



## IO2. Programme for Parents to Build Positive Family Relationships



**EMPOWER**  
Building Resilience to Address Domestic Violence



## Caso de estudo para resolver conflitos com crianças.

### **Objetivos:**

1. Estabelecer as suas capacidades de comunicação para poder resolver conflitos com cuidado e tranquilamente.
2. Compreender e basear-se na autoconsciência e nos seus próprios padrões de autocuidado.
3. Descubra as capacidades de resolução de conflitos dourados.

### **"Resolve-se!"**

Os conflitos estão presentes em muitas situações familiares. Com efeito, os conflitos no seio das famílias são inevitáveis e, por si só, não são necessariamente negativos; os problemas decorrem de uma resolução inadequada ou ineficaz de conflitos. Embora muitas famílias possam gerir os conflitos, algumas famílias são incapazes de resolver situações de conflito eficazmente. Nas famílias onde a resolução de conflitos é ineficaz, podem surgir sentimentos negativos como a raiva ou a frustração e podem desenvolver-se problemas crónicos no funcionamento familiar. Mais dramaticamente, as situações de conflito podem intensificar-se, levando a crises ou à violência familiar.

Se os conflitos forem bem tratados, podem fortalecer as relações familiares. Se manuseados mal, podem criar lutas de poder, hostilidade, ressentimento e desarmonia. A resolução ineficaz de conflitos é um fator nos problemas que enfrentam as famílias de muitas crianças no sistema de proteção das crianças. Tal como sugerido acima, isto pode afetar negativamente outros aspetos do funcionamento da família. Uma forma de ajudar essas famílias é aumentar a sua capacidade de gerir as situações de conflito de forma mais construtiva, ensinando-lhes competências de resolução de conflitos.

### **A estratégia ganha-ganha:**

Win-Win ou ganha-ganha é o estilo de pessoas que têm uma grande preocupação por si e pelos outros. Estas pessoas confrontam conflitos e usam estratégias de negociação para resolvê-los. O Win-Win é o estilo mais construtivo de gestão de conflitos, uma vez que o objetivo é trazer decisões ou soluções que sejam satisfatórias para todas as pessoas envolvidas. Este é o protótipo ideal para gerir conflitos. Uma vez que os negociadores Win-Win reconhecem a importância que as pessoas atribuem às suas necessidades, não estão totalmente preocupados em satisfazer as suas próprias necessidades, mas estão dispostos a



tentar compreender também o que os outros precisam. Assim, tentam garantir que todos os pontos de vista são ouvidos e todas as partes têm as suas necessidades satisfeitas. O seu empenho em encontrar soluções que sejam aceitáveis para todos, bem como a sua sensibilidade, crença nos outros e objetividade tornam-nas membros bons e construtivas da família. A abordagem de resolução de problemas baseia-se num valor que todas as necessidades de todos os membros são importantes e no compromisso de encontrar soluções mutuamente aceitáveis. Utilizando esta abordagem, o abuso de poder, manipulação e retirada são minimizados. As interações familiares, em geral, tornam-se mais construtivas e harmoniosas e as relações são reforçadas.

### **Tarefa:**

Depois de ler e aprender sobre esta abordagem "situação Win-Win", faça-se pensar num cenário em que, como pai, ouviu dizer que o seu filho não está satisfeito com a relação que tem com ele neste momento. Não veio para te encarar, mas em vez disso abriram-se com um amigo teu. Como vai lidar com uma situação destas? Tente encontrar formas e meios relevantes para as suas realidades reais e relacionamento com os seus filhos, a fim de encontrar as melhores maneiras de girar em torno desta questão, tendo em conta esta abordagem sugerida "win-win".

\*Dicas a ter em mente:

1. As capacidades de resolução de conflitos dourados são: Ouvir, falar e obter os factos.
2. Em vez de chamar nomes, é muito importante ouvir os seus filhos e fazê-los entender como é importante que tal valor e prática sejam mútuos entre vocês os dois.
3. Ao ouvir, compreenderemos e obteremos todos os factos e isso ajuda todos a compreender qual é o problema.
4. Quando se está zangado, ouvir não é a coisa mais fácil de se fazer. Por isso, deve ajudar-se e ouvir os seus filhos, olhar para eles quando estão a tomar e concentrar-se no que estão a dizer. Caso não compreenda algo, peça-lhes que se expliquem melhor.
5. Uma vez que você como um pai obtém os factos, é importante perceber o resultado final como um projeto/objetivo e que para trabalhar tal projeto/objetivo, tem que trabalhar em conjunto. Esta noção de trabalhar em conjunto dará espaço para um compromisso, que é algo com que todos os envolvidos no conflito podem concordar.



O mais importante:

- 1) Não grite.
- 2) Não chame nomes.
- 3) Não culpe.
- 4) Quando fala, tente ser o mais amável possível com as suas palavras.
- 5) Quando ouvir, falar das coisas e obter os factos, os seus filhos serão mais propensos a compreender o problema. Vai dar o exemplo!
- 6) Uma boa comunicação requer que encoraje os seus filhos a falar consigo sobre o que estão a sentir e a pensar.
- 7) Uma boa comunicação envolve ouvir e falar de formas que fazem as crianças sentirem-se importantes e valorizadas. Comunicar bem com as crianças ajuda-as a desenvolver competências para comunicar com os outros.
- 8) No que diz respeito ao desenvolvimento de uma boa comunicação com os seus filhos, é muito importante reservar tempo para falar e ouvir uns aos outros. Refeições em família podem ser uma boa altura para fazer isto.
- 9) Seria ideal desligar telefones, computadores e televisores quando você e os seus filhos estão a comunicar. Isto vai dar-lhes a sensação de que como pai está completamente focado na interação ou conversa. É importante criar um espaço em que os seus filhos tenham a oportunidade de falar sobre todo o tipo de sentimentos, incluindo raiva, alegria, frustração, medo e ansiedade. Isto ajuda o seu filho a desenvolver um "vocabulário de sentimentos". Dito isto, é melhor esperar até que tenha sossegado de emoções fortes como a raiva antes de falar deles. Também é importante que dê o seu melhor para se sintonizar com o que a linguagem corporal do seu filho lhe está a dizer e, ao mesmo tempo, tente responder a mensagens não verbais também. Por exemplo, pode fazer perguntas como: "Estás muito quieto esta tarde. Aconteceu alguma coisa na escola?" Também é muito frutífero envolver os seus filhos em conversas. Tal envolvimento pode ser alcançado simplesmente se perguntar: "O que achas disso, Stella?".

### **Interrogatório:**

- 1) Quando ouve a palavra conflito, em que pensa?
- 2) Como é que os conflitos te fazem sentir?
- 3) Acha que poderá cultivar esta abordagem "win-win" com os seus filhos?
- 4) Existem aspetos de tal abordagem que não complementem o seu modo de vida? Se sim, como mudaria/ ajustaria tal abordagem?



## **Atividade: Conflito – Como vê isto?**

Jogo: 'Como vêis?'

Tempo: 30 a 40 minutos

Tamanho do grupo familiar: Qualquer

Materiais: Uma cópia do conflito — Como vê-lo? Atividade (fornecida no anexo 1) para cada membro da família, canetas.

### **OBJETIVOS**

- Compreender a nossa perceção de conflito
- Considerar uma perspetiva diferente sobre o conflito
- Para aprender técnicas para lidar melhor com os conflitos
- Construir confiança

**Esta atividade ajuda os membros da equipa familiar a:**

- (1) tornar-se mais confortável com os conflitos,
- (2) considerar os aspetos positivos dos conflitos, e
- (3) Compreender os possíveis benefícios para si e para a equipa.

Modo: Faça pares em família/ pais e a crianças. Forneça a cada participante uma cópia da atividade. Deixe 10 a 15 minutos para os participantes se entrevistarem uns aos outros. Acompanhe uma discussão sobre as entrevistas e, em seguida, veja as questões da discussão. Se as crianças são jovens e não estão realmente conscientes do conceito de conflito, seria ideal ver este vídeo juntos para que elas tivessem uma imagem mais sólida e viva antes de se envolverem na atividade. O vídeo pode ser acedido livremente em: Lidar com conflitos diários - Mais Saúde Elementar no Canal de Vídeos de Aprendizagem' - <https://www.youtube.com/watch?v=7p2UbPsR9CU>  
<https://www.youtube.com/watch?v=7p2UbPsR9CU>



Varição: Os membros da família troquem de parceiros a cada três perguntas para aumentar o nível de confiança dentro da equipa.

Questões adicionais pós-atividade:

1. As perspetivas dos seus filhos eram diferentes da sua perspetiva?
2. O que foram algumas coisas que aprendeu considerando a perspetiva de outro?
3. Discutir conflitos como este torna-o "menos assustador"? De que forma?
4. O conflito é bom ou mau?
5. Quais são as formas em que o conflito é prejudicial para a equipa?
6. Quais são as formas de o conflito enriquecer a equipa?

Referências/Leitura posterior:

- Lidar com conflitos diários - Mais Saúde Elementar no Canal de Vídeos de Aprendizagem' -  
<https://www.youtube.com/watch?v=7p2UbPsR9CU>  
<https://www.youtube.com/watch?v=7p2UbPsR9CU>
- 'Comunicar bem com bebés e crianças: dicas' -  
<https://raisingchildren.net.au/toddlers/connecting-comunicar/comunicar/comunicar-bem-com-as-criancas>



Anexo 1:

**H A N D O U T**

**Conflict—How Do You See It?**

1. How do you define conflict?

---

---

2. What is your typical response to conflict?

---

---

3. What is your greatest strength when dealing with conflict?

---

---

4. If you could change one thing about the way you handle conflict,  
what would it be? Why?

---

---

5. What is the most important outcome of conflict?

---

---



## H A N D O U T

**6.** In what ways have you seen your team benefit from conflict?

---

---

**7.** How can conflict be detrimental to a team?

---

---

**8.** What do you do when someone avoids conflict with you?

---

---

**9.** What are some reasons you choose to avoid conflict?

---

---

**10.** What can you do to promote a healthy attitude toward conflict within your team?

---

---



# EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project Number: 2020-1-UK01-KA204-079159