

# RESOLUÇÃO DE CONFLITOS





## NÍVEL

Nível introdutório

## GRUPO ETÁRIO

13 - 16 anos de idade

## TÓPICO

Resolução de conflitos

## RESULTADOS ESPERADOS DE APRENDIZAGEM

### Conhecimento

Descrever os diferentes tipos de conflitos e identificar as suas causas e efeitos.

### Competências

Identificar e reconhecer a responsabilidade pelas acções e comportamentos.

Avaliar as consequências a curto, médio e longo prazo das soluções propostas para resolver um conflito.

### Atitudes

Valorizar a importância da resolução de conflitos na construção de relações positivas com os outros.





## VÍDEO EXPLICATIVO

A vida está cheia de altos e baixos, e os conflitos são uma parte natural da mesma. Quer se trate de um desentendimento com um amigo, de uma discussão com um irmão ou de um confronto com um professor, os conflitos podem ser stressantes e desconfortáveis. Mas sabia que os conflitos também podem ser uma oportunidade de crescimento e de mudança positiva? Neste vídeo, vai aprender a resolver conflitos através da escuta activa, de uma boa comunicação e da manutenção da calma.

Um conflito é um desacordo ou um choque entre duas ou mais pessoas, muitas vezes causado por crenças, opiniões ou valores diferentes. Os conflitos podem surgir em muitas áreas diferentes da vida, como em casa, na escola ou mesmo nas nossas amizades. Os conflitos acontecem por uma série de razões. Por vezes, ocorrem devido a falhas de comunicação ou mal-entendidos. Outras vezes, resultam de uma diferença de valores ou crenças. Independentemente da razão, os conflitos podem causar muito stress e frustração.

Aprender a resolver conflitos é muito importante. O primeiro passo é manter a calma e ouvir a perspectiva da outra pessoa. Tente colocar-se no lugar da outra pessoa e compreender o seu ponto de vista. Isto pode ajudá-lo a ver a situação de um ângulo diferente e a encontrar uma solução que funcione para todos.

Outro aspecto importante da resolução de conflitos é a comunicação. Seja honesto e claro sobre os seus próprios pensamentos e sentimentos, mas também esteja disposto a ouvir

os pensamentos e sentimentos da outra pessoa. Tente encontrar um ponto em comum e chegar a um compromisso que funcione para todos. Também é importante lembrar que os conflitos são uma parte natural da vida. Nem sempre concordamos com toda a gente, e isso não tem mal nenhum. Em vez de evitar conflitos, tente abordá-los com uma mente aberta e com vontade de encontrar uma solução.

Uma óptima maneira de evitar conflitos desnecessários é prestar atenção quando estiver a conversar com outra pessoa. Prestar atenção ao que a pessoa está a dizer e mostrar interesse por ela, utilizando uma linguagem corporal positiva, fazendo perguntas de esclarecimento e mostrando interesse. Isto é conhecido como escuta activa e pode ajudar a reduzir conflitos, permitindo-lhe mostrar interesse no que a outra pessoa está a dizer.

Em conclusão, os conflitos fazem parte da vida, mas não têm de ser uma fonte de stress ou frustração. Se mantivermos a calma, ouvirmos os outros, comunicarmos eficazmente e estivermos dispostos a encontrar uma solução, podemos resolver os conflitos de uma forma que funcione para todos. Por isso, da próxima vez que se encontrar num conflito, lembre-se destas dicas e veja se consegue encontrar uma solução que funcione para todos os envolvidos.



## QUESTIONÁRIO DE CHECK-IN

Os conflitos são uma parte natural da vida e podem ocorrer em qualquer relação ou situação, incluindo entre amigos, família e colegas de turma. É importante aprender a resolver conflitos de forma eficaz, pois isso pode ajudar a melhorar as relações e promover a compreensão e o respeito. Este questionário tem como objectivo testar os seus conhecimentos sobre as competências de resolução de conflitos e a sua compreensão dos conflitos em geral.

1. Qual é uma forma de abordar os conflitos quando eles surgem?
  - a. Ficar na defensiva e zangado
  - b. Respire fundo e tente pensar racionalmente
  - c. Ignorar o conflito e esperar que ele desapareça
2. Verdadeiro ou falso: Os conflitos só podem ter um impacto negativo nas relações.
3. Porque é que a escuta activa é importante na resolução de conflitos?
  - a. Permite-nos inventar insultos melhores
  - b. Pode ajudar-nos a compreender a perspectiva da outra pessoa
  - c. Faz-nos parecer que nos preocupamos, mesmo que não o façamos
4. O que é a empatia?
  - a. A capacidade de ver as coisas na perspectiva de outra pessoa
  - b. A capacidade de ter sempre razão num conflito
  - c. A capacidade de ignorar os sentimentos das outras pessoas
5. O que é uma solução mutuamente benéfica na resolução de conflitos?
  - a. Uma pessoa consegue tudo o que quer
  - b. Uma pessoa desiste de tudo o que quer
  - c. Um compromisso que funciona para todos os envolvidos

## ARTIGO: RESOLVER OS MEUS CONFLITOS!

O conflito é uma parte natural da vida e pode acontecer em qualquer relação ou situação. Pode ser muito frustrante e desgastante lidar com um conflito, especialmente quando este é inesperado. Quando se é adolescente, ainda se está a desenvolver as competências emocionais e sociais, o que torna cada conflito mais difícil. É por isso que aprender a resolver conflitos de forma eficaz é uma competência essencial para a vida que nos pode beneficiar em vários aspectos da vida.

Em primeiro lugar, é importante reconhecer que os conflitos podem ser emocionais e podem exigir tempo e paciência para serem resolvidos. Como tal, é necessário ter uma abordagem calma ao lidar com eles. Quando surgir um conflito, respire fundo e tente pensar racionalmente sobre a situação. Evite atacar ou ficar na defensiva, pois isso pode levar a mal-entendidos e agravar a situação.

Outra competência fundamental na resolução de conflitos é a comunicação efectiva. É fundamental comunicar de forma clara e calma sobre o que se sente e o que se pretende alcançar com a resolução do conflito. Ao comunicar, tente evitar utilizar uma linguagem acusatória ou de julgamento, pois pode levar a outra pessoa a ficar na defensiva. Em vez disso, utilize afirmações do tipo “eu” para expressar o que sente e não se esqueça de ouvir activamente a perspectiva da outra pessoa.

A empatia é também crucial na resolução de conflitos. Coloque-se no lugar da outra pessoa e tente compreender a sua perspectiva. É fácil sermos apanhados pelos nossos próprios sentimentos e crenças, mas tirar algum tempo para ver as coisas do ponto de



vista da outra pessoa pode ajudar a promover a compreensão e o respeito. A empatia também pode ajudar a criar um sentimento de ligação e confiança, que pode ser útil na resolução de conflitos.

Por último, é essencial encontrar uma solução mutuamente benéfica para a resolução de conflitos. Por vezes, ambas as partes podem não obter exactamente o que pretendem, mas é crucial encontrar um compromisso que funcione para todos os envolvidos. Evite usar ultimatoss ou ameaças, pois podem fazer com que a outra pessoa sinta que as suas necessidades não estão a ser consideradas. Em vez disso, concentre-se em encontrar uma solução que tenha em conta as necessidades e os desejos de todas as partes envolvidas.

Em conclusão, os conflitos fazem parte da vida e aprender a resolvê-los eficazmente é uma competência essencial para a vida. É importante abordar os conflitos com calma, comunicar eficazmente, mostrar empatia e encontrar uma solução mutuamente benéfica. Ao praticar estas competências, os adolescentes podem aprender a lidar com os conflitos de forma positiva e respeitosa, promovendo relações mais saudáveis e gratificantes.



## ACTIVIDADE DE AUTO-AJUDA: MANTER A CALMA DURANTE A ANSIEDADE

Lidar com um conflito pode ser muito difícil e afectar muito a sua capacidade de processar e lidar com emoções fortes. Para cuidar de si e da sua mente depois de um conflito, em vez de se concentrar nas emoções negativas, é importante lidar com o abrandamento de emoções tão fortes através de uma reflexão consciente. A melhor forma de o fazer é concentrar-se na sua respiração e encontrar a calma.

Nesta actividade, vai praticar a respiração consciente e alguma auto-reflexão calma que pode utilizar para ajudar a lidar com o abrandamento após o conflito.

1. Encontre um lugar confortável e tranquilo para se sentar, sem distrações.
2. Feche os olhos e inspire profundamente algumas vezes pelo nariz e expire pela boca. Tente respirar de uma forma que encha a barriga, em vez de apenas o peito.
3. Agora, deixe a sua respiração regressar ao seu ritmo natural. Observe simplesmente a sua respiração à medida que entra e sai do seu corpo. Concentre-se na sensação da sua respiração, na forma como ela entra e sai do seu corpo.
4. Se a sua mente começar a divagar, não se preocupe. Isso é natural. Simplesmente reconheça os seus pensamentos e, gentilmente, traga a sua atenção de volta à sua respiração.
5. Enquanto continua a concentrar-se na sua respiração, comece a contar cada inspiração e expiração. Conte até 10 e



depois comece de novo com 1. Se perder a contagem, não se preocupe. Basta começar de novo.

6. Ao contar as suas respirações, pode notar que a sua mente fica mais calma e relaxada. Poderá sentir-se mais consciente do seu corpo e do momento presente.
7. Continue a concentrar-se na sua respiração e a contar durante os 3 minutos seguintes. Quando o tempo acabar, abra lentamente os olhos e respire fundo algumas vezes.

### Ligação ao vídeo:

Mindful Breathing Exercise by *Every Mind Matters*:

<https://www.youtube.com/watch?v=wfDTp2GogaQ>



## BIBLIOTECA DE VÍDEOS

Resolução de conflitos: Como resolver as suas diferenças de forma justa by *BrainPOP*

[https://www.youtube.com/watch?v=jg\\_Q34kGsKg](https://www.youtube.com/watch?v=jg_Q34kGsKg)

Luta justa: Como é que se resolve um conflito? por *AMAZE Org*

[https://www.youtube.com/watch?v=gu8gSuF\\_lvw](https://www.youtube.com/watch?v=gu8gSuF_lvw)

Exemplo visual dos 5 estilos diferentes de resolução de conflitos por *Justin Powell*

<https://www.youtube.com/watch?v=qiqbmuxAc0g>



# IRENE

Family Learning to Address Domestic Violence



Co-funded by  
the European Union

The European Commission's support for the production of this website 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: 2021-1-FR01-KA220-ADU-000033422