



IO2. Programme for Parents to Build Positive Family Relationships

EMPOWER
Building Resilience to Address Domestic Violence



Caso de estudo para resolver conflitos com avós.

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 idosos, na nossa família e nos nossos parceiros.
4. Olhando para os benefícios de uma resolução eficaz de conflitos, do ponto de vista dos seus idosos e do seu fim.
5. Estabelecer estratégias de comunicação sólidas que possam ajudar a resolver conflitos.

Os avós podem desempenhar um papel maravilhoso na vida das crianças, e estes têm uma contribuição única para as famílias.

Podem trazer amor, apoio, perspetiva, diversão, tempo livre e um par extra de mãos ou ouvidos. Mas as relações entre pais e avós também podem ser difíceis. Não é incomum os pais sentirem-se julgados, prejudicados ou intrometidos pelas interações familiares dos avós. E se tiver a sorte de tê-los por perto, gerir os avós pode tornar-se um desafio contínuo.

***Pontapé de saída opcional:** <https://www.youtube.com/watch?v=SvGzwkeS38w>, este vídeo é uma forma leve de sensibilizar as pessoas para as coisas que aquecem o seu coração em relação aos avós.

Tarefa introdutória:

1. O painel neste vídeo fala sobre o porquê de os avós serem parte integrante de uma família para alguns e longe o suficiente para terem de voar para outros. Eles investigam porque é que esta relação pode proporcionar muitas boas memórias e, por vezes, alguns desafios. Veja este vídeo em conjunto: <https://www.youtube.com/watch?v=dwiCVtj75G4>, reflita sobre o que pode relacionar-se e o que ainda não pode aceitar mesmo que pareça normal para todos. É normal e saudável ter perceções diferentes. Todos nós viemos de diferentes origens, e todos damos diferentes definições para coisas e ações. Este vídeo funcionará como uma abertura reflexiva para o próximo guia.



O guia rápido para gerir os avós, conflitos comuns e como resolvê-los.

1. Gestão dos conselhos não solicitados dos avós

O problema dos conselhos parentais não solicitados é que normalmente o experimentamos como crítica. Ser-nos dito o que devíamos fazer parece que nos dizem que estamos a fazer tudo mal. E quando o tema em questão é o mais precioso e sensível de toda a sua vida (também conhecida como o seu filho), raramente cai bem.

Resolução: Assuma o melhor. Tente lembrar-se de que os conselhos externos estão quase certamente a ser dados com boas intenções. Os avós sabem por experiência própria como pode ser difícil criar filhos e querem ajudar (e para o atalho que estás a aprender para ti). Está destinado bem, por isso tente evitar ficar emotivo ou ofendido. Se um avô oferece conselhos indesejados, basta acenar e sorrir e fazê-lo à sua maneira. Ou deixar claro que os valoriza, mas pedirá conselhos se precisar. (*"Agradeço muito o seu apoio. Vou definitivamente pedir conselhos se eu precisar, mas eu quero fazer isto à minha maneira"*). Se achares as críticas constantes e estas te magoarem, diz-lhes isso e pede-lhes para pararem.

2. Gerir o excesso de tolerância dos avós

O mais brilhante de ser avô é começar a partilhar todas as melhores partes das crianças, mas afastar-se das partes difíceis. Às vezes isto sai como mimo excessivo – comprar presentes excessivos, alimentar as crianças de chocolate, deixá-las fazer coisas que sabem que não são permitidas.

Resolução: A maioria dos avós só pode ver os netos ocasionalmente. Eles não recebem todos os benefícios adoráveis de abraços diários e histórias para dormir. Então, podem ser perdoados por tentarem aproveitar algum amor e afeto extra quando estão por perto. Um pouco de mimo ocasional e afetuoso não vai fazer mal nenhum. Por isso, se não está a ficar fora de controlo, tenta ficar feliz com a relação amorosa que os teus filhos têm com os avós. Se for demasiada ou demasiadas vezes (ou se os avós estiverem envolvidos em cuidados infantis regulares), poderá ter de definir algumas regras. Mas será mais fácil de resolver se reconhecer as suas necessidades e procurar compromissos. (*"Sei que te faz feliz comprar brinquedos para a Maria, mas ela já tem tantos e quero que ela aprenda o valor das coisas. Podemos encontrar um compromisso que nos mantenha felizes?"*).

3. Avós envolvidos em excesso

Às vezes, os avós esperam acesso ilimitado. Querem estar em tudo. O primeiro papa, o primeiro banho, os primeiros passos, as primeiras palavras, o primeiro dia na escola.... Embora os avós envolvidos possam ser um grande bónus quando se trata de ter algum tempo para si mesmo, o excesso de envolvimento pode muitas vezes vir com muitas opiniões/conselhos/indulgência. Ou pode atrapalhar-te e ao teu parceiro, criar a tua própria família e construir a vida juntos.



Resolução: Os avós podem sentir-se deslocados do centro da sua vida quando uma criança aparece. Ou talvez estejam a tentar resolver erros que sentem que cometeram com os seus próprios filhos. Ou talvez gostem de estar ligados aos netos e desfrutar da companhia deles! Em vez de os afastar, tente definir alguns hábitos que o ajudarão a gerir o contacto. *"É brilhante que queiras passar tempo com o John, isso é tão solidário. Ele fica muito rabugento quando está fora da sua rotina, por isso ajuda mais se vieres à tarde/aos sábados/por apenas algumas horas."*

4. Avós desligados

O contrário também pode ser uma grande questão. Ter filhos pequenos é um período difícil em qualquer família e pode ter expectativas de apoio dos seus pais ou sogros que não estão a ser cumpridos. Os avós podem estar longe ou felizes a preencher as suas vidas com todas as coisas que não podiam fazer quando eram mais novos por causa do trabalho e das crianças. Se o seu neto é o primeiro neto, eles podem já ter ultrapassado a excitação de ser avós. Ou estar com crianças não é a coisa deles.

Resolução: Se precisar de ajuda, seja direto e peça-a. Não permita que a relutância admita que está a lutar para se meter no caminho. Seja direto e peça o que quer. Se não puderem dar isso, perguntem-lhes o que podem fazer. Podiam estar à espera que perguntasses...

5. Gerir avós que não seguem as suas regras

Este é um problema particular quando os avós estão regularmente envolvidos em tomar conta dos netos ou cuidados infantis. Enquanto a deterioração ocasional é aceitável, quebrar as regras pelos avós que fazem parte dos seus acordos regulares de acolhimento de crianças é mais problemático.

Resolução: Tornar as regras cristalinas. Se surgirem problemas, tenha discussões construtivas de resolução de problemas (longe das crianças). Dono do problema, não distribua a culpa. É fundamental procurar soluções colaborativas e explícitas: *"Acho muito difícil quando se deixa o lanche da Klara à tarde, porque depois ela não come o jantar e fica com fome mesmo antes de dormir. Por favor, podemos encontrar uma solução?"*



Falar através de conflitos: dicas

- Mantenha a calma, pare o que está a fazer, faça contacto visual, ouça e trate os seus pais/sogros com respeito.
- Deixe os seus pais/sogros terem a sua palavra. Esteja aberto a ouvir o ponto de vista dos seus pais/sogros. Quando terminarem, pode falar.
- Seja aberto sobre os seus sentimentos. Isto pode ajudar os seus pais/sogros a entender por que quer que ele faça ou não faça algo. Por exemplo, "Sinto-me preocupado por dares tudo o que a Sarah pede. Gostava que ela começasse a entender o valor do dinheiro e que não caia das árvores", ou "Sinto que é importante para a nossa família celebrar o jantar juntos. A televisão está a matar a comunicação. Por favor, não deixe as crianças usarem tecnologia durante este momento especial".
- Explique a sua opinião de forma simples e breve, deixando claro que a sua principal preocupação é com o bem-estar do seu filho, agora e no futuro. Por exemplo, "tenho de me certificar que aprendem a respeitar a autoridade, mas que, ao mesmo tempo, não têm medo de lutar por aquilo que não sentem bem".
- Se puder, esteja preparado para negociar com os seus pais/sogros os compromissos. Quando te comprometes, demonstras capacidades de resolução de problemas. Por exemplo, os seus pais/sogros podem querer comprar um carro novo para a sua adolescente, e odeia a ideia de que eles apenas consigam algo sem sequer trabalharem para isso. Um compromisso pode ser, depois de sugerirem que trabalhem no verão com as perspetivas de comprar um carro em segunda mão, chegar a um acordo com os seus pais/sogros que se eles mostrarem dedicação e trabalho, então os seus pais /sogros podem ajudá-los com dinheiro extra para comprar um novo.
- Se tem que dizer "não", tente fazê-lo de forma calma, compreensiva e respeitosa. Por exemplo: "Entendo que queira comprar-lhe um carro novo. Mas, neste momento, é da maior importância que aprenda como é difícil ganhar dinheiro. Uma experiência profissional pode não só dar-lhes uma ideia do valor do dinheiro, como também ajudá-los a trabalhar e explorar o seu emprego de sonho".

Lidar com rescaldo de conflitos: dicas

Apesar dos seus melhores esforços, pode levar algum tempo para que você e os seus pais/sogros se acalmem após um conflito. Além disso, os seus pais/sogros podem sentir-se desapontados se não lhes deu a oportunidade de estar na sua vida e na vida dos seus filhos tanto quanto gostariam. Assim, é importante tentar ajudar os seus pais/sogros a acalmarem-se 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. Quando todos estão na mesma página, as coisas correm muito bem.



Lidar com violências e avós tóxicos

Avós tóxicos não são inofensivos. Na maior parte do tempo, damos importância a ter uma família alargada, e os avós são uma grande parte disso. Os avós tóxicos podem ser manipuladores, controladores, indivíduos egoístas que podem causar muitos danos se não forem controlados. Se está a enfrentar os problemas de um avô/avó tóxico, estes **10** sinais podem ajudá-lo a entender o problema e navegar o seu caminho:

1. Dominar-te como pai/mãe.
2. Nega ter cometido erros parentais.
3. Sente-se com direito a tempo com os netos.
4. A ser vítima.
5. Tenta comprar o amor dos netos com presentes
6. Manipular para conseguir o que quer.
7. Intrometer-se nas suas escolhas de paternidade.
8. Perguntam sempre de quem é que eles gostam mais.
9. Querer ser o 'Avô/avó número 1'
10. Dizer ao seu filho coisas críticas ou dolorosas.

Importante ter em mente:

É normal que os avós exibam tendências intrometidas ou queiram estragar os netos, no entanto, pessoas tóxicas ou narcisistas têm graves défices emocionais que produzem uma visão de mundo inteiramente egocêntrica. Para eles as pessoas são ferramentas, e isso inclui crianças. São um meio para um fim e como as crianças são conhecidas por serem inocentes e confiarem, são uma presa fácil para um manipulador. Além disso, se isso vem de alguém que tem um historial de ser um pai abusivo, tem que estar mais vigilante quando eles estão perto dos seus filhos.

... quando ninguém é a única solução e quando os avós tóxicos estão a magoar-te a ti e aos teus filhos e se recusam a reconhecer o mal e/ou parar, cortar laços com eles pode ser a tua única opção.

Além disso, se tiver dificuldade em controlar a sua própria raiva ou violência em relação aos seus pais, também poderá encontrar ajuda profissional útil 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 membros da família, tens o direito de ser tratado com respeito. Isto inclui não só os pais e avós, mas também irmãos e familiares alargados que podem estar a viver na casa, segundo a lei.

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

Tem o direito de definir regras e limitar privilégios quando as regras não são cumpridas. Se a sua realidade se enquadra num avô/avo tóxico, é importante que antes de recorrer às leis e ir 'sem contacto', certifique-se de que esgotou todas as outras opções antes de cortar os laços permanentemente.

- **Se tudo falhar**

Se tudo falhar, e acredita que o contacto com os avós está a prejudicar o seu filho, deixe-o ir!

****Tempo de interrogatório e reflexão:***

- 1) *Como é que os conflitos com os teus pais perante as leis te 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 aquilo?*
- 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 estão loucos?*
- 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 ela 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) *Estou a deixar o amor e a graça guiarem as minhas palavras ou a raiva e a desilusão?*
- 16) *Tentei mesmo comunicar?*
- 17) *Conseguí sensibilizar os meus avós e os meus filhos para as minhas regras.*
- 18) *Já tentei estabelecer limites?*
- 19) *E o contacto limitado ou supervisionado?*



Atividade: 'Monumental'

Tempo: 15 a 20 minutos

Tamanho do grupo familiar: Qualquer

Materiais: Itens aleatórios que pode encontrar em casa; uma câmara é opcional

OBJETIVOS

- Para entender as nossas diferentes perceções de conflito, tendo em conta a diferença de idades.
- Considerar uma perspetiva diferente do que mais valorizamos.
- Para aprender técnicas para lidar melhor com os conflitos.
- Construir confiança e desaprender coisas que tomámos como garantidas como uma família.
- Entender que a forma como lidamos com os conflitos tem impacto em nós mesmos, nos nossos familiares e até nas pessoas externas.
- Lembrar que a família pode ser o bem mais valioso do mundo.

Esta atividade ajuda os membros da equipa familiar a:

- (1) criar de forma colaborativa
- (2) rever e recapitular o conceito de resolução de conflitos
- (3) tornar-se mais confortável com os conflitos,
- (4) considerar os aspetos positivos dos conflitos,
- (5) Compreender os possíveis benefícios para si e para os outros membros da família.

Modo: Depois do almoço em família, peça a todos para trazerem de volta um ou dois itens aleatórios (colher, um livro, uma planta). Certifique-se de dizer-lhes que eles serão capazes de recuperar os seus itens no final da sessão. Se a família é grande o suficiente para criar equipas, vá em frente. Diga aos membros da equipa que devem criar um monumento ao conceito de resolução de conflitos, que apresentarão à família. Cada parte do monumento precisa de representar algo específico que aprenderam sobre o conceito. Cada família deve contribuir com pelo menos um item aleatório, e cabe à equipa torná-lo criativo e adequado ao tema do monumento. Deixe 10 a 15 minutos e inicie as apresentações.

Dicas: Tire uma foto de cada membro/equipa da família com o seu monumento como takeaway e um grande gatilho de memória. Estas serão as memórias que todos irão acarinhar para sempre!



Questões de Discussão

1. De que forma colaborou para construir os seus monumentos?
2. Qual foi o desafio?
3. O que foi divertido?
4. Do que se vai lembrar?

Questões adicionais pós-atividade:

1. As perspetivas dos avós eram diferentes da sua perspetiva?
2. O 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?
7. Como podem entender-se melhor?



Referências/Leitura posterior:

- Como lidar graciosamente com os sogros desrespeitosos
<https://www.youtube.com/watch?v=ZCAcV9li6TA>
- "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>
- "Os 6 sogros mais tóxicos - e o que fazer com eles" -
<https://www.considerable.com/life/family/how-to-deal-with-difficult-in-laws/>
- 14 Técnicas eficazes de resolução de [conflitos- https://www.youtube.com/watch?v=v4sby5j4dTY](https://www.youtube.com/watch?v=v4sby5j4dTY)

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