Co-funded by
the European Union

Tourette
THE PATH FOR INCLUSION

Co-funded by
the European Union

ESTRATÉGIAS PARA ABORDAR E RESOLVER CONFLITOS

NA SÍNDROME DE TOURETTE

redREE making projects

AMPASTTA
Asociación Madrileña de Afectados con el Síndrome de Tourette y Trastornos Asociados

smallcodes

APST
Associação Portuguesa de Síndrome de Tourette

TOURETTE
Gesellschaft Deutschland e.V.

Este documento é resultado do projeto Erasmus Plus "O CAMINHO PARA A INCLUSÃO: JOVENS COM SÍNDROME DE TOURETTE SE CAPACITANDO PARA CONSTRUIR UM MUNDO MELHOR". Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação reflete exclusivamente a opinião do autor, não sendo a Comissão responsável por qualquer utilização que possa ser feita das informações nela contidas.

Co-funded by
the European Union

Todas as imagens usadas são livres de royalties.

Licença Creative Commons: Este documento está licenciado sob uma licença Creative Commons Atribuição-CompartilhaIgual que permite que outros o baixem e compartilhem com outras pessoas, desde que dêem crédito aos autores, mas não podem modificá-lo de forma alguma ou usá-lo para fins comerciais.

A IMPORTÂNCIA DAS EMOÇÕES NA RESOLUÇÃO DE CONFLITOS

Quando enfrentamos um problema ou uma situação conflitante, as emoções têm maior probabilidade de surgir, precipitando decisões impulsivas das quais podemos nos arrepender mais tarde. As emoções também podem causar bloqueios e prejudicar nossa capacidade de reagir e tomar decisões diante de dificuldades.

Os mecanismos de autocontrole reduzem a interferência das emoções na resolução de conflitos, mas é muito difícil que essas estratégias de autocontrole apareçam espontaneamente em momentos de estresse.

É importante lembrar que o autocontrole e a impulsividade podem ser afetados em pessoas com ST. Portanto, é uma boa ideia adiar as tentativas de solução para momentos em que as coisas estejam mais calmas e você consiga se distanciar emocionalmente, permitindo que você examine o problema como se não estivesse diretamente envolvido.

ESTRATÉGIAS PARA ABORDAR E RESOLVER CONFLITOS

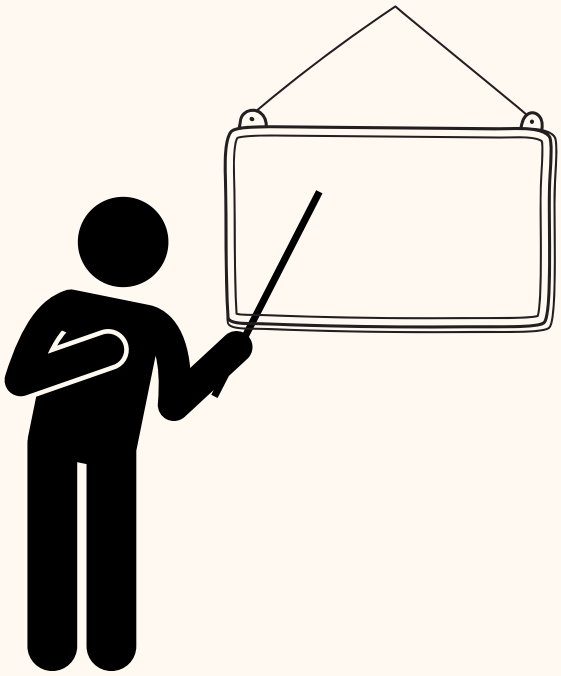
Depois que a pessoa ou pessoas afetadas forem capazes de analisar o problema com calma, ele poderá ser resolvido seguindo uma série de etapas organizadas e detalhadas abaixo:

1 IDENTIFICAÇÃO E ORIENTAÇÃO GERAL PARA O PROBLEMA

Nesta etapa, o problema em questão é identificado. É importante garantir que todos os envolvidos reconheçam a existência do problema, avaliem sua gravidade ou importância e se comprometam a identificá-lo.

2 DEFINIÇÃO DO PROBLEMA

Nesta fase, todas as informações necessárias são coletadas para definir e descrever o problema. Analisamos o grau de impacto dos envolvidos e definimos uma meta realista para evitar desperdício de tempo e energia em esforços inúteis.

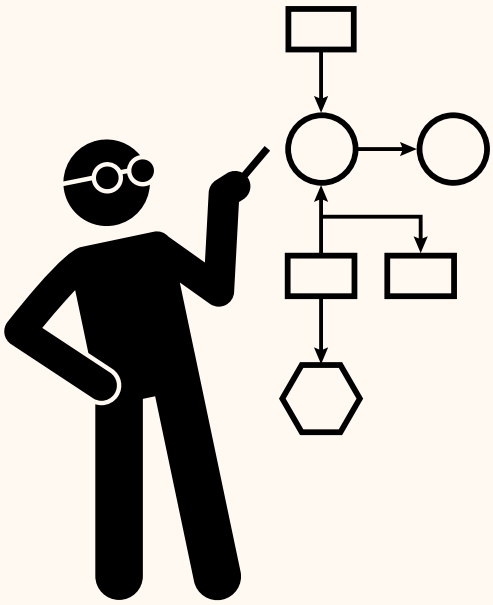


3 GERAÇÃO DE SOLUÇÕES ALTERNATIVAS

Neste ponto, todos os envolvidos devem gerar o máximo de soluções possível. Você pode aplicar a técnica de "brainstorming", que consiste em expressar e anotar todas as soluções que lhe ocorrerem, sem excluir ou deixar de lado nenhuma, por mais absurdas ou inaplicáveis que pareçam, sem criticar ou avaliar sua viabilidade.

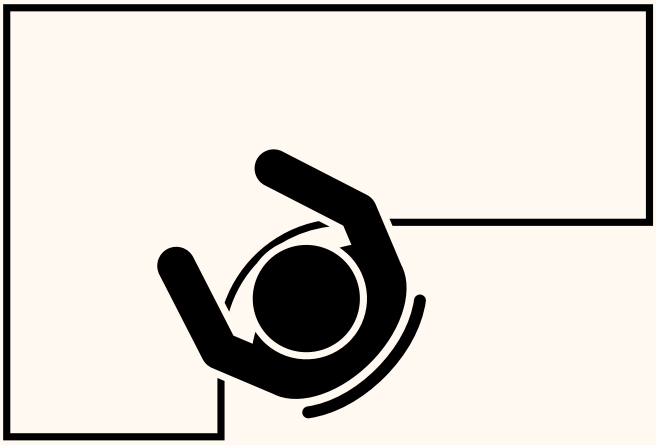
4 AVALIAÇÃO DE SOLUÇÕES

Nesta etapa, são avaliadas as vantagens e desvantagens de cada uma das soluções geradas, listando os prós e contras de cada uma.



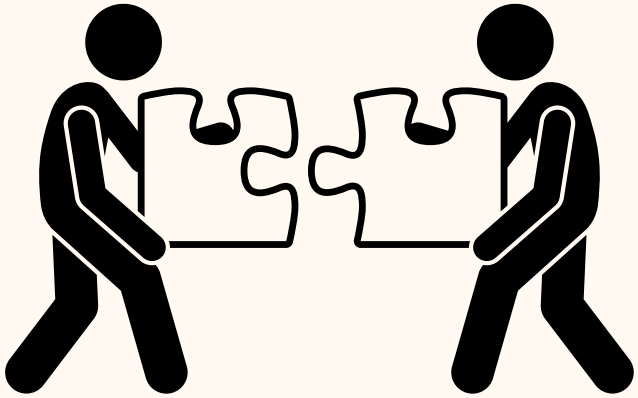
5 TOMANDO UMA DECISÃO

Após avaliar todas as alternativas, escolhe-se aquela considerada mais benéfica para todos os envolvidos, seja por apresentar mais vantagens, seja por ser a mais provável de ser implementada naquele momento.



6 PLANEJAMENTO E EXECUÇÃO DA SOLUÇÃO

O próximo passo é planejar e executar as ações que devem ser tomadas para implementar e lançar a solução escolhida.



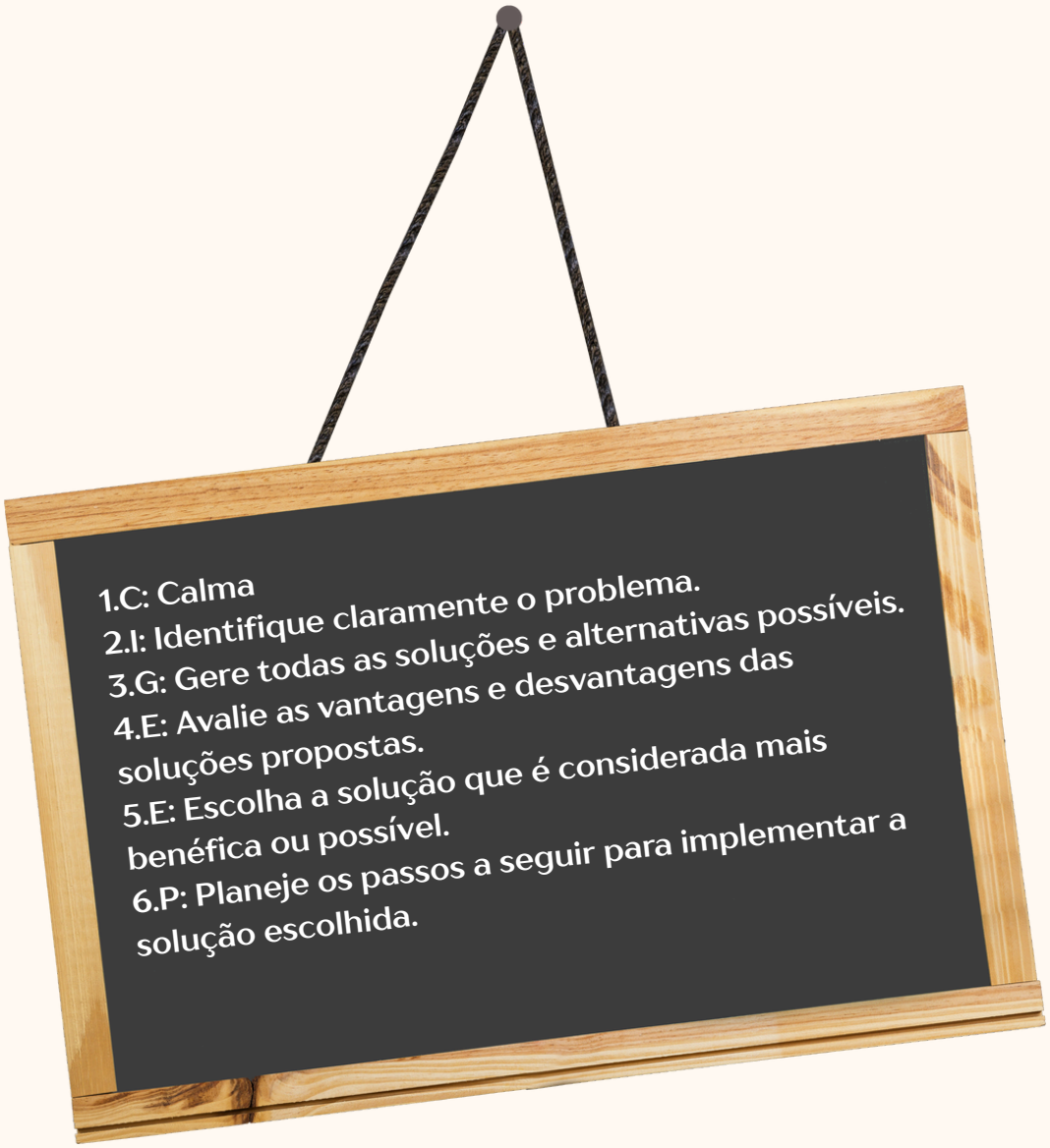
7 AVALIAÇÃO DE RESULTADOS

Uma vez implementada a solução, é importante avaliar os resultados obtidos: se estão próximos do esperado, quais aspectos ainda precisam ser melhorados ou se é necessário implementar outra das soluções consideradas.

Esse processo aparentemente longo e complicado pode ser adaptado a muitas situações de conflito, onde uma solução hábil, assertiva e conciliatória para o problema é provavelmente mais importante do que a decisão final.

TÉCNICA CIGEEP PARA RESOLUÇÃO DE CONFLITOS

CIGEEP é uma sigla formada pela letra inicial dos seguintes passos a seguir na orientação e enfrentamento do problema, que resume o acima:



Assim como as habilidades sociais e os comportamentos assertivos, as estratégias de resolução de problemas também podem ser aprendidas e se tornar ferramentas eficazes para melhorar os relacionamentos interpessoais e enfrentar as dificuldades com mais segurança e confiança.

Co-funded by
the European Union
Tourette
THE PATH FOR INCLUSION
Co-funded by
the European Union
redREE
making projects
AMPASTTA
Asociación Madrileña de Afectados
con el Síndrome de Tourette
y Trastornos Asociados
smallcodes
APST
Associação Portuguesa
de Síndrome de Tourette
TOURETTE
Gesellschaft Deutschland e.V.