recusar.
Preencha o quadro abaixo:

Situação	Como eles disseram “NÃO”?	A resposta deles foi assertiva, passiva ou agressiva?

Lição 5

Explique

EXPLIQUE

Explique

Orientações: pense em uma situação em que alguém que você conhece entrou em apuros e pela explicação, você achou que a pessoa não merecia passar. Não cite nomes, apenas compartilhe uma situação em que você sintasse confortável em contar. A partir daí, responda as seguintes perguntas:

1. O que aconteceu e porque essa pessoa teve problemas?

2. Que explicação a pessoa deu por suas ações?

3. Você acha que a explicação da pessoa parecia ser verdadeira? Porque?
(Embase a sua resposta)

4. Você faria alguma coisa diferente para explicar a situação?
Caso haja alguma coisa que faria diferente, descreva.

PRATICANDO COMO ABSTER-SE

Orientações: pense nas vezes em que propositalmente você absteve-se de uma situação. Nos quadros abaixo, escreva qual foi a situação em que você se absteve e como se absteve.

Exemplos:

Situação: um amigo seu quer que você saia na rua.

Porque abster-se: você quer assistir um musical na TV.

Como abster-se: você se abstém da situação ao não atender o telefone.

Situação

Por que Abster-se

Como Abster-se

Lição 7

REAL NA VIDA REAL

Orientações: Assinale as estratégias de resistência que você usaria com cada um dos indivíduos listados abaixo, caso eles oferecessem drogas a você. Algumas estratégias de resistência podem se encaixar melhor para uns do que para outros. Quando terminar, responda às questões para reflexão na página seguinte.

Estratégias para Resistir		Irmão/Irmã	Adultos	Amigos/Colegas de classe
R	Recusar	Recuse dizendo “não” ou “não obrigado”.		
		Recuse de forma não verbal - por exemplo: aperto de mãos ou balance a cabeça de forma negativa.		
E	Explicar	Explique que você tem algo a fazer.		
		Explique que você não usa drogas.		
		Explique que você não usa drogas porque pratica esportes, por causa dos seus pais, etc.		
		Invente uma desculpa como forma de explicação.		
A	Abster-ser	Abstenha-se das situações, não saindo com as pessoas que você sabe que usam drogas.		
		Apenas saia com essas pessoas em situações seguras - quando tiver certeza de que não haverá uso drogas.		
		Invente uma desculpa para não sair com essas pessoas, como forma de evitá-las.		
L	Livrar-se	Livre-se da situação - apenas vá embora.		

Questões para Reflexão



1. Algumas dessas ofertas seriam mais difíceis para você resistir? Porque?

2. Qual seria a melhor forma de lidar com a situação e com a pessoa que fez a oferta da droga e ainda resistir ao seu uso?

3. Alguma dessas ofertas seriam mais fáceis de você resistir? Por que?

4. De modo geral, qual estratégia de resistência faria você se sentir mais confortável ao usá-la? Por que?

Acróstico do Nome

Orientações: Escreva o seu primeiro nome a esquerda deste papel. Próximo a cada letra do seu nome, escreva uma qualidade ou algo que você goste ou um valor sobre você mesmo. Exemplo:

H onesta
O timista
P reciosa
E elegante

Letra

Qualidade (o que eu gosto em mim)



Lição 9

"EU DISCORDO"

1. Escreva o nome do programa/filme que você assistiu e relate algo como qual você não concorda.

2. Como se sente ou sentiu a respeito da situação?

3. O que ocorreu para que você não concordasse e o que você faria diferente?

4. Por que você acha que a sua percepção é válida?

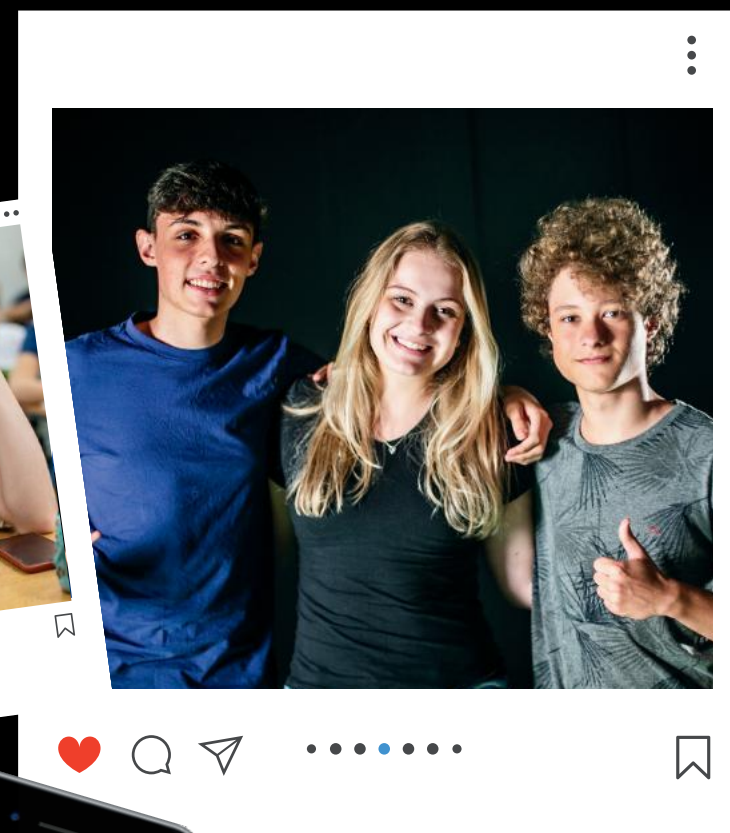
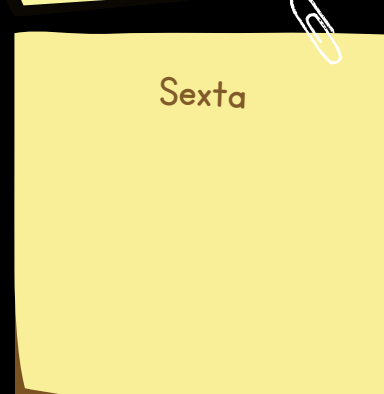
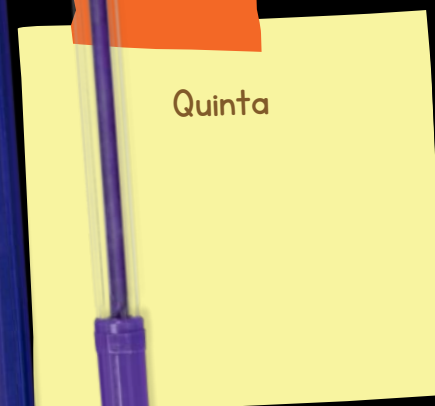
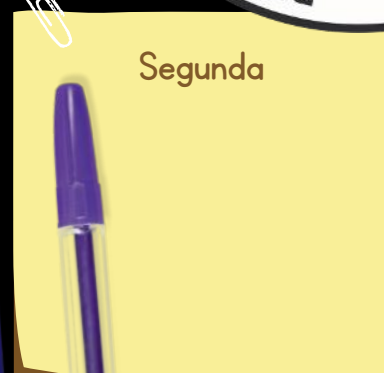


Proerd®



Caindo
na...

REAL



Proerd

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

Nome: _____

Escola: _____



Avaliação Continuada *Proerd*

PERCEPÇÃO DOS ALUNOS | 7º ano



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

Direção de adaptação e revisão: Eduardo de Oliveira Chiari Campolina, Cel PM Neuza Maria Aparecida Mendes, Cel PM Hudson Matos Ferraz Junior, Cap PM Alexandre Magno de Oliveira, Cap PM Cleverson Natal de Oliveira, Cap PM
Assessoria metodológica D.A.R.E./Proerd: Hudson Matos Ferraz Junior, Cap PM
Assessoria pedagógica: Gleisa Calixto Antunes
Equipe de tradução: Bárbara Giovanni Jorge Miranda Silas Tiago Oliveira de Melo, 3º Sgt PM Justin Kane Cherry
Revisão ortográfica: 1º Ten PM Sérgio Luzia Rodrigues 1º Sgt PM Osnir José dos Santos Heloisa Evangelista
Revisão estatístico-científica: Dra. Geisa FERMAMDES Calvert Dra. Fabiane Alessandra Rodrigues Oliveira
Adaptação gráfica: Cap PM Gedir Christian Rocha Junio Leal de Abreu, 3º Sgt PM Anderson Aparecida da C. Roberto
Realização: Diretoria de Apoio Operacional da PMMG por intermédio de seu Centro de Treinamento Internacional DARE/Proerd
Colaboração: 6ª Região da Polícia Militar de Minas Gerais Centro de Treinamento DARE/Proerd da PMSC

Título Original: <i>Keepin' It REAL - Instructors Manual for Middle School</i> © <i>The University of Arizona</i> 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 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 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: Agradecimentos ao Diretor do D.A.R.E. International e ao facilitadores do D.A.R.E. America pela orientação técnica e curricular: Michael Kulman, Gene Ayers, Bobby Robinson, Scott Gillian, Leonard Moudy e Rodger Hogan. Apoio: Secretaria de Estado de Defesa Social – SEDS Subsecretaria de Políticas Antidrogas da Secretaria de Estado de Esportes e da Juventude – SEEJ Conselho Nacional dos Comandantes-Gerais das Polícias Militares e Corpos de Bombeiros Militares – CNCG Câmara Técnica Nacional de Estratégias do Proerd
--

Manual do Instrutor do 7º Ano: <i>Caindo na REAL</i> / 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> <i>Contém:</i> Cinco vídeos usados no currículo <i>Caindo na REAL</i> , Livro do Estudante Proerd do 7º Ano, Livreto do Dever de Casa e 10 segmentos de <i>slides</i> . 1. Projeto de Estratégias de Resistência às Drogas. 2. R.E.A.L. (Recusar; Explicar; Abster-se; e Livrar-se). 3. Currículo - <i>Caindo na REAL</i> . 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

Caindo na... glossário

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>Caindo 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; ataca 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 acróstico REAL – R ecusar, E xplicar, A bster-se ou L ivrar-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: D efinir a situação A nalisar as escolhas A tuar conforme a escolha feita A valiar 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>Caindo 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 comunicarmo-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>Caindo na REAL</i>	Situação Hipotética: Uma situação simulada, geralmente iniciada com a frase em tom de pergunta - “E se”.

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

Introdução ao

REAL

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

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

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

Um garoto ou uma garota de quem você estava a fim por todo o ano o convida 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

Você e seu amigo estão se trocando para a aula de Educação Física. Você percebeu um grupo de garotos revistando armários e você acha que viu um deles colocar no bolso de sua jaqueta um aparelho celular. Você não tem bem certeza do que estes garotos estão fazendo, mas você acha que eles estão roubando o celular de alguém!

Cenário 5

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 Na...

REAL

Revisão

Orientações:

Responda as perguntas abaixo, baseado no que

você aprendeu nas lições.

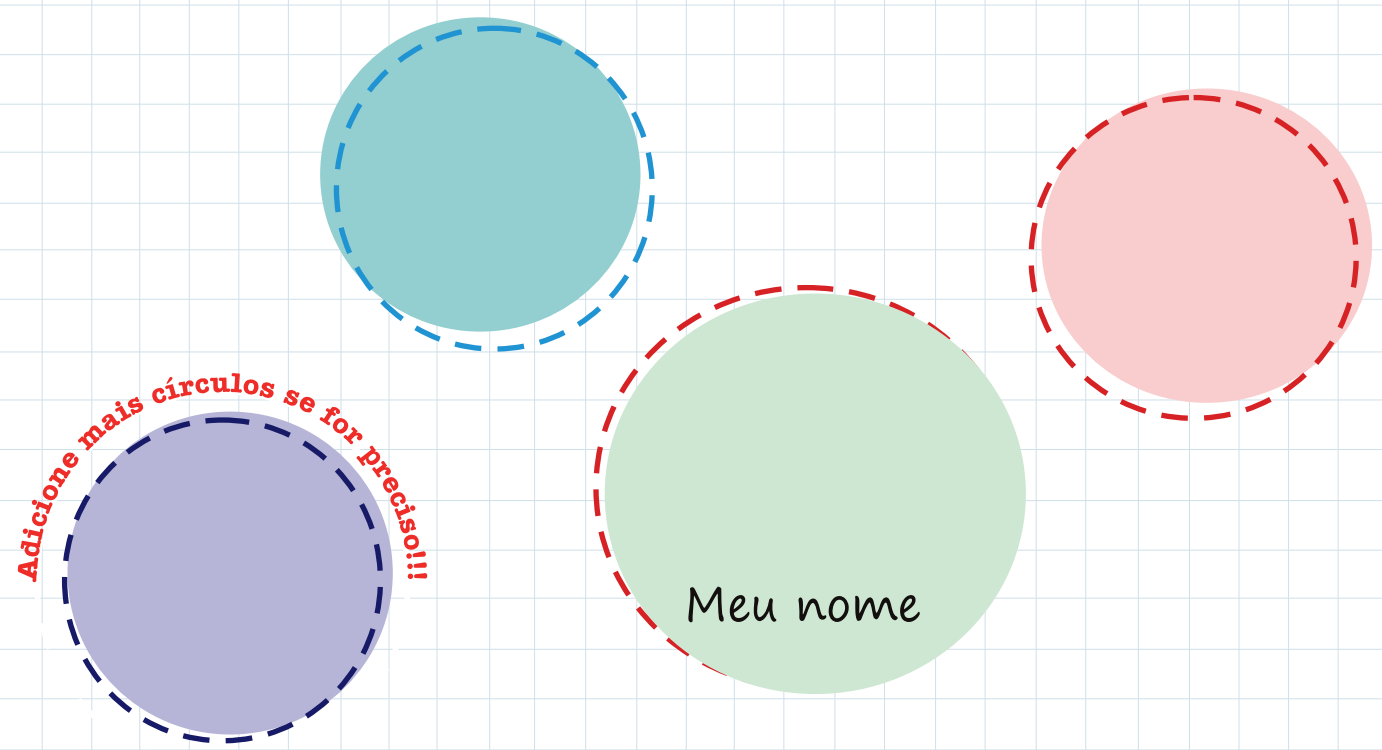
- Uma opção bem pensada é uma:
 - Simple escolha
 - Consequência
 - Sábia escolha
- Cite as quatro estratégias que podem ser usadas caso se encontre em uma situação de desconforto (constrangedora) ou pressão para fazer algo que não quer.
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
- Se uma escolha tem potencial para consequências negativas, isto pode se tornar um _____.
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
- Quais são os quatro passos do Modelo de Tomada de Decisão Proerd?
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
- Qual o percentual de alunos do Ensino Fundamental e Médio que não são tabagistas?
 - 77%
 - 89%
 - 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?**



- 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? _____

0 Jogo da

Perguntas

	Minha Resposta		Resposta Correta	
1. Qual o percentual de alunos do Ensino Fundamental e Médio fazem uso frequente de cigarro?	6,3%	3,8%	2,4%	
2. Qual o percentual de alunos do Ensino Fundamental relataram ingerir bebidas alcoólicas frequentemente?	34,3%	22,2%	8,8%	
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	
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 soluções 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. Peça 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

Circle 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%	75%	92,3%	
7. Alguém que ingere bebida alcoólica ou usa drogas constantemente pode estar passando por algum problema.	Verdadeiro	Falso		
8. Cerveja e vinho são menos nocivos que outras bebidas alcoólicas.	Verdadeiro	Falso		
9. É ilegal vender ou fornecer, mesmo que gratuitamente, bebida alcoólica a menores de 18 anos de idade.	Verdadeiro	Falso		
10. O uso de cigarros em ambientes fechados não traz malefícios à saúde das pessoas que se encontram próximas a fumantes.	Verdadeiro	Falso		
11. O consumo prolongado da maconha não traz prejuízos à saúde.	Verdadeiro	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?



Recusar Explicar Abster-se Livrar-se

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?

Defina Análise Atue Avalie

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:

Emilia está no horário do intervalo na escola quando um grupo de garotas caminham em sua direção. Uma das garotas do grupo acusa Emilia de espalhar mensagens de celular com boatos a seu respeito. Emilia não fez isso, mas está bastante assustada com esta garota e suas amigas. Portanto, Emilia 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 convencido 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 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 encarando grita: "Você é o pior jogador desse time!"

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 E:

Laura está passeando 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 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?

AGORA
INVERTA
OS
PAPÉIS

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?

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, Abstendo-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 C:
Um(a) garoto(a) da escola não para de ligar para você. Você não conhece essa pessoa muito bem e os comentários a respeito dela não são muito bons. Você está nervoso(a) porque essa pessoa vai convidá-lo(a) para sair e você não se sente à vontade com esta situação, como você pode se abster e não sair com ela(e)?

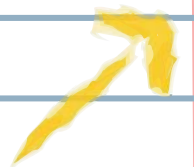
Cenário E:
Seus pais vão sair à noite e você ouve seu irmão convidar alguns de seus amigos para virem até sua casa. Eles já fumaram maconha na sua casa antes, quando seus pais estavam fora de casa. Você está preocupado com que eles fiquem dopados e queiram que você se junte a eles. Você não quer colocar seu irmão em problemas, mas você não quer nada com os amigos dele. O que pode fazer para se abster desta situação?

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. Circle 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 mesma 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 _____

