



IO2. Programme for Parents to Build Positive Family Relationships



EMPOWER
Building Resilience to Address Domestic Violence



Estudo de caso para resolver conflitos com adolescentes.

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. Compreender que a forma como lidamos com os conflitos tem impacto em nós mesmos, nos nossos adolescentes, na nossa família e nos nossos parceiros.
4. Olhando para os benefícios de uma resolução eficaz de conflitos, do ponto de vista dos seus filhos e do seu fim.

Não és de Marte. Os teus filhos adolescentes não são de Vénus.

Na última década, pais de todo o mundo têm sido criticados pela paternidade muito protetora. Os seres humanos são notáveis dependentes durante o tempo que passam na infância e adolescência em comparação com outras espécies, mas podemos não ser tão ultrapassados afinal. Muitos pais extremamente protetores não abdicam do apoio ao minuto a partir do momento em que a sua filha ou filho nasce. Na verdade, muitos pais acabam por pedir ajuda e fazer sessões de treino sobre a parentalidade. Se um jovem está com dificuldades em comer o suficiente, os pais extremamente protetores costumam alimentá-los. Se um jovem não estiver a reconhecer os pais, os pais podem fazer apresentações. Alguns pais acabam por dar acesso à despensa para eles comerem outros alimentos que mais gostam.

Neste contexto de cuidados parentais alargados, é interessante pensar nas críticas dirigidas aos pais de hoje que permanecem envolvidos na vida dos seus filhos durante a adolescência e depois. Um relatório da Harvard Graduate School of Education observou que "especialmente nas comunidades ricas, os seus pais estão hiper-envolvidos na sua vida académica e social, por isso é incomum os adolescentes estudarem, organizarem um encontro sobre uma má nota, ou até resolverem um desacordo com um amigo sem ajuda dos pais". Por isso, é da maior importância que, como pai/mãe, dê ao seu filho/filha uma "cana de pesca" e não apenas apresentar o peixe cozido na mesa.



Esta metáfora da cana de pesca pode ser usada para se referir a ferramentas necessárias para que o respetivo adolescente lide com o mundo e tenha competências suficientes de resolução de conflitos para se esforçar. Os excessos de alguns pais são fáceis de imitar e roubar aos jovens adultos oportunidades para praticar a resolução de conflitos, é claramente mal orientado, mas, no meio das críticas, a clara importância do envolvimento parental continua a ficar confuso. Mintz diz o seguinte: Os pais "têm boas razões para estar em pé com uma corda de salvamento enquanto os seus filhos tentam percorrer os caminhos envelhecidos e tradicionais para a idade adulta que podem já não garantir emprego".

Como pai, é fundamental tentar relembrar os seus sentimentos e experiências de quando era jovem. Isto pode ajudá-lo a relacionar-se com o seu filho. É útil lembrar que o desenvolvimento cerebral adolescente significa que o seu filho pode não ser capaz de ver os riscos e consequências de uma situação. O seu filho também pode não ser capaz de ver as coisas da sua perspetiva. É fundamental para si tentar ser flexível sobre as pequenas questões. Isto pode significar que o seu filho está mais disposto a ouvir e discutir questões maiores enquanto partilha quaisquer encargos familiares. Não se esqueça de si mesmo! Lembre-se de ir com calma e não espere ser perfeito, é humano também. Se exagerar ou perder ligeiramente o seu autocontrolo, peça desculpas e comece de novo quando puder. É importante tentar evitar lidar com conflitos quando você e o seu filho se sentem chateados ou zangados. De preferência deve esperar até se sentir calmo. Será muito útil se conseguir preparar o que vai dizer e pensar nas palavras que quer usar. Além disso, tente certificar-se de que nem todas as conversas com o seu filho são sobre questões difíceis. Passem algum tempo aproveitando a companhia um do outro também!

Tarefa introdutória: "O que os adolescentes precisam de prosperar" por Charisse Nixon

Aceda a este vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=S05PBOldSeE>. Nixon fala dos problemas que os adolescentes normalmente enfrentam. Ela fala da importância de preparar o palco para os nossos adolescentes. Um palco em que lutam para identificar quem são. Fala das necessidades básicas dos adolescentes e também daquilo a que se refere como as 4 pedras preciosas que ajudarão os adolescentes a promover e manter ligações positivas que ajudarão à resolução de conflitos. Os principais pontos que podem ser retirados desta palestra, e que podem conduzir a ligações significativas são os seguintes:

Tema 1: A porta de entrada para os outros

Se um adolescente não tem empatia, será muito difícil para ele chegar a algum lugar. Uma vez que lideramos pelo exemplo, é muito importante mostrar ao seu adolescente como a empatia parece.

Tema 2: Gratidão

Quando foi a última vez que escreveste uma carta de agradecimento? A gratidão aumenta a ligação e como os adolescentes tendem a ficar isolados, trabalha para tirar este humor negativo e causa humores positivos que foram registados experimentalmente. Tira-lhes o pessimismo com o que podem estar a lutar e causa otimismo.



Tema 3: Perdão

O perdão dá-nos uma sensação de controlo. Dá-nos poder. Reduz a raiva e aumenta a perspetiva.

Tema 4: Humildade

A humildade leva a ligações profundas. Relações fraturadas, reparações de humildade. A humildade promove a aceitação.

Como Nixon diz, estas 4 joias têm o potencial de mudar o nosso foco e, em última análise, mudar os nossos corações. Use o seu meio favorito que pode ser o seu amado diário, o seu portátil ou até mesmo um pedaço de um guardanapo no qual pode partilhar os seus pensamentos sobre esta conversa e, com sorte, definir objetivos de curto prazo. Desafie uma data no seu calendário e volte a estes objetivos/afirmações definidos. Veja até onde conseguiu chegar e perceber o que pode ser ajustado. Seja gentil consigo mesmo. Tem isto!

Falar através de conflitos: dicas

Lidar com rescaldo de conflitos: dicas

Apesar dos seus melhores esforços, pode levar algum tempo para que você e o seu filho se acalmem depois de um conflito. Além disso, o seu filho pode sentir-se desapontado se disser não a alguma coisa. Assim, é importante tentar ajudar o seu filho a acalmar mostrando a sua compreensão, deixando-o expressar a sua desilusão, ou dando-lhe o seu espaço se precisar. Mais uma vez, lembre-se de cuidar de si mesmo, falar com alguém em quem confia pode ajudá-lo a se sentir melhor sobre a situação.

Lidar com a violência

Há uma diferença entre conflito e violência. Conflito, desacordo e alguma raiva estão bem – mas a violência não está bem!

Os adolescentes ainda estão a aprender o que está bem e o que não está. Podem ainda estar a aprender onde está a linha entre conflito e violência – por exemplo, em lutas com irmãos. Pode ajudar com isto. No entanto, se o seu filho estiver a danificar bens, a gritar ou a jurar excessivamente, a bater ou a fazer ameaças para prejudicar alguma coisa ou alguém, tem de estabelecer limites claros. É importante mostrar-lhe que ultrapassou os limites e que o seu comportamento não é aceitável.



Se o seu filho mostrar sinais precoces de comportamento violento, pode ajudar a:

- dar-lhe uma mensagem clara de que o comportamento não está OK.
- diga-lhe que não falará com ele enquanto estiver nesse estado,
- deixe-a saber que está disposta a falar com ele e resolver as coisas juntos quando se acalmar,
- deixe-o saber que haverá consequências para o comportamento,
- certifique-se de que o seu próprio comportamento é respeitoso, e que está a gerir as suas próprias emoções e modelar o autocontrolo.

Se o seu filho tiver sofrido violência de outro adulto ou criança, pode precisar de ajuda profissional para se sentir seguro, para lidar com o que viveu, e para aprender novas formas de se comportar. Se achar difícil controlar a sua própria raiva ou violência, também poderá achar útil a ajuda profissional e, para isso, poderá querer referir-se ao "Diretório de Serviços".

Primeiras coisas:

Mais importante ainda, como pai/mãe, tens direitos e responsabilidades! Assim, é importante ter em mente que:

- **Deve ser tratado com respeito.**

Tu, juntamente com todos os outros da família, tens o direito de ser tratado com respeito. Isto inclui não só pais e adolescentes, mas também irmãos e familiares alargados que podem estar a viver na casa.

- **É fundamental definir as regras e controlar os privilégios.**

Tem o direito de definir regras e limitar privilégios quando as regras não são cumpridas. Isto inclui regras de casa e família que são seguidas por respeito a todos os que vivem em casa. Alguns exemplos são regras sobre tarefas, hóspedes, toque de recolher e substâncias ilegais ou atividades dentro de casa.

- **Tem o direito de saber a verdade.**

Sem ser irritante, tu, como pai/mãe, tens o direito de fazer perguntas e esperar que sejam respondidas com sinceridade. Os pais devem estar conscientes da necessidade crescente de privacidade de um adolescente ao invocar este direito. Além disso, lembre-se de fazer perguntas quando as emoções não estão em alta para evitar discutir com um adolescente zangado. Isso só irá aumentar o problema em vez de o resolver.

- **Pode perguntar sobre quem, o quê e onde.**

Tu, como pai/mãe, tens o direito de saber onde está a tua adolescente, com quem eles estão e, geralmente, o que estão a fazer. Embora os adolescentes não tenham de entrar em detalhes sobre assuntos privados, como os seus pensamentos sobre a pessoa com quem namoram, por exemplo, têm de deixar os pais saberem coisas como a localização da festa em que vão participar e quem está a acompanhar a festa.



- **Para cometer erros.**

É humano e tens o direito de cometer erros e mudar de ideias. Erros acontecem, aprender a corrigir um erro e pedir desculpas é importante. Ninguém é perfeito e a decisão que tomou pode não ser a melhor quando se olha para trás. Talvez seja hora de recuar e reagrupar. Embora a sua adolescência possa não apreciar a sua reversão imediatamente, a sua vontade de pedir desculpas e corrigir um erro é um bom modelo para eles.

- **Para mostrar-lhe que se importa.**

Tens o direito e a obrigação de dizer à tua adolescente que gostas e que te preocupas com eles. Enquanto dá um grande abraço na frente dos amigos quando os deixa pode não ser o momento, deixar que a sua adolescente saiba diariamente que se importa é importante o suficiente para mencionar, texto, e-mail, etc. Uma mensagem simples funciona melhor, ter o cuidado de não os envergonhar em torno dos seus colegas também é importante.

***Tempo de interrogatório e reflexão:**

- 1) *Como é que os conflitos com os seus adolescentes o fazem sentir?*
- 2) *Quando confrontado com um conflito, a primeira pergunta a fazer a si mesmo é: "O que realmente se passa aqui?"*
- 3) *Quis mesmo dizer essas palavras?*
- 4) *Há alguma informação que me falta aqui?*
- 5) *Estou a olhar para a situação do ponto de vista deles?*

- 6) *Tentei colocar-me na sua posição?*
- 7) *O meu tom está repleto de acusações ou compaixão?*
- 8) *Estou a tentar isolar-me ou pressionar mais perto para encontrar uma resolução?*
- 9) *Estou a lutar por uma vitória ou a lutar pela paz?*
- 10) *Os meus sentimentos e emoções são racionais ou não?*
- 11) *Se as pessoas que respeitava (fora da minha família) ouvissem as minhas palavras, ficaria envergonhado?*
- 12) *Estou à espera mais desta pessoa do que o que essa pessoa realmente me pode dar?*
- 13) *Já pensei em formas de me comprometer?*
- 14) *Estou a oferecer-lhes o benefício da dúvida ou a tirar conclusões precipitadas?*
- 15) *Há alguma coisa boa nesta situação em que me possa concentrar – por mais pequena que seja?*
- 16) *Estou a fazer de vítima ou à procura de um terreno comum?*
- 17) *Vou importar-me, ou lembrar-me disto daqui a cinco anos?*

- 18) *Estou a deixar o amor e a graça guiarem as minhas palavras ou raiva e desilusão?*



Atividade: Conflito – Bull's-Eye?

Tempo: 15 a 20 minutos (esta é uma atividade curta, uma vez que é importante procurar não aborrecer um adolescente.)

Tamanho do grupo familiar: Qualquer

Materiais: Papel A3, marcadores, papel, canetas

OBJETIVOS

- Compreender as nossas diferentes perceções de conflito.
- Considerar uma perspetiva diferente do conflito.
- Para aprender técnicas para lidar melhor com o conflito.
- Construir confiança.
 - Entender que a forma como lidamos com os conflitos tem impacto em nós mesmos, nos nossos familiares e até nas pessoas externas.

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 os restantes membros da família.

Modo: Desenhe um alvo grande (composto por três círculos, um dentro do outro) no papel A3. O círculo mais íntimo representa os próprios membros da família. O círculo do meio representa a equipa. O círculo exterior representa a família. Pergunte: "Como é que a resolução eficaz de conflitos te afeta a ti, aos outros membros da família e à tua família como um todo?" Enquanto os membros da família gritam várias ideias, registem-nas no local apropriado para o alvo.



Variações:

Criar dois objetivos: um para os benefícios de uma resolução eficaz de conflitos e outro para capacidades ineficazes de gestão de conflitos, e como cada um impacta o membro da família individual, a família e as pessoas afetadas por fora.

Questões adicionais pós-atividade:

1. As perspetivas do seu adolescente 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 família?
6. Quais são as formas de o conflito enriquecer a família?



Referências/Leitura posterior:

- "Os humanos não são os únicos que ajudam os seus filhos adultos — eis porque os animais também o fazem"- <https://ideas.ted.com/humans-são-os-únicos-que-ajudam-os-adultos-heres-why-animals-do-it-too/>
- 'Transformar o stress dos pais-adolescentes em sucesso parental-adolescente' - <https://www.youtube.com/watch?v=VzflpW91yMg>
- 'Criar adolescentes felizes' - https://www.youtube.com/watch?v=35n_H7ObY-s
- "O grande livro dos jogos de resolução de conflitos" - <https://s3.wp.wsu.edu/uploads/sites/2070/2016/08/The-big-book-of-Conflict-Resolution-Games.pdf>

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