



A prática clínica da terapia cognitiva com crianças e adolescentes

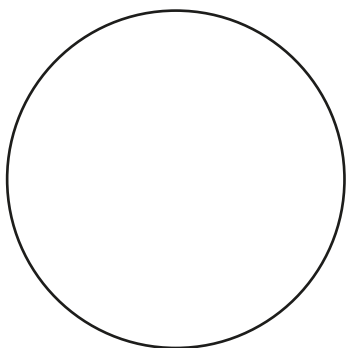
2ª edição

Robert D. Friedberg
Jessica M. McClure



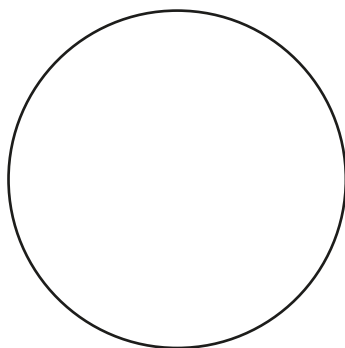
FORMULÁRIOS E DIAGRAMAS





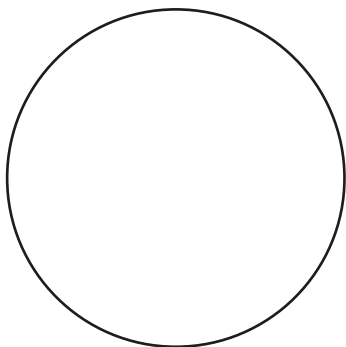
Sentimento

Feliz

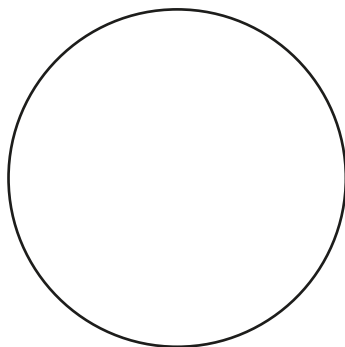


Sentimento

Triste



Sentimento

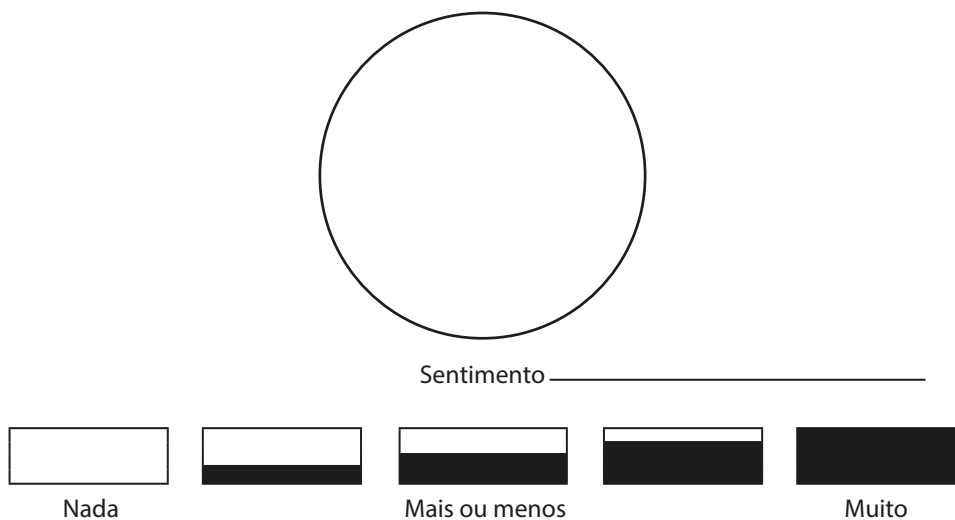


Sentimento

MAPA DE ROSTOS DE SENTIMENTOS EM BRANCO.

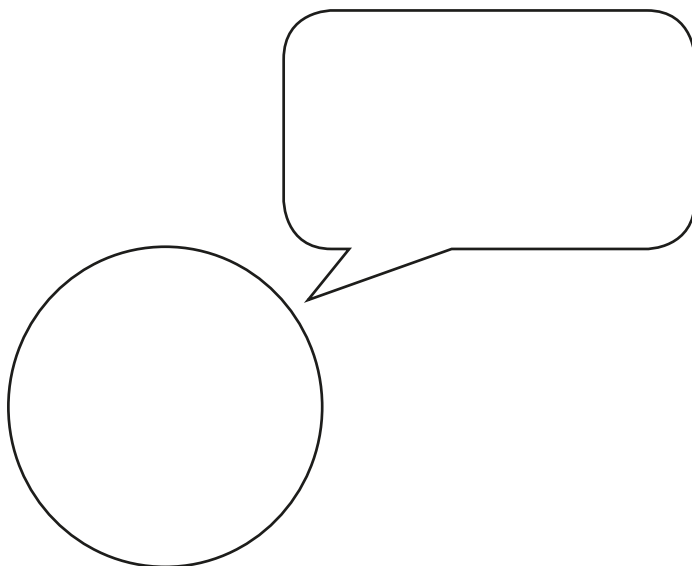
De Friedberg e McClure (2015). *Copyright* de the Guilford Press. Permitida reprodução apenas para uso pessoal.

Figura 6.1 - Friedberg, R. D.; McClure, J. M. *A prática clínica da terapia cognitiva com crianças e adolescentes*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019. 383 p.



ROSTO DE SENTIMENTO COM EMOÇÃO ROTULADA E NÍVEIS DE INTENSIDADE.
De Friedberg e McClure (2015). *Copyright* de the Guilford Press. Permitida reprodução apenas para uso pessoal.

Figura 6.2 - Friedberg, R. D.; McClure, J. M. *A prática clínica da terapia cognitiva com crianças e adolescentes*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019. 383 p.



Fato _____



Tipo de sentimento _____

Intensidade do sentimento _____

REGISTRO BÁSICO DE PENSAMENTOS EM CARTOON.

De Friedberg e McClure (2015). *Copyright* de the Guilford Press. Permitida reprodução apenas para uso pessoal.

Figura 6.3 - Friedberg, R. D.; McClure, J. M. *A prática clínica da terapia cognitiva com crianças e adolescentes*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019. 383 p.

 Pensamento de Borboleta	
Este Pensamento de Lagarta pode se transformar em um Pensamento de Borboleta?	
 Pensamento de Lagarta	
Sentimento	
Evento	

REGISTRO DE PENSAMENTOS DE BORBOLETA.

De Friedberg e McClure (2015). *Copyright* de the Guilford Press. Permitida reprodução apenas para uso pessoal.

Figura 7.3 - Friedberg, R. D.; McClure, J. M. *A prática clínica da terapia cognitiva com crianças e adolescentes*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019. 383 p.

Oi, eu sou a Dona Errilda.

Meu trabalho é ajudá-lo a aprender que erros não são horríveis. Sabe, eles fazem parte da vida. Na verdade, fazem parte até do meu nome! Se você se preocupar demais com a possibilidade de cometer um erro, vai acabar desistindo de tentar coisas novas ou até de continuar fazendo aquilo que precisa ou quer fazer.

Muitas vezes, as crianças se castigam demais por seus erros. Elas podem ter medo do que os pais, os amigos e os professores vão comentar sobre os erros. Você sempre se castiga por seus erros? Circule uma resposta



SIM

NÃO

Descreva a forma como você se castiga por seus erros.

A forma como me castigo por meus erros é _____

_____.

Você sempre se preocupa com o que os outros pensam sobre seus erros? Circule uma alternativa.

SIM

NÃO

Quando cometo um erro, eu me preocupo que meus pais vão pensar que _____

_____.

Quando cometo um erro, eu me preocupo que meus professores vão pensar que _____

_____.

Quando cometo um erro, eu me preocupo que meus amigos vão pensar que _____

_____.

Certo, e você sabe o que é uma competição? Já estive em uma competição? Outro nome para competição é concurso. Darei alguns instrumentos para que você consiga vencer a Dona Errilda.

Estes instrumentos são perguntas. Aqui estão elas:

Quais são os aspectos positivos de cometer um erro? _____

_____.

(CONTINUA)

REGISTRO DA DONA ERRILDA.

De Friedberg e McClure (2015). *Copyright* de the Guilford Press. Permitida reprodução apenas para uso pessoal.

Figura 7.5 - Friedberg, R. D.; McClure, J. M. *A prática clínica da terapia cognitiva com crianças e adolescentes*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019. 383 p.

(CONTINUAÇÃO)

Se existem alguns aspectos positivos em cometer erros, até que ponto cometer erros é desastroso? Circule uma alternativa.



Não é um desastre



Um desastre médio



Um completo desastre

Consegue aprender alguma coisa ao cometer um erro? Circule uma alternativa.

SIM

NÃO

Se você consegue aprender algo ao cometer um erro, até que ponto cometer erros é um desastre? Circule uma alternativa.



Não é um desastre



Um desastre médio



Um completo desastre

Você pode ser realmente bom em alguma coisa e ainda assim cometer um erro? Circule uma alternativa.

SIM

NÃO

Se você pode ser realmente bom em alguma coisa e ainda cometer um erro, até que ponto cometer erros é um desastre? Circule uma alternativa.



Não é um desastre



Um desastre médio



Um completo desastre

Dê o nome de alguém que você realmente admira e gosta que tenha cometido um erro.

Se alguém que você admira e gosta comete erros, até que ponto cometer erros é um desastre? Circule uma alternativa.



Não é um desastre



Um desastre médio



Um completo desastre

A maioria dos meninos e meninas utilizam suas borrachas? Circule uma alternativa.

SIM

NÃO

Se a maioria dos meninos e meninas utilizam suas borrachas, até que ponto cometer erros é um desastre? Circule uma alternativa.



Não é um desastre



Um desastre médio



Um completo desastre

REGISTRO DA DONA ERRILDA.

De Friedberg e McClure (2015). *Copyright* de the Guilford Press. Permitida reprodução apenas para uso pessoal.

Figura 7.5 - Friedberg, R. D.; McClure, J. M. *A prática clínica da terapia cognitiva com crianças e adolescentes*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019. 383 p.

Trace uma linha para mostrar se o pensamento é uma forma de ASSUMIR O CONTROLE ou uma forma de ASSUMIR A CULPA.

<p>Sou estúpido.</p>	
Assuma o controle	Assuma a culpa
<p>Um colega não me convidou para a festa dele. Sou um trouxa!</p>	
Assuma o controle	Assuma a culpa
<p>Só porque perdi um gol no jogo de futebol, não quer dizer que sou um perna-de-pau. Posso praticar mais e melhorar meu chute.</p>	
Assuma o controle	Assuma a culpa
<p>Eu tenho tanto medo de tudo. Nunca vou superar isso. Eu sou um bebê.</p>	
Assuma o controle	Assuma a culpa
<p>E Suzy me xingou de um nome feio. Sou uma pessoa ruim.</p>	
Assuma o controle	Assuma a culpa
<p>Errei quatro palavras na prova de ortografia e tirei uma nota baixa. Da próxima vez, preciso fazer cartões de memória e revisá-los antes da prova.</p>	
Assuma o controle	Assuma a culpa

EXERCÍCIO ASSUMA O CONTROLE OU ASSUMA A CULPA.

De Friedberg e McClure (2015). *Copyright* de the Guilford Press. Permitida reprodução apenas para uso pessoal.

Figura 9.2 - Friedberg, R. D.; McClure, J. M. *A prática clínica da terapia cognitiva com crianças e adolescentes*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019. 383 p.

Solução	Ilusão
<ul style="list-style-type: none">• Ato produtivo que cria mudança positiva• Aborda problemas de forma construtiva• Fortalece você sem prejudicar os outros• Baseia-se em valores pessoais que cultivam o autorrespeito e o respeito pelos outros• Permanece forte diante da introspecção• Faz as coisas avançarem• As vantagens são claras	<ul style="list-style-type: none">• Ato destrutivo que mantém as coisas na mesma ou as piora• Representações fingidas e falsas• Desmorona-se diante de inspeção• Faz as coisas retrocederem• Cria outros problemas• As vantagens são difíceis de ver

CARTÃO DE DICAS SOBRE ILUSÃO E SOLUÇÃO.

De Friedberg e McClure (2015). *Copyright* de the Guilford Press. Permitida reprodução apenas para uso pessoal.

Figura 9.3 - Friedberg, R. D.; McClure, J. M. *A prática clínica da terapia cognitiva com crianças e adolescentes*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019. 383 p.

Estratégia de resolução de problemas	Ilusão?	Solução?	Qual o motivo de ser ilusão ou solução?

EXERCÍCIO ILUSÃO OU SOLUÇÃO.

De Friedberg e McClure (2015). *Copyright* de the Guilford Press. Permitida reprodução apenas para uso pessoal.

Figura 9.4 - Friedberg, R. D.; McClure, J. M. *A prática clínica da terapia cognitiva com crianças e adolescentes*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019. 383 p.



Um detetive particular presta atenção em pessoas e coisas a seu redor, para obter pistas para suas intuições. Você pode agir como um detetive particular para investigar as pistas sobre as coisas que o incomodam.

Escreva uma frase sobre algo que o incomode e que gostaria de investigar. (A respeito desse assunto, o que lhe diz a sua intuição?)

Quais são as pistas? (Lembre que as pistas podem ser coisas que você faz, vê, ouve, aprende, etc.)

Agora, reúna as pistas. As pistas que encontrou mostram que sua intuição estava certa ou errada? Qual é sua conclusão?

INVESTIGAÇÃO DO DETETIVE PARTICULAR.

De Friedberg e McClure (2015). *Copyright* de the Guilford Press. Permitida reprodução apenas para uso pessoal.

Figura 11.8 - Friedberg, R. D.; McClure, J. M. *A prática clínica da terapia cognitiva com crianças e adolescentes*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019. 383 p.

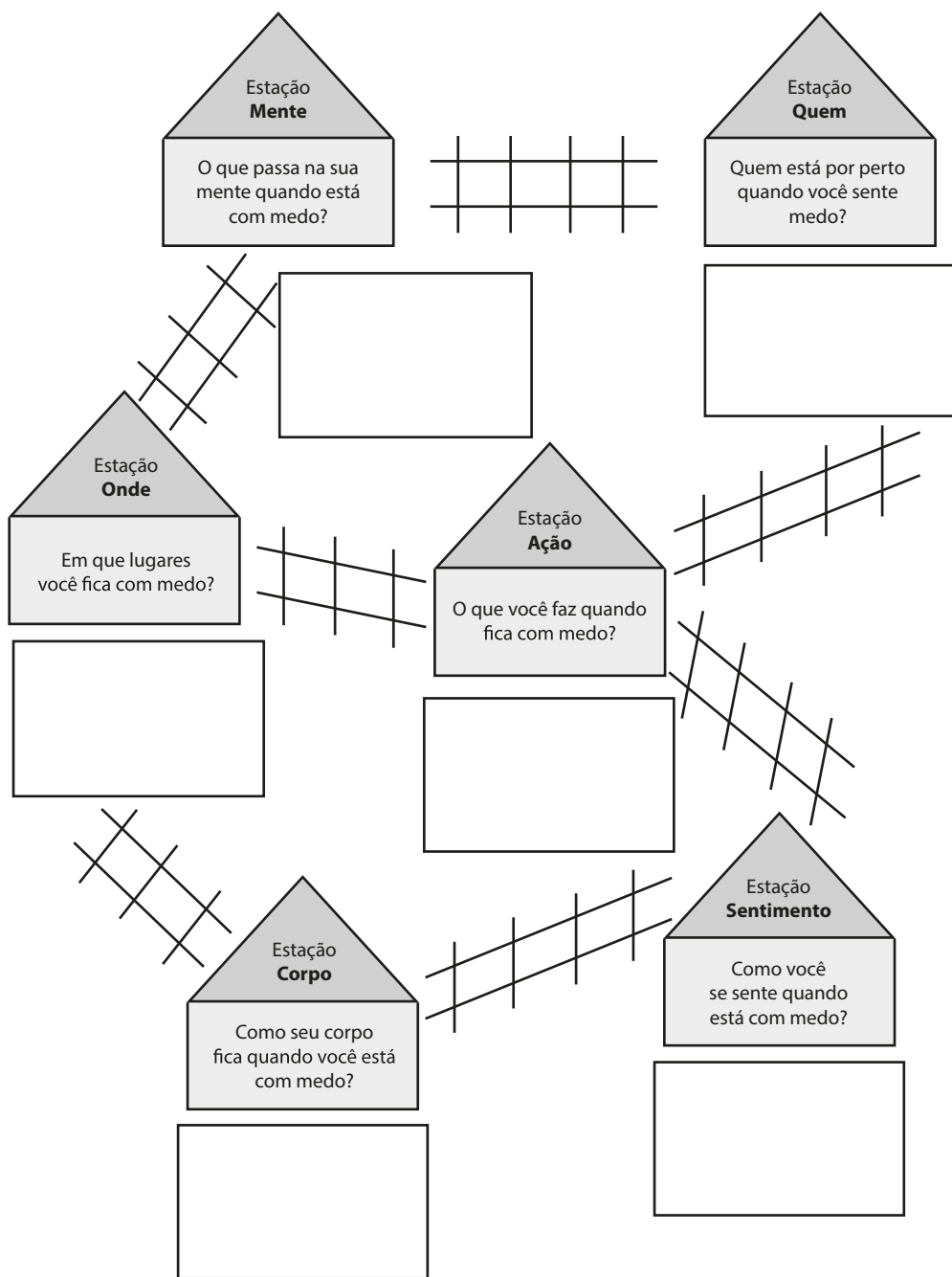


DIAGRAMA DE TRILHOS DOS MEUS MEDOS.

De Friedberg e McClure (2015). *Copyright* de the Guilford Press. Permitida reprodução apenas para uso pessoal.

Figura 12.2 - Friedberg, R. D.; McClure, J. M. *A prática clínica da terapia cognitiva com crianças e adolescentes*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019. 383 p.

Meu medo diz: _____

Eis algumas coisas que você pode dizer a si mesmo para ajudá-lo a **responder** a seus sentimentos de medo:

- Os sentimentos de medo são como o vento. Eles sopram sobre você e depois passam.
- Todo mundo sente medo algumas vezes. Esses sentimentos apenas me tornam humano.
- Esses sentimentos são apenas sinais para usar minhas novas habilidades.
- Sei que posso fazer isso. A razão principal para achar que não posso é porque sinto medo. Eu só tenho que lembrar que é o meu medo falando.
- Fique frio. Eu posso responder a meu medo.

Escreva mais cinco coisas que você pode dizer a si mesmo para **RESPONDER AO SEU MEDO**:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Escreva nos cartões todas essas maneiras de responder ao seu medo. Leia-os duas vezes por dia.

PLANILHA DA ATIVIDADE “RESPONDER AO MEDO”

De Friedberg e McClure (2015). *Copyright* de the Guilford Press. Permitida reprodução apenas para uso pessoal.

Figura 12.7 - Friedberg, R. D.; McClure, J. M. *A prática clínica da terapia cognitiva com crianças e adolescentes*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019. 383 p.

Muitas vezes, quando você se preocupa, fica se perguntando ‘E se algo ruim acontecer?’. Às vezes, você imagina que o pior vai acontecer e você não conseguirá lidar com a situação. Chamamos isso de **Pensamento Se o Pior Acontecer**. Vamos usar esta planilha para **Derrotar o Se o Pior Acontecer**.

Quando fico me preocupando “E se _____
_____, fico realmente apavorado e preocupado.”

Faça as perguntas a si mesmo:

Que certeza eu tenho de que o que está me preocupando vai realmente acontecer? Circule uma resposta.



Nenhuma certeza



Certeza razoável



Muita certeza

Isso já aconteceu antes? Circule uma resposta.

SIM

NÃO

Se isso não aconteceu no passado, o que me faz pensar que acontecerá agora? Circule uma.

Se lidei com isso no passado, o quanto é realmente apavorante? Circule uma resposta.



Muito apavorante



Um pouco apavorante



Nada apavorante

Agora que você respondeu a essas perguntas, existe uma nova maneira de responder ao Se o Pior Acontecer?

PLANILHA PARA DERROTAR O “SE O PIOR ACONTECER”.

De Friedberg e McClure (2015). *Copyright* de the Guilford Press. Permitida reprodução apenas para uso pessoal.

Figura 12.9 - Friedberg, R. D.; McClure, J. M. *A prática clínica da terapia cognitiva com crianças e adolescentes*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019. 383 p.

Qual foi o medo que eu enfrentei?

Por quanto tempo enfrentei meu medo?

Quantas vezes enfrentei meu medo?

O que eu fiz para me ajudar a enfrentá-lo?

MEU DISTINTIVO DE CORAGEM (MODELO).

De Friedberg e McClure (2015). *Copyright* de the Guilford Press. Permitida reprodução apenas para uso pessoal.

Figura 12.12 - Friedberg, R. D.; McClure, J. M. *A prática clínica da terapia cognitiva com crianças e adolescentes*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019. 383 p.



Campainhas de raiva com os pais.



Campainhas de raiva com professores.



Campainhas de raiva com amigos/colegas.



Campainhas de raiva com irmãos ou irmãs.



Outras campainhas de raiva.

CAMPAINHAS DA RAIVA.

De Friedberg e McClure (2015). *Copyright* de the Guilford Press. Permitida reprodução apenas para uso pessoal.

Figura 13.3 - Friedberg, R. D.; McClure, J. M. *A prática clínica da terapia cognitiva com crianças e adolescentes*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019. 383 p.

Para cada situação listada a seguir, circule se ela acontece a você de propósito ou sem querer.

Um colega não o cumprimenta.	De propósito	Sem querer
Sua mãe pede para você lavar a louça.	De propósito	Sem querer
Sua professora o chama pelo nome errado.	De propósito	Sem querer
No recreio, o(a) colega respinga leite em sua bandeja.	De propósito	Sem querer
Seu(sua) amigo(a) não lhe dá presente de aniversário.	De propósito	Sem querer
Alguém fura a fila e entra na sua frente.	De propósito	Sem querer
Alguém distraído esbarra em sua carteira.	De propósito	Sem querer
Alguém pega seu lápis e não devolve.	De propósito	Sem querer
Um(a) colega debocha e xinga você.	De propósito	Sem querer
Alguém o(a) olha de um jeito estranho.	De propósito	Sem querer

Liste cinco maneiras de você dizer se alguém faz algo de propósito ou sem querer.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

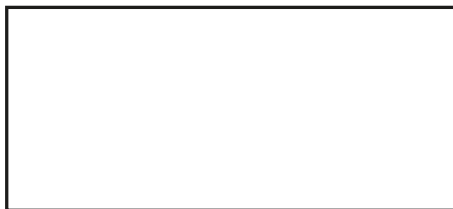
Por que é importante aprender a decidir se alguém faz alguma coisa de propósito ou sem querer?

DE PROPÓSITO OU SEM QUERER.

De Friedberg e McClure (2015). *Copyright* de the Guilford Press. Permitida reprodução apenas para uso pessoal.

Figura 13.4 - Friedberg, R. D.; McClure, J. M. *A prática clínica da terapia cognitiva com crianças e adolescentes*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019. 383 p.

Desenhe a si mesmo sentado neste bloco de gelo.



Pinte o gelo com uma bonita cor *fria*.

Escreva cinco afirmações congelantes.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Da próxima vez que sentir muita raiva e estiver pronto para “derreter”, imagine-se sentado neste bloco de gelo pensando em suas cinco afirmações congelantes.

COLOCANDO AS BRIGAS NO GELO.

De Friedberg e McClure (2015). *Copyright* de the Guilford Press. Permitida reprodução apenas para uso pessoal.

Figura 13.5 - Friedberg, R. D.; McClure, J. M. *A prática clínica da terapia cognitiva com crianças e adolescentes*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019. 383 p.