

### ISOLAMENTO SOCIAL E CONFLITOS

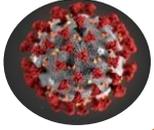
O isolamento social trouxe mais desafios às famílias alterou as rotinas, levou a um aumento de tempo em família e modificou a forma como interagimos com os outros, nomeadamente com aqueles com quem vivemos e amamos.

Na situação de isolamento é normal que nos sintamos frustrados, com medo, tristes, ansiosos e mais irritados do que o habitual.

Todavia, é importante interiorizar que as situações de estresse vão e vêm e que tudo voltará a regularizar-se, sendo importante projetarmos o futuro com esperança!



**COVID-19**



## COMO GERIR CONFLITOS EM TEMPO DE PANDEMIA?

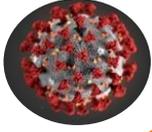


O conflito faz parte da vida e é praticamente inevitável

### O QUE PRECISA DE SABER PARA APRENDER A LIDAR COM OS CONFLITOS:

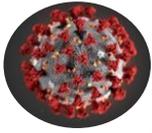
- ❖ Situações novas e imprevistas podem provocar angústia;
- ❖ O facto de estarmos isolados pode tornar-nos mais reativos;
- ❖ Conciliar vários papéis e tarefas no mesmo espaço físico, pode fazer com que nos sintamos desgastados;
- ❖ A reação de cada um de nós, influencia as reações dos que estão à nossa volta (especialmente importante para as crianças que tendem a imitar as reações dos pais ou cuidadores);
- ❖ O conflito também pode ter resultados positivos, potenciando mudanças e fortalecendo laços com as pessoas que mais gostamos;





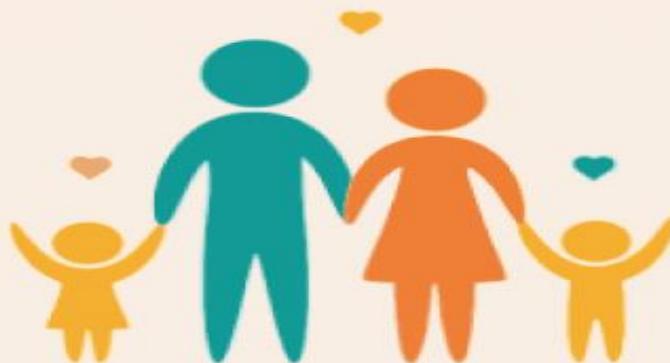
### DICAS PARA PREVENIR/RESOLVER CONFLITOS

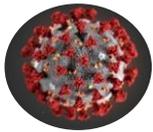
- ❖ Tentar manter a rotina e o horário habitual ou criar uma nova rotina (esta deve corresponder às necessidades de todos os elementos familiares e equilibrar momentos de trabalho e lazer. As rotinas contribuem para a organização e segurança das crianças);
- ❖ Fazer exercício físico acompanhado ou individualmente (promove o bem-estar mental e físico);
- ❖ Respeitar o espaço de cada um (a partilha permanente do mesmo espaço físico pode ser desgastante e por isso, os momentos a sós, são importantes para reequilíbrio mental);
- ❖ Estar atento às necessidades das pessoas com quem convive e criar momentos de diálogo (crie na rotina da família momentos de partilha de emoções, preocupações e envolva todo os elementos no planeamento de tarefas diárias);
- ❖ Partilhar situações de desconforto (se alguma situação lhe causar preocupação, fale sobre isso. Explique o seu ponto de vista, o impacto que isso tem sobre si e sugira outras formas de resolver a situação);
- ❖ Afastar-se se perceber que o conflito está a escalar (faça uma pausa, respire fundo e volte quando se sentir mais calmo para ver a realidade com outras lentes!);



### DURANTE O CONFLITO, O QUE FAZER?

- ❖ Evitar acusações (expressões ofensivas podem agravar o conflito);
- ❖ Mostrar empatia (colocar-se na posição do outro pode permitir ver o problema noutra perspetiva e entender a posição da outra pessoa, chegando mais facilmente a um acordo);
- ❖ Clarificar e explicar o que pensa e o que sente (um momento de conflito traz sempre alguma ansiedade, o que pode não permitir perceber o que os outros pensam ou sentem, por isso não partir desse princípio e comunicar de forma clara);
- ❖ Negociar em vez de competir (não se trata de uma competição com adversários. O importante não é ganhar, porque isso pode significar falta de resposta às necessidades ou preocupações do outro, mas sim, chegar a uma solução através do diálogo);





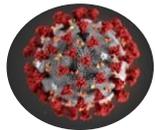
### E DURANTE O CONFLITO, O QUE FAZER?

- ❖ Pedir desculpas e aceitar a desculpa (é normal que em momentos de conflito digamos coisas menos corretas ao outro e o inverso também se aplica. Tenha isto em consideração, na hora de pedir ou aceitar desculpas e tente retirar algo de positivo deste momento);
- ❖ Intervir quando o conflito entre as crianças começar a aumentar (as crianças devem ter oportunidade de resolver sozinhas os problemas com os outros, no entanto se verificar que a situação está a fugir do controlo e pode terminar com consequências negativas para ambas as partes, intervenha e ajude as crianças e encontrar soluções alternativas ao conflito);
- ❖ Focar-se no bem-estar de todos (o facto de surgirem conflitos pode fazer-nos desfocar do que realmente importa: a segurança e bem-estar de todos os elementos. Se tem filhos, defina em conjunto uma palavra-código a ser usada, quando se precipitar o conflito, focando-se de imediato no diálogo, de forma calma e tranquila).



**O isolamento social  
pode ser uma  
oportunidade de  
(RE)ESCREVER A  
HISTÓRIA DA SUA  
FAMÍLIA!**

**COVID-19**



## COMO GERIR CONFLITOS EM TEMPO DE PANDEMIA?



Adaptado de “Como evitar e resolver conflitos em situação de isolamento” da Ordem dos Psicólogos Portugueses

