

Que desafios posso enfrentar?

Durante um processo solucionário, diferentes desafios podem surgir. Alguns deles são de ordem mais prática, como a pouca flexibilidade curricular, a falta de apoio ou a resistência dos pais, ou da comunidade. Embora essas questões também sejam relevantes, nesta seção vamos focar nos *desafios psicológicos* que podem emergir.

Sobrecarga

Efeito espectador

Cumplicidade

Desespero

Dissonância cognitiva

Viés de confirmação

Pensamento ou/ou

Sobrecarga

COMO ACONTECE?

Quando pensamos em todos os impactos de nossas escolhas diárias e acreditamos que estão além das nossas forças.

COMO ENFRENTAR?

Pesquisar sobre os sistemas que estão envolvidos pode abrir janelas que nos permitem ver possíveis saídas para fazer escolhas mais sustentáveis e alinhadas aos nossos valores.





Foto: Ryanniel Masucol- Pexels.com

Cumplicidade

COMO ACONTECE?

Quando descobrimos que não podemos nos livrar facilmente de todos os sistemas que causam danos, mesmo se quisermos. Nessas situações, podemos recuar em vez de agir.

A woman with her hair in a bun is shown in profile, looking towards the right. Her hands are raised, framing the bright sun as it sets over a horizon. The scene is bathed in a warm, golden light, creating a silhouette effect on the woman and her hands. The background is a soft, hazy landscape under a sunset sky.

COMO ENFRENTAR?

Cultive a autocompaixão e reconheça seus limites. Busque fazer as melhores escolhas que são possíveis. Mergulhar numa ação solucionária atenua o sentimento de cumplicidade, porque vemos que estamos fazendo a diferença em algum grau.

Desespero

COMO ACONTECE?

Quando nos deparamos com os problemas do mundo e falta esperança.

Do Latim DESPERARE, “perder a esperança”, formado por DE-, “sem”, mais SPERARE, “ter fé, ter esperança”, de SPES, “esperança”.

fonte: <https://origemdapalavra.com.br/>



COMO ENFRENTAR?

Alimente a esperança com ação. O trabalho que você e seus alunos e alunas farão como pessoas solucionárias é fortalecedor, inspirador e faz maravilhas para afastar o desespero.

Dissonância cognitiva

COMO ACONTECE?

Quando uma nova informação contradiz uma crença ou valor que temos. A tendência é logo rejeitarmos a ideia em vez de suportar o desconforto e examinar criticamente as crenças que sustentamos.

Viés de confirmação

COMO ACONTECE?

Enquanto na dissonância rejeitamos o que conflita com nossas crenças, no viés de confirmação buscamos e interpretamos informações de maneira que reforcem aquilo que já acreditamos.



COMO ENFRENTAR?

Olhe mais amplo!
Busque escutar
múltiplos pontos de
vista e reconheça os
vieses. Uma
mentalidade
solucionária leva as
pessoas a olhar para
as questões e
problemas de vários
ângulos. Assim,
pessoas solucionárias
sempre buscam
perspectivas
diferentes daquelas
que possuem.



Pensamento ou/ou

COMO ACONTECE?

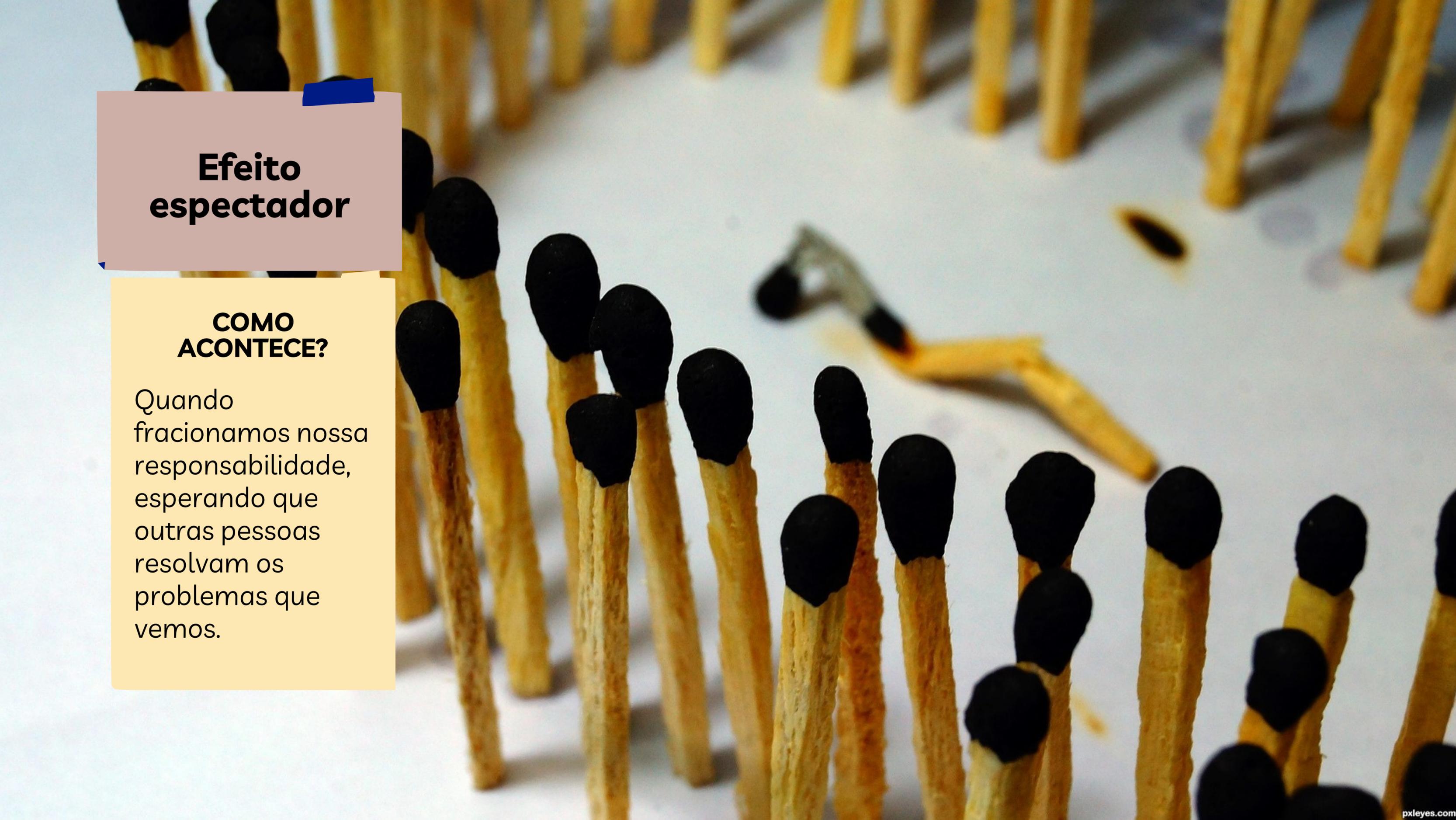
Quando olhamos um problema sob um ponto de vista excludente: "ou isso ou aquilo", sem tentar compreender e integrar a perspectiva do outro.



COMO ENFRENTAR?

Com pensamento solucionário! Assim, é possível olhar para todas as facetas de uma questão, pesquisar o problema a fundo, ouvir os diferentes lados e encontrar soluções solucionárias que podem causar o maior bem e o menor dano, integrando e não excluindo.





Efeito espectador

COMO ACONTECE?

Quando fracionamos nossa responsabilidade, esperando que outras pessoas resolvam os problemas que vemos.

COMO ENFRENTAR?

Assumindo o compromisso de praticar o maior bem e o menor dano e, como educadores e educadoras, fazer o possível para levar aos jovens as questões e os problemas mais importantes da atualidade, envolvendo-se profundamente com eles para fazer a diferença.

"A verdadeira medida de uma pessoa não se vê na forma como se comporta em momentos de conforto e conveniência, mas em como se mantém em tempos de controvérsia e desafio."

Martin Luther King Jr.

