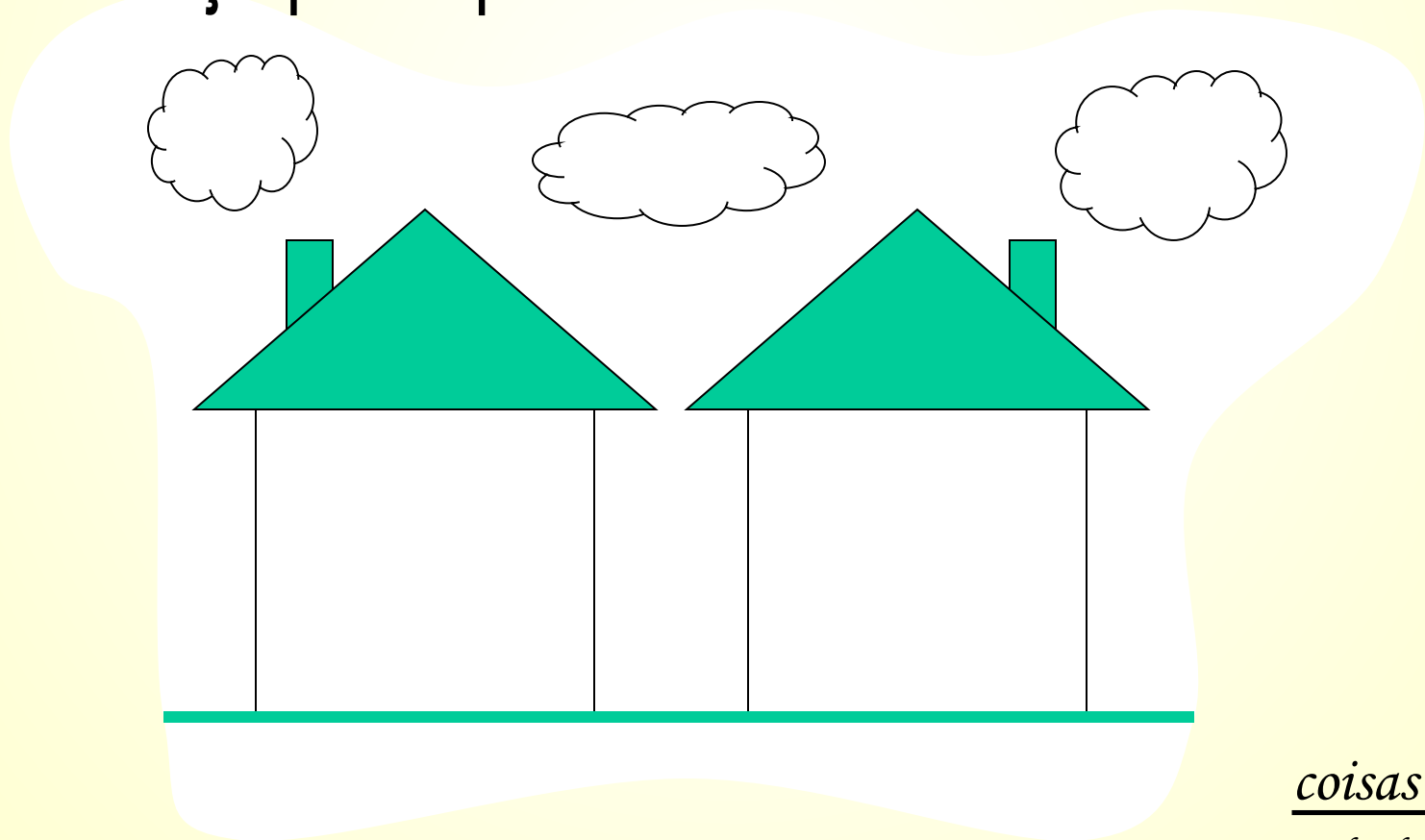


Quando os pais se separam

As crianças podem aprender a lidar com a tristeza do divórcio



Marge Heegaard

coisas da Vida

Resolvendo problemas juntos

Quando os pais se separam

H458q Heegaard, Marge

Quando os pais se separam: as crianças podem aprender a lidar com a tristeza do divórcio/
Marge Heegaard; trad. Maria Adriana Veríssimo Veronese. – Porto Alegre : ArtMed, 1998.

1. Psicologia Infantil- Tristeza – Divórcio. I. Título

CDU 159.922.7:347.627

Catálogo na publicação: Mônica Ballejo Canto – CRB 10/1023

ISBN 85-7307-393-4

Quando os pais se separam

As crianças podem aprender a lidar com a tristeza do divórcio

Marge Heegaard

MA, ATR, LICSW

Licensed Clinical Social Worker, Registered Art Therapist and Certified Grief.

Counselor in Minneapolis, MN.

Tradução:

Maria Adriana Veríssimo Veronese

Psicóloga

Consultoria a esta edição:

Adriane Kiperman Rojas

Psicóloga. Psicoterapeuta de Crianças e Adolescentes.

Mestranda em Psicologia Clínica pela PUCRS.

Para ser ilustrado pelas crianças

ARTMED

Porto Alegre, 1998

Obra originalmente publicada sob o título

When mom and dad separate: children can learn to cope with grief from divorce

© Marge Heegaard, 1991

First printed by Woodland Press in Minneapolis, MN, USA, 1988.

ISBN 0-9620502-2-9

Capa:

Tatiana Lorentz Sperhake

Preparação de originais

Projeto gráfico

Supervisão editorial

Editoração eletrônica

ARTMED
editográfica

Reservados todos os direitos de publicação em língua portuguesa à

EDITORA ARTES MÉDICAS SUL LTDA.

Av. Jerônimo de Ornellas 670 – Fones (051) 330-3444 Fax (051) 330-2378

90040-340 Porto Alegre, RS, Brasil

SÃO PAULO

Rua Francisco Leitão 146 – Pinheiros

Fone (011) 883-6160

05414-020 São Paulo, SP, Brasil

IMPRESSO NO BRASIL

PRINTED IN BRAZIL

*Com gratidão às muitas crianças que compartilharam seus
sentimentos a respeito do divórcio para ajudar a criar este livro.
Ele é dedicado ao meu enteado, Bill, que estava com 10 anos
quando seus pais se divorciaram.*

SOBRE ESTE LIVRO

Este livro foi criado para ajudar crianças de 6 a 12 anos a aprender sobre o divórcio e os sentimentos de tristeza. O divórcio cria sentimentos estressantes de tristeza a partir da perda e da mudança. As crianças que não conseguem compreender ou expressar verbalmente seus sentimentos, muitas vezes, os atuam de maneiras pouco saudáveis.

O processo artístico permite às crianças a expressão simbólica de suas idéias, sentimentos e percepções sobre si mesmas e os outros. Os conflitos podem ser resolvidos, e a auto-estima é aumentada, quando as habilidades de manejo são desenvolvidas.

São apresentados conceitos educativos sobre o divórcio, em seis unidades, e elas devem ser seguidas em ordem. Cada criança precisará de uma pequena caixa de lápis de cera. São sugeridos lápis de cera (*crayons*) porque eles são mais eficazes para expressar os sentimentos. Peça às crianças para fazer o desenho que lhes vier à mente quando elas lerem as palavras em cada página. Elas podem pedir mais orientação ou sugestões, mas devem ser encorajadas a tomar suas próprias decisões e desenhar suas próprias idéias. Enfatize as idéias e expressões, e não a habilidade de desenhar. Quando pensam sobre questões emocionais difíceis, as crianças muitas vezes regridem e fazem rabiscos, apagam, riscam por cima ou desenharam qualquer coisa não-relacionada.

É importante que um adulto apoiador e bem preparado reconheça e aceite os sentimentos e encoraje a comunicação.

Este livro foi planejado para ensinar às crianças alguns conceitos sobre o divórcio e para ajudá-las a reconhecer e expressar sentimentos de tristeza pela mudança familiar, para encorajar a comunicação aberta e ajudar os adultos a descobrir as concepções errôneas que as crianças podem ter. Os conceitos e os objetivos seguintes estão incluídos no texto e podem ser enfatizados pela leitura adicional de outros livros para as crianças.

I. A MUDANÇA FAZ PARTE DA VIDA p. 13-16

Ver a mudança como uma parte natural do crescimento
Discutir a mudança pessoal
Identificar maneiras de lidar com a mudança
Discutir mudanças relacionadas ao divórcio

II. COMPREENDENDO O DIVÓRCIO p. 17-21

Aprender conceitos de casamento e divórcio
Avaliar a atribuição da culpa
Identificar concepções errôneas
Reconhecer mudanças pessoais

III. SENTIMENTOS SOBRE O DIVÓRCIO p. 22-27

Reconhecer a tristeza como uma reação à perda
Aceitar todos os sentimentos como certos
Reconhecer/nomear sentimentos básicos
Identificar sentimentos difíceis

IV. EXPRESSANDO SENTIMENTOS p. 28-33

Identificar medos e preocupações
Reconhecer concepções não-sadias
Aprender maneiras sadias de expressar sentimentos
Começar a compartilhar sentimentos

V. VIVENDO COM PAIS DIVÓRCIADOS p. 34-39

Reconhecer os sentimentos dos pais
Aumentar a confiança e a auto-estima
Aprender maneiras de comunicar preocupações
Cuidar bem de si mesmo

VI. VIVENDO BEM NUM MUNDO EM MUDANÇA p. 40-44

Reconhecer forças individuais
Identificar sistemas de apoio
Reforçar relacionamentos
Comemorar a conclusão do livro

AOS PAIS

O divórcio é um momento difícil e doloroso para os adultos. Ele pode ser ainda mais difícil para as crianças. Este livro foi planejado para ajudar seus filhos a compreender e expressar os sentimentos que têm a respeito de sua separação ou divórcio. Para a maioria das crianças, é mais fácil desenhar os sentimentos do que verbalizá-los. Elas aprendem símbolos antes de aprender palavras. Os sentimentos desorientadores a respeito do divórcio podem ser muito estressantes para a maioria das crianças. Algumas crianças escondem seus sentimentos e eles podem transformar-se em dores de cabeça, dores de estômago ou problemas de comportamento.

Cada criança deve decidir se quer compartilhar o livro com os pais. Espero que vocês respeitem esse direito. Elas não querem criar problemas adicionais. Permitam que a criança compartilhe seu livro e seus sentimentos sem fazer qualquer comentário negativo. Todos os sentimentos podem ser experienciados e vão mudar.

Aquilo que uma criança pensa é tão poderoso quanto aquilo que realmente aconteceu. Sejam gentis se perceberem alguma concepção errônea e a corrijam delicadamente num outro momento. Lembrem que uma criança se identifica com ambos os pais. Se um deles é visto como muito mau, ela provavelmente também se verá como má. Prestem atenção aos seus desenhos e encontrem maneiras de ajudá-las a aprender a lidar com a mudança e a perda, e a continuar amando e confiando em modelos importantes de papel.

ÀS CRIANÇAS

Este livro é seu! Você vai torná-lo especial conforme fizer os desenhos que surgirem em sua cabeça, quando estiver lendo as palavras em cada página. Nunca haverá um outro livro exatamente igual ao seu.

Este livro foi escrito para ajudá-lo (ajudá-la) a compreender os muitos sentimentos que as crianças têm a respeito do divórcio. Quando os pais decidem que não conseguem mais viver juntos, que devem se separar ou se divorciar, muitas mudanças acontecem. Geralmente, é uma época difícil para todo mundo.

Você não precisa saber desenhar ou colorir bem para colocar seus pensamentos e sentimentos nesse livro. Precisa apenas de uma caixa de lápis de cera para desenhar e, talvez, de algumas palavras para dizer algumas coisas que pensa ou sente sobre as mudanças na sua vida. Não existe nenhum jeito certo ou errado. Faça do seu jeito.

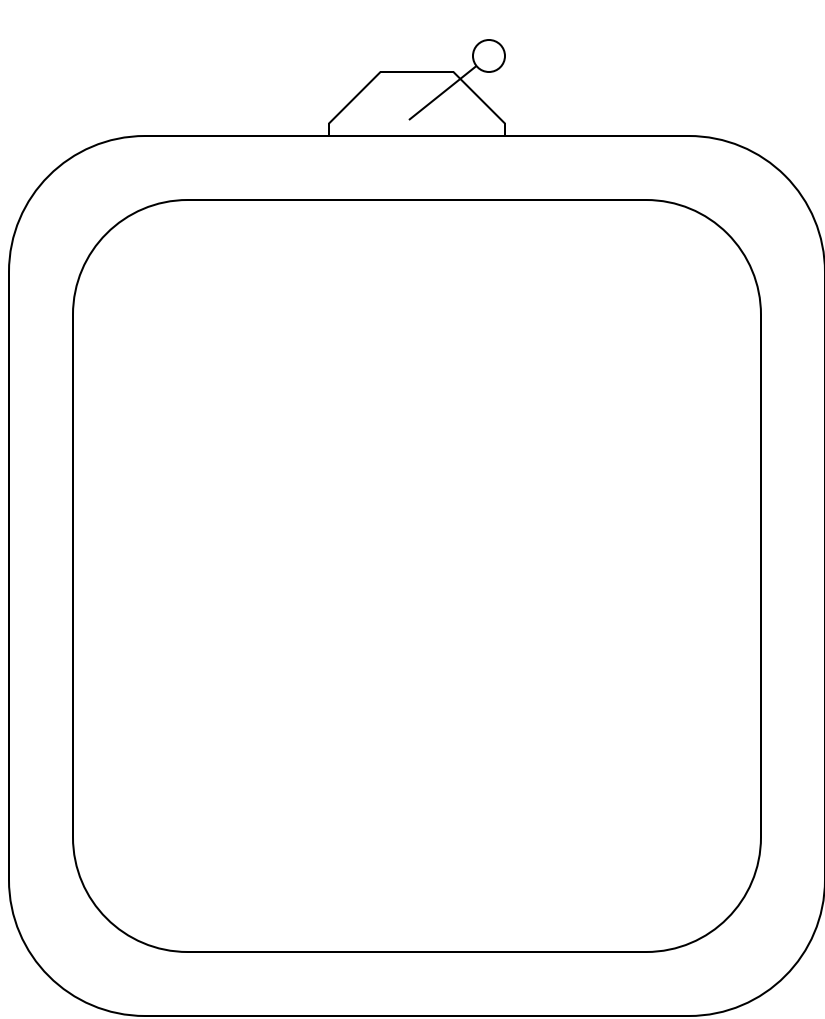
Comece na primeira página e faça as páginas em ordem. Não pule páginas. Quando tiver desenhado uma ou algumas páginas, pare e mostre o que fez a um adulto que se importa com você. Você descobrirá que se sente melhor depois de falar com alguém sobre seus sentimentos. Talvez você resolva compartilhar esse livro com sua mãe ou seu pai, para que ambos possam ficar sabendo o que você está sentindo.

A mudança faz parte da vida. Viver – Crescer – Mudar.
É muito fácil ver a mudança na natureza.

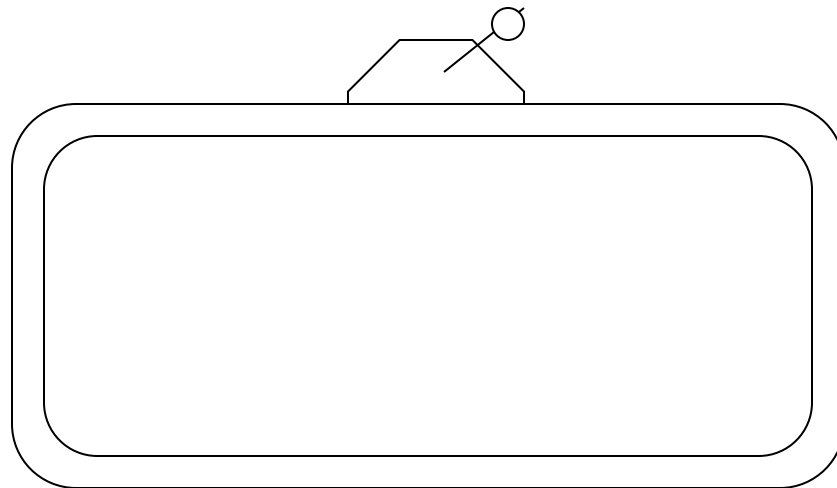
Chuva–sol/dia–noite/semente-árvore/lagarta-borboleta

Desenhe mais...

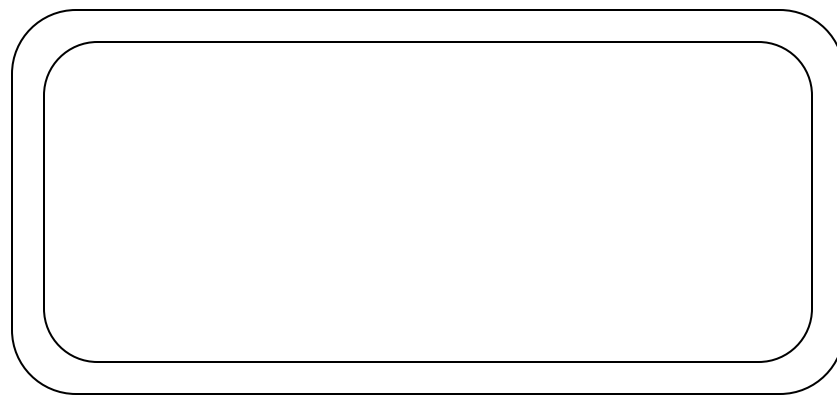
As pessoas também mudam.



eu - agora



eu - bebê



eu – bem velhinha/o

As famílias mudam quando as pessoas morrem ou nascem, vêm morar junto ou saem de casa, casam ou se divorciam. A minha família mudou porque...
(faça um desenho sobre isso)

Pode haver muitas mudanças quando os pais se separam. Um deles precisa encontrar um novo lugar para morar. Pode haver menos dinheiro. Os filhos talvez não vejam um dos pais com tanta frequência.

Tudo isso pode ser muito difícil de entender. Os filhos, muitas vezes, se perguntam por que seus pais não se amam.

Casamento

Depois de desenhar o casamento, escreva algumas razões, na sua opinião, para as pessoas se casarem.

O casamento é um compromisso oficial que duas pessoas assumem. Elas planejam viver juntas para sempre, mas, às vezes, descobrem que têm muitos problemas!

1. A raiva aumenta e elas brigam por muitas coisas.
2. Elas podem dizer ou fazer coisas horríveis.
3. Elas perdem a confiança, o amor e o interesse.
4. Elas param de conversar e de resolver os problemas.
5. Elas tentam, mas não conseguem mudar.
6. Elas não gostam de estar juntas.
7. Elas podem encontrar alguma outra pessoa para amar.
8. Elas decidem que seu casamento foi um grande erro.
9. Elas decidem se separar e uma delas sai de casa.
10. Elas têm muitos sentimentos diferentes!

Divórcio

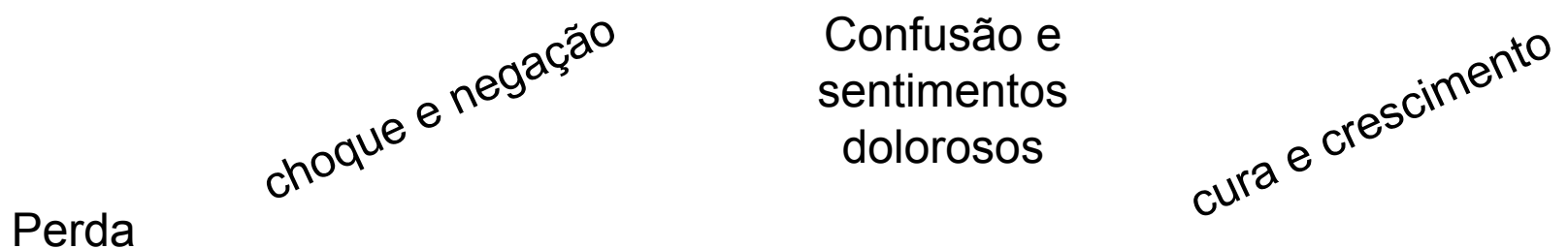
Depois de desenhar o divórcio, escreva algumas razões, na sua opinião, para as pessoas se divorciarem.

O divórcio é o fim de um casamento. Os pais se divorciam um do outro, mas não se divorciam dos filhos. Os pais continuarão a amar seus filhos e a cuidar deles, mesmo que não morem juntos.

1. Muitas mudanças vão acontecer.
2. Será uma época difícil pra todo mundo.
3. Os pais podem ficar mais ocupados, mais zangados e tristes.
4. O divórcio é quase sempre definitivo. A maioria das pessoas não volta a viver junto.
5. Os filhos podem ter dois lugares para morar.
6. A maioria das crianças ainda ama ambos os pais.
7. As crianças terão muitos sentimentos diferentes!

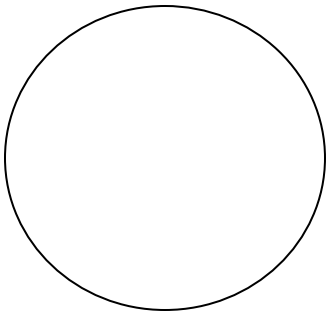
A vida das crianças muda quando os pais se separam.
Alguma coisa importante pode ser perdida. O que você
perdeu que era importante para você?

O divórcio pode trazer muitos sentimentos em relação à mudança. A dor decorrente da perda e da mudança se chama TRISTEZA.

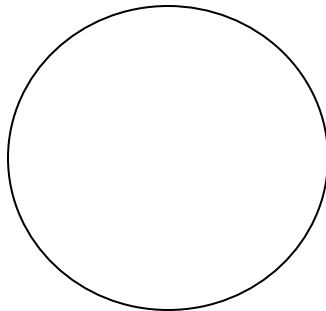


A tristeza vem e vai como as ondas do oceano. Haverá momentos tempestuosos...
Haverá momentos tranquilos...

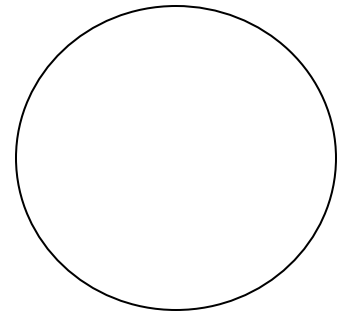
Todos os sentimentos são certos. Os sentimentos mudam.
(Desenhe alguns rostos mostrando sentimentos.)



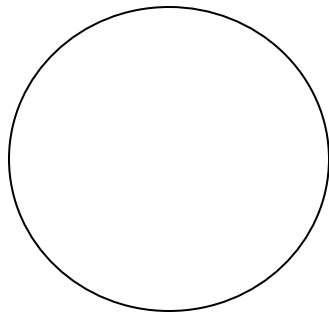
feliz



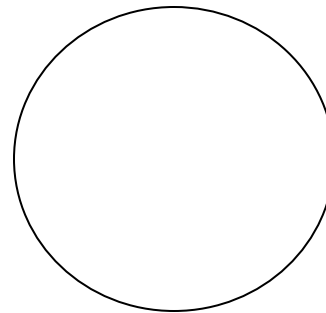
triste



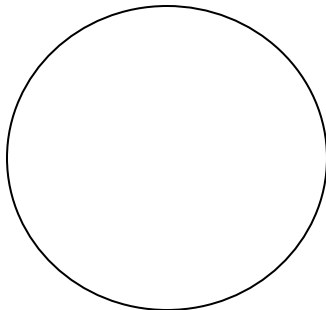
com raiva



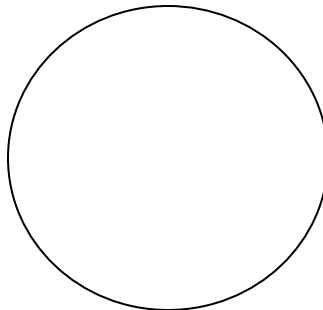
com medo



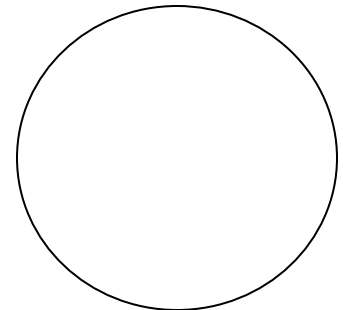
preocupado



embaraçado

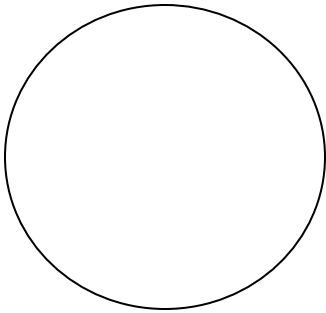


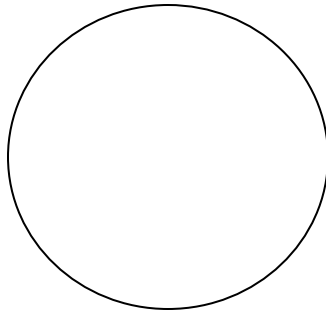
confuso

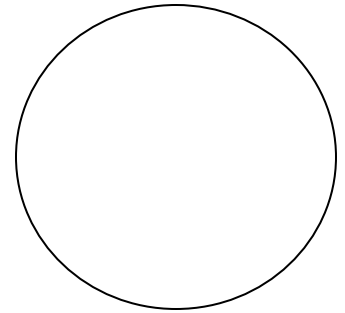


culpado

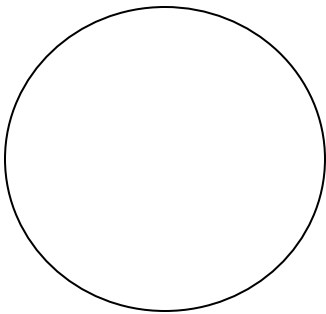
Às vezes, as pessoas põem uma “máscara” para esconder sentimentos que não querem mostrar. (Desenhe e diga o nome de 3 sentimentos que você, às vezes, esconde dos outros.)

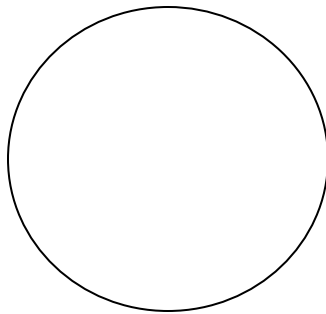


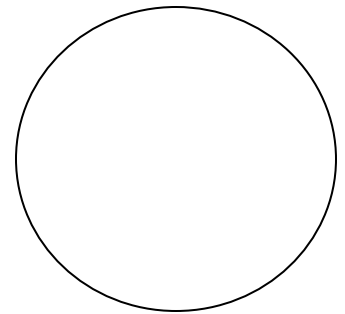




Desenhe e diga o nome da “máscara” que você usa para esconder o sentimento.







Os sentimentos são uma coisa que você sente no seu corpo.

Pinte os lugares onde
você sente seus
sentimentos com
estas cores:

triste – azul
com medo – preto
culpado – marrom
com raiva – vermelho
com ciúme – verde
nervoso – laranja
feliz – amarelo

Se os sentimentos ficam trancados dentro de nós por muito tempo, eles podem provocar dor.

Pinte de vermelho
claro onde você sente
um pouco de dor.

Pinte de vermelho forte
onde você sente MUITA
dor.

Estes são os mesmos
lugares onde você
tranca seus
sentimentos?

Fazer exercício, esportes, brincar, desenhar, escrever e conversar, todas estas são boas maneiras de deixar sair os sentimentos!

Marque com um ☒ os sentimentos que você sente às vezes, e com ☒ ☒ ☒ os que sente com frequência. (Sublinhe as palavras que você não compreender.)

apavorado
corajoso
sozinho
confuso
orgulhoso
amado
enganado
miserável
furioso
burro

nervoso
triste
não-amado
ignorado
com raiva
com medo
excitado
aborrecido
especial
feliz

esperto
vazio
enojado
enciumado
envergonhado
embaraçado
frustrado
desapontado
culpado
preocupado

Todo mundo fica com raiva, às vezes. Eu fico com raiva quando...

Quando eu fico com raiva, eu...

Está certo ficar com raiva, mas não está certo magoar as pessoas ou estragar as coisas!

(Faça um círculo em torno das coisas que você faz que são certas e coloque um grande “X” sobre as coisas que não é certo fazer quando estamos com raiva.)

Você pode aprender a deixar a raiva sair de maneiras que não machuquem as pessoas nem estraguem as coisas.

Maneiras bacanas são:

1. Dizer “eu estou com raiva porque...”
2. Dar socos num travesseiro ou numa bola.
3. Gritar para dentro de um travesseiro ou no chuveiro.
4. Bater os pés com força ou bater palmas.
5. Escrever uma carta furiosa e rasgá-la.
6. Escrever em seu diário.
7. Rabiscar num jornal velho usando montes de cores e sentimentos. Amassá-lo até transformá-lo numa bola e atirá-lo contra uma parede vazia.
8. Caminhar ou correr bem rápido.

Você é responsável pelo seu comportamento!

As crianças podem se sentir MUITO tristes com o divórcio.

É bom chorar! Chorar deixa sair a tristeza e ajuda as pessoas a se sentirem melhor.

Quando os pais se separam, pode haver momentos em que os filhos sentem medo.

Desenhar alguma coisa apavorante faz com que ela fique menos assustadora.

O divórcio também pode trazer algumas mudanças boas.

Antes

Depois

Os pais também têm muitos sentimentos diferentes em relação ao divórcio! O que você acha que seus pais estão sentindo?

Mamãe

Papai

Os filhos não podem resolver os problemas dos pais.
Os filhos não podem começar ou fazer parar um divórcio. O divórcio é um problema dos adultos.

Os pais talvez não gostem um do outro depois que se divorciam. Eles ainda podem brigar a respeito das coisas.

Mas... ainda é certo os filhos amarem ambos os pais.

Todo mundo se pergunta ou se preocupa com alguma coisa. As crianças têm o direito de fazer perguntas. Os pais têm o direito de responder ou não.

Eu gostaria de perguntar à mamãe...

Eu gostaria de perguntar ao papai...

As crianças podem dizer “NÃO”! Elas não precisam ouvir coisas ruins sobre qualquer um dos pais.

E... elas não têm de ser mensageiras!

As crianças podem precisar ajudar e fazer mais coisas para si mesmas, mas não podem ser mães e pais. Elas não podem ocupar o lugar de um dos pais. Filhos precisam ser filhos.

Há coisas das quais eu gosto em mim...

Meus pais não vivem juntos, mas ambos me amam!

Há algumas coisas nas quais eu sou bom/boa...

Todo mundo é bom em alguma coisa. Ninguém é bom em tudo.

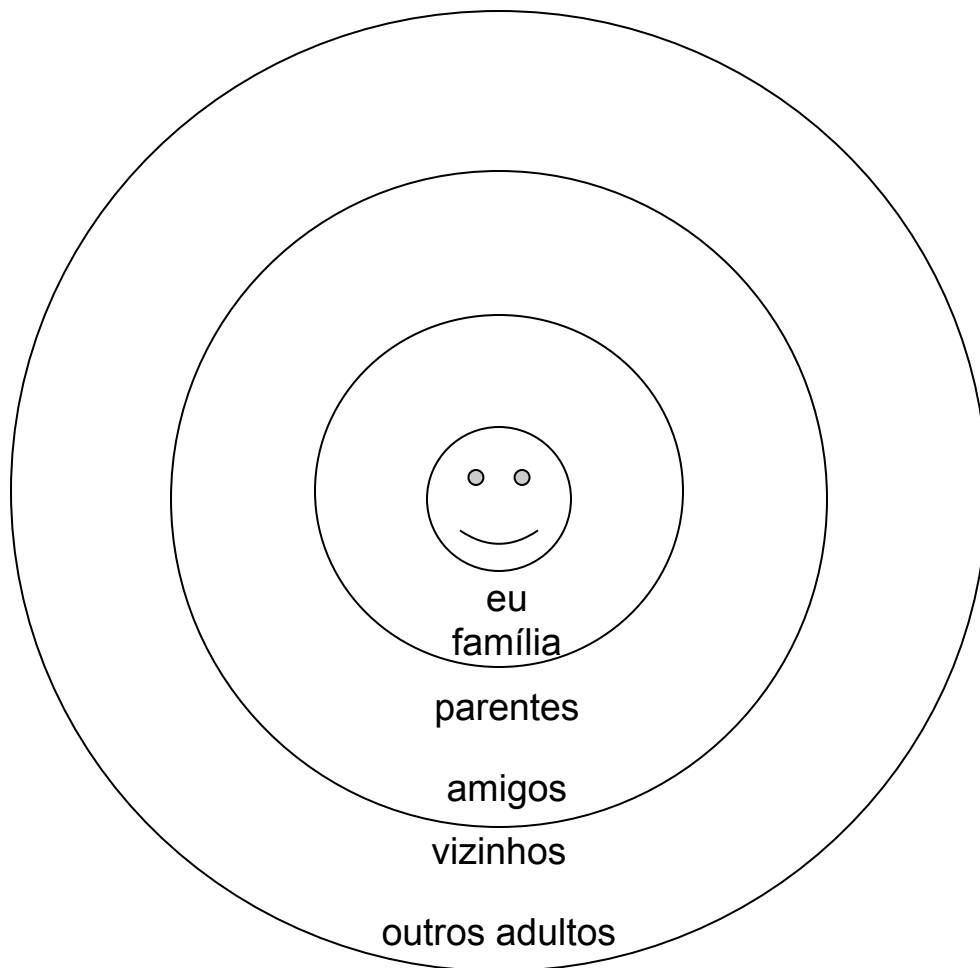
Há coisas que eu gosto de fazer com a mamãe.

Nós teremos muitos momentos bons juntos/juntas.

Há coisas que eu gosto de fazer com o papai.

Nós teremos muitos momentos bons juntos.

Haverá muitos momentos bons. Muitas pessoas se importam comigo e sempre cuidarão de mim.
(Faça uma lista de nomes... E coloque o número no “círculo de apoio”.)



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Eu desejo que aconteçam algumas mudanças felizes na minha vida!

A vida está sempre mudando. Eu estou aprendendo a lidar com a mudança e com todos os tipos de sentimentos. “Eu tô legal!”