

  
**Webinars**  
Instituto Português do  
Desporto e Juventude **Maio**

# cuida+te

**resolvendo e evitando conflitos em família**



26 de maio, 11h30

Natacha Torres da Silva

# O CONFLITO COMO CONCEITO



CONFLITO COMO  
INTERFERÊNCIA



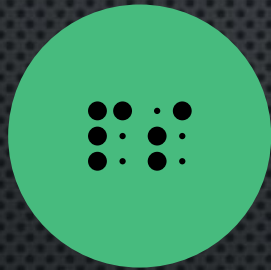
CONFLITO COMO  
PRETEXTO

# O CONFLITO COMO CONCEITO

- NÃO DEVEMOS TER MEDO DOS CONFRONTOS. ATÉ OS PLANETAS SE CHOCAM E DO CAOS NASCEM AS ESTRELAS. [ CHARLES CHAPLIN ]



# COMUNICAÇÃO COMO FORMA DE CONJUGAR OS INTERESSES DE AMBAS AS PARTES EM CONFLITO



AUTORRESPEITO E  
RESPEITO DOS  
OUTROS



AFIRMAÇÃO DOS  
SENTIMENTOS



AUTENTICIDADE E  
HONESTIDADE



DIREITO E  
OPORTUNIDADE

# EXPLORAÇÃO DE ESTRATÉGIAS

- DESCRIÇÃO OBJETIVA DO COMPORTAMENTO/ATITUDE DO OUTRO;
- IMPACTO QUE TEVE;
- O QUE GOSTARIA QUE FOSSE FEITO.





EXEMPLOS

# SITUAÇÃO 1

O NECAS TEM 19 ANOS E ESTUDA NA FACULDADE. OS ÚLTIMOS DOIS MESES FORAM DIFÍCEIS PARA ELE. TINHA COMEÇADO A NAMORAR COM A ARMINDA HÁ POUCOS DIAS QUANDO TEVE DE SE RESIGNAR AO CONFINAMENTO. MANTIVERAM A RELAÇÃO COM VIDEOCHAMADAS DIÁRIAS E TELEFONEMAS. SABIA QUE COMO A CASA ERA PEQUENA, OS PAIS OUVIAM AS CHAMADAS E DE VEZ EM QUANDO FAZIAM COMENTÁRIOS DESAGRADÁVEIS SOBRE A NOVA NAMORADA.

AGORA QUE O DESCONFINAMENTO JÁ ESTÁ EM MARCHA, RETOMOU AS SAÍDAS COM A ARMINDA, MAS É FREQUENTE “OUVIR BOCAS” SOBRE A SUPERIORIDADE DA ANTERIOR NAMORADA EM RELAÇÃO À ATUAL, POR EXEMPLO QUANDO ESTÁ PRESTES A SAIR PARA IR TER COM ELA. DE QUE FORMA O NECAS PODERIA RESPONDER AOS PAIS DE FORMA ADEQUADA?

- A. IR À SALA, ONDE ESTÃO OS PAIS, DIZER “A ARMINDA É ESPETACULAR; CALEM-SE E METAM-SE NA VOSSA VIDA” BATENDO COM A PORTA À SAÍDA
- B. SAIR IMEDIATAMENTE DE CASA, DIZER ENTRE-DENTES “JÁ ESCOLHERAM OS VOSSOS NAMOROS, AGORA ESCOLHO EU O MEU” E FICAR ATÉ MADRUGADA SEM APARECER OU DAR NOTÍCIAS
- C. FINGIR QUE NÃO OUVE E SAIR EM SILÊNCIO, NÃO LIGANDO E PENSANDO QUE VAI SER BOM ESTAR COM A ARMINDA
- D. NUM MOMENTO DE SOSSEGO, DIZER AOS PAIS QUE SE SENTE TRISTE PELAS CRÍTICAS QUE FAZEM À ARMINDA, PERGUNTANDO QUE PROVAS TÊM PARA FAZER APRECIACÕES SE NÃO A CONHECEM
- E. NO DIA SEGUINTE, COM ALTIVEZ, DIZER QUE A ARMINDA LHES MANDA CUMPRIMENTOS, SORRINDO

## SITUAÇÃO 2

A JÚLIA TEM 14 ANOS E ESTÁ A FREQUENTAR AS AULAS POR VIDEOCHAMADA. O MARIDO DA SUA MÃE, PAULO, ADORA ASSISTIR ÀS SUAS AULAS DE FÍSICO-QUÍMICA, FAZ-LHE LEMBRAR O TEMPO EM QUE ESTUDAVA NA ESCOLA. COMO A JÚLIA SÓ TEM SINAL DE WIFI NA SALA, É LÁ QUE OUVI AS AULAS E QUE TRABALHA NO COMPUTADOR. HOJE À TARDE TEM A ENTREGA DE UM TRABALHO IMPORTANTE DE FÍSICO-QUÍMICA E O PAULO DISSE QUE A AJUDAVA, MAS A VERDADE É QUE A AJUDA NÃO TEM SIDO MUITO EFICAZ. A JÚLIA VÊ O TEMPO PASSAR E RECEIA NÃO TER TEMPO PARA ACABAR A TAREFA. COMO É QUE A JÚLIA PODERIA COMUNICAR ADEQUADAMENTE AO PAULO QUE DISPENSA O SEU AUXÍLIO?

- A. DIZER DIRETAMENTE “PAULO, DESCULPA MAS ESTOU A ATRASAR-ME POR TUA CULPA. NÃO AGUENTO MAIS. DEIXA-ME FAZER ISTO SOSSEGADA”
- B. SUSPIRAR E LANÇAR OLHAR FURIOSO, ARRANCAR O PORTÁTIL DAS MÃOS DO PAULO E DIZER “DEIXA ESTAR QUE EU FAÇO”
- C. IR TER COM A MÃE E DIZER-LHE, À PARTE, QUE O PAULO NÃO A DEIXA EM PAZ E QUE O CHAME, PARA ELA PODER TRABALHAR DESCANSADA
- D. DIZER AO PAULO QUE COMPREENDE QUE GOSTE DE A AJUDAR E SUBLINHAR QUE A SUA AJUDA JÁ FOI VALIOSA NOUTROS MOMENTOS MAS QUE, POR DESTA VEZ NÃO TER MUITO TEMPO, PREFERIA FAZER O TRABALHO SOZINHA
- E. PEDIR AO PAULO QUE VÁ INVESTIGANDO UM ASPETO DO TRABALHO NO TELEMÓVEL, PARA LHE DAR ALGUM SOSSEGO



# SITUAÇÃO 3

O PEDRO TEM 15 ANOS. DESDE O VERÃO PASSADO, FICOU “APALAVRADO” COM OS PAIS QUE O DEIXARIAM, NO FINAL DE JUNHO DESTE ANO, IR ACAMPAR PARA A GALIZA COM MAIS DOIS AMIGOS, DURANTE UMA SEMANA. O PLANO ENVOLVIA DORMIREM OS TRÊS NA MESMA TENDA, TOMAR BANHO EM BALNEÁRIOS PÚBLICOS E À NOITE IR A DISCOTECAS LÁ DA TERRA, POUCO AREJADAS E “ACANHADAS”. VENDO APROXIMAR-SE A DATA E TENDO EM CONSIDERAÇÃO OS RISCOS, OS PAIS DISSERAM QUE FACE À AMEAÇA DO COVID-19, NÃO O PODERIAM DEIXAR IR, O QUE DEIXOU O PEDRO MUITO DESILUDIDO. JÁ TINHA PENSADO EM FORMAS DE SE PROTEGER, TAPANDO A FACE COM O SACO-CAMA NA TENDA, USANDO CHINELAS NOS BALNEÁRIOS PÚBLICOS E INDO ÀS DISCOTECAS DE MÁSCARA... COMO É QUE O PEDRO PODERIA COMUNICAR ADEQUADAMENTE AOS PAIS QUE NÃO CONCORDAVA COM ELAS?

- A. DIZER “VOCÊS SÃO SEMPRE A MESMA COISA! NUNCA POSSO IR A LADO NENHUM! TODOS VÃO MENOS EU...”
- B. CALAR-SE E NÃO RIPOSTAR, AFINAL QUEM MANDA SÃO OS PAIS E MESMO QUE NÃO CONCORDE, ACHA QUE TERÁ DE OBEDECER
- C. PEDIR AOS PAIS QUE, COMO GOSTAVA MUITO DE IR, PENSASSEM COM ELE EM ALTERNATIVAS QUE DIMINUÍSSEM O RISCO: POR EXEMPLO, SERÁ QUE CONCORDARIAM QUE ELE FOSSE PARA UMA POUSADA DA JUVENTUDE? ISSO ELIMINARIA A PROXIMIDADE DURANTE A NOITE E OS BALNEÁRIOS... ELE ESTAVA DISPOSTO A ABDICAR DE IDAS ÀS DISCOTECAS E FICARIA PELOS SERÕES NAS ESPLANADAS
- D. TELEFONAR AOS AMIGOS A PEDIR QUE OS PAIS DELES TENTASSEM CONVENCER OS SEUS PAIS
- E. DIZER AOS PAIS QUE COMPREENDIA A SUA DECISÃO, EMBORA TENHA MUITA PENA DE NÃO IR. PERGUNTAR-LHES QUE SUGESTÕES TERIAM PARA ELE PROPOR UMA ALTERNATIVA AOS AMIGOS.

# ALGUMAS ESTRATÉGIAS GENÉRICAS





# ALTA REATIVIDADE



Falar



Adiar para melhor  
momento



# CRESCENDO



COMPORTAMENTO  
GERA  
COMPORTAMENTO



ESCUITA ATIVA



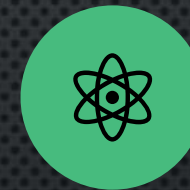
MOMENTOS DE  
COMUNICAÇÃO  
DESPRENDIDA



TOLERÂNCIA



AFASTAR QUANDO  
NO LIMITE



ATIVIDADE FÍSICA

# CONFLITO COMO DESCONTROLO



ACEITAR



AO NOSSO  
ALCANCE ESTÁ O K



CONFLITO COMO  
OPORTUNIDADE



FOCO NO MAIS  
IMPORTANTE



# RESSENTIMENTOS



PEDIR DESCULPA



INEVITABILIDADE SER  
MAGOADO



FALAR DA MÁGOA E  
ULTRAPASSAR O ASSUNTO



## PROCURA AJUDA SE...

- SE NÃO CONSEGUES MANTER O SEU FUNCIONAMENTO HABITUAL E TER PRAZER EM ATIVIDADES DE LAZER, SE SENTES DIFICULDADE EM DORMIR OU ADORMECER, SE TE PARECE QUE COMES MAIS OU MENOS DO QUE É HABITUAL, SE TENS DIFICULDADE EM PRESTAR ATENÇÃO A OUTROS ASSUNTOS NÃO RELACIONADOS COM A COVID-19, SE TE SENTES PROFUNDAMENTE TRISTE, SE TENS VONTADE DE CONSUMIR ÁLCOOL OU OUTRAS SUBSTÂNCIAS EM EXCESSO, SE ESTÁS MAIS IRRITADO/A OU AGRESSIVO/A DO QUE É HABITUAL, PODES PROCURAR AJUDA NOS GABINETES DE SAÚDE JUVENIL DO PROGRAMA CUIDA-TE + [IPDJ.GOV.PT](http://IPDJ.GOV.PT)



cuida-te