



Oficina dos **Pais e Filhos**

Cartilha do divórcio. Versão para crianças



Esta história é contada por uma criança. No começo há trovões, silêncio e medo. Somente pouco a pouco, com o tempo, ternura e muito amor, um novo equilíbrio se constrói. (Pascale Francotte)



Queridas crianças,

Esta cartilha foi elaborada com o objetivo de ajudar as crianças, cujos pais decidiram não mais viver juntos, a superar esta fase difícil de suas vidas.

O divórcio é muito difícil para todos os envolvidos, pois implica grandes mudanças e grandes mudanças podem ser assustadoras.

É natural se assustar com todos os diversos sentimentos que o divórcio dos pais pode trazer: raiva, decepção, culpa, tristeza, alívio, etc. Você deve estar se perguntando se você ficará bem novamente. Sim, você ficará bem. Com o tempo, as coisas vão melhorar.

E esperamos que, com as informações desta Cartilha, você consiga superar as dificuldades e continuar sendo esta pessoa especial que você já é.

Boa sorte

Vanessa Aufiero da Rocha

CARTILHA DA CRIANÇA

QUANDO SEUS PAIS SE SEPARARAM PARECIA QUE SUA VIDA TINHA VIRADO DE PONTA CABEÇA. DURO PENSAR QUE AS DUAS PESSOAS QUE VOCÊ MAIS AMA NO MUNDO, NÃO AMAM MAIS UM AO OUTRO. MUITAS COISAS ESTÃO MUDANDO E TUDO DE UMA SÓ VEZ.

CONTE A SEUS PAIS O QUE ESTÁ PENSANDO, O QUE TE PREOCUPA E COMO SE SENTE!



OS PAIS SE SEPARAM POR MUITOS MOTIVOS E VOCÊ JÁ DEVE TER VISTO MUITAS BRIGAS OU SILÊNCIO, ONDE NÃO FALAVAM UM COM O OUTRO. QUALQUER QUE SEJA A RAZÃO PARA A SEPARAÇÃO DELES SAIBA QUE NÃO É SUA CULPA.

VOCÊ NÃO FEZ NADA DE ERRADO E NÃO HÁ NADA QUE POSSA FAZER PARA EVITAR QUE ELES NÃO FIQUEM MAIS JUNTOS!

APESAR DE MUITAS MUDANÇAS, DE QUE UM DOS SEUS PAIS NÃO MORE MAIS NA MESMA CASA QUE VOCÊ... VOCÊ CONTINUA TENDO UMA FAMÍLIA, UMA MÃE E UM PAI E ELES NÃO SE DIVORCIARAM DE VOCÊ!

SAIBA QUE UMA COISA NUNCA MUDARÁ: SEUS PAIS VÃO CONTINUAR CUIDANDO E AMANDO MUITO VOCÊ!



MUITOS SENTIMENTOS DIFERENTES PODEM SURTIR EM RELAÇÃO AO QUE VOCÊ ESTÁ VIVENDO. PODE ESTAR TRISTE, BRAVO, PERTURBADO, OU ASSUSTADO, PREOCUPADO E CONFUSO. MUITAS CRIANÇAS QUE JÁ PASSARAM PELA SEPARAÇÃO DOS PAIS TAMBÉM FICARAM ASSIM COMO VOCÊ.

IMPORTANTE QUE VOCÊ VIVA ESTES SENTIMENTOS E CONVERSE COM SEUS PAIS SOBRE ELES. TALVEZ LEVE UM TEMPO ATÉ QUE CONSIGA COLOCAR TODOS ELES EM ORDEM!

FAZER COISAS QUE VOCÊ GOSTE PODE AJUDAR A SE SENTIR MELHOR, COMO DESENHAR E BRINCAR. UM ABRAÇO DE QUEM VOCÊ AMA TAMBÉM PODE AJUDAR.

LEMBRE-SE QUE É NORMAL SE SENTIR TRISTE. CHORE, POIS EXPRESSAR OS SENTIMENTOS PODE LHE FAZER BEM!



CONVERSAR COM SEUS PAIS OU COM OUTROS ADULTOS, COMO SEUS AVÓS E PROFESSORES TAMBÉM PODEM AJUDAR.

NÃO É BOM GUARDAR TODOS OS SENTIMENTOS ESCONDIDOS DENTRO DE VOCÊ!

SEUS PAIS TAMBÉM DEVEM ESTAR TRISTES E CHATEADOS. APESAR DE ELES TEREM ESCOLHIDO SE SEPARAREM, ESTES SENTIMENTOS PODEM APARECER. VOCÊ PODE DAR UM ABRAÇO NELES, MAS NÃO É SUA FUNÇÃO CUIDAR DOS SENTIMENTOS DELES.



QUANDO SEUS PAIS FICAREM BRAVOS, IRRITADOS OU CHORANDO, NÃO SE SINTA CULPADO, VOCÊ NÃO TEM COMO EVITAR QUE SE SINTAM ASSIM!

NÃO SINTA VERGONHA POR TER UMA FAMÍLIA DIFERENTE. PROCURE OS AMIGOS E CONTE A ELES O QUE ESTÁ ACONTECENDO COM VOCÊ.

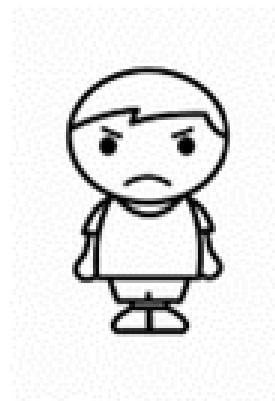
NÃO PIQUE COM MEDO DE SE ABRIR COM ELES, VOCÊ PODE DESCOBRIR QUE NÃO É O ÚNICO QUE TEM PAIS SEPARADOS!

AGORA SEUS PAIS VÃO VIVER EM CASAS DIFERENTES E VOCÊ FICARÁ UM TEMPO COM CADA UM DELES. ESSA DECISÃO VAI DEPENDER DAQUILO QUE ELES ENTENDEREM COMO A MELHOR FORMA DE CONVIVÊNCIA PARA TODOS VOCÊS.



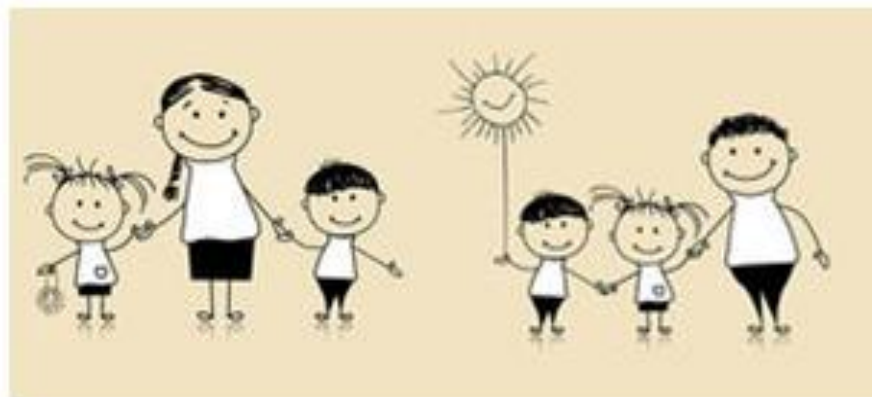
ÀS VEZES VAI SER DIFÍCIL MANTER UMA ROTINA, DE ONDE VOCÊ VAI ESTAR E O QUE VAI PRECISAR. SERÁ MAIS FÁCIL SE VOCÊ GUARDAR ALGUMAS COISAS ESPECIAIS EM CADA CASA E CONVERSAR COM ELES SE ACHAR TUDO MUITO CONFUSO!

PODE SER QUE SE SINTA NO MEIO DE UMA GUERRA ENTRE SEUS PAIS E SE SINTA PUXADO EM TODAS AS DIREÇÕES AO MESMO TEMPO, PRINCIPALMENTE EM FERIADOS E DATAS ESPECIAIS. VOCÊ PODE OUVIR ALGO QUE TE DEIXE IRRITADO, TRISTE E MASOADO.



DIGA A ELES QUE VOCÊ NÃO GOSTA DISSO, PORQUE AMA OS DOIS E JUNTOS PODERÃO ACHAR UMA SOLUÇÃO PARA FACILITAR A SUA VIDA!

PODE SER QUE TENHA MOMENTOS QUE VOCÊ ESTEJA COM O SEU PAI, PENSANDO NA SUA MÃE E O CONTRÁRIO TAMBÉM
PODE ACONTECER, MAS NÃO SE SINTA CULPADO POR SE DIVERTIR SOMENTE COM UM DELES.



**LEMBRE-SE QUE NÃO É ERRADO TER MOMENTOS FELIZES. ESTE TAMBÉM É O DESEJO DE SEUS PAIS. TALVEZ SE LIGAR
PARA UM OU FAZER UM DESENHO PARA O OUTRO FAÇA VOCÊ SE SENTIR MELHOR!**

SEUS PAIS FARÃO NOVOS AMIGOS E PODEM ATÉ NAMORAR OUTRAS PESSOAS. PODE SER QUE VOCÊ NÃO ACHE ISSO JUSTO OU CERTO, MAS ELES TAMBÉM QUEREM SE SENTIR MELHOR. PODE SER QUE ATÉ SE CASEM DE NOVO.

TENHA CERTEZA QUE ESTA PESSOA NÃO TOMARÁ O LUGAR DO SEU PAI OU DA SUA MÃE NO SEU CORAÇÃO, MAS SERÁ MAIS UMA PESSOA PARA TE AMAR E CUIDAR DE VOCÊ!

AS COISAS VÃO MELHORAR AOS POUCOS, APESAR DE MUITAS COISAS TEREM MUDADO NA SUA VIDA E NA DA SUA FAMÍLIA. VOCÊ SE ACOSTUMARÁ E PODE SER QUE OCORRA ALGUMA MUDANÇA QUE VOCÊ GOSTE MUITO.

O MAIS IMPORTANTE DE TUDO É SABER QUE SEUS PAIS TE AMAM MESMO A DISTÂNCIA! E QUANDO SE SENTIR TRISTE E SOLITÁRIO LEMBRE ISTO E SAIBA QUE DIAS MAIS FELIZES SEMPRE VIRÃO!



MINHA FAMÍLIA...



A MUDANÇA FAZ PARTE DA VIDA. VIVER \Rightarrow CRESCER \Rightarrow MUDAR. É MUITO FÁCIL VER A MUDANÇA NA NATUREZA.



DESENHE MAIS...



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)

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.
erro.

4 Elas param de conversar e de resolver os problemas.
casa.

5 Elas tentam, mas não conseguem mudar.

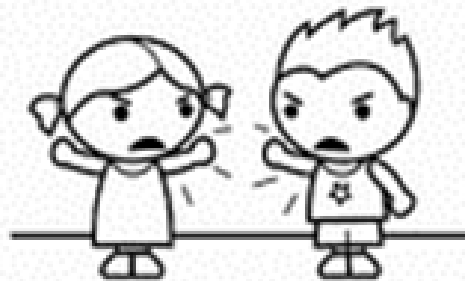
6 Elas não gostam de estar juntas.

7 Elas podem encontrar alguma outra

8 Elas decidem que seu casamento foi um grande

9 Elas decidem se separar e uma delas sai de

10 Elas têm muitos sentimentos diferentes!



O divórcio é o fim oficial 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 para todo mundo.
- 3 Os pais podem ficar mais ocupados, mas 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.

VAMOS PINTAR





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?

TODOS OS SENTIMENTOS SÃO CERTOS. OS SENTIMENTOS MUDAM.

(Pinte alguns rostos mostrando sentimentos)

Feliz



Triste



Com raiva



Com medo





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

Apavorado	Enganado	Com raiva	Vazio
Corajoso	Furioso	Com medo	Enciumado
Sozinho	Nervoso	Aborrecido	Envergonhado
Confuso	Triste	Especial	Frustrado
Orgulhoso	Não amado	Feliz	Culpado
Amado	Ignorado	Esperto	Preocupado

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





Você pode aprender a deixar a raiva sair de maneira 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 Escrever uma carta furiosa e rasgá-la.
- 5 Escrever em seu diário.
- 6 Rabiscar num jornal velho usando montes de cores e sentimentos. Amassá-lo até transformá-lo numa bola e atirá-lo contra uma parede vazia.

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.



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.





Oficina dos
Pais e Filhos

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
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.



Oficina dos
Pais e Filhos



Há coisas das quais eu gosto em mim.....



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



Todo mundo é bom em alguma
tudo.



coisa. Ninguém é bom em

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 das pessoas que você considera seu "círculo de apoio")

1 _____

2 _____

3 _____

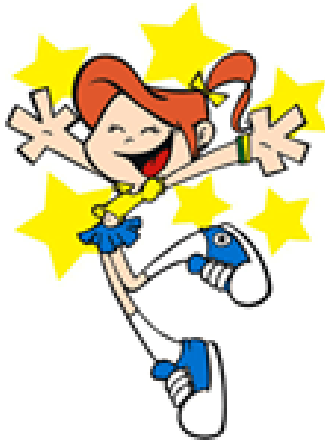
4 _____

5 _____

6 _____

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 to legal!"



fim

REFERÊNCIAS

BASEADO EM:

QUANDO OS PAIS SE SEPARAM; UMA TERAPIA PARA CRIANÇAS - EMILY MENENDEZ-APONTE.

QUANDO OS PAIS SE SEPARAM; AS CRIANÇAS PODEM APRENDER A LIDAR COM A TRISTEZA DO DIVÓRCIO.- MARGE HEEGAARD

A SEPARAÇÃO- PASCALE FRANCO TE