

# CriAtivar

RECURSOS TERAPÊUTICOS

Idealizadora:

Débora Barboza Rodrigues Martins

Psicóloga e Neuropsicóloga

CRP: 06/131118

# Modo de Usar

Primeiramente, gostaria de agradecer o seu interesse em adquirir esse Combo. Espero que goste e que seja muito útil na sua prática clínica.

Esse combo reúne 13 recursos terapêuticos para auxiliar o seu trabalho com crianças e pré adolescentes em psicoterapia.

Você Também consegue adaptar esses recursos com as crianças menores, basta você ler e escrever por ela.

Eles estão em formato PDF, prontos para imprimir e usar quantas vezes desejar.

Qualquer dúvida que você tiver, poderá entrar em contato comigo via direct ou email  
([criativar.recursosterapeuticos@gmail.com](mailto:criativar.recursosterapeuticos@gmail.com)).



Siga-me no Instagram:  
[@criativar.recursosterapeuticos](https://www.instagram.com/criativar.recursosterapeuticos)



# IMPORTANTE

Está expressamente proibido a comercialização, reprodução total e parcial, compartilhamento dos arquivos com demais pessoas por meio de redes sociais (whatsapp, facebook, entre outros).

Os direitos autorais da CriAtivar - Recursos Terapêuticos estão expressamente instalados no material e constitui violação a esses direitos qualquer forma de utilização e exposição sem a autorização expressa ou citada/referenciada da marca.

No mesmo sentido, caso violado os direitos autorais, este ato constituirá crime previsto no artigo 184 da lei 6.895/80, sujeitando-se ainda à busca e apreensão e indenizações de ordem material e moral, previsto na lei 9.610/98.



Siga-me no Instagram:  
[@criativar.recursosoterapeuticos](https://www.instagram.com/criativar.recursosoterapeuticos)



# COMO CONTAR PARA A CRIANÇA SOBRE A SEPARAÇÃO

## *guia para os responsáveis*

### Objetivo

- Orientar os responsáveis sobre o que fazer e não fazer ao contar para o filho sobre a separação.

### Aplicação

Entregue o arquivo para o(s) responsável(is). Leia e explique, fazendo as intervenções conforme achar necessário.

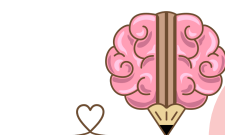
Na última folha há uma atividade para vocês pensarem juntos na forma e linguagem que os responsáveis irão contar para o filho.

OBS.: na primeira folha há um cartão para te auxiliar no trabalho com o paciente sobre o que é separação, após os pais já terem contado.



Siga-me no Instagram:

@criativar.recursosterapeuticos



**CriAtivar**  
RECURSOS TERAPÊUTICOS

# O TAL DO DIVÓRCIO /SEPARAÇÃO



## Divórcio:

Significa qualquer tipo de separação ou rompimento entre coisas e/ou pessoas. Significa apenas que você não terá seus pais no mesmo lugar, ou seja, na mesma casa.

Mas eles continuarão sendo seus pais.

@criativar.recursosoterapeuticos

Recorte todas as cartas. Imprima em papel de gramatura 180.  
Quanto maior a gramatura, mais grosso é o papel.

PARA QUEM TEM MAMÃE E PAPAI

# O TAL DO DIVÓRCIO /SEPARAÇÃO



## Divórcio:

Significa qualquer tipo de separação ou rompimento entre coisas e/ou pessoas. Significa apenas que você não terá seus pais no mesmo lugar, ou seja, na mesma casa.

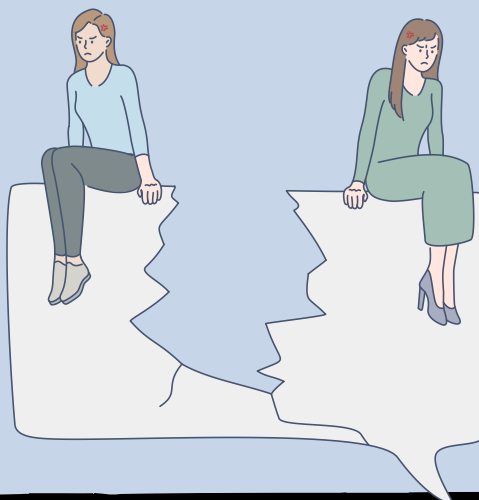
Mas eles continuarão sendo seus pais.

@criativar.recursosoterapeuticos

Recorte todas as cartas. Imprima em papel de gramatura 180.  
Quanto maior a gramatura, mais grosso é o papel.

PARA QUEM TEM DOIS PAPAIS

# O TAL DO DIVÓRCIO /SEPARAÇÃO



## Divórcio:

Significa qualquer tipo de separação ou rompimento entre coisas e/ou pessoas. Significa apenas que você não terá mais suas mães no mesmo lugar, ou seja, na mesma casa.

Mas elas continuarão sendo as suas mães.

@criativar.recursosoterapeuticos

Recorte todas as cartas. Imprima em papel de gramatura 180.  
Quanto maior a gramatura, mais grosso é o papel.

PARA QUEM TEM DUAS MAMÃES

Imagina seu amigo de escola. Quando você chega em casa, ele deixa de ser seu amigo só por não estar no mesmo lugar que você? Não!



COMUM A TODOS (PAPAI E MAMÃES)

Recorte todas as cartas. Imprima em papel de gramatura 180.  
Quanto maior a gramatura, mais grosso é o papel.



# COMO CONTAR SOBRE A SEPARAÇÃO

*guia para os responsáveis*



**CriAtivar**  
RECURSOS TERAPÊUTICOS



# POR QUE É IMPORTANTE CONTAR PARA A CRIANÇA?

A maioria dos pais/responsáveis acreditam que falar sobre a separação irá deixar as crianças perturbadas e, por isso, evitam falar sobre o assunto. Você já se sentiu assim?

## VOCÊ SABIA...

**que evitar falar sobre o assunto pode fazer com que as crianças também evitem falar sobre isso?**

Quando a criança faz isso, ela mantém seus sentimentos escondidos, e isso pode fazer com que ela tenha dificuldades em lidar com todas essas emoções.



Quando a criança não fala sobre o assunto, pode passar a impressão para os pais/responsáveis de que ela não está tendo dificuldades ou que está lidando bem, mas isso não é verdade.



Muitos pais/responsáveis evitam falar sobre o assunto numa tentativa de poupar a criança de sofrimento, porém, isso torna tudo pior para a criança.

Nem sempre é fácil ter essa conversa com a criança, mas é super necessário.

## VAMOS LÁ?



**CriAtivar**  
RECURSOS TERAPÉUTICOS

# O QUE NÃO FAZER:

- ❌ Não deixe de contar e jamais minta;
- ❌ Não deixe que terceiros contem para a criança;
- ❌ Não discuta na frente da criança;
- ❌ Nunca impeça a criança de ver o outro (pai/mãe);
- ❌ Não use a criança como "detetive" pra saber da vida do outro (ex).;
- ❌ Não fale mal um do outro para a criança, nem aponte culpados;
- ❌ Não dê expectativas de reconciliação, nem falsas promessas;
- ❌ Não tire a autoridade do ex cônjuge. As regras definidas por um precisam ser mantidas pelo outro;
- ❌ Evite detalhes desnecessários, brigas ou acusações diante da criança. As relações humanas são complexas, e a criança ainda não tem maturidade para entender tantos detalhes.

# DICAS DE COMO CONTAR

## IMPORTANTE

A forma como a criança enxerga a separação muitas vezes é diferente da perspectiva dos pais/responsáveis.

Precisamos sempre adequar a nossa linguagem de acordo com a idade da criança, para que ela possa compreender de forma adequada.

Vamos pensar juntos na forma e linguagem que você irá contar a ela.



# ANTES DE CONTAR



Todo esse processo de separação pode gerar diversas emoções nos pais, como raiva, tristeza, culpa, etc.

Se você perceber que está sentindo algumas dessas emoções de forma intensa, espere se acalmar para então conversar com a criança.



Assim você terá melhores condições de explicar a situação e acolher os sentimentos da criança.



Se possível, é importante que ambos os pais estejam presentes para contar da separação.

# ANTES DE CONTAR

## IMPORTANTE

Não há um jeito ou fórmula de contar que não seja doloroso para a criança, por isso, acolher as emoções dela será fundamental.

Esteja pronto para  
ouví-la e não emitir  
julgamentos!



# DURANTE

Converse de forma gentil e explique a nova situação:



Explique para a criança que vocês não desejam mais viver juntos como um casal e que, a partir de agora, vão viver em casas diferentes.

A criança pode questionar o porquê disso e, mesmo que ela não questione, é válido vocês explicarem que alguns relacionamentos entre casais podem não dar certo por vários motivos, e que a separação é a melhor saída para que vocês possam conviver melhor.



Explique que vocês tomaram essa decisão de forma bastante cuidadosa, que tentaram de todas as formas resolver os seus problemas, e decidiram que é melhor não viverem mais juntos, mas que ambos vão sempre amar a criança e não deixarão de ser seus pais.



# DURANTE



Enfatize que a separação é somente do casal e não da criança. Deixe bem claro que a relação entre pai e mãe é diferente da relação entre casal.

Deixe claro também que a separação não é culpa da criança.

## **Informe quando e como será:**

Explique todo o passo a passo de como vocês irão conduzir o processo de separação e quando de fato isso irá ocorrer. Dar previsibilidade para a criança é fundamental.

## **E se a criança perguntar os motivos da separação?**

A criança não precisa saber dos motivos pessoais que levaram a tomar essa decisão. Apenas diga que essas respostas são particulares, ou seja, apenas do casal. Não precisa entrar em detalhes desnecessários.

## **Explique sobre as visitas:**

Se vocês já definiram como será o processo de visita e como será a guarda, explique para a criança como será o processo de visitas.

Caso isso ainda não esteja totalmente definido, converse com a criança que ela poderá visitar ambos e passar um tempo com eles, mas que isso vai ser melhor definido.



# APÓS



Dê espaço para a criança falar livremente, sobre tudo que ela acha. Evite fazer julgamentos. Deixe que ela se expresse.

Pergunte para a criança como ela se sente. Diga que você imagina que não está sendo fácil e que ela poderá conversar com você sempre que precisar.

Acolha todas as emoções que ela expressar com carinho e gentileza.

Explique para a criança que vocês continuarão sendo pais/responsáveis dela, que o amor que vocês sentem por ela não mudou e não irá mudar.



Estimule a criança a fazer perguntas e escute tudo que ela tem a dizer. Responda a todas as dúvidas e perguntas.

# HORA DE COLOCAR EM PRÁTICA

Vamos pensar juntos na forma e linguagem que você irá contar a ela. Escreva abaixo:

