

Outubro de 2019

Gabinete de Ação Social e Educação e CPCJ Penamacor

Realizado por: Susana Furtado Freixieiro

Estar todos os dias com colegas da escola, com opiniões e maneiras de ser diferentes, gera inevitavelmente situações de conflito e de desconforto, que nem sempre sabemos gerir da melhor forma!

Habitualmente, classificamos os outros, segundo os comportamentos frequentes que estes exibem, ou seja, que os vemos ter muitas vezes:

- Aquela é simpática, cumprimenta toda a gente!
- O outro é bom amigo, está sempre pronto a ajudar!;
- Aquele é agressivo, está sempre pronto a bater em toda a gente!;
- Aquele é muito sensível, não se lhe pode dizer nada!
- O outro tem a mania que é bom, é um convencido, nunca empresta nada, nem fala com ninguém!

Apesar de todos fazermos isto, que torna a escolha dos nossos relacionamentos mais fácil (pensamos nós!) não só, não é justo, como nos estamos a esquecer da parte mais importante: estamos a classificar os outros só por aquilo que vemos e não pelo motivo que leva as pessoas a terem esse comportamento!









Os comportamentos são apenas a ponta do iceberg, ou seja, a parte visível. Na verdade, não reagimos diretamente a uma situação, mas à nossa interpretação dessa situação (que por sua vez depende das nossas experiências de vida anteriores, ideias gerais sobre as intenções das pessoas e ainda, o conhecimento do outro). Essa interpretação (pensamento), desencadeia um determinado sentimento que, consequentemente, provoca uma reação física concreta (comportamento). Assim, e sem nos darmos conta, somos, literalmente, aquilo que pensamos e sentimos.



Exemplo:

Perante uma situação em que um colega passa por outro e empurra-o para a frente, podemos ter vários tipos de interpretação da intenção do outro, consoante:

- Humor inicial do colega (ex. se está zangado ou triste, se está calmo, etc.);
- Nível de sensibilidade que essa pessoa tem, perante um contacto físico inesperado e não desejado (ex. odeio quando me tocam sem querer, ou não me importo que isso aconteça);
- Capacidade de controlar o primeiro impulso que lhe vem "à cabeça".

Estes fatores determinam um pensamento sobre a intenção do colega que empurrou, consoante essa intenção, produzir-se-á um sentimento específico, que por sua vez, irá produzir um determinado comportamento.



Pensamentos positivos ou neutros geram sentimentos positivos ou neutros, e consequentemente comportamentos não agressivos. Da mesma maneira, pensamentos negativos, geram sentimentos negativos e consequentemente, comportamentos agressivos. Os comportamentos serão tanto mais agressivos, quanto mais negativos forem os pensamentos e vice-versa.

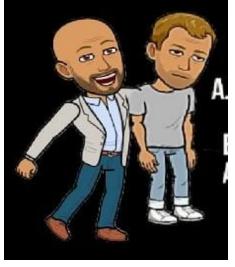
Pensamentos positivos: Não fez por mal, acontece a toda a gente, não há azar...

Pensamentos negativos: ele fez de propósito para me magoar/ é um desastrado, não sabe para onde vai ...

Escalada de Intensidade de pensamentos, sentimentos e comportamentos Comportamento **Negativo: Sentimentos** Comportamento Agressivo Negativos: Raiva, zanga, ansiedade, solidão, etc. **Pensamentos Negativos sobre** a Intenção do Outro: fez de propósito para me magoar!

Situação

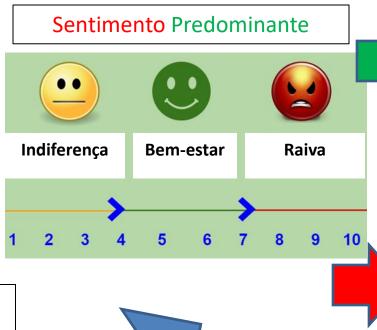
Comportamento





Pensamento

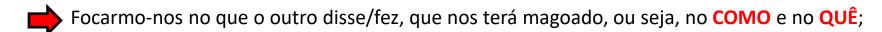






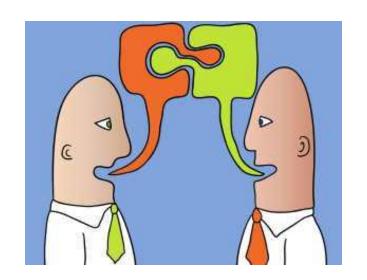
O contacto diário com os colegas geram conflitos inevitáveis, o que é **evitável são os comportamentos agressivos perante essas situações**.

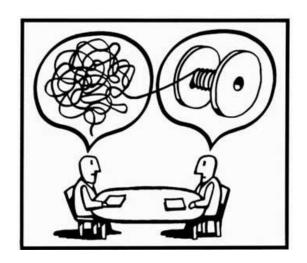
Face a uma situação de conflito entre colegas, podemos escolher entre:



OU

Focarmo-nos em compreender as intenções do outro, ou seja, no PORQUÊ. Dito por outras palavras, em COMUNICAR com o outro, em vez de tirarmos conclusões precipitadas e agirmos logo, de acordo com a nossa interpretação.





Realmente, se nos preocuparmos mais em compreender o PORQUÊ? E não tanto com o COMO?, ou, o QUÊ?, compreenderemos melhor a situação, seremos mais justos e podemos pensar na melhor maneira de lidar com os colegas, quando acontece alguma coisa que nos deixa aborrecidos, zangados, nervosos, ou tristes (sentimentos negativos).

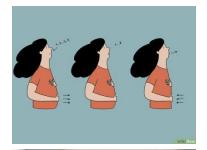




Perguntar **PORQUÊ**, implica:

- 1) Ter controlo sobre si próprio, ou seja, manter a calma, parar, e pensar no que fazer a seguir, não se deixando levar pelo "calor do momento";
- 2) Estar disponível para ouvir a outra pessoa e não fazer julgamentos precipitados!
- 3) Pensar qual o melhor comportamento (comportamento não agressivo/ comportamento agressivo) a adotar, tendo em conta as consequências para si próprio, para o outro e para a relação).

1 - Estratégias para Manter a Calma - Controlo dos Sentimentos



Respirar e expirar profundamente até se sentir mais calmo. No máximo 10 x.



Contar até 50 de trás para a frente.



Contrair e descontrair os músculos (10 segundos de cada vez) até os sentir relaxados. / Correr, fazer uma atividade física que nos deixe cansados em termos musculares.



Pensar em algo que nos deixe confortáveis, seguros e relaxados. Por ex. estar a apanhar sol numa praia onde só se ouvem as ondas e as gaivotas ao longe.

2 - Ouvir a outra pessoa e não fazer julgamentos precipitados!

- → Perguntar/compreender o porque da reação do outro (porque é que fizeste isso?);
- → Ouvir com calma o que o outro tem para dizer, deixando-o falar até ao fim, sem "ripostar";
- → Dizer o que se pensa e o que se sente perante a situação, começando as frases por EU (ex. eu fico aborrecid@/zangad@ quando me chamas nomes, isso não é nada simpático da tua parte);





- 3 Pensar nas consequências de ter um comportamento não agressivo ou um comportamento agressivo e decidir qual o melhor para resolver a situação. Não esquecendo que os dois têm direitos iguais e que o comportamento que escolher tem de ter igual intensidade, não podendo nunca ser superior!
- → Se eu bater o que pode acontecer a seguir?
- → Se eu também chamar um nome, o que pode acontecer?;
- → Será que vai valer a pena eu zangar-me com o meu colega?
- → Como vai ficar a minha amizade com este colega após nos termos agredido mutuamente?

Após decidir e exibir determinado comportamento, convém avaliar a decisão que tomámos:

- → O que poderia ter feito, de início, no meio e no fim, para que o resultado fosse diferente?
- Será que valeu a pena ter entrado em conflito com o colega, acho que foi uma causa válida?
- Como é que achas que vai ficar a nossa amizade depois disto?
- Qual seria a melhor estratégia para me acalmar neste tipo de situação?
- O que é que cada um de nós perdeu nesta situação de conflito?
- Será que alguém ganhou alguma coisa, nesta situação?
- Houve um perdedor e um vencedor?
- Para a próxima vez, como poderia fazer para resolver esta mesma situação, de modo a que cada um ganhe alguma coisa com isso?

- **→** Comportamentos Não Agressivos:
- → Ignorar;
- → Afastar-se da situação;
- → Explicar que não é simpático, ou quais as consequências negativas do comportamento agressivo;
- \rightarrow etc.

- **→** Comportamentos Agressivos:
- → Chamar nomes;
- \rightarrow Bater;
- → Gozar/ridicularizar;
- → Isolar dos outros;
- → Revelar segredos;
- →Ameaçar/intimidar.

CONSEQUÊNCIAS NEGATIVAS E POSITIVAS DO COMPORTAMENTO AGRESSIVO

NEGATIVAS

- Ficar magoado;
- Sentir-se zangado, com raiva (mau-estar psicológico);
- Perder a oportunidade de brincar ou de passar um bocado agradável no recreio;
- Ficar de castigo (na escola e/ou em casa);
- Deixar de ter um amigo ou amigos;
- Sofrer isolamento social porque os outros têm medo.

POSITIVAS

- Descarregar a raiva em alguém e/ou nalguma coisa e consequentemente ficar mais calmo;
- -Prevenir que os outros colegas impliquem ou sejam agressivos;
- Sentir-se "@ maior" porque consegue agredir toda a gente (aumento da auto-estima).



- Quando chega alguém de um outro país à escola, alguns colegas gostam sempre de gozar porque não percebem nada do que eles dizem e porque são esquisitos!
- A melhor forma dos outros não se meterem mais comigo é atacar com força, sempre que os outros me chateiam;
- Eu fico muito contente quando eu e a minha melhor amiga consegu<mark>imos nego</mark>ciar as brincadeiras e ninguém se aborrece, nem fica a ganhar, assim ganhamos as duas.
- Os colegas que resolvem os problemas à pancada têm muitos amigos porque os outros têm medo de os desafiar e têmlhe respeito.
- Quando me chamam nomes eu costumo ignorar e ir-me embora, assim demonstro que isso não é importante para mim. Quando essa pessoa se aproxima novamente de mim, pergunto porque é que fez isso e se não acha mais divertido passar o tempo do recreio a brincar.
- © O Ivo acha que é m<mark>elhor r</mark>esponder logo às provocações do que parar e pensar no que vai fazer, a vida é como a guerra, quem dá também tem que levar, e quem leva, também tem de dar!
- ☞ Não é fácil ter auto-controlo quando alguém é agressivo connosco no intervalo, dá sempre vontade de bater de volta, mas assim podemos sair magoados e com fama de agressivos e além disso, estamos a ser igual a eles.
- É muito importante dizer sempre o que estamos a pensar e a sentir aos outros e pedir-lhe para fazer o mesmo, assim conseguimos perceber o que nos vai na cabeça, aos dois.
- © Os m<mark>eu</mark>s pais acham que bater de volta, quando nos batem, ou nos chamam nomes, não faz mal, até porque, se me provocaram primeiro, tenho de responder da mesma maneira!
- Se alguém me fizer alg<mark>o de</mark> mau, devo sempre fazer pior, que é para ver se a pessoa não se mete comigo outra vez. Essa coisa de dizer "quem o diz é quem o é ou também chamar nomes não dá nada!

Ajudar os colegas a resolver situações de conflito:

Quando vemos uma situação de conflito entre dois colegas, podemos e devemos ajudar:

Para isso, é importante:

- Não ignorar ou virar as costas;
- Chamar um adulto ou alguém que possa ajudar (ex. outro colega);
- Manter a calma, falando de forma calma e tranquila com ambas as partes;
- Separar fisicamente os colegas em conflito, de preferência, para espaços diferentes;
- Deixar que cada um dos colegas se acalme, sem dizer nada, e manter-se ao pé dele, até estes se sentirem visivelmente mais calmos;
- Ajudá-los a pensar de forma mais positiva sobre as intenções um do outro, e tentar encontrar soluções não agressivas para resolver os problemas, evidenciando as consequências negativas de se agredirem mutuamente.





Obrigada pela vossa atenção!