



ENAM

Enxada Nacional de Melhoria e Certificação



Oficina de **Pais e Filhos**

CARTILHA DO INSTRUTOR

2013

APOIO:





Coordenador do Movimento pela Conciliação Conselheiro José Roberto Neves Amorim

Organizadora Juíza Vanessa Aufiero da Rocha

Autoras Cristina Palason Moreira Cotrim
Fabiana Cristina Aidar da Silva
Gabriela Largacha Barroso
Kelly Alecssandra Bizi Lopes Miller
Juíza Vanessa Aufiero da Rocha

Agradecimentos

Tribunal de Justiça do Estado de São Paulo, Tribunal de Justiça do Distrito Federal e dos Territórios, Tribunal de Justiça do Estado da Bahia, Tribunal de Justiça do Estado do Rio Grande do Sul, Ministério da Justiça da Nova Zelândia, TV Rede Globo, TV Tribuna, 4.2 Produtora, Dra. Maria Berenice Dias, Summus Editorial, Associação Eduardo Furkini, Instituto Cultural Vasco Carmano, Child Friendly Organization/Austrália, Márcio Ramos, Caraminhola Produções Artísticas Ltda., Families Change/Canadá, NYCID - New York Center for Interpersonal Development/USA, Glória Mósquera, Maria Luiza Furtado Rocha, Márcia Sayad, Juíza Raquel Santos Pereira Chispino, Luiz Eduardo Castro Neves, Izabel C. Peres Fagundes, Fabiana Cristina Aidar da Silva, Cristina Palason Moreira Cotrim, Leoni Trench, Marly Freitas dos Santos, Claudia Regina Mendes Carvailho, Gabriela Largacha Barroso, Kelly A. B. Lopes Miller, Barbara do Carmo Gomes Maracani e Ligia Cascabulho Maxta.

Brasília – 2013

SUMÁRIO

DO PROJETO “OFICINA DE PAIS E FILHOS”	05
Apresentação.....	05
Justificativa.....	06
Público alvo.....	07
Objetivo geral.....	07
Objetivos específicos.....	08
Metodologia.....	09
Recursos.....	10
Recrutamento dos Participantes.....	13
Formação dos Grupos na Oficina.....	14
Duração da Oficina.....	15
Flexibilidade na Execução da Oficina.....	15
Avaliação.....	16
Considerações Finais.....	16
MENSAGEM PARA O INSTRUTOR	18
ROTEIRO	19
Oficina dos Pais.....	19
Oficina dos Filhos Adolescentes.....	86
Oficina dos Filhos Crianças.....	124
MATERIAL DE APOIO	134
Oficina de Pais	135
1.Modelos de decisão judicial convidando as partes para a Oficina.....	135
2.Modelo de carta convite.....	138
3.Exercício “Reconhecendo os Sentimentos”.....	139
4.Exercício “Ajudando o meu Filho”.....	140
5.Exercício “Como reduzir o nível de conflito”.....	141
6.Exercício “Comunicação Não Violenta”.....	142
7.Exercício “Você é um pai ou uma mãe alienadora”?.....	143
8.Ficha de avaliação.....	144
9.Certificado de Presença.....	146
Oficina de Filhos Adolescentes	147
1.Minha vida antes do divórcio.....	147
2.Minha vida após o divórcio.....	148
3.Questionário: Como lidar com meus sentimentos sobre o divórcio de meus pais?.....	149
4.Palavras Cruzadas.....	151
Oficina de Filhos Crianças	152
1.Minha Família.....	152
2.Carinhos.....	153
3.Texto “Maria e a Separação dos Pais”.....	154
4.Texto “Pedro e a Separação dos Pais”.....	155
5.Atividade: Balança das mudanças.....	156
6.Estrelas para a Balança das mudanças.....	157



7.Cruzes para a Balança das mudanças.....	158
6.A minha vida após a separação dos meus pais.....	159
7.Lista do bem estar.....	160
8.Texto “Maria e Pedro conhecem a namorada do pai”	161
9.Os melhores momentos em família.....	163
10.Os momentos mais difíceis em família.....	164
11.O bom momento mais recente que tive com meu pai.....	165
12.O bom momento mais recente que tive com minha mãe.....	166
13.O que eu quero para o futuro.....	167
14.Os 20 Pedidos dos Filhos de Pais Separados.....	168

REFERÊNCIAS.....	170
-------------------------	------------

DO PROJETO “OFICINA DE PAIS E FILHOS”

1. APRESENTAÇÃO

A ruptura dos laços familiares oriunda do divórcio ou da dissolução da união estável é estressante e traumática para as crianças e adolescentes, porém são os conflitos de longa duração que agravam ainda mais a situação. A forma como os filhos vivenciam o período pós separação depende, em larga medida, da maneira como seus pais negociam o término da vida conjugal e administram seus conflitos.

Os conflitos fazem parte da vida humana sejam eles subjetivos ou intersubjetivos. Eles costumam ser compreendidos como indesejáveis ou como sinais de fraqueza, provocando a necessidade de superá-los em vez de elaborá-los, ou seja, de entendê-los e transformá-los em oportunidade de melhoria da qualidade dos relacionamentos pessoais ou sociais. Mas eles podem ser percebidos e enfrentados de forma diferente.

Os anos 60 foram marcados por lutas em favor dos direitos civis, sociais, políticos e econômicos. A conciliação de conflitos ganhou importância nos EUA nos anos 70 e deu origem ao que atualmente se denomina políticas de pacificação. Nesse contexto a ética da reparação desponta como alternativa ou complemento à moral da punição. O afeto surge como novo valor jurídico e restitui ao sujeito de direito seu desejo como um valor a ser considerado, resgatando o sujeito de desejo.

Em 20 de novembro de 1997, as Nações Unidas proclamaram o ano 2000 como o Ano Internacional da Cultura de Paz, marcando o início de uma mobilização mundial e de norteadores da cultura de paz em ações concretas. Em 10 de novembro de 1998, por meio de nova resolução, as Nações Unidas proclamam a década 2001-2010, como a Década Internacional da Promoção da Cultura de Paz e Não Violência em Benefício das Crianças do Mundo, a fim de reforçar o movimento global formado e apontando a UNESCO como agência líder para a Década, responsável por coordenar as atividades do sistema ONU e de outras organizações¹.

A cultura de paz está intrinsecamente relacionada à prevenção e à resolução não violenta dos conflitos. É uma cultura baseada em tolerância e solidariedade, uma cultura que respeita todos os direitos individuais, que assegura e sustenta a liberdade de opinião e que se empenha em prevenir

¹ Cultura de paz: da reflexão à ação; balanço da Década Internacional da Promoção da Cultura de Paz e Não Violência em Benefício das Crianças do Mundo. – Brasília: UNESCO; São Paulo: Associação Palas Athena, 2010.

conflitos, resolvendo-os em suas fontes, que englobam novas ameaças não militares para a paz e para a segurança, como a exclusão, a pobreza extrema e a degradação ambiental. A cultura de paz procura resolver os problemas por meio do diálogo, da negociação e da mediação, de forma a tornar a guerra e a violência inviáveis.

Substituir a secular cultura de guerra por uma cultura de paz requer um esforço educativo prolongado para modificar as reações à adversidade e construir um modelo de desenvolvimento que possa suprimir as causas de conflito.

A cultura da Paz está intimamente ligada à educação. A educação voltada para a cultura de paz inclui a promoção da compreensão, da tolerância, da solidariedade e do respeito às identidades nacionais, raciais, religiosas, por gênero e geração, entre outras, enfatizando a importância da diversidade cultural.

O movimento mundial pela cultura de paz deve então ser “uma grande aliança de movimentos existentes”, um processo que unifique todos aqueles que já trabalharam e que estão trabalhando a favor desta transformação fundamental de nossa sociedade. O objetivo é permitir que toda pessoa ou organização contribua para esse processo de transformação de uma cultura de violência para uma cultura de paz, em termos de valores, atitudes e comportamento individual, bem como em termos de estruturas e funcionamentos institucionais.

Considerando esse contexto e a partir da experiência com casais envolvidos em divórcios e dissoluções de união estável, a Oficina de Pais e Filhos surge como um instrumento para a pacificação das relações, auxiliando os pais a protegerem seus filhos dos efeitos danosos de uma abordagem destrutiva de seus conflitos, reduzindo traumas decorrentes das mudanças das relações familiares.

A Oficina pretende ser um programa educacional interdisciplinar para casais em fase de ruptura do relacionamento e com filhos menores. O programa se apoia na literatura sobre os efeitos do divórcio e na importância de os pais e demais membros da família buscarem maneiras saudáveis de lidar com o término do casamento, bem como, na experiência de outros países, como Canadá, Estados Unidos e Portugal, na execução de programas educacionais voltados às pessoas em fase de reorganização familiar. Os casais que conseguem lidar de forma positiva com a separação garantem aos filhos um ambiente acolhedor e favorecem que eles não apenas sobrevivam, mas amadureçam positivamente após o divórcio.

2. JUSTIFICATIVA

A experiência de trabalho com famílias que procuram o Judiciário em busca de solução para seus conflitos e o desejo de contribuir efetivamente para profundas transformações em nossa sociedade, nos levaram a pensar em um instrumento de ajuda a essas famílias.

O trabalho se apoia na necessidade de oferecer atendimento aos casais e também um espaço para a reflexão e reorganização familiar. Na Oficina as crianças e os adolescentes encontram um local para falar sobre seus sentimentos e expectativas em relação a esse momento novo em suas vidas e os pais podem refletir sobre seus comportamentos e atitudes em relação aos filhos.

O cotidiano das Varas de Família nos revela a ausência de programas específicos para ajudar os casais e os respectivos filhos no processo de divórcio.

A Oficina, desenvolvida com base na experiência de outros países, oferece a oportunidade para que as pessoas que buscam a Justiça para a solução de suas lides encontrem apoio, transformem-se em protagonistas da solução de seus conflitos e responsabilizem-se pela sua vida e pela vida de seus filhos.

A Oficina não é entidade mediadora ou consultiva. Trata-se sim, e isso deve ser enfatizado, de um programa educacional e preventivo. Não tem a pretensão de orientar casos específicos, nem tem por finalidade resolver disputas individuais.

3. PÚBLICO ALVO

O público alvo são:

- a) famílias com processos judiciais que revelem a existência de conflitos em detrimento dos filhos menores;
- b) multiplicadores: profissionais que queiram reproduzir o curso em outras esferas.

4. OBJETIVO GERAL

A Oficina de Pais e Filhos tem como objetivo instrumentalizar as famílias que enfrentam conflitos jurídicos relacionados ao divórcio ou à dissolução da união estável, nos quais vários ajustes e mudanças pessoais ocorrem. A participação na Oficina pretende auxiliar o casal em vias de separação a criar uma efetiva e saudável relação parental junto aos filhos.

O fim do casamento pode ser bem mais estressante para os filhos, por essa razão a Oficina é pensada com o objetivo de apoiar as famílias a entenderem o que ocorre com as crianças e os adolescentes após a separação e, a partir disto, se organizarem para colocar em prática mudanças eficientes para o bom entendimento familiar, buscando o menor dano emocional a todos os envolvidos.

O trabalho pretende também prevenir a alienação parental, na medida em que procura conscientizar o casal que é importante para a criança conviver com ambos os pais, para que construa uma relação e forme por si uma imagem de cada um dos pais.

A Síndrome de Alienação Parental é um transtorno psicológico que se caracteriza por um conjunto de sintomas pelos quais um genitor, denominado cônjuge alienador, transforma a consciência de seus filhos, mediante diferentes formas e estratégias de atuação, com o objetivo de impedir, obstaculizar ou destruir seus vínculos com o outro genitor, denominado cônjuge alienado, sem que existam motivos reais que justifiquem essa condição. Em outras palavras, consiste num processo de programar uma criança para que odeie um de seus genitores sem justificativa, de modo que a própria criança ingressa na trajetória de desmoralização desse mesmo genitor.²

É uma realidade perversa, não havendo mais espaço para omissões dos profissionais que são responsáveis por atender ao superior interesse da criança e do adolescente, que têm o direito constitucionalmente assegurado a convivência familiar com ambos os pais, mesmo que em espaços diferentes. O fim de um casamento não implica privar o filho dos cuidados de quem o ama.

5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

A Oficina pretende auxiliar as famílias³:

- No reconhecimento de que a variação na forma de composição familiar pode ser saudável às crianças e aos adolescentes, desde que estes figurem sempre como a prioridade e não sejam arrastados para os conflitos dos pais.
- Realçar que cada família é única em seus talentos e virtudes, com os quais é possível se desenvolver e reconstruir a nova vida.
- Buscar uma comunicação aberta e construtiva.
- Fornecer aos participantes informações úteis acerca das questões jurídicas em que estão envolvidos, filhos e pais, no processo de divórcio ou dissolução de união estável e também como amenizar os problemas através dos recursos que a comunidade disponibiliza.
- Levar uma mensagem de esperança e encorajamento, demonstrando que os pais, através de seu comportamento, podem fazer a diferença na capacidade dos filhos para superarem o período de crise.
- Transmitir confiança aos pais em relação ao Poder Judiciário, ou seja, de que as decisões emanadas daquele órgão sempre visam à solução mais adequada às suas divergências e ao bem estar de seus filhos.
- Prover os pais de informações úteis e relevantes durante o trabalho de auxílio no desenvolvimento de suas qualidades e conhecimentos para o devido crescimento individual dos membros da família que se reconstrói.

² TRINDADE, Jorge, *Incesto e Alienação Parental – Realidades que a Justiça insiste em não ver*, Coordenação: Maria Berenice Dias, Editora Revista dos Tribunais, 2007.

³ ALMEIDA, Nelly e MONTEIRO, Susana, “**Os meus pais já não vivem juntos**: intervenção em grupo com crianças e jovens de pais divorciados”; Lisboa: Coisas de Ler; 2012; de Nelly Almeida e Susana Monteiro.

A Oficina dos Filhos, especificamente, pretende trabalhar com as crianças e os adolescentes as seguintes competências:

- **Expressão adequada das emoções:** com o divórcio dos pais surgem sentimentos de culpa, medo, solidão, perda, confusão, incompreensão e receio de abordar o assunto com os pais, sentimentos estes que deverão ser trabalhados.
- **Resolução de Problemas:** as crianças e os adolescentes recebem estratégias para lidar de forma saudável com a mudança na realidade familiar.
- **Desenvolvimento e fortalecimento de relações com as pessoas:** muitas vezes o divórcio é acompanhado pela mudança de casa, mudança de escola, mudança de rotinas, o que também pode envolver mudanças nas relações interpessoais. Assim, as crianças e os adolescentes perdem não apenas a união de seus pais, mas, também, os amigos, e enfrentam o desafio de encontrarem novos amigos, o que pode stressá-los ainda mais. Portanto, a formação de grupos com esses jovens traz benefícios, como a criação de relações sociais, a aprendizagem baseada na partilha de experiência, a validação dada pelos outros jovens, que vivem a mesma situação, e a minimização/prevenção do isolamento.
- **Autoestima, autoconceito e identidade:** é necessário mostrar às crianças e aos adolescentes que eles continuam as mesmas pessoas especiais que já eram antes do divórcio dos pais, e que este não deriva da conduta deles, mas de problemas dos próprios adultos.
- **Relações familiares:** também poderão ser alvo de intervenção as relações e dinâmicas familiares.

6. METODOLOGIA

Oficina dos Pais:

A Oficina é executada em uma única sessão, com duração de cerca de quatro horas, e contém:

- Explicações feitas pelo(s) instrutor(es);
- Apresentação de vídeos;
- Período para questionamentos, discussões e prática das habilidades desenvolvidas;
- Dinâmica de grupo.

Oficina dos Filhos:

- Explicações feitas pelos(s) instrutor(es);

- Atividades lúdicas;
- Apresentação de vídeos;
- Dinâmica de grupo.

7.RECURSOS

7.1.Recursos Materiais:

Oficina de Pais e Filhos

Para a execução da Oficina de Pais e Filhos são necessários os seguintes recursos materiais:

- Espaço físico adequado (inclusive com acesso fácil a banheiro);
- Poltronas confortáveis;
- Computador, TV ou projetor e caixas de som para a exibição dos slides e vídeos;
- Crachás de identificação para os participantes e instrutores;
- Pranchetas;
- Canetas;
- *Post-its*;
- Computador, impressora e papéis para a impressão dos textos e exercícios que são passados aos participantes ao longo da Oficina, visando à fixação das habilidades transmitidas;⁴
- Livro de presença⁵;
- Cartilha do divórcio para os pais;
- Cartilha do divórcio para os filhos adolescentes;

⁴ Os modelos de todos os textos e exercícios constam do Anexo desta Cartilha, denominado “Material de Apoio”.

⁵ Recomendamos que todas as pessoas que participarem da Oficina – pais, filhos e instrutores - assinem o livro de presença.

- Cartilha da Oficina de Pais e Filhos para os instrutores;
- Slides da Oficina dos Pais;
- Slides da Oficina dos Filhos.

Oficina de Filhos

Para a execução da Oficina de Filhos são utilizados, ainda, diversos materiais lúdicos e pedagógicos ou didáticos, compatíveis com as idades dos participantes, por promoverem a motivação e o entusiasmo deles nas sessões e por favorecerem a auto-revelação e a reflexão necessária à adaptação à nova realidade familiar.⁶

Muitos materiais utilizados na Oficina de Filhos, e constantes do Anexo desta Cartilha, denominado “Material de Apoio”, foram produzidos com base na obra “Intervenção em Grupo com Crianças e Jovens de Pais Divorciados”, Lisboa, 2011, Coisas de Ler, de Nelly Almeida e Susana Monteiro, cuja leitura também recomendamos.

Oficina de Pais e Filhos

Também recomendamos a oferta de um lanche aos participantes da Oficina de Pais e Filhos e aos instrutores, dado o longo período de duração do programa e o natural desgaste físico e emocional dele decorrente. Neste caso, são necessários:

- mesa para o lanche;
- copos plásticos e guardanapos;
- lanche (café, chá, água, torradas, bolo, bolachas doces e salgadas, etc.).

Como obter os Recursos Materiais:

A Oficina pode ser ministrada no Centro Judiciário de Solução de Conflitos e Cidadania de cada Comarca ou em outro local dotado de estrutura adequada (escolas, associação comercial, câmara municipal, etc.) através de parcerias com entidades públicas ou privadas.

Parcerias também podem ser buscadas para o custeio dos materiais utilizados na Oficina (pranchetas, crachás, papeis, canetas, projetor, televisão, computador, etc.) e do lanche ofertado aos participantes.

⁶ ALMEIDA, Nelly e MONTEIRO, Susana, *Os Meus Pais Já Não Vivem Juntos – Intervenção em Grupo com Crianças e Jovens de Pais Divorciados*, Coisas de Ler, 2011.

As Cartilhas (Cartilha do Divórcio para os Pais, Cartilha do Divórcio para os Filhos e Cartilha do Instrutor) e os slides (slides da Oficina de Pais e slides da Oficina de Filhos) podem ser obtidos gratuitamente através de solicitação ao Ministério da Justiça, através do e-mail conciliar@mj.gov.br.

7.2. Recursos Humanos - Instrutores

7.2.1. Quem pode ser instrutor:

As Oficinas podem ser executadas voluntariamente por Assistentes Sociais, Psicólogos, Pedagogos, Advogados com perfil colaborativo, Mediadores, Juízes de Direito e Promotores de Justiça.

Em algumas Comarcas, as Oficinas podem ser executadas pela Equipe Multidisciplinar do Fórum, conforme a sua disponibilidade.⁷

Recomendamos que o instrutor não atue no processo judicial que envolva os participantes da Oficina, até mesmo para que estes não se sintam inibidos diante da equivocada percepção de que estão sendo julgados na Oficina.

Também recomendamos que a Oficina de Filhos, principalmente a Oficina de Filhos Crianças, seja ministrada por pessoas que tenham experiência em lidar com crianças, como psicólogos, assistentes sociais e pedagogos.

Parcerias com Faculdades de Psicologia e Assistência Social podem ser buscadas para que professores e estagiários participem das Oficinas como instrutores ou auxiliares.

7.2.2. Perfil do instrutor:

Considerando que as famílias que enfrentam esse delicado momento de reorganização familiar sentem-se muitas vezes fragilizadas, desgastadas e desamparadas, espera-se do instrutor, independentemente de sua formação profissional, uma postura acolhedora e imparcial, para que os participantes da Oficina sintam-se efetivamente acolhidos pelo Poder Judiciário e dispam-se de seus temores e ansiedades.

O instrutor também deve procurar reconhecer e validar os sentimentos dos participantes, notadamente nos momentos de interação, tratando todos com educação, cordialidade e compaixão.

⁷ Nos termos do artigo 151 do Estatuto da Criança e do Adolescente, “Compete à equipe interprofissional, dentre outras atribuições que lhe forem reservadas pela legislação local, fornecer subsídios por escrito, mediante laudos, ou verbalmente, na audiência, e bem assim desenvolver **trabalhos de aconselhamento, orientação, encaminhamento, prevenção e outros**, tudo sob a imediata subordinação à autoridade judiciária, assegurada a livre manifestação do ponto de vista técnico”(grifos nossos).

7.2.3. Princípios a serem observados pelo instrutor:

O instrutor também deve observar os seguintes princípios:

I - Confidencialidade – dever de manter sigilo sobre todas as informações obtidas durante a Oficina, salvo autorização expressa das partes, violação à ordem pública ou às leis vigentes;

II - Imparcialidade – dever de agir com ausência de favoritismo, preferência ou preconceito, assegurando que valores e conceitos pessoais não interfiram no resultado do trabalho, compreendendo a realidade dos envolvidos no conflito familiar;

III - Independência e autonomia – dever de atuar com liberdade, sem sofrer qualquer pressão interna ou externa, sendo permitido recusar, suspender ou interromper a sessão se ausentes as condições necessárias para seu bom desenvolvimento;

IV - Validação – dever de estimular os participantes perceberem-se reciprocamente como seres humanos merecedores de atenção e respeito.

8. RECRUTAMENTO DOS PARTICIPANTES

Os pais que apresentam algum conflito relacionado à mudança na estrutura da família, e os respectivos filhos, de 6 a 17 anos, podem ser encaminhados para a Oficina em qualquer fase do processo (ação de divórcio, ação de dissolução de união estável, ação de fixação ou alteração de guarda, ação de regulamentação ou alteração de visitas, ação de execução de cumprimento de obrigação de fazer para cumprimento do regime de visitas, etc.), ou até mesmo na fase pré-processual.

Mesmo na hipótese de os pais já terem logrado entabular um acordo e este já ter sido judicialmente homologado, o seu encaminhamento à Oficina é desejável, considerando que o objetivo primordial desse programa educacional não é apenas a resolução do conflito jurídico, mas, principalmente, do conflito subjacente e a prevenção de novos conflitos.

Todos os familiares são convidados para participar da Oficina no mesmo dia, para mostrar-lhes, principalmente aos filhos, que todos continuam unidos, embora separados, com o objetivo comum de promover o bem-estar dos filhos.

No entanto, nos casos de violência doméstica, recomendamos que os familiares sejam convidados para participar da Oficina em datas distintas.

Este convite pode ser feito por escrito, através de carta postal ou de Oficial de Justiça, ou, então, oralmente, pelo Magistrado, Conciliador ou Mediador, na própria audiência de conciliação ou mediação.

No Anexo desta Cartilha, você encontrará modelos de decisões convidando os pais e os filhos a participarem da Oficina. Este convite pode ser feito em qualquer fase do processo, mas a experiência tem mostrado que quando ministrada logo no início do processo, antes da escalada do conflito jurídico (que muitas vezes ocorre com a apresentação da contestação e o natural desenrolar do processo), a Oficina é mais eficaz para a pacificação do núcleo familiar.

Portanto, recomendamos que as partes e os respectivos filhos menores sejam encaminhados à Oficina logo no início do processo, de preferência antes do início do prazo para a contestação.

9. FORMAÇÃO DOS GRUPOS NA OFICINA

Oficina dos Pais:

Os pais que participam da Oficina formam dois grupos, que ocupam salas distintas, sendo cada grupo composto por cerca de dez a vinte adultos, homens e mulheres, conforme o espaço disponível.

Casais são divididos entre as duas salas, por dois motivos: a) para a garantia de um ambiente tranquilo, livre de eventuais brigas e discussões; b) para que a presença de um não iniba o outro notadamente nos momentos destinados à interação e à expressão de seus sentimentos.

Cada grupo é misto, ou seja, é composto por homens e mulheres, para que aqueles ouçam o ponto de vista destas e vice-versa, sobretudo durante as dinâmicas de grupo.

Oficina dos Filhos:

Os jovens, filhos dos casais que participam da Oficina, em número variável, são subdivididos em dois grupos:

- Grupo das crianças de seis a onze anos⁸;
- Grupo dos adolescentes de doze a dezessete anos.

⁸ Recomendamos que apenas as crianças com idade igual ou superior a seis anos sejam submetidas à Oficina, por possuírem capacidade intelectual e poder de concentração mais elevados do que as crianças mais jovens e, portanto, terem melhor compreensão e aproveitamento desse programa educacional.

10. DURAÇÃO DA OFICINA

A Oficina foi planejada para uma única sessão de aproximadamente quatro horas, incluindo o lanche-convívio no fim da sessão, de cerca de meia hora, quando os pais e os filhos se reencontram.

Este momento de convívio visa a promover o afeto positivo e o bem-estar entre todos os participantes, unindo ainda mais pais e filhos.

11. FLEXIBILIDADE NA EXECUÇÃO DA OFICINA

Conforme as possibilidades e as necessidades de cada Comarca, a Oficina poderá ser executada de uma forma diversa da sugerida.

Nas Comarcas em que houver limitação de espaço físico ou de instrutores, por exemplo, os membros da família poderão ser encaminhados para a Oficina em dias distintos.

Nas Comarcas em que não houver profissional especializado para lidar com as crianças (psicólogo, assistente social ou pedagogo), a Oficina poderá ter como público alvo apenas os pais e os filhos adolescentes, ou, então, somente os pais.

A Oficina também poderá ser ministrada em uma única sessão de quatro horas, ou, então, em algumas sessões de menor duração, como, por exemplo, em duas sessões de duas horas, ou quatro sessões de uma hora.

O período de execução da Oficina também poderá ser estendido, valendo-se dos mesmos materiais, porém, aumentando-se os momentos de interação com os participantes. Ademais, a experiência tem revelado que os participantes da Oficina apreciam muito esses momentos de interação, porque é neles que eles encontram a oportunidade necessária para externar seus sentimentos e suas emoções e, também, para sanar eventuais dúvidas.

E sendo tais momentos estendidos, a duração da Oficina poderá chegar a, pelo menos, seis horas.

Embora, em princípio, este período pareça longo, a experiência tem mostrado que os pais que participam da Oficina gostam tanto do projeto e, sobretudo, da acolhida diferenciada, que manifestam o interesse de participar de outras sessões.

Nesse caso, a Oficina também poderá ser conjugada com outros projetos que visam a orientar os pais em relação à educação dos filhos, como a Escola de Pais (www.escoladepais.org.br). Assim, os instrutores poderão informar os pais sobre tal possibilidade e efetuar os encaminhamentos necessários.

12.AVALIAÇÃO

Durante a Oficina, os participantes podem expressar-se livremente sobre os temas apresentados e dar a sua opinião e *feedback* sobre o programa, de forma a possibilitar a sua constante reestruturação e, por conseguinte, aumentar o seu sucesso e eficácia.

No final da Oficina, os participantes preenchem, querendo, uma ficha de avaliação, revelando o que acharam dos trabalhos, como se sentiram, quais as suas sugestões, e deixam um e-mail ou telefone para contato no prazo de dois meses a partir da data da Oficina, para avaliação do impacto dela na vida deles.

13.CONSIDERAÇÕES FINAIS

Enfim, esta Oficina de Pais e Filhos foi concebida com a finalidade de resgatar a responsabilidade das pessoas pela sua própria vida, transmitindo aos pais algumas informações relevantes sobre os efeitos negativos dos conflitos aos filhos e o que eles podem fazer para estabelecer uma boa parceria parental para que suas crianças e adolescentes vivam em um ambiente tranquilo e se tornem pessoas emocionalmente saudáveis; e, ainda, transmitindo aos filhos algumas ideias para uma melhor adaptação à transição familiar.

Se tivéssemos de descrever a Oficina através de uma única palavra, ela seria “empoderamento”.

A palavra “Empowerment”, existente na Língua Inglesa, e que deu origem à palavra “empoderamento”, significa “dar poder” a alguém para realizar uma tarefa sem precisar da permissão de outras pessoas.

Mas foi o educador brasileiro Paulo Freire que definiu a palavra empoderamento de uma forma muito mais rica. Para ele, a pessoa, grupo ou instituição empoderada é aquela que realiza, por si mesma, as mudanças e ações que a levam a evoluir e a se fortalecer.

De fato, “o termo inglês trai o sentido original da expressão: Empoderamento implica conquista, avanço e superação por parte daquele que se empodera (sujeito ativo do processo), e não uma simples doação ou transferência por benevolência, como denota o termo inglês empowerment, que transforma o sujeito em objeto passivo” (SCHIAVO e MOREIRA, 2005).

Destarte, pode-se dizer que Paulo Freire criou um significado especial para a palavra Empoderamento no contexto da filosofia e da educação, não

sendo um movimento que ocorre de fora para dentro, como o *Empowerment*, mas sim internamente, pela conquista.⁹

“Implica, essencialmente, a obtenção de informações adequadas, um processo de reflexão e tomada de consciência quanto a sua condição atual, uma clara formulação das mudanças desejadas e da condição a ser construída. A estas variáveis, de somar-se uma mudança de atitude que impulsiona a pessoa, grupo ou instituição para a ação prática, metódica e sistemática, no sentido dos objetivos e metas traçadas, abandonando-se a antiga postura meramente reativa ou receptiva” (SCHIAVO e MOREIRA, 2005)¹⁰

E é isso que a Oficina de Pais e Filhos pretende fazer: empoderar os pais, transmitindo-lhes ensinamentos relevantes para que reflitam sobre seus comportamentos, mudem as atitudes que se mostrarem nocivas aos filhos e assumam a posição de protagonistas da solução de seus próprios conflitos, tornando a sua vida e a vida de seus filhos ainda melhor.

⁹ VALOURA, Leila de Castro. Paulo Freire, o educador brasileiro autor do termo Empoderamento, em seu sentido transformador. Disponível em <http://www.otics.org/rio/subpav/promocao-da-saude/cpai/CPAI%20-%20Leituras%20interessantes/paulo-freire-o-educador-brasileiro-autor-do-termo-empoderamento-em-seu-sentido-transformador/view>, consultado em 30 de janeiro de 2013.

¹⁰ SCHIAVO, Marcio R. e MOREIRA, Eliesio N. Glossário Social. Rio de Janeiro: Comunicarte, 2005. Mencionado por VALOURA, Leite de Castro, ob. Cit.

MENSAGEM PARA O INSTRUTOR

Querido(a) Instrutor(a),

Vivemos num momento histórico em nosso país, em que o Poder Judiciário busca humanizar-se e difundir a Cultura de Paz, reduzindo esta intensa litigiosidade tão presente em nossa sociedade, desenvolvendo métodos consensuais de solução e prevenção de conflitos, até para devolver às pessoas seu papel de protagonistas na solução de seus próprios conflitos, sem a necessidade da intervenção constante do Poder Judiciário.

E na Justiça da Família, o empoderamento dos pais é imprescindível para que eles possam administrar seus conflitos, com responsabilidade e respeito, notadamente na fase difícil de reorganização familiar oriunda do divórcio ou da dissolução da união estável, em prol do desenvolvimento emocional saudável de seus filhos.

E a Oficina de Pais e Filhos visa a responsabilizar e instrumentalizar os pais para que eles tenham condições de resolver adequadamente seus próprios conflitos e ajudar os filhos a se adaptarem à nova realidade da família, orientando-os sobre os efeitos negativos que uma abordagem destrutiva de seus conflitos gera para os filhos e sobre o que eles podem fazer para ajudá-los a superarem esta fase difícil de suas vidas.

A mensagem que queremos transmitir aos pais é de esperança e otimismo: a separação dos pais é estressante para os filhos, mas os problemas a longo prazo não são inevitáveis. Os pais podem fazer algo para melhorar a vida dos filhos e a vida deles próprios.

A Oficina busca efetivar a garantia da prioridade absoluta concedida às crianças e aos adolescentes (artigo 224, da Constituição da República) e, também, o Princípio Constitucional da Dignidade da Pessoa Humana, evitando que os filhos se tornem reféns dos conflitos dos pais e garantindo que eles tenham os seus direitos reconhecidos e respeitados pelos pais.

Portanto, o seu papel é muito importante. Você poderá não ter condições de mudar todas as injustiças sociais, mas, com empenho e entusiasmo, poderá fazer a diferença na vida dessas famílias fragilizadas que atravessam a fase difícil do divórcio e que participam da Oficina, para que os filhos não tenham prejuízos emocionais decorrentes da ruptura do relacionamento dos pais, e cresçam saudáveis, felizes e em paz.

E é esta a Proposta da Oficina: ajudar as famílias a terem mais paz, até porque, como disse Albert Einstein, a paz é a única forma de nos sentirmos realmente humanos.

Obrigado pela ajuda.

Sejamos a mudança que desejamos para o mundo!

Juíza Vanessa Aufiero da Rocha
Organizadora

ROTEIRO

OFICINA DE PAIS E FILHOS

Antes do início da Oficina, as salas dos pais e dos filhos já devem estar preparadas para recebê-los. As cadeiras deverão estar posicionadas; o computador, o aparelho de som e a televisão ou projetor deverão estar ligados; os materiais a serem distribuídos aos participantes deverão estar separados e disponíveis (cartilhas do divórcio para os pais, cartilhas do divórcio para os filhos, exercícios, fichas de avaliação, pranchetas, crachás, canetas, etc.); o livro de presença deverá estar disponível e a lista dos participantes também.

Na medida em que vão chegando ao local onde será ministrada a Oficina, os pais e os filhos vão sendo identificados e encaminhados às respectivas salas¹¹.

Essa recepção inicial dos participantes da Oficina poderá ser feita pelo(s) próprio(s) instrutor(es) ou por outra(s) pessoa(s).

OFICINA DE PAIS

1.Acomodação:

Os pais chegam, assinam o livro de presença, recebem um crachá de identificação, a cartilha do divórcio para os pais e tomam seus lugares. As cadeiras são posicionadas na sala no formato de meia-lua, voltadas ao local onde o instrutor fará sua exposição.

O crachá de identificação do participante é muito importante para que os instrutores possam se reportar a ele de forma pessoal, singular e acolhedora.

2.Apresentação do instrutor:

Use sempre um crachá de identificação.

Diga seu nome, a sua posição (instrutor voluntário, por exemplo), agradeça a presença de todos e fale sobre o objetivo da Oficina, até para que os pais se tranquilizem e saibam que a Oficina não visa a julgá-los ou a avalia-los, mas, tão somente, a ajudá-los a superarem as dificuldades inerentes ao término do relacionamento, em prol de seus próprios filhos.

¹¹ Como já salientado anteriormente, recomendamos que o casal seja dividido em salas distintas, para que não haja brigas e inibições durante a Oficina.



Por exemplo:

“Boa tarde. Meu nome é _____. Eu sou Voluntário¹². Eu agradeço a presença de todos na nossa Oficina de Pais e Filhos.

Vocês foram convidados para a Oficina porque estão enfrentando ou já enfrentaram uma fase de mudança na sua família e tem filhos menores.

Esta Oficina é um programa educacional que foi criado para ajudá-los a superar as dificuldades inerentes a esta fase de mudança e a proporcionar aos seus filhos uma vida melhor, possibilitando que eles cresçam em um ambiente tranquilo, longe dos conflitos intensos, sem traumas.

Portanto, o nosso objetivo é ajudá-los a superar as dificuldades que possam aparecer em sua vida nesta fase, e não avaliá-los ou julgá-los. Nenhum documento relativo à Oficina será juntado no seu processo.

Nesta Oficina, nós vamos conversar um pouco sobre esse momento delicado que vocês e seus filhos estão enfrentando, fazer algumas atividades e assistir a alguns vídeos. No final, nós ofereceremos um lanche para a sua família e vocês receberão uma ficha de avaliação para nos dizer o que acharam da Oficina. E os seus comentários serão muito importantes para nos ajudar a aprimorar a Oficina e a ajudar cada vez mais as famílias a superarem esse momento delicado em suas vidas.

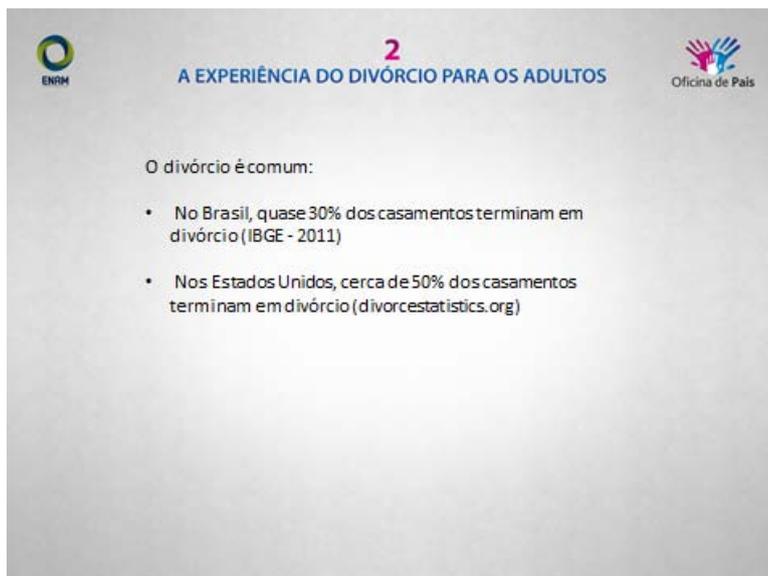
Embora o termo “divórcio” seja utilizado nos materiais empregados durante a Oficina, o programa é igualmente aplicável ao rompimento dos pais que

¹² Recomendamos que o instrutor não especifique sua profissão, apresentando-se apenas como voluntário, para que alguns participantes não se sintam intimidados diante da percepção de estarem sendo analisados, avaliados ou julgados durante a Oficina, o que, por exemplo, poderia ocorrer se ele apresentasse como psicólogo.

não se casaram legalmente. Portanto, quando falamos “divórcio”, nos referimos ao término do relacionamento, tendo havido ou não casamento.

E como estamos aqui pensando no bem-estar de seus filhos, eu gostaria que vocês se apresentassem e dissessem os nomes e as idades deles.”

Em seguida, cada pai/mãe se apresenta, fala o seu nome e o nome e a idade de seu filho. O objetivo desta dinâmica é que os pais se conheçam, se integrem ao grupo e se lembrem de que participam da Oficina com o intuito de ajudar seus filhos.



ENAM

2

A EXPERIÊNCIA DO DIVÓRCIO PARA OS ADULTOS

Oficina de Pais

O divórcio é comum:

- No Brasil, quase 30% dos casamentos terminam em divórcio (IBGE - 2011)
- Nos Estados Unidos, cerca de 50% dos casamentos terminam em divórcio (divorcestatistics.org)

É importante dizer aos pais que:

- O divórcio tem se tornado cada vez mais comum em nossa sociedade.
- No Brasil, quase 30% dos casamentos terminam em divórcio, conforme dados do IBGE, de 2011. Se pensarmos que o IBGE considera apenas os divórcios, e não as separações de fato e as dissoluções de união estável, veremos que o número de relacionamentos amorosos desfeitos representa muito mais do que 30% dos relacionamentos.
- Nos Estados Unidos, as estatísticas revelam que cerca de metade dos casamentos termina em divórcio.
- Portanto, o divórcio faz parte da nossa realidade e ninguém precisa se envergonhar por ser divorciado. O divórcio deixou de ser tabu em nossa sociedade há muito tempo, passando a ser um acontecimento natural da vida.



2
A EXPERIÊNCIA DO DIVÓRCIO PARA OS ADULTOS



O divórcio não extingue a família.
Tipos de Família:

Tradicional ou nuclear	pai, mãe e filhos vivem todos juntos.
Monoparental	os filhos vivem apenas com um dos pais.
Recomposta ou reconstituída	o pai ou a mãe voltou a casar com outra pessoa.
Alargada ou ampliada	outros parentes (avós, tios e primos) vivem com a família nuclear (pais e filhos).
Binuclear	composta pelos dois lares que se formam após o divórcio de pessoas que tiveram filhos.
Homoparental	os dois ascendentes são do mesmo sexo, sejam homens ou mulheres.

É importante ressaltar que:

- O divórcio não extingue a família, apenas modifica a sua estrutura.
- De fato, a família atualmente não é somente aquela tradicional, em que pai, mãe e filhos vivem todos juntos. Há outros modelos de família presentes em nossa sociedade.
- E todos os modelos de família são válidos e importantes para a promoção do afeto e do bem-estar social.
- Portanto, a sua família não acabou diante do divórcio, apenas mudou a forma.



2
A EXPERIÊNCIA DO DIVÓRCIO PARA OS ADULTOS

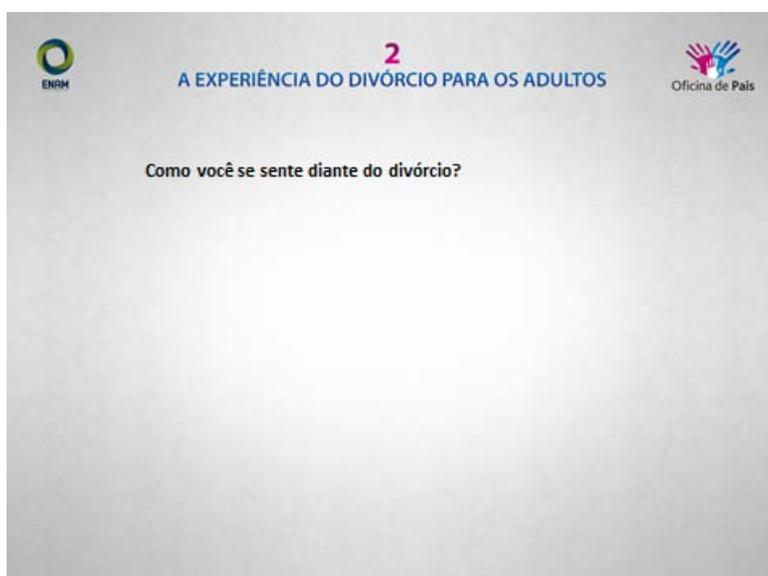


O divórcio é difícil:

- Perda de esperanças e expectativas
- Perda de rotina e estrutura
- Lidando com questões legais
- Mudanças Sociais
- Mudanças no papel parental
- Perda de amigos e parentes por afinidade (sogros, cunhados)
- Mudanças na estrutura da família

É importante frisar que:

- Pesquisas revelam que embora comum, o divórcio é o evento que mais causa impacto na vida de uma pessoa, perdendo apenas para a morte.
- E isso ocorre diante de todas as perdas e mudanças presentes na vida da pessoa que se divorcia:
 - ✓ *perda de esperanças e expectativas*: o desfazimento do sonho do amor eterno;
 - ✓ *perda de rotina e estrutura*: a rotina muda com o divórcio;
 - ✓ *lidando com questões legais*: enfrentar uma ação judicial e definir as consequências legais do término do relacionamento pode ser estressante;
 - ✓ *mudanças sociais*: com o divórcio, geralmente ocorre uma queda no padrão de vida da pessoa diante do aumento das despesas, dada a necessidade de se manter mais uma casa;
 - ✓ *mudanças no papel parental*: a pessoa que permanece com os filhos acaba assumindo mais responsabilidades em relação a eles do que tinha durante o casamento, quando podia dividir tais responsabilidades com o marido/a mulher; por outro lado, a pessoa que não permanece com os filhos acaba reduzindo, muitas vezes, o convívio com eles, que antes era diário;
 - ✓ *perda de amigos e parentes por afinidade (sogros, cunhados)*: muitos amigos e parentes do ex acabam se afastando ou reduzindo o contato;
 - ✓ *mudanças na estrutura da família*: diante do divórcio, a estrutura da família muda, como já vimos no slide anterior.



Interaja com os pais, dizendo-lhes que o divórcio, até por conta de todas as perdas e mudanças que costuma acarretar, como já visto, proporciona emoções fortes para os envolvidos. Pergunte-lhes: “**E como você se sente diante do divórcio?**”

Todos os participantes devem ter a oportunidade de responder a essa pergunta.

Como o objetivo da Oficina é, também, acolher os pais e fazê-los se sentir acolhidos, após cada resposta, valide o sentimento do participante, parafraseando-o. Isso o fará se sentir acolhido e compreendido.

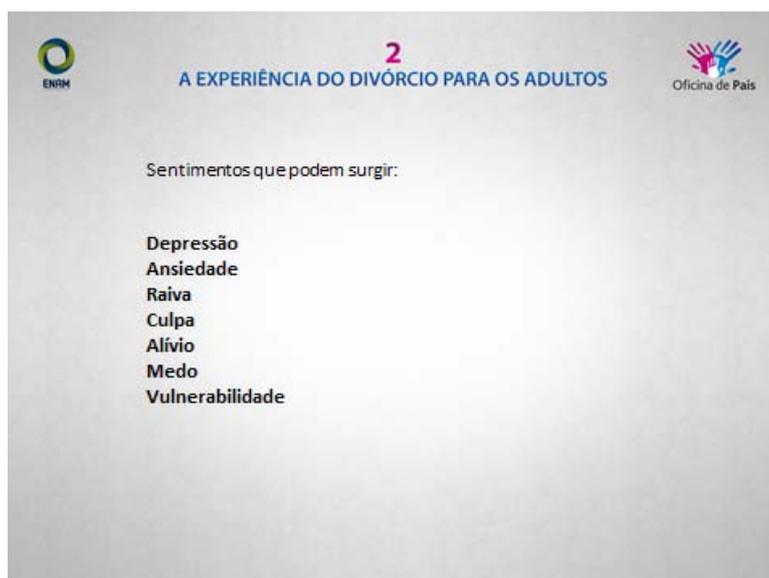
Também agradeça o participante pela valiosa participação dele e, notadamente, por dividir determinada informação com o grupo.

A interação com os pais é importante, até para que eles possam exteriorizar os seus sentimentos, que, muitas vezes, não são compartilhados com ninguém nesta fase difícil de suas vidas. No entanto, também é importante que você se mantenha focado no tempo e nos assuntos a serem ainda abordados durante a Oficina. Caso algum pai tenha necessidade de se expressar mais do que os outros, para que ele não tome todo o tempo da Oficina e prejudique o regular andamento dela, ofereça-se para conversar melhor com ele durante o intervalo ou após a Oficina.

Mas, lembre-se, a Oficina não é entidade mediadora ou consultiva. Trata-se de um programa educacional e preventivo. Não tem a pretensão de orientar casos específicos, nem tem por finalidade resolver disputas individuais.

Portanto, ao conversar com o pai que demande mais atenção, seja genérico e aborde os temas da Oficina. Caso ele precise de orientação específica e detalhada, instrua-o a procurar um profissional, fazendo inclusive o encaminhamento, se necessário e possível.

Depois que todos os participantes manifestarem seus sentimentos, passe o slide seguinte, dizendo-lhes que as pesquisas confirmam que as pessoas que enfrentam o divórcio podem experimentar todos esses sentimentos.



É interessante enfatizar que:

- algumas pessoas se sentem aliviadas diante do divórcio, notadamente nos casos em que havia muitos conflitos durante o casamento e o divórcio extinguiu ou reduziu tais conflitos, trazendo um pouco mais de paz às pessoas;
- o divórcio nem sempre é uma experiência negativa, podendo apresentar aspectos positivos para a pessoa;
- mas mesmo assim, o divórcio continua sendo uma experiência impactante para a pessoa;
- e muitos pais sentem esses fortes sentimentos, se concentram neles e se esquecem de que seus filhos também sofrem com o divórcio diante das mudanças que ele lhes acarreta.

Também é interessante iniciar mais um momento de interação com os pais, dependendo da disponibilidade de tempo, perguntando-lhes:

“Vocês visualizam alguma mudança que seus filhos enfrentarão diante de seu divórcio?”

Após as respostas dos pais, você pode apontar algumas mudanças que os filhos costumam experimentar diante do divórcio dos pais:

- PERDA OU REDUÇÃO DO CONTATO COM O PAI OU A MÃE
- MUDANÇA DE CASA
- QUEDA NO PADRÃO DE VIDA
- MUDANÇA DE ESCOLA

E também é bom frisar que muitas dessas mudanças podem gerar desconforto para os filhos, especialmente porque eles precisam de rotina e segurança.



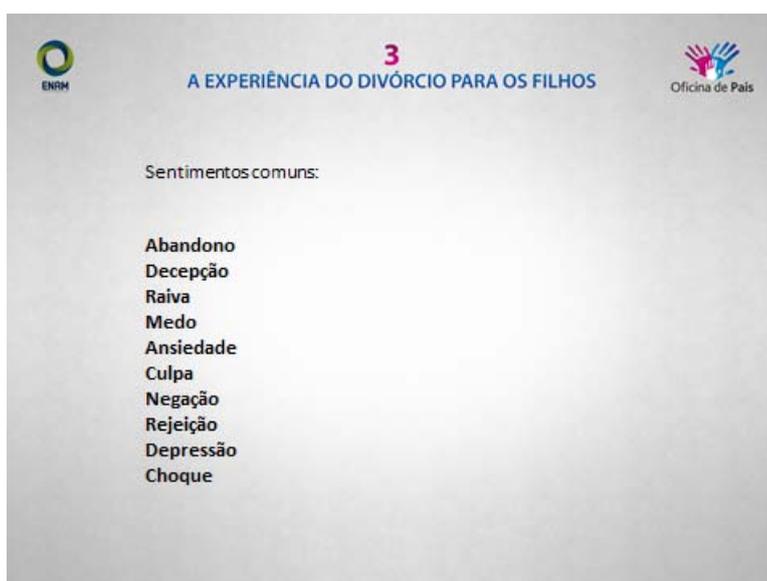
Esse slide mostra os estágios da perda e do luto que as crianças enfrentam diante do divórcio dos pais.

Leia e interprete cada um dos estágios.

No estágio da negociação, é interessante frisar que:

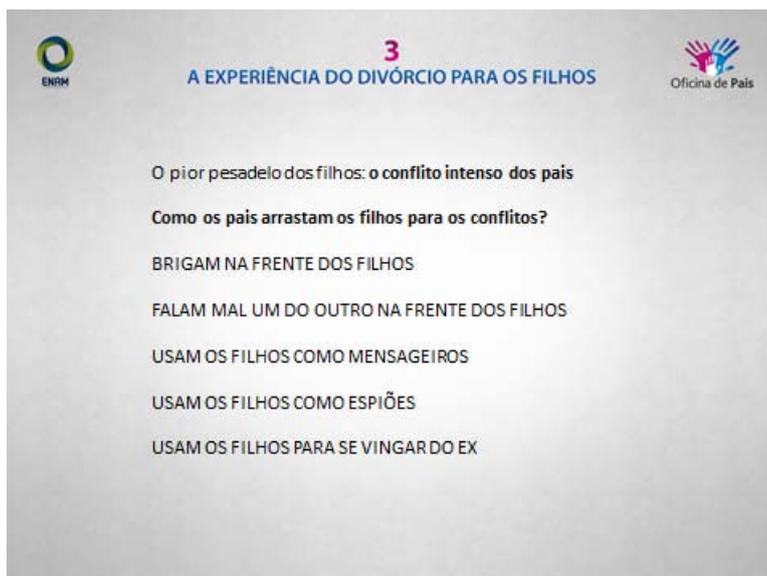
- Tal estágio está diretamente relacionado ao egocentrismo da criança.
- A criança costuma achar que o mundo todo gira ao seu redor.
- Assim como ela tende a achar que os pais se divorciaram por causa dela, principalmente se eles não lhe derem uma explicação ainda que genérica para o divórcio, ela também tende a achar que a reconciliação dos pais depende dela.
- Portanto, ela pode achar que se fizer a lição de casa, se comer mais legumes, se não fizer tanta bagunça, os pais podem voltar a viver juntos.
- As pesquisas revelam que, às vezes, algumas crianças até criam situações desagradáveis na esperança de que os pais se reconciliem. Por exemplo, a criança pode ficar doente ou até mesmo fugir de casa, na esperança de que isso fará com que seus pais voltem a ficar juntos.
- Em sendo assim, é muito importante que os pais deixem bem claro para os filhos que eles (filhos) não foram os responsáveis pelo divórcio e que eles (filhos) também não serão os responsáveis pela reconciliação. O divórcio é decisão de adulto!

- Também é importante que os pais não deem aos filhos falsas esperanças de reconciliação, pois isso pode impedir que os filhos avancem nos estágios de luto, e demorem para se adaptar ao divórcio dos pais.
- É importante que os pais saibam quais são os estágios de luto para que possam identificar qual o estágio em que seus filhos estão vivendo e, ainda, para que possam entender melhor os filhos e as respectivas condutas.



É importante frisar:

- As pesquisas revelam os sentimentos que os filhos costumam sentir diante do divórcio dos pais: **ABANDONO – DECEPÇÃO – RAIVA – MEDO – ANSIEDADE – CULPA – NEGAÇÃO – REJEIÇÃO – DEPRESSÃO – CHOQUE**
- Alguns filhos se sentem até mesmo aliviados com o divórcio dos pais, principalmente nos casos em que, por conta dele, os conflitos intensos entre os pais diminuíram. E às vezes, diante desse sentimento de alívio, eles se sentem culpados.
- Os pais devem dizer aos filhos, várias e várias vezes, que eles não são culpados pelo divórcio.
- Os pais também devem explicar genericamente aos filhos os motivos que ensejaram o divórcio, até para que estes, à míngua de explicação, não criem a ilusão de que são os responsáveis pelo divórcio. No entanto, ao explicar aos filhos os motivos do divórcio, os pais não devem entrar em muitos detalhes e nem desrespeitar um ao outro, preferindo explicações genéricas, como “nós não conseguimos resolver nossos problemas”, etc.



É muito importante enfatizar para os pais:

- Mais grave do que o divórcio para os filhos é o conflito intenso e contínuo dos pais.
- Pesquisas demonstram que o conflito intenso é muito mais grave para os filhos do que o divórcio, e que os filhos de pais que vivem juntos, mas em constante conflito, apresentam mais problemas do que os filhos de pais divorciados que não mais estão em conflito.
- Pesquisas mostram que a exposição aos conflitos dos pais é mais danosa aos filhos do que o divórcio em si. Altos níveis de conflito entre os pais resultam em problemas emocionais, físicos e de autoestima para os filhos. Os conflitos dos pais têm aumentado o comportamento agressivo entre os menores, ensinando-lhes de forma equivocada que esta é a forma de lidar com a raiva.
- Crianças e adolescentes aprendem o que vivenciam. Se eles presenciam os conflitos, vão querer agir da mesma forma. Se eles ouvem ofensas e palavrões, é assim que aprenderão. Se virem duas pessoas que tanto amam se comportando de maneira educada e ética entre elas, se sentirão mais seguros e agirão desta mesma forma em seus relacionamentos, inclusive no relacionamento com os próprios pais!
- O mais importante que você, como pai ou mãe, pode fazer para auxiliar o ajuste de seu filho é reduzir a demonstração de conflito entre os familiares. Se você não pode evitar o conflito, você pode mudar a sua reação a ele.
- Lembre-se, os problemas entre você e o seu ex devem ser tratados por vocês dois diretamente. Ouça seu filho quando ele tem a coragem de dizer que não quer se envolver.
- Os pais arrastam seus filhos para os conflitos de várias formas.

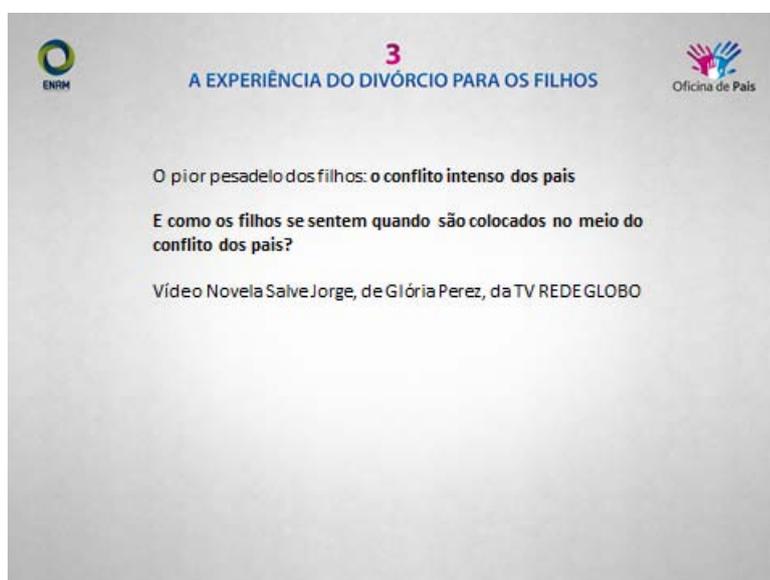
Em seguida, crie um novo momento de interação, perguntando aos pais:

“Vocês conseguem pensar como os pais arrastam os filhos para os conflitos?”

Depois que os participantes responderem a essa pergunta, avance nos slides, mostrando as seguintes respostas:

- “ BRIGAM NA FRENTE DOS FILHOS
- FALAM MAL UM DO OUTRO NA FRENTE DOS FILHOS
- USAM OS FILHOS COMO MENSAGEIROS
- USAM OS FILHOS COMO ESPIÕES
- USAM OS FILHOS PARA SE VINGAR DO EX”

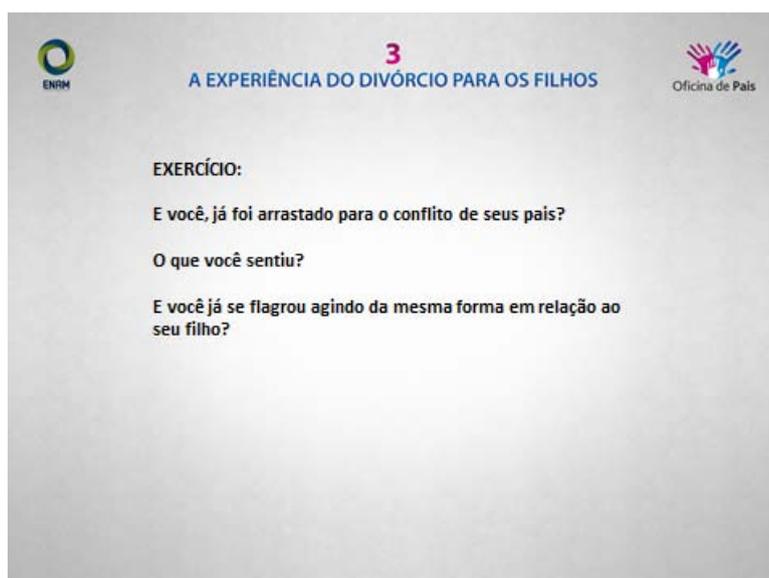
Em seguida, é relevante frisar que todas essas condutas são nocivas ao desenvolvimento saudável dos filhos e devem ser evitadas.



Este slide visa a fazer uma breve introdução ao vídeo exibido logo em seguida, que representa uma cena da Novela Salve Jorge, de Glória Perez, da TV REDE GLOBO, na qual a personagem Raíssa, constantemente arrastada para o conflito dos pais, fica perturbada ao presenciar o pai deixar a plateia do teatro onde está dançando logo após a chegada da mãe. Trata-se de uma cena marcante, que consegue revelar, com exatidão, como uma criança se sente ao flagrar o conflito intenso entre os pais.



Esta cena fala por si só, mas é importante frisar que esta Oficina visa a ajudar os pais a não protagonizarem uma cena como esta, para que seus filhos não experimentem a mesma decepção que a pequena Raíssa experimentou.



 **3** 
A EXPERIÊNCIA DO DIVÓRCIO PARA OS FILHOS

EXERCÍCIO:

E você, já foi arrastado para o conflito de seus pais?

O que você sentiu?

E você já se flagrou agindo da mesma forma em relação ao seu filho?

Nesse slide, proponha um exercício para os pais, pedindo-lhes que pensem, silenciosamente, sobre as seguintes perguntas:

“E você, já foi arrastado para o conflito de seus pais?”

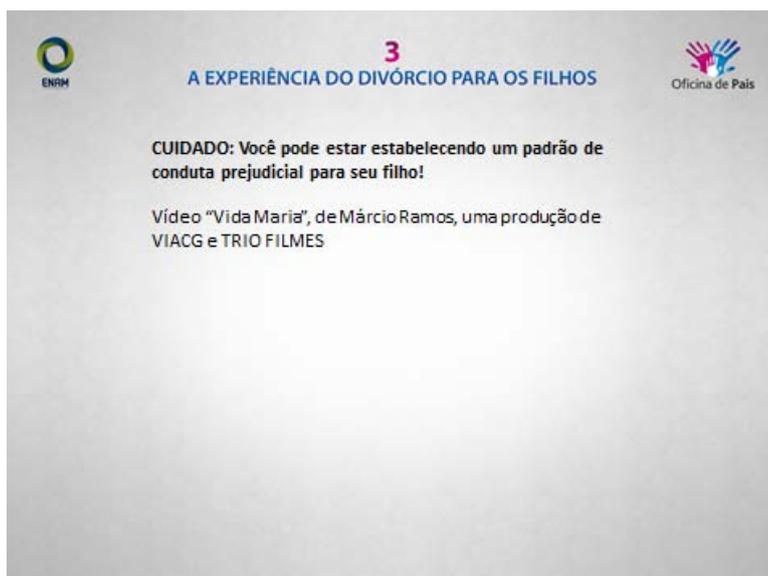
“O que você sentiu?”

“E você já se flagrou agindo da mesma forma em relação ao seu filho?”

O propósito dessas perguntas é alertar os pais sobre a tendência dos filhos de repetirem o padrão de conduta dos pais, seja esse padrão positivo ou negativo.

Assim como alguns dos pais podem estar repetindo o modo como seus pais agiram no passado, seus filhos também poderão vir a repetir o modo como eles, pais, estão agindo no presente.

E para demonstrar essa tendência dos filhos de repetirem o padrão de conduta dos pais, será exibido, a seguir, o filme “Vida Maria”, um curta metragem do Diretor Márcio Ramos, que retrata a vida cotidiana no sertão do Ceará e mostra, com precisão, como os filhos acabam repetindo as condutas dos pais, sem perceber o quanto elas são nocivas.

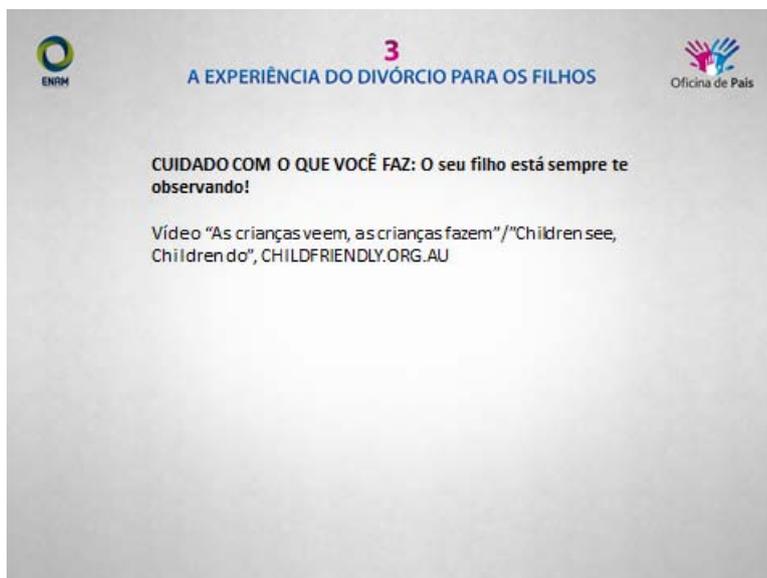


Em seguida, comente o filme, enfatizando com as pessoas tendem a repetir o comportamento de seus pais. Por exemplo:

“Este filme revela como as pessoas repetem o comportamento de seus pais. Da mesma forma que Maria foi influenciada pela mãe, ela influenciou a filha. Maria, no filme, aprendeu com a mãe que em vez de estudar e batalhar por um futuro melhor, ela deve varrer o quintal, carregar água, alimentar os bichos. E ela agiu da mesma forma com a filha. A sua mãe morreu, mas a conduta dela continuou viva na vida da filha. E a filha provavelmente agirá da mesma forma com a filha dela. E assim a vida continua.

Portanto, cuidado. Você causa um impacto muito grande na vida de seu filho. Ele está te observando todos os instantes, mesmo sem você perceber. Ele observa como você trata as pessoas, como você resolve seus problemas, como você come, como você fala. Ele aprende a se comportar através do seu comportamento. Ele aprende a se relacionar com as pessoas através da observação de como você também se relaciona com elas. Que tipo de influência você quer ter sobre o seu filho? Você deseja que ele tenha um relacionamento semelhante ao seu no futuro, com a esposa ou o marido dele?

Vamos exibir agora um filme que bem retrata como as crianças imitam os adultos.”



Em seguida, será exibido o vídeo “Children See, Children Do” (“As crianças veem, as crianças fazem”), produzido por uma organização australiana, denominada “Childfriendly”.

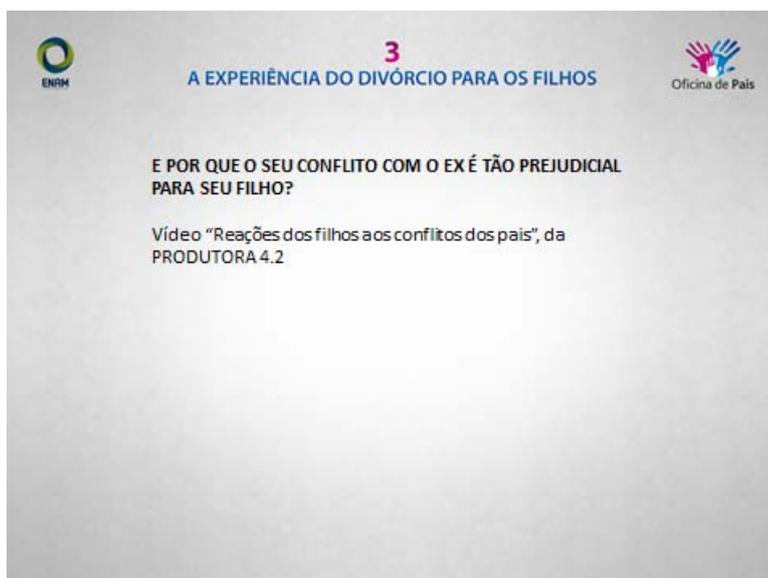


Depois da exibição desse filme, lembre os pais da importância deles estarem atentos à forma como agem na frente dos filhos, para que eles não reproduzam as mesmas condutas. Por exemplo:

“Lembrem-se, sempre. Seus filhos estão sempre observando vocês, mesmo sem vocês perceberem. Então, se vocês resolverem os seus conflitos através de

brigas e discussões, é assim que seus filhos também resolverão os seus próprios conflitos, inclusive os conflitos que eles venham a ter com vocês. Além disso, eles ainda sofrerão vários prejuízos por estarem expostos aos seus conflitos.

E por que o envolvimento dos filhos nos conflitos dos pais é tão prejudicial para eles e deve ser evitado? É o que o próximo vídeo vai nos mostrar.”



Em seguida, após a exibição deste filme, repita a frase final do filme para os pais, com o intuito de responsabilizá-los pela vida dos filhos:

“Vocês sabiam que seus filhos podiam apresentar todas essas reações ao seu conflito com o ex? Mas agora vocês sabem. E o que vocês vão fazer sobre isso?

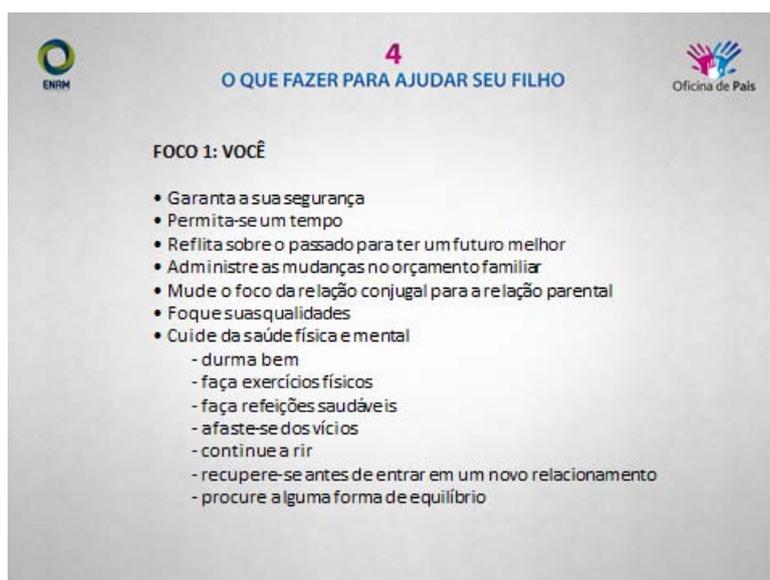
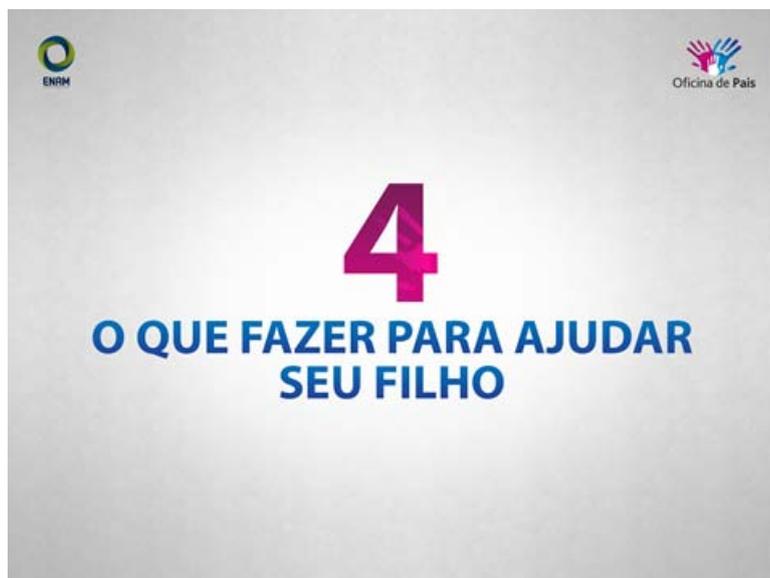
Vocês têm duas opções: ou vocês ignoram o que aprenderam hoje e continuam envolvendo seus filhos no conflito, sabendo que isso poderá lhes trazer todas aquelas consequências negativas, inclusive sérios problemas emocionais, ou vocês podem seguir as nossas ideias para mudar e ajudar seus filhos.

Mas se vocês optarem em continuar agindo da mesma forma, seus filhos continuarão sofrendo e poderão repetir o mesmo padrão de conduta na vida deles, permitindo que os filhos deles também sejam envolvidos em seus próprios conflitos.

Se, entretanto, vocês optarem em ajudar seus filhos, eu tenho uma boa notícia! Há várias coisas que vocês podem fazer para ajuda-los a terem uma vida melhor! E é sobre isso que vamos conversar agora.”

Esse momento da Oficina é muito importante para que os pais entendam que eles são responsáveis pela vida dos filhos e que eles sempre têm a opção de proporcionar aos

filhos uma vida mais tranquila, equilibrada e saudável. Mas, para tanto, eles, pais, devem se esforçar e seguir as orientações transmitidas na Oficina.



Através desse slide, procuramos transmitir aos pais que eles devem focar neles mesmos para poderem ajudar os filhos, com base no princípio de que a pessoa deve estar bem para ajudar o outro. Ademais, tal abordagem visa a mostrar para os pais a nossa preocupação sincera com o bem-estar deles, também, e não apenas o bem-estar de seus filhos. Eles, como pessoas, merecem a nossa empatia e compaixão.

A seguir, é importante tecer algumas considerações sobre os conselhos insertos nesse slide:

FOCO 1: VOCÊ:

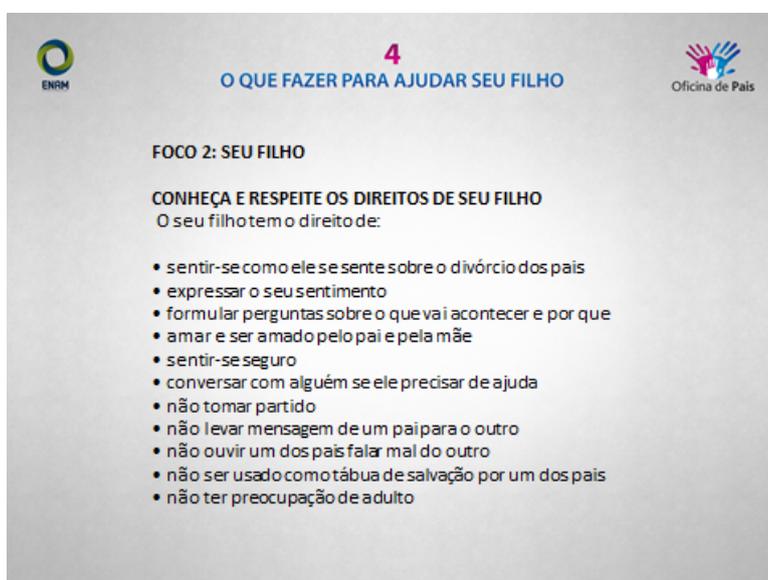
- Você precisa cuidar de você mesmo para poder cuidar adequadamente de seu filho e ser um modelo de conduta para ele.

- Os pais que cuidam de suas próprias necessidades emocionais, físicas e sociais, de forma geral, têm mais condições de ajudar seus filhos e de tomar as decisões adequadas ao longo de suas vidas.

Em seguida, comente cada uma das dicas para que os pais promovam o seu bem-estar:

- **Garanta a sua segurança:** A segurança é imprescindível para que uma pessoa possa ajudar a outra. Garanta inicialmente a sua segurança, protegendo-se de qualquer ameaça física, emocional e psíquica. Se necessário, procure ajuda.
- **Permita-se um tempo:** O divórcio é um processo emocionalmente desgastante que exige muito tempo para ser superado. As emoções associadas ao divórcio podem ser vividas como ondas: há dias bons em que a pessoa se sente mais forte e preparada para enfrentar a realidade e há dias em que tudo volta a parecer um pesadelo e a vontade de sair da cama ou de casa é muito pouca ou, até mesmo, inexistente. Permita-se um tempo (de um a três anos) para superar o divórcio e reconstruir a sua vida.
- **Reflita sobre o passado para ter um futuro melhor:** Os pais devem aprender com cada processo doloroso que enfrentam na vida para evitar repetições de estratégias inadequadas em situações futuras. Devem refletir sobre a sua parte de responsabilidade para o divórcio, ao invés de culpar ou responsabilizar totalmente a outra parte ou de se colocar no papel de uma vítima inocente. Portanto, aprenda sobre você mesmo antes de começar a namorar novamente. Questione-se: *“Por que eu me atraí por meu ex? O que funcionou em nosso casamento? Por que? O que não funcionou? Por que? Com que tipo de pessoas eu me dou melhor? Por que?”* Esses questionamentos evitam que os mesmos problemas se repitam em eventual novo relacionamento.
- **Administre as mudanças no orçamento familiar:** Com o divórcio os rendimentos da família são separados e as despesas aumentam (custa mais manter duas casas do que uma). Consequentemente, o padrão de vida dos filhos pode cair. E isso será ainda mais grave se o pai ou a mãe que saiu de casa deixar de contribuir com as despesas dos filhos. Portanto, é importante que você administre bem as mudanças no orçamento familiar.
- **Mude o foco da relação conjugal para a relação parental:** Uma tarefa difícil para muitos pais que enfrentam o divórcio é distinguir a relação conjugal da relação parental. Muitos pais acabam misturando as duas relações e permitem que os seus sentimentos sobre o ex prejudiquem o relacionamento deste com os filhos. E os filhos sofrem intensamente porque eles necessitam do amor e do apoio de ambos os pais. Se você está lutando com essas emoções, concentre-se em suas responsabilidades parentais e tente separar a relação conjugal da relação parental. Procure ver o seu ex como pai/mãe de seu filho, e não como ex-marido/ex-esposa.

- Foque suas qualidades: Todas as pessoas têm qualidades. Você também as tem. Preste atenção nelas e mantenha sua autoestima elevada. Você precisa dela para ajudar seu filho.
- Cuide da saúde física e mental:
 - ✓ Durma bem
 - ✓ Faça exercícios físicos
 - ✓ Faça refeições saudáveis
 - ✓ Afaste-se dos vícios: Evite usar drogas e álcool para lidar com o estresse. Formas mais saudáveis para reduzir o estresse incluem exercícios físicos, repouso, ajuda dos amigos, da família e de grupos de apoio, e crença espiritual.
 - ✓ Continue a rir
 - ✓ Recupere-se antes de entrar em um novo relacionamento
 - ✓ Procure alguma forma de equilíbrio: ore, medite, siga a sua crença religiosa ou espiritual, etc.



4
O QUE FAZER PARA AJUDAR SEU FILHO

FOCO 2: SEU FILHO

CONHEÇA E RESPEITE OS DIREITOS DE SEU FILHO
O seu filho tem o direito de:

- sentir-se como ele se sente sobre o divórcio dos pais
- expressar o seu sentimento
- formular perguntas sobre o que vai acontecer e por que
- amar e ser amado pelo pai e pela mãe
- sentir-se seguro
- conversar com alguém se ele precisar de ajuda
- não tomar partido
- não levar mensagem de um pai para o outro
- não ouvir um dos pais falar mal do outro
- não ser usado como tábuas de salvação por um dos pais
- não ter preocupação de adulto

Nesse slide, os pais são orientados a respeito de quando procurar ajuda, especialmente ajuda profissional, para se sentirem melhor.

Você pode lhes dizer:

“Você pode precisar de apoio. O divórcio é complicado e estressante e pode ser devastador sem apoio.”

Use sua rede de apoio, não tenha medo de pedir a ajuda de amigos, familiares ou até mesmo colegas de trabalho que estão perto de você.

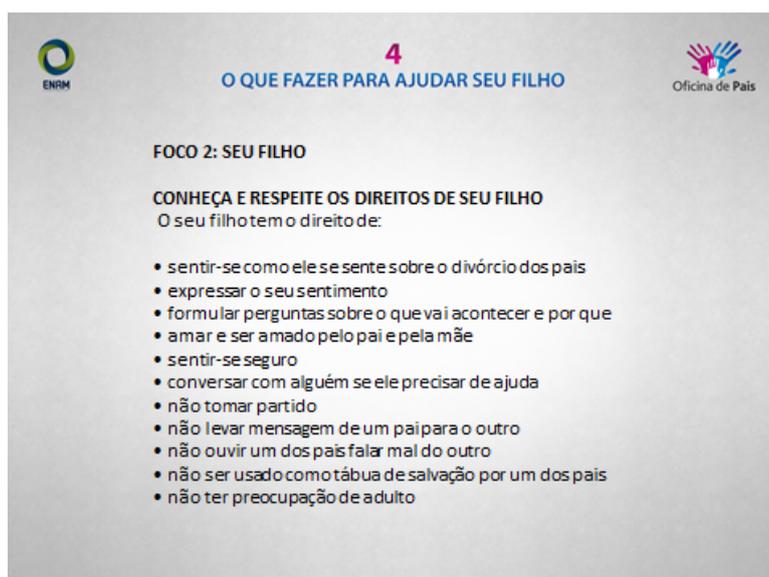
Se você necessita de conselho, procure um advogado que te ajude a promover um relacionamento cooperativo, não adversarial.

Se você está sentindo raiva intensa, medo, tristeza, vergonha ou culpa, encontre um profissional para ajudá-lo a trabalhar com esses sentimentos.

Lembre-se, procurar ajuda é sinal de força, não fraqueza.

A ajuda psicológica para os pais que lidam com o divórcio pode ser muito valiosa. Você pode precisar de tal ajuda nos seguintes casos:

- Sentimentos prolongados de tristeza, raiva, ressentimento, desamparo e desespero.
- Retiro prolongado das atividades sociais usuais.
- Significante e não planejado ganho ou perda de peso.
- Uso ou abuso excessivo de álcool ou outras substâncias químicas.
- Uso frequente de Boletins de Ocorrência ou do Poder Judiciário, o que pode ser um sintoma de raiva não resolvida.
- Um aumento de queixas físicas, como dores de cabeça, dores abdominais ou dores nas costas.
- Falta de habilidade para cuidar dos filhos como você já cuidou um dia.
- Perda de interesse em permanecer com as pessoas amadas.”



 **4** 

O QUE FAZER PARA AJUDAR SEU FILHO

FOCO 2: SEU FILHO

CONHEÇA E RESPEITE OS DIREITOS DE SEU FILHO
O seu filhotem o direito de:

- sentir-se como ele se sente sobre o divórcio dos pais
- expressar o seu sentimento
- formular perguntas sobre o que vai acontecer e por que
- amar e ser amado pelo pai e pela mãe
- sentir-se seguro
- conversar com alguém se ele precisar de ajuda
- não tomar partido
- não levar mensagem de um pai para o outro
- não ouvir um dos pais falar mal do outro
- não ser usado como tábua de salvação por um dos pais
- não ter preocupação de adulto

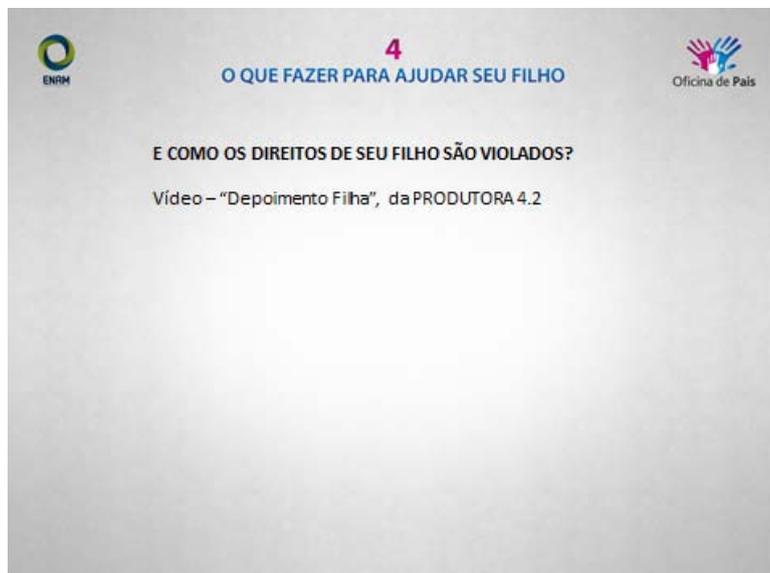
O segundo foco dos pais para ajudar os filhos devem ser os próprios filhos.

E para ajudar os filhos, os pais devem inicialmente conhecer os direitos deles e respeitá-los.

É importante explicar para os pais os direitos de seu filho:

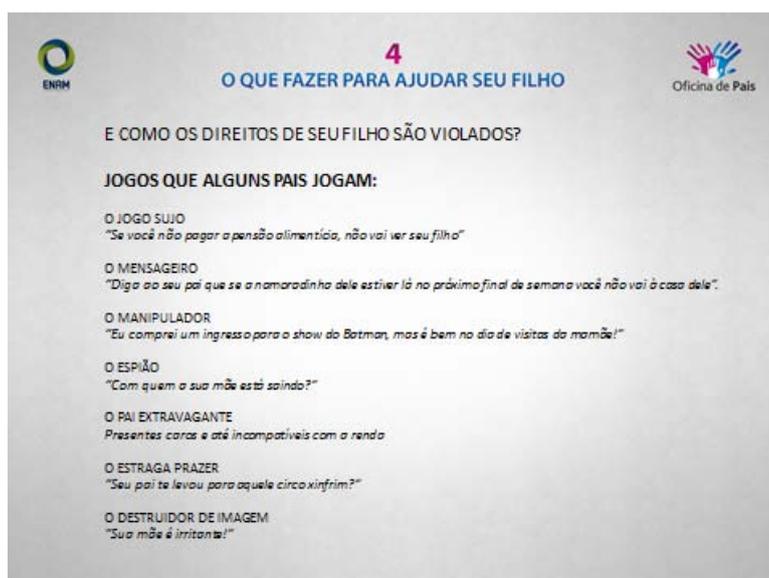
- Sentir-se como ele se sente sobre o divórcio dos pais: os pais devem respeitar os sentimentos dos filhos, independentemente de quais sejam esses sentimentos (raiva, alívio, etc.). Os pais devem ensinar os filhos que os sentimentos não são bons ou maus; as ações, entretanto, podem gerar resultados bons ou maus.
- Expressar o seu sentimento: expressar o seu sentimento é importante para que seu filho não somatize doenças.
- Formular perguntas sobre o que vai acontecer e por que: seu filho precisa dessas respostas para sentir-se seguro.
- Amar e ser amado pelo pai e pela mãe: seu filho deve sempre receber a mensagem positiva de ambos os pais de que ele pode continuar amando os dois. Os filhos querem e precisam do amor e da aprovação dos dois pais. Seu filho precisa saber que é normal e aceitável amar e ver os dois pais, e ele precisa ouvir isso de vocês dois!
- Sentir-se seguro: seu filho precisa sentir-se seguro física, emocional e psiquicamente para poder se desenvolver regularmente.
- Conversar com alguém se ele precisar de ajuda.
- Não tomar partido: caso seu filho seja forçado ou induzido a escolher entre o pai e a mãe, ele poderá apresentar conflitos internos.
- Não levar mensagem de um pai para o outro: os filhos não podem ser usados como mensageiros ou espiões. Isso pode fazê-los sentirem-se usados e aumentar os seus sentimentos de revolta e frustração. Os filhos se sentem desconfortáveis quando um dos pais lhes pede para transmitir uma mensagem negativa para o outro pai ou para responder perguntas sobre o outro pai e sobre o que está acontecendo na casa dele. Crianças pequenas têm muita dificuldade para lidar com o estresse e podem “esquecer” de dar as mensagens. Os pais não podem punir uma criança por esquecer de entregar mensagens, especialmente se se trata de uma mensagem negativa, ou se elas se recusam a responder questões e espionar o outro pai.
- Não ouvir um dos pais falar mal do outro: qualquer ataque direto ou indireto ao pai ou à mãe de seu filho pode ser visto por este como um ataque a ele mesmo, já que ele se identifica com ambos os pais.
- Não ser usado como tábua de salvação por um dos pais: alguns filhos, especialmente pré-adolescentes e adolescentes, podem tentar assumir algumas das responsabilidades dos adultos na ausência de um dos pais. Embora seja bom para você ter ajuda em casa, e benéfico para seu filho ter tarefas regulares, as crianças também devem ter a chance de "serem apenas crianças". Incentive seu filho a continuar suas atividades e interesses, incluindo sair com seus amigos. Tente não deixar que ele se torne seu apoio emocional. Em vez disso, escolha um adulto que tem uma perspectiva neutra e é mais maduro.

- Não ter preocupação de adulto: lembre-se, as crianças devem: estudar, brincar e praticar esportes. Nada mais!

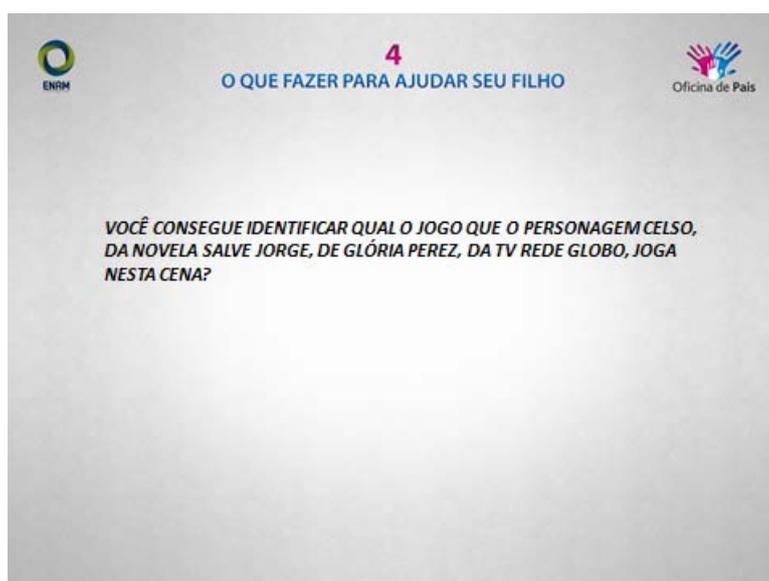


Esse vídeo revela como os pais violam os direitos de seus filhos e como os filhos se sentem diante de tal situação.

Após a exibição desse vídeo, é interessante perguntar aos pais: “Será que seu filho, no lugar dessa jovem, relataria algo diferente?”



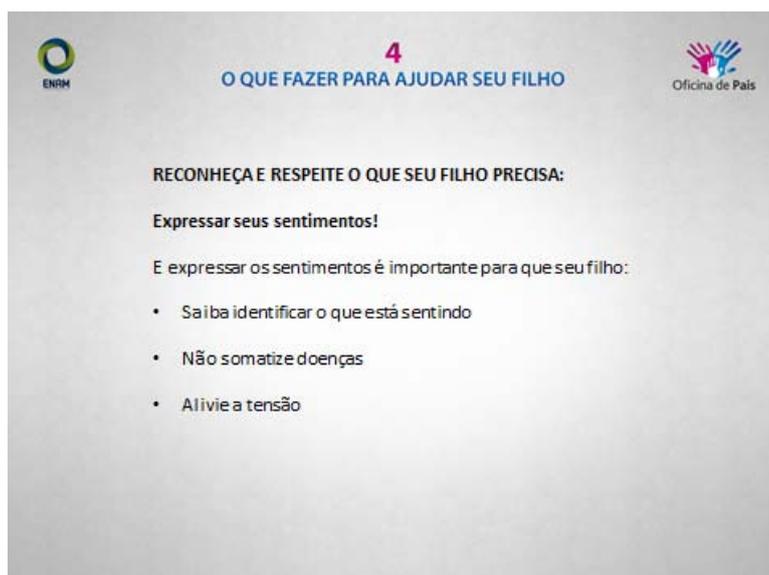
Esse slide retrata os jogos que alguns pais jogam, violando os direitos do filho. Leia e interprete cada um deles.



Este slide visa a introduzir a cena da Novela Salve Jorge, de Glória Perez, da TV REDE GLOBO, na qual o personagem Celso diz à filha Raíssa que sua mãe pediu ao juiz para não deixá-los se aproximar dela, fazendo-a acreditar que a medida protetiva solicitada pela mãe ao Juiz também se refere à filha, quando, na verdade, se refere apenas ao pai.

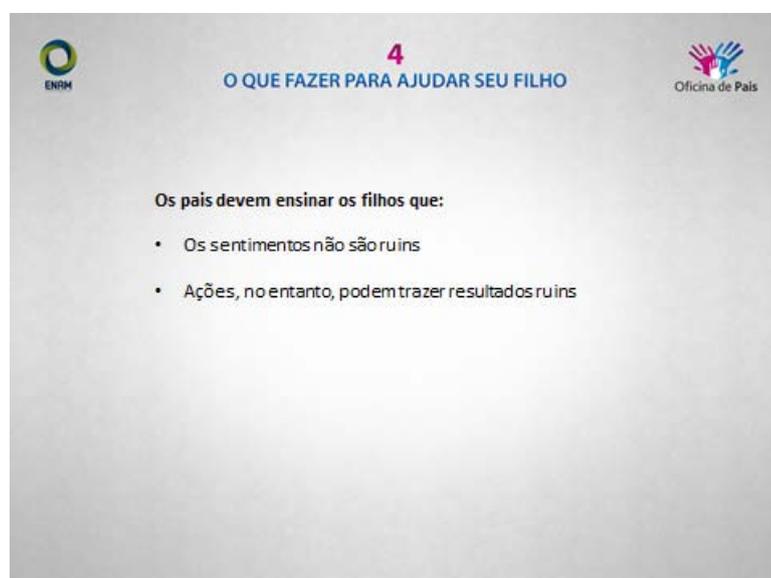
Neste momento da Oficina, é interessante oportunizar mais um momento de interação com os pais, permitindo que eles identifiquem qual o jogo que o personagem Celso joga através desta cena, até para que eles desenvolvam um senso de observação mais acurado no tocante às formas como eles próprios podem envolver os filhos em seus conflitos.

As respostas são variadas. Celso pode jogar o jogo do manipulador ou o jogo sujo, fazendo a filha acreditar que a medida protetiva também se refere a ela; o jogo do destruidor de imagem, falando alto para a mãe dele, e na presença da filha, que “é melhor que ela saiba quem é a mãezinha dela, para não ficar se iludindo...”



Através deste slide e dos seguintes, queremos mostrar para os pais o quanto é importante que eles reconheçam e respeitem a necessidade de seus filhos expressarem os seus sentimentos, especialmente nesta fase difícil do divórcio, em que tantos são os sentimentos.

E expressar os sentimentos é imprescindível para que os filhos saibam identificar o que estão sentindo, não somatizem doenças e aliviem a tensão.

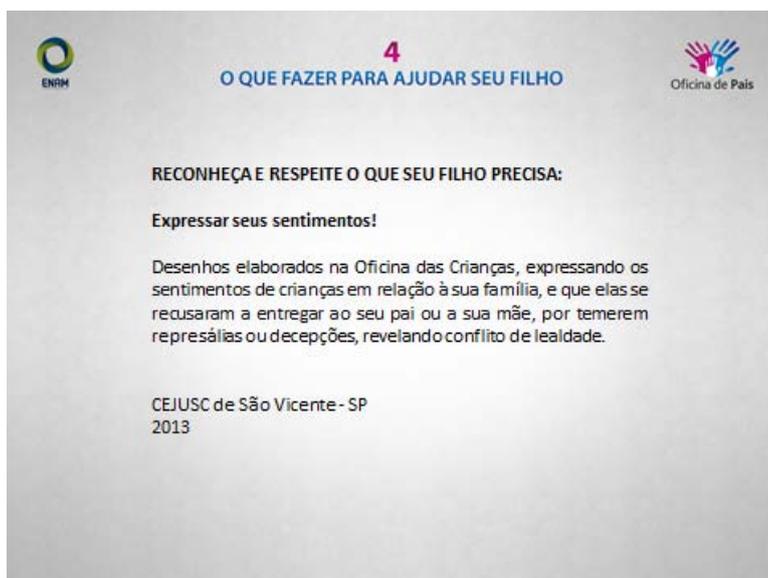


É importante enfatizar para os pais que:

- Crianças e adolescentes - e adultos também - precisam de um ambiente no qual eles possam expressar seus sentimentos de forma segura;
- Os sentimentos não são ruins; as ações, no entanto, podem trazer resultados ruins. Assim, o fato de o filho sentir raiva em relação ao divórcio dos pais não

pode ser censurado, pois se trata de um sentimento legítimo e normal. No entanto, bater no irmão caçula ou quebrar os móveis de casa para lidar com a raiva são condutas que merecem reprovação;

- Seu filho pode expressar os seus sentimentos durante o divórcio, agindo fora dos padrões ou apresentando regressão a comportamentos antigos, de quando era mais jovem. Ele pode precisar de sua ajuda para aprender como agir com seus sentimentos de uma forma que ele não prejudique a si mesmo ou aos outros.



É muito importante frisar para os pais que:

- Seu filho precisa poder expressar não somente os sentimentos negativos em relação ao divórcio dos pais, mas, também, os sentimentos positivos em relação ao pai ou à mãe, sem ser repreendido por isso;
- Seu filho precisa saber que ele pode continuar amando o pai e a mãe, e manifestar tal sentimento, até para que não desenvolva o conflito de lealdade;
- Na Oficina das Crianças, as crianças recebem folhas de papel sulfite e lápis de cor e são estimuladas a desenhar bons momentos em sua família. No final da Oficina, elas levam os desenhos para casa. No entanto, em algumas Oficinas, realizadas em São Vicente, no primeiro semestre de 2013, após desenharem alguns momentos bons envolvendo o pai ou a mãe com quem não convivem, várias crianças se recusaram a levar seus desenhos para casa, sob a alegação de que não podem expressar sentimentos positivos em relação ao pai ou à mãe, ou aos familiares ou novos parceiros dele/dela, na frente da mãe ou do pai com quem convivem, temendo magoá-lo/la ou sofrer represálias. Alguns desses desenhos estão ilustrados nos slides seguintes.



Essa criança desenhou o pai, a mãe e o padrasto, como integrantes de sua família, mas preferiu não exibir o desenho para o pai, para que ele não percebesse o sentimento positivo dela em relação à mãe e ao padrasto, deixando-o na Oficina.

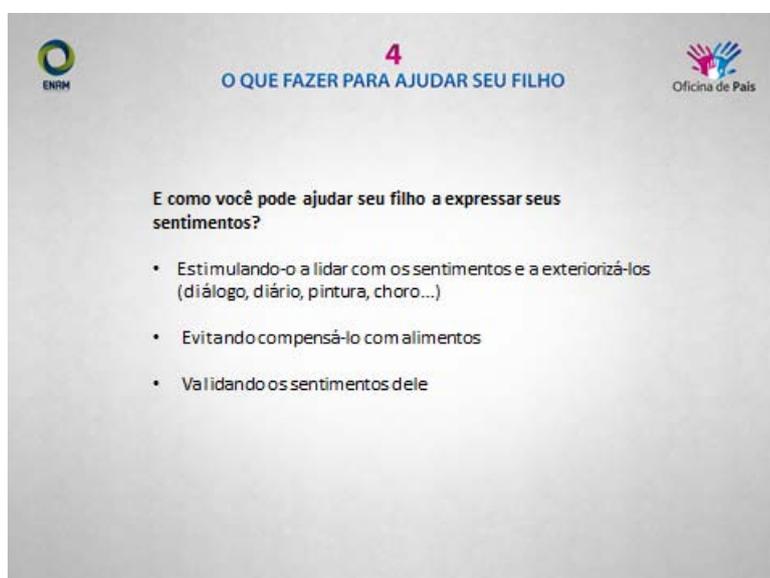


Essa criança, ao ser instada a retratar os melhores momentos em família, desenhou ela e o pai empinando pipa. Ela se recusou a mostrar o desenho à sua mãe, temendo que ela ficasse chateada ou brava diante da demonstração de afeto pelo pai.



Essa criança desenhou a mãe, o pai e ela própria, e, ainda, enfatizou o quanto ela ama a sua família do jeito que ela é, mas também se recusou a mostrar o desenho para a mãe, temendo que ela ficasse brava com o amor manifestado ao pai.

Portanto, todos esses desenhos revelam uma triste realidade vivenciada pelas crianças e adolescentes por ocasião do divórcio dos pais, a saber, a impossibilidade de expressarem seus verdadeiros sentimentos tanto em relação ao momento de vida que enfrentam como em relação aos personagens dessa nova dinâmica familiar.



4
O QUE FAZER PARA AJUDAR SEU FILHO

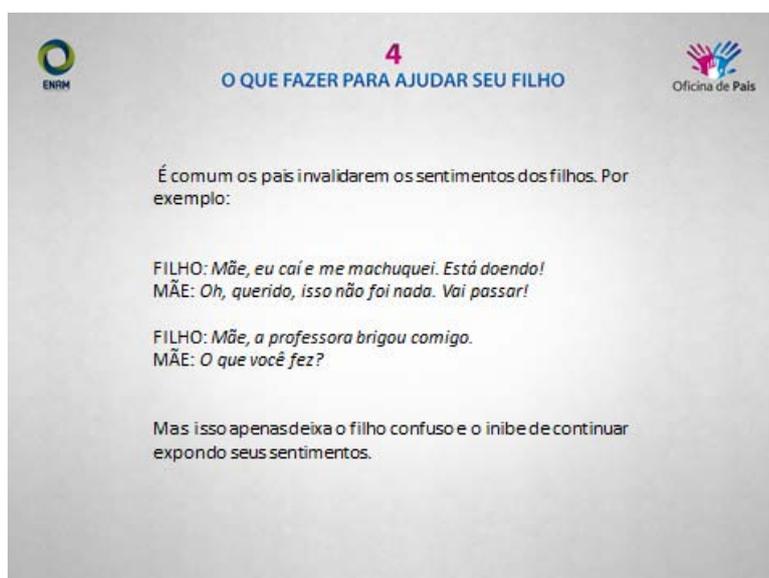
E como você pode ajudar seu filho a expressar seus sentimentos?

- Estimulando-o a lidar com os sentimentos e a exteriorizá-los (diálogo, diário, pintura, choro...)
- Evitando compensá-lo com alimentos
- Validando os sentimentos dele

Os pais devem ser instruídos a respeito de como eles podem ajudar seus filhos a expressarem seus sentimentos:

- Estimulando-os a lidarem com os sentimentos e a exteriorizá-los. E há muitas maneiras saudáveis dos filhos lidarem com os sentimentos:

- ✓ falar sobre seus sentimentos com a frequência que gostaria com os pais, amigos, irmãos e parentes;
 - ✓ escrever sobre sentimentos e experiências em um diário;
 - ✓ desenhar e pintar;
 - ✓ fazer exercícios e atividades criativas;
 - ✓ chorar. Chorar faz com que os sentimentos sejam colocados para fora.
- Evitando compensá-los com alimentos. Se seu filho tiver algum sentimento negativo, evite compensá-lo com alimentos e outras delícias. Isso não funciona e, em longo prazo, estabelece padrão nocivo de comportamento, fazendo com que, no futuro, qualquer frustração seja compensada com alimentos, levando à obesidade.
 - Validando os sentimentos deles.



4
O QUE FAZER PARA AJUDAR SEU FILHO

É comum os pais invalidarem os sentimentos dos filhos. Por exemplo:

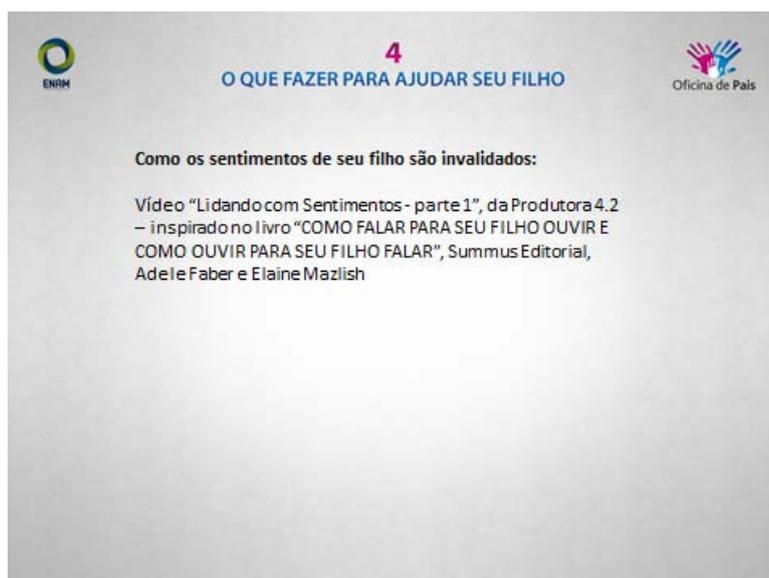
FILHO: *Mãe, eu caí e me machuquei. Está doendo!*
MÃE: *Oh, querido, isso não foi nada. Vai passar!*

FILHO: *Mãe, a professora brigou comigo.*
MÃE: *O que você fez?*

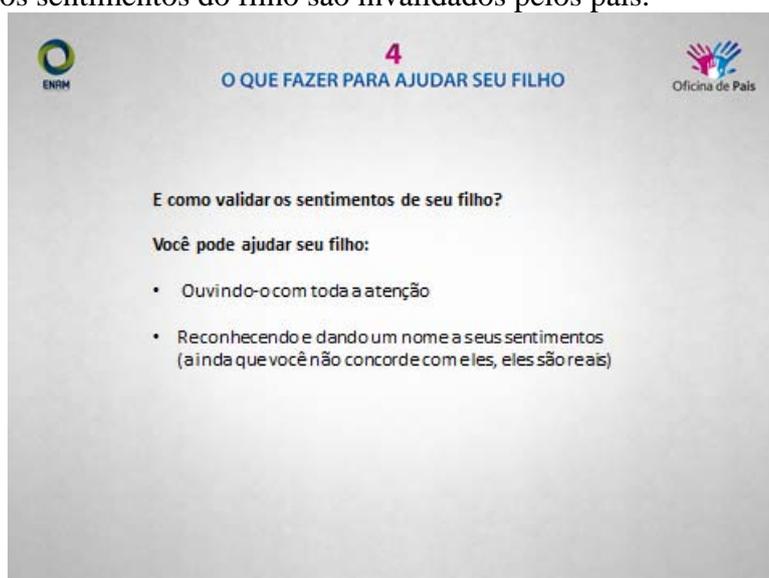
Mas isso apenas deixa o filho confuso e o inibe de continuar expondo seus sentimentos.

Esses exemplos são bem explicativos e revelam como os pais, ainda que bem-intencionados, acabam invalidando os sentimentos dos filhos.

Leia e interprete os exemplos e enfatize que esse tipo de conduta, invalidando os sentimentos dos filhos, os deixa confusos e os inibe de continuar expondo seus sentimentos, o que pode ser muito prejudicial nesta fase difícil de suas vidas, em que tantos são os sentimentos que experimentam.



Esse filme, elaborado especialmente pela Produtora 4.2 para a Oficina de Pais e Filhos, com base no livro "Como Falar para seu Filho Ouvir e Como Ouvir para se Filho Falar", de Adele Faber e Elaine Mazlish, Summus Editorial, revela justamente como os sentimentos do filho são invalidados pelos pais.



E como validar os sentimentos dos filhos?

Seguem algumas respostas para os pais:

- O primeiro passo é ajudar seu filho a identificar o que ele está sentindo. Um forte sentimento pode ser esmagador e desconhecido. Colocar um nome ao sentimento pode reduzir a ansiedade causada por uma emoção estranha e desconhecida nas crianças.
- Para identificar os sentimentos de seu filho, observe-o. Sua linguagem corporal e comportamento, muitas vezes, indicam as suas emoções. Então você pode dizer coisas como: "*Parece que você está se sentindo triste / frustrado / desapontado / irritado/com medo.*" É importante dizer isso de uma maneira calma, sem

juízo. O objetivo é ajudar seu filho a identificar os seus sentimentos e aprender a agir sobre eles de uma forma que ele não prejudique a si mesmo ou aos outros. Aliás, sentimentos agradáveis, como felicidade e alegria também merecem atenção.

- Quando as crianças e os adolescentes expressam sentimentos com palavras, eles estão assumindo um risco. Se você validar os sentimentos deles, eles vão ser muito mais propensos a expressar seus sentimentos novamente. Se, entretanto, a sua resposta for negativa, eles podem não querer arriscar novamente. É surpreendente como os pais fazem muitas declarações invalidando os sentimentos de seus filhos sem pensar.


4


O QUE FAZER PARA AJUDAR SEU FILHO

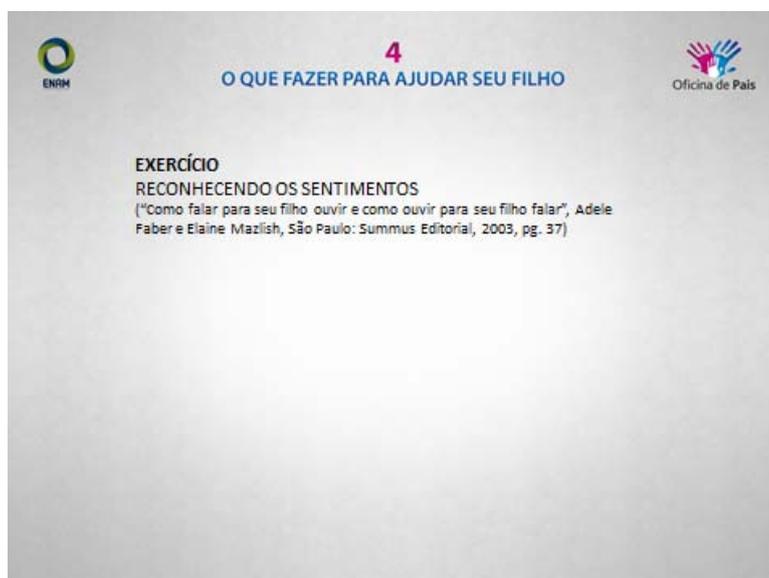
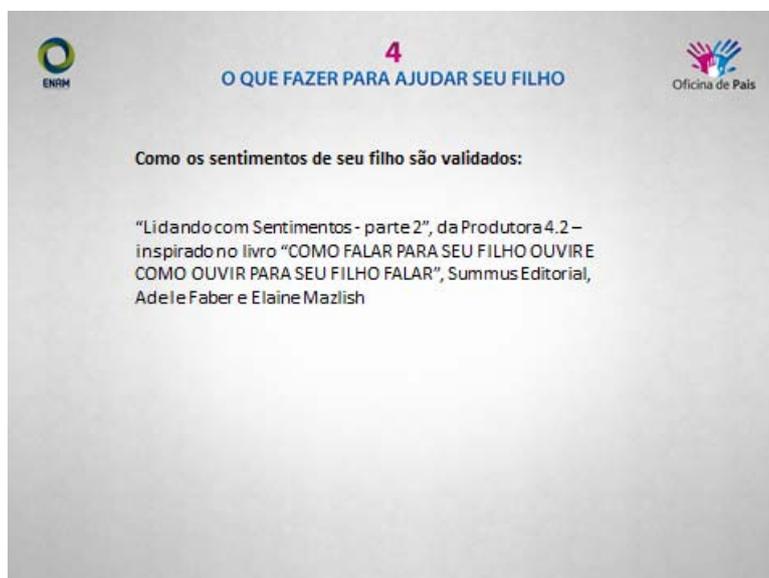
Por exemplo:
Seu filho diz: *"Eu acho que o divórcio é uma droga!"*

Declarações invalidando os sentimentos	Declarações validando os sentimentos
"Não seja louco."	"Eu entendo que você se sente triste e bravo com essas mudanças. O divórcio é difícil, mas sempre se lembre que o papai e a mamãe amam você."
"Não é tão ruim assim. Supere Isso."	"Parece que você está se sentindo triste. Às vezes, falar sobre isso ajuda".
"Você está exagerando."	"Parece que isso é realmente importante para você".

É importante dizer:

- Se o filho fala, "Eu acho que o divórcio é uma droga", os pais podem reagir de formas diferentes. Se eles disserem "não seja louco", eles estarão invalidando os sentimentos do filho e desencorajando-o a continuar expressando seus sentimentos. Mas se os pais disserem "Eu entendo que você se sente triste e bravo com essas mudanças. O divórcio é difícil, mas sempre se lembre que o papai e a mamãe amam você", o filho se sentirá compreendido e terá mais coragem de continuar expressando os seus sentimentos para os pais.
- Às vezes, pode ser muito difícil manter a calma. Por exemplo, o seu filho um dia poderia dizer: *"Eu te odeio!"* Pense, entretanto, no lado positivo, que esse pode ser um momento de aprendizado. Primeiro, ajude seu filho a identificar que ele está sentindo raiva. Verifique se este é um sentimento normal de se ter quando os pais estão se divorciando. Quando as coisas se acalmarem, não se esqueça de dizer ao seu filho que você se sentiu ferido quando ele disse *"eu te odeio"*, não pelo fato dele ter ficado com raiva, mas, sim, pelo fato dele tê-la expressado desta forma.

- Deixe seu filho ser honesto. Seu filho pode estar relutante em compartilhar seus sentimentos verdadeiros por medo de magoá-lo. Deixe-o saber que tudo o que ele diz está bem. Se ele não é capaz de compartilhar seus sentimentos honestos, ele vai ter mais dificuldade em trabalhar com eles.



Esse vídeo, que também foi elaborado especialmente pela Produtora 4.2 para a Oficina de Pais e Filhos, retrata a mesma cena anterior, mas desta vez a mãe valida os sentimentos do filho. E quanta diferença esse gesto produz na vida do filho e da própria mãe!



4
O QUE FAZER PARA AJUDAR SEU FILHO



O filho diz:	Uma palavra que descreve o que ele pode estar sentindo	Use a palavra em uma frase que mostre que você entendeu o sentimento (não faça perguntas ou dê conselhos)
Exemplo: "O motorista do ônibus gritou comigo e todo mundo riu."	Vergonha	"Isso deve ter causado muita vergonha em você" ou "Parece que isso o envergonhou."
1. "Eu gostaria de dar um soco na cara do Michael!"	_____	_____
2. "Só por causa de uma chuva fraca, a minha professora disse que não poderíamos ir ao passeio. Ela é estúpida!"	_____	_____
3. "Mariana me convidou para a festa, mas sei lá"	_____	_____
4. "Eu não sei por que os professores têm de encher a gente com tanta lição para o fim de semana."	_____	_____
5. "Janete está se mudando e ela é minha melhor amiga."	_____	_____

Esse exercício, assim como os demais exercícios que passamos para os pais durante a Oficina, visa a auxiliá-los a firmar e a desenvolver as habilidades transmitidas na própria Oficina. A critério do instrutor, e conforme a disponibilidade de tempo, este exercício poderá ser explanado na Oficina, através do exemplo dado, e entregue aos pais como lição de casa, sem necessidade de devolução, já que o objetivo não é julgar os pais, mas apenas ajudá-los.



4
O QUE FAZER PARA AJUDAR SEU FILHO



Quando procurar ajuda para seu filho:

- períodos prolongados de tristeza ou raiva
- dificuldade prolongada para dormir
- pesadelos frequentes
- comportamento de regressão persistente
- expressão do desejo de se ferir. Procure ajuda imediatamente!
- mudança significativa no aproveitamento escolar
- falta de vontade de participar de atividades corriqueiras sociais, atléticas, escolares ou familiares
- recusa de passar um tempo com um dos pais
- mudança de comportamento significativa e prolongada
- um aumento de queixas físicas, como dores de cabeça e dores de estômago

Use esses sinais de alerta como uma guia ao decidir se um profissional deve ser consultado para ajudar seu filho:

- Períodos prolongados de tristeza ou raiva.
- Dificuldade prolongada para dormir.

- Pesadelos frequentes.
- Comportamento de regressão persistente.
- Expressão do desejo de se ferir. Procure ajuda imediatamente!
- Mudança significativa no aproveitamento escolar.
- Falta de vontade de participar de atividades corriqueiras sociais, atléticas, escolares ou familiares.
- Recusa de passar um tempo com um dos pais.
- Mudança de comportamento significativa e prolongada.
- Um aumento de queixas físicas, como dores de cabeça e dores de estômago.



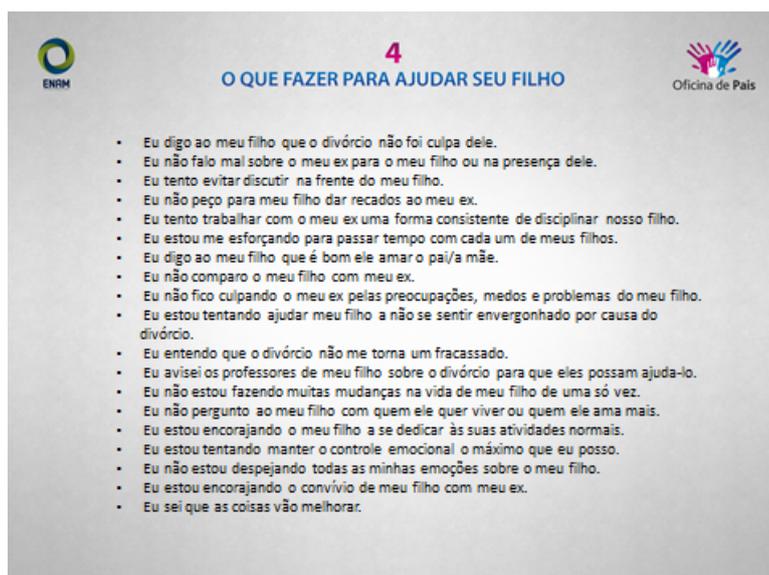
4

O QUE FAZER PARA AJUDAR SEU FILHO



Oficina de Pais

EXERCÍCIO
AJUDANDO MEU FILHO
Veja esta lista e verifique como você já está ajudando seu filho a se adaptar ao divórcio dos pais e a crescer em um ambiente saudável. Circule as habilidades que você gostaria de desenvolver mais:



ENAM

4

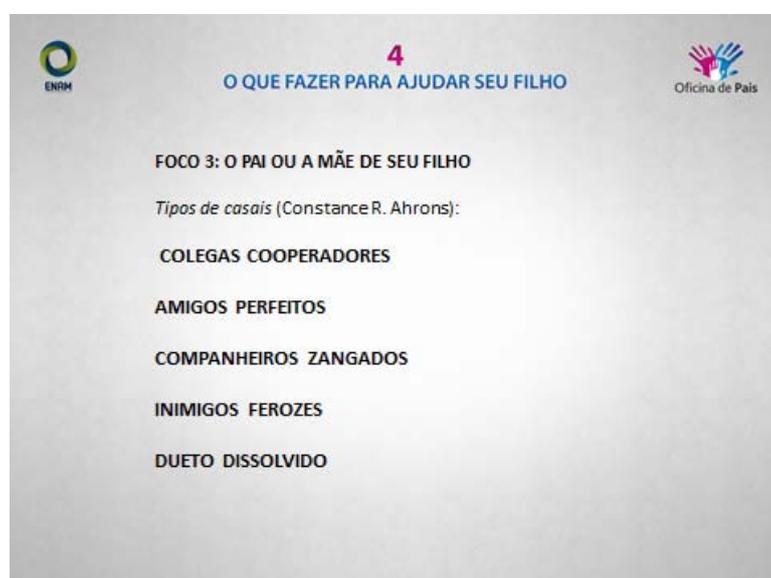
O QUE FAZER PARA AJUDAR SEU FILHO

Oficina de Pais

- Eu digo ao meu filho que o divórcio não foi culpa dele.
- Eu não falo mal sobre o meu ex para o meu filho ou na presença dele.
- Eu tento evitar discutir na frente do meu filho.
- Eu não peço para meu filho dar recados ao meu ex.
- Eu tento trabalhar com o meu ex uma forma consistente de disciplinar nosso filho.
- Eu estou me esforçando para passar tempo com cada um de meus filhos.
- Eu digo ao meu filho que é bom ele amar o pai/a mãe.
- Eu não comparo o meu filho com meu ex.
- Eu não fico culpando o meu ex pelas preocupações, medos e problemas do meu filho.
- Eu estou tentando ajudar meu filho a não se sentir envergonhado por causa do divórcio.
- Eu entendo que o divórcio não me torna um fracassado.
- Eu avisei os professores de meu filho sobre o divórcio para que eles possam ajuda-lo.
- Eu não estou fazendo muitas mudanças na vida de meu filho de uma só vez.
- Eu não pergunto ao meu filho com quem ele quer viver ou quem ele ama mais.
- Eu estou encorajando o meu filho a se dedicar às suas atividades normais.
- Eu estou tentando manter o controle emocional o máximo que eu posso.
- Eu não estou despejando todas as minhas emoções sobre o meu filho.
- Eu estou encorajando o convívio de meu filho com meu ex.
- Eu sei que as coisas vão melhorar.

Esse exercício visa a auxiliar os pais a fazerem uma auto avaliação a respeito de suas condutas, sem necessidade de explanarem os resultados para a classe, somente para que eles percebam se já tem observado as boas práticas parentais ou se precisam desenvolver um pouco mais as habilidades transmitidas.

Dependendo da disponibilidade de horário, e a critério do instrutor, esse exercício poderá ser entregue como lição de casa, após explanado na sala de aula.



ENAM

4

O QUE FAZER PARA AJUDAR SEU FILHO

Oficina de Pais

FOCO 3: O PAI OU A MÃE DE SEU FILHO

Tipos de casais (Constance R. Ahrons):

- COLEGAS COOPERADORES**
- AMIGOS PERFEITOS**
- COMPANHEIROS ZANGADOS**
- INIMIGOS FERIZES**
- DUETO DISSOLVIDO**

Esse slide remete ao livro da socióloga norte-americana Constance R. Ahrons, escrito na década de 1990, denominado “O Bom Divórcio”, que fala, basicamente, que ainda que o casamento tenha sido péssimo, o divórcio pode ser bom, dependendo do nível de conflito entre o ex-casal.

E dependendo desse nível de conflito, o ex-casal pode ser classificado em:

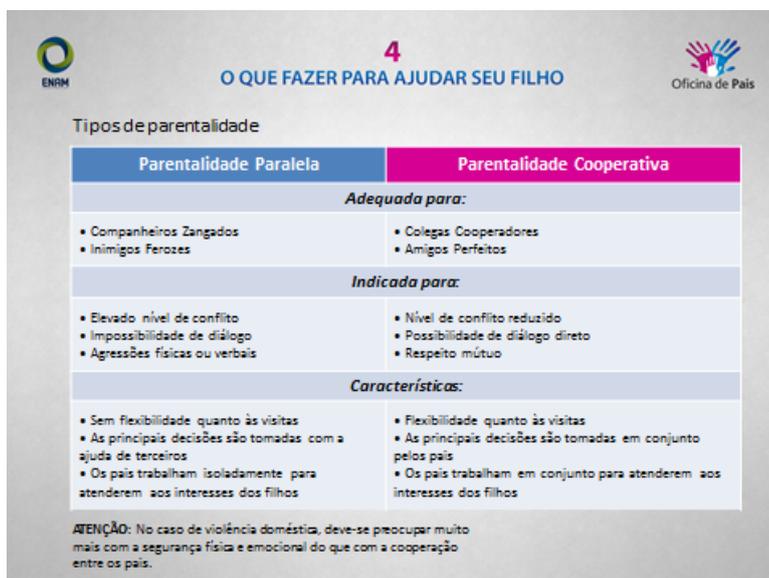
COLEGAS COOPERADORES – casais que enfrentam sua raiva de maneira produtiva. Administram bem seus conflitos e as crianças não são envolvidas por eles. Eles separam suas responsabilidades parentais de seus descontentamentos de excônjuges.

AMIGOS PERFEITOS – uma minoria pequena, que se julga como os melhores amigos deste mundo, após o divórcio. Continuam a desfrutar de relacionamento íntimo, mas não sexual. Ainda que os relacionamentos enfrentem alguns conflitos e a raiva exploda às vezes, permanecem íntimos e mutuamente carinhosos.

COMPANHEIROS ZANGADOS – casais inimigos. Não conseguem limitar a raiva à suas divergências matrimoniais, mas ela satura todos os relacionamentos na família.

INIMIGOS FERÓZES – exemplo de mau divórcio. A raiva desses casais contamina suas famílias, produzindo dor e sofrimento durante anos. São os que chegam às manchetes dos jornais, travam na justiça uma batalha após outra pela guarda dos filhos, recorrem às vezes à violência na busca de vingança.

DUETO DISSOLVIDO – aqueles que cortam inteiramente os contatos entre si e um dos pais desaparece por completo da vida dos filhos. É mais raro, pois até mesmo o pior dos pais tenta em geral manter algum contato e, de modo geral, o outro permite algum contato mínimo.



4
O QUE FAZER PARA AJUDAR SEU FILHO

Tipos de parentalidade

Parentalidade Paralela	Parentalidade Cooperativa
Adequada para:	
<ul style="list-style-type: none"> • Companheiros Zangados • Inimigos Ferózes 	<ul style="list-style-type: none"> • Colegas Cooperadores • Amigos Perfeitos
Indicada para:	
<ul style="list-style-type: none"> • Elevado nível de conflito • Impossibilidade de diálogo • Agressões físicas ou verbais 	<ul style="list-style-type: none"> • Nível de conflito reduzido • Possibilidade de diálogo direto • Respeito mútuo
Características:	
<ul style="list-style-type: none"> • Sem flexibilidade quanto às visitas • As principais decisões são tomadas com a ajuda de terceiros • Os pais trabalham isoladamente para atenderem aos interesses dos filhos 	<ul style="list-style-type: none"> • Flexibilidade quanto às visitas • As principais decisões são tomadas em conjunto pelos pais • Os pais trabalham em conjunto para atenderem aos interesses dos filhos
<p>ATENÇÃO: No caso de violência doméstica, deve-se preocupar muito mais com a segurança física e emocional do que com a cooperação entre os pais.</p>	

Esse slide aborda os tipos de parentalidade que podem ser exercidos pelos pais, dependendo do nível de conflito entre eles: a parentalidade paralela e a parentalidade cooperativa.

É importante enfatizar que:

- A PARENTALIDADE COOPERATIVA é adequada para os COLEGAS COOPERADORES ou AMIGOS PERFEITOS, que mantêm um nível de conflito reduzido e conseguem conversar um com o outro diretamente, sem

brigar, e, ainda, conseguem chegar a um acordo. Com esse tipo de parentalidade, pode haver flexibilidade nas cláusulas de visitas.

- A Oficina de Pais e Filhos enfatiza na maioria dos casos que os pais devem exercer a parentalidade cooperativa após o divórcio. No entanto, a parentalidade cooperativa não é apropriada para todos os casos. No caso de violência doméstica, a parentalidade cooperativa é perigosa e pode levar ao aumento da violência e manipulação. Nessa situação, a parentalidade paralela é mais apropriada.
- A PARENTALIDADE PARALELA é mais recomendada para os COMPANHEIROS ZANGADOS ou INIMIGOS FEROSOS, que mantêm elevado nível de conflito e não são aptos a manter uma comunicação calma e racional, pois ela mantém os pais separados, reduz a possibilidade de conflito e lhes garante alguma segurança.
- Mesmo no caso de existência de conflito intenso entre o ex-casal, é possível o pai ser pai e a mãe ser mãe, sem a necessidade de exclusão de um deles da vida do filho, bastando, para tanto, que algumas precauções sejam tomadas para que o filho não seja exposto ao conflito dos pais. Assim, se sempre ocorre conflito quanto você tem contato com o ex, diminua as oportunidades para os contatos:
 - ✓ estabeleça que o filho será retirado e devolvido na escola, na casa de amigos ou parentes;
 - ✓ mantenha alguns brinquedos e roupas de seu filho em cada uma das casas para diminuir a quantidade de trocas necessárias;
 - ✓ mande notas, e-mail ou deixe mensagens respeitadas em secretárias eletrônicas ou caixa de mensagens em vez de falar diretamente com o ex.
- **Nas famílias em que tenha havido violência doméstica, deve-se preocupar muito mais com a segurança física e emocional do que com a cooperação entre os pais.** A segurança da criança e do adolescente deve ser preservada.



4
O QUE FAZER PARA AJUDAR SEU FILHO



EXERCÍCIO – COMO REDUZIR O NÍVEL DE CONFLITO

João e Maria sempre brigam quando João vai retirar o Pedrinho, filho do casal, da casa de Maria, o que deixa Pedrinho muito triste. O que eles podem fazer para reduzir o conflito durante as visitas?

João e Maria sempre brigam quando conversam pessoalmente ou pelo telefone. Como eles podem se comunicar melhor sem brigas?

João e Maria sempre brigam quando se encontram. Qual a melhor forma de João pagar a pensão alimentícia para o Pedrinho, sem precisar encontrar Maria?

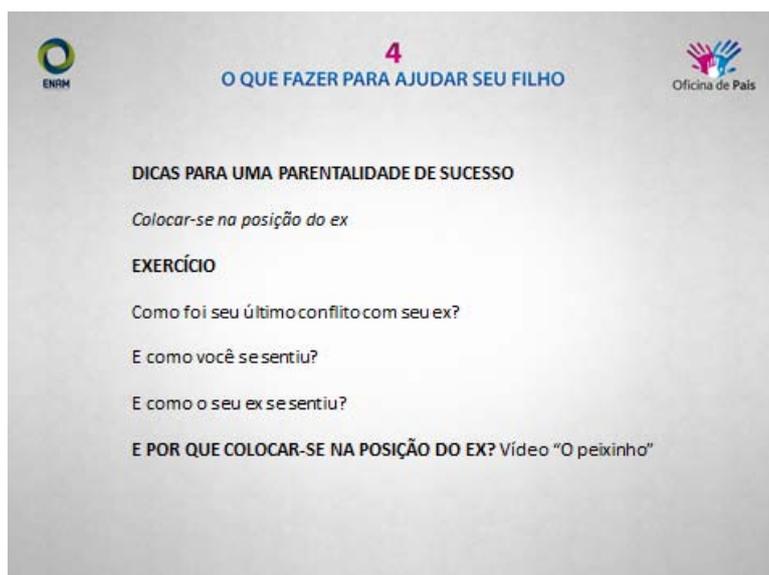
Este exercício visa a mostrar para os pais que existem formas deles reduzirem o conflito intenso entre eles.

Assim, por exemplo, se João e Maria sempre brigam quando João vai retirar Pedrinho, filho do casal, da casa de Maria, eles podem estabelecer que João vai retirar Pedrinho da escola ou outro local neutro, para que o contato com Maria seja evitado e não haja maiores brigas entre eles.

Se João e Maria sempre brigam quando conversam pessoalmente ou pelo telefone, eles podem se comunicar melhor, sem brigas, através de e-mail ou de terceira pessoa.

Se João e Maria sempre brigam quando se encontram, a melhor forma de João pagar a pensão alimentícia para o Pedrinho, sem precisar encontrar Maria, é através do depósito em conta bancária ou transferência bancária.

Trata-se de um exercício muito simples e que visa a mostrar para os pais que, mesmo no caso da existência de conflitos intensos entre eles, há formas alternativas para que eles possam exercer a parentalidade saudável, sem maiores traumas para os filhos.



4
O QUE FAZER PARA AJUDAR SEU FILHO

DICAS PARA UMA PARENTALIDADE DE SUCESSO

Colocar-se na posição do ex

EXERCÍCIO

Como foi seu último conflito com seu ex?

E como você se sentiu?

E como o seu ex se sentiu?

E POR QUE COLOCAR-SE NA POSIÇÃO DO EX? Vídeo "O peixinho"

É importante dizer aos pais:

- A próxima seção aborda as formas através das quais os pais podem exercer a parentalidade de forma positiva.
- Esses ensinamentos podem parecer bons na teoria, mas podem ser difíceis na prática, especialmente se seu ex for hostil e não cooperativo. Você precisa se lembrar que você não pode controlar o comportamento ou a conduta do ex. **Mas você pode controlar a sua própria conduta. E isso já faz muita diferença na vida de seu filho.**
- As sugestões feitas aqui podem ajudar até se apenas uma pessoa as seguir. Os resultados podem demorar a aparecer, mas a experiência tem mostrado que essas sugestões podem fazer a diferença para você e seu filho.
- Tenha interesse pelas pessoas. Procure sair um pouco de você mesmo e aceite as pessoas como elas são, com seus defeitos e qualidades, sem preconceito. O fato de uma pessoa não se comportar ou agir da maneira como você gostaria não significa que ela esteja errada. Com um pouco de boa vontade você irá descobrir que mesmo as pessoas que têm um comportamento diferente do seu podem ter boas ideias para transmitir.
- Lembre-se de escutar, entender e perceber a perspectiva da outra pessoa. Você não precisa necessariamente concordar, apenas entender.
- Coloque-se na posição do seu ex.

Em seguida, para treinar os pais como eles podem se colocar na posição do ex e terem uma perspectiva diferente do conflito, sugerimos um pequeno exercício em duplas. Nas duplas, cada um formula ao outro três questões:

“Como foi seu último conflito com seu ex?”

“E como você se sentiu?”

“E como ele se sentiu?”

Após o exercício, transmitimos um curta-metragem, que ganhou o prêmio de melhor filme no festival de curtas de Berlim, visando a mostrar aos pais como é importante eles se colocarem na posição do outro, seja o outro o ex ou o filho, para entenderem as dificuldades, limitações e necessidades dele.

No vídeo, quando o homem se coloca na posição do peixinho e percebe as necessidades e angústias dele, ele passa a apresentar uma postura diferente. E é isso que se espera dos pais.

Flávio Gikovate, médico-psiquiatra, escreveu um artigo muito interessante intitulado “O que é se colocar no lugar do outro?”, abaixo transcrito:

“Uma das operações psíquicas mais sofisticadas que aprendemos, lá pelos 7 anos, é esta, de tentarmos sair de nós mesmos para imaginar como se sentem as outras pessoas.

De repente podemos olhar para a rua num dia de chuva e imaginar – o que, de certa forma, significa sentir – o frio que um outro menino pode passar por estar mal agasalhado.

Nossa capacidade de imaginar o que se passa é como uma faca de dois gumes. O engano mais comum – e de graves conseqüências para as relações interpessoais – não é imaginarmos as sensações de uma outra pessoa, e sim tentarmos prever que tipo de reação ela terá diante de uma certa situação.

Costumamos pensar assim: “Eu, no lugar dela, faria desta maneira.” Julgamos correta a atitude da pessoa quando ela age da forma que agiríamos.

Achamos inadequada sua conduta sempre que ela for diversa daquela que teríamos. Ou melhor, daquela que pensamos que teríamos, uma vez que muitas vezes fazemos juízos a respeito de situações que jamais vivemos.

Quando nos colocamos no lugar de alguém, levamos conosco nosso código de valores. Entramos no corpo do outro com nossa alma. Partimos do princípio de que essa operação é possível, uma vez que acreditamos piamente que as almas são idênticas; ou, pelo menos, bastante parecidas.

Cada vez que o outro não age de acordo com aquilo que pensávamos fazer no lugar dele, experimentamos uma enorme decepção.

Entristecemos-nos mesmo quando tal atitude não tem nada a ver conosco. Vivenciamos exatamente a dor que tentamos a todo o custo evitar, que é a de nos sentirmos solitários neste mundo.

Sem nos darmos conta, tendemos a nos tornar autoritários, desejando sempre que o outro se comporte de acordo com nossas convicções. E assim procedemos sempre com o mesmo argumento: “Eu no lugar dele agiria assim.”

A decepção será maior ainda se o outro agiu de modo inesperado em relação à nossa pessoa. Se nos tratou de uma forma rude, que não seria a nossa reação diante daquela situação, nos sentimos duplamente traídos: pela agressão recebida e pela reação diferente daquela que esperávamos.

É sempre o eterno problema de não sabermos conviver com a verdade de que somos diferentes uns dos outros; e, por isso mesmo, solitários.

Aqueles que entendem que as diferenças entre as pessoas são maiores do que as que nos ensinaram a ver, desenvolvem uma atitude de real tolerância diante de pontos de vista variados a respeito de quase tudo.

Deixam de se sentir pessoalmente ofendidos pelas diferenças de opinião. Podem, finalmente, enxergar o outro com objetividade, como um ser à parte, independente de nós.

Ao se colocar no lugar do outro, tentarão penetrar na alma do outro, e não apenas transferir sua alma para o corpo do outro. É o início da verdadeira comunicação entre as pessoas.” (www.flaviogikovate.com.br, consultado em 08/02/2013).

Extraia algumas ideias deste interessante texto e transmita-as para os pais. Segue a nossa sugestão:

- É importante que nos coloquemos no lugar da outra pessoa.
- Mas ao fazê-lo, não podemos desejar que ela se comporte de acordo com nossas próprias convicções.
- Ao nos colocarmos no lugar da outra pessoa, precisamos entender que somos diferentes uns dos outros, e que aquela pessoa pode não pensar como nós.
- Esse entendimento nos ajuda a desenvolver uma atitude de real tolerância diante de pontos de vista variados a respeito das coisas.
- Esse entendimento também nos ajuda a enxergar o outro com objetividade, como um ser à parte, independente de nós.
- E foi esse entendimento que fez com que o homem do vídeo enxergasse as limitações e os sofrimentos do peixinho e, em consequência, o devolvesse para seu habitat.
- Da mesma forma como aquele homem se colocou no lugar do peixinho e enxergou suas limitações e sofrimentos, coloque-se no lugar do seu ex,

lembrando-se que ele é diferente de você, e procure entender as necessidades e sofrimentos dele, para que vocês se comuniquem e se relacionem melhor.

- Essa sua atitude contribuirá para que seu ex também se coloque no seu lugar e entenda as suas necessidades e sofrimentos.



É importante frisar:

- Outra dica importante para que os pais possam exercer uma boa parentalidade e se entenderem com o ex é valer-se de uma forma diferente de comunicação.
- E por que é tão importante que os pais se comuniquem bem e se entendam?
 - ✓ Seu filho é parte mãe e parte pai, de forma que ouvir coisas desagradáveis sobre um de seus pais, especialmente do outro pai, pode ferir a auto-estima dele. Lembre-se que seu filho ama seus pais e não quer ouvir coisas desagradáveis sobre qualquer um deles.
 - ✓ Mesmo que a relação conjugal acabe, a relação parental continua e é nela que você deve focar. O que mais importa agora é seu filho!
 - ✓ Discutir sobre o relacionamento antigo apenas torna mais difícil trabalhar junto com seu ex para ajudar seu filho.
- Seguem boas razões para continuar conversando com seu ex após o rompimento:
 - ✓ Seu filho precisa tanto da mãe como do pai para participar ativamente em suas vidas.
 - ✓ Seu filho será mais feliz quando ele tem o amor e o suporte dos dois pais, ainda que em casas diferentes.

- ✓ Seu filho precisa ver que vocês podem conversar respeitosamente um com o outro. Lembre-se que é com o pai ou a mãe dele que vocês estão conversando e ele ama muito ele/ela!
 - ✓ Você pode confirmar o que seu filho está falando para você. Às vezes, os filhos nesta situação vão dizer coisas que podem não ser verdadeiras sobre o que acontece na casa do pai ou da mãe. Comunicar-se frequentemente com seu ex vai ajudá-lo a apurar se essas coisas são ou não verdadeiras.
 - ✓ Vocês dois vão se sentir mais envolvidos na vida de seu filho. Através da comunicação entre vocês, vocês saberão o que se passa na vida de seu filho quando ele está com o pai ou com a mãe.
 - ✓ A comunicação regular permite que pequenos desentendimentos não virem grandes conflitos.
- Para que possamos nos comunicar bem com a outra pessoa, fazendo com que ela entenda bem a mensagem que queremos lhe passar, sem ruídos, precisamos sair de nossa zona de conforto e nos esforçar, aplicando alguns ensinamentos sobre como melhorar a comunicação.
 - Seguem algumas dicas do que você pode fazer para melhorar a sua comunicação com seu ex:
 - ✓ Encare a parentalidade como um trabalho. Se você conversar com o seu ex como um colega de trabalho, você pode chegar direto ao ponto e não perder tempo e energia emocional com argumentos e estresse.
 - ✓ Respeite, ou ao menos tente tolerar, as decisões tomadas pelo outro pai – lembre-se, vocês dois querem o que é melhor para seu filho.
 - ✓ Estabeleça um horário regular para conversar com seu ex sobre o seu filho. Isso pode não ser divertido ou conveniente, mas é importante.
 - ✓ Lembre-se de tomar as decisões importantes sobre seu filho junto com seu ex.
 - ✓ Esteja bem consigo mesmo o tempo todo.
 - ✓ Olhe mais nos olhos da outra pessoa.
 - ✓ Fale com clareza e elegância.
 - ✓ Saiba ouvir.
 - ✓ Não use nomes ou expressões agressivas.

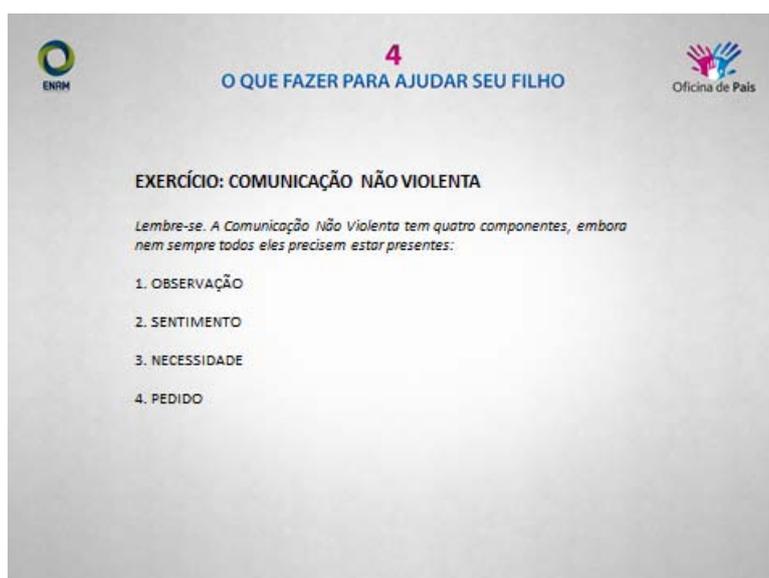


- ✓ Responsabilize-se pelos seus problemas. Use a linguagem não violenta, a linguagem dos sentimentos e não a linguagem da culpa.
- ✓ Deixe a outra pessoa acabar de falar antes de você começar a falar. Não interrompa.
- ✓ Não traga o passado à tona, foque no presente e no futuro. É desnecessário discutir qualquer coisa além do assunto específico quando estiver tentando conversar com seu ex sobre seu filho. Outras questões tornam a coparentalidade mais difícil.
- ✓ Não desvie do assunto.
- ✓ Não leia pensamentos. Também não espere que os outros leiam a sua mente.
- ✓ Parafraseie a outra pessoa.
- ✓ Se você estiver ficando nervoso, diga a outra pessoa – cancele a reunião e marque outra para continuar a resolver a questão.
- ✓ Lide com uma questão de cada vez.
- ✓ Faça pedidos, não exigências.
- ✓ Tente não usar expressões terminais como “nunca” ou “sempre”.
- ✓ O seu comportamento combina com as suas palavras? Preste atenção na sua mensagem corporal; ela deve corresponder a sua mensagem verbal.
- ✓ Diga às pessoas o que você acha que elas estão dizendo.
- ✓ Evite rebater as reclamações com outras reclamações, pois isto apenas aumentará o conflito e não trará qualquer benefício para ninguém. Mude o rumo da conversa.
- ✓ Seja educado.
- ✓ Seja específico.
- ✓ Seja um bom ouvinte. Ouvir é mais importante do que falar. Ouvir mostra à outra pessoa que você entendeu o que ela está falando, mesmo que você não concorde com ela. Uma forma de ser um bom ouvinte e reduzir a tensão é parafrasear a outra pessoa. Depois de demonstrar que você ouviu a outra pessoa, você pode oferecer a sua opinião. Há muitas chances de que sua opinião seja ouvida, já que você também ouviu o ponto de vista da outra pessoa.

- APRENDA E USE UMA TÉCNICA DE COMUNICAÇÃO DIFERENTE PARA EVITAR OU MINIMIZAR OS CONFLITOS – A COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA, DE MARSHALL ROSENBERG:

- Raiva e conflito são reações naturais ao término do relacionamento. Você já se sentiu tão raivoso ou injustiçado a ponto de apresentar à pessoa que te ofendeu uma lista de todos os erros dela? Exemplo: “Você está sempre atrasado, você nunca respeita os horários, você nunca está lá para mim....”.
- Culpar o ex pode ser muito tentador, mas não é uma forma saudável ou construtiva de expressar a sua raiva. De fato, isso cria ou aumenta o conflito por deixar o ex na defensiva e fazê-lo sentir-se atacado, e, por conseguinte, convidando-o a contra-atacar.
- A Comunicação Não Violenta - CNV é uma forma de expressar os seus sentimentos assumindo a responsabilidade por eles em vez de culpar a outra pessoa e, ainda, mostrando à outra pessoa, de forma clara, o que ela poderá fazer para tornar a sua vida melhor.

Em seguida, será transmitido o vídeo especialmente elaborado pela Produtora 4.2 e pela TV Tribuna para a Oficina de Pais e Filhos, “A Comunicação entre Pais Divorciados”.



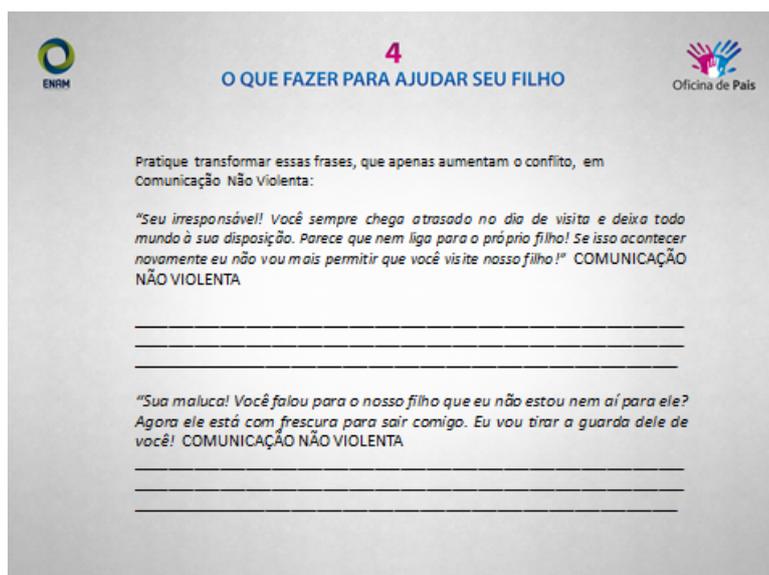
 **4** 

O QUE FAZER PARA AJUDAR SEU FILHO

EXERCÍCIO: COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

Lembre-se. A Comunicação Não Violenta tem quatro componentes, embora nem sempre todos eles precisem estar presentes:

1. OBSERVAÇÃO
2. SENTIMENTO
3. NECESSIDADE
4. PEDIDO



4
O QUE FAZER PARA AJUDAR SEU FILHO

Pratique transformar essas frases, que apenas aumentam o conflito, em Comunicação Não Violenta:

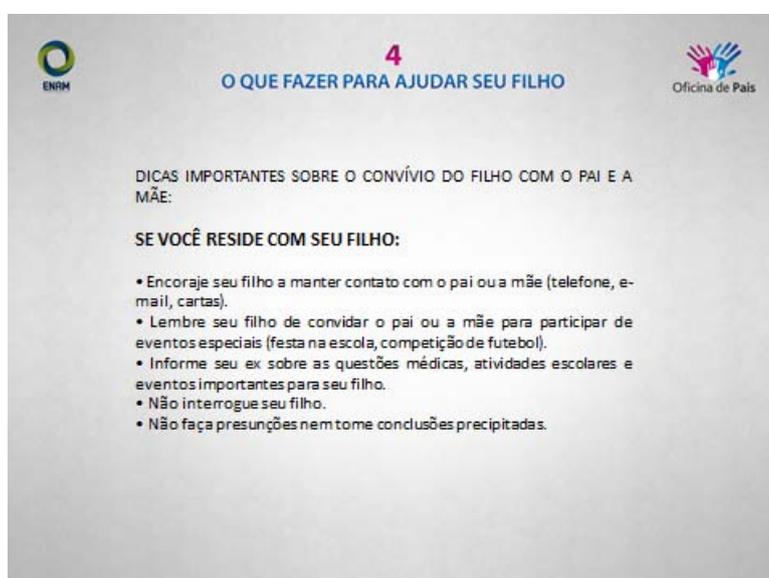
"Seu irresponsável! Você sempre chega atrasado no dia de visita e deixa todo mundo à sua disposição. Parece que nem liga para o próprio filho! Se isso acontecer novamente eu não vou mais permitir que você visite nosso filho!" COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

"Sua maluca! Você falou para o nosso filho que eu não estou nem aí para ele? Agora ele está com frescura para sair comigo. Eu vou tirar a guarda dele de você!" COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

Entregue para os pais a folha contendo este exercício, para que eles possam treinar a Comunicação Não Violenta.

Se não houver tempo suficiente para que todo o exercício seja feito durante a Oficina, explique a dinâmica do exercício e peça para que ele seja feito em casa por cada um dos pais.

Trata-se de uma auto-avaliação que visa tão somente ajudar os pais a colocarem em prática a habilidade transmitida durante a Oficina.



4
O QUE FAZER PARA AJUDAR SEU FILHO

DICAS IMPORTANTES SOBRE O CONVÍVIO DO FILHO COM O PAI E A MÃE:

SE VOCÊ RESIDE COM SEU FILHO:

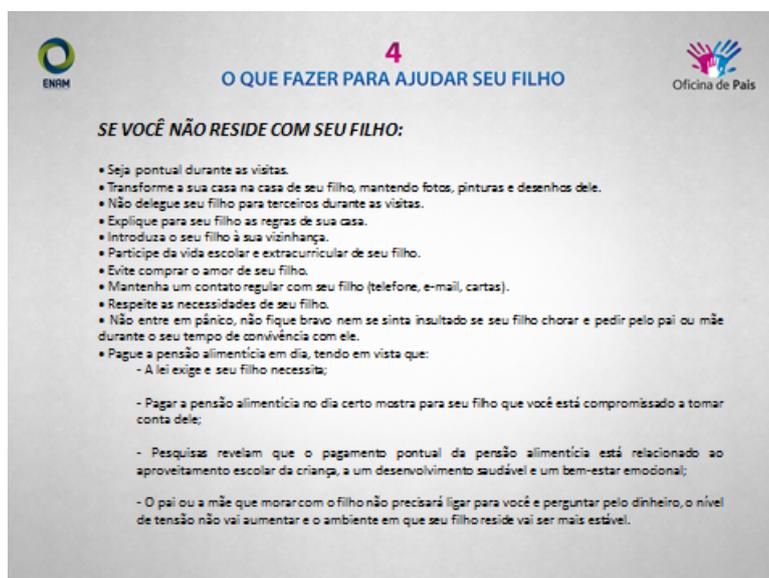
- Encoraje seu filho a manter contato com o pai ou a mãe (telefone, e-mail, cartas).
- Lembre seu filho de convidar o pai ou a mãe para participar de eventos especiais (festa na escola, competição de futebol).
- Informe seu ex sobre as questões médicas, atividades escolares e eventos importantes para seu filho.
- Não interrogue seu filho.
- Não faça presunções nem tome conclusões precipitadas.

Este e o próximo slide visam a dar algumas outras orientações para que os pais possam exercer uma parentalidade mais eficiente para ajudar os filhos, residindo eles ou não com os filhos.

Comente cada um dos tópicos abordados:

“SE VOCÊ RESIDE COM SEU FILHO:

- Encoraje seu filho a manter contato com o pai ou a mãe (telefone, e-mail, cartas): O pai ou a mãe que não vive com o filho também é importante para ele e deve continuar se fazendo presente na vida dele.
- Lembre seu filho de convidar o pai ou a mãe para participar de eventos especiais (festa na escola, competição de futebol).
- Informe seu ex sobre as questões médicas, atividades escolares e eventos importantes para seu filho.
- Não interrogue seu filho: Não pressione o seu filho para informá-lo sobre tudo o que aconteceu durante as visitas de seu ex. Isso vai reduzir o prazer dele pela visita e coloca-lo no meio do conflito dos pais. Tudo bem perguntar como a visita foi, mas não tente extrair dele todos os mínimos detalhes.
- Não faça presunções nem tome conclusões precipitadas: Se seu filho parecer aborrecido após a visita ao outro pai, não assuma que a visita foi ruim. Se seu filho falar sobre problemas ou coisas que te preocuparam sobre o outro pai/mãe, converse com o outro pai/mãe antes de tomar alguma conclusão precipitada.”



4
O QUE FAZER PARA AJUDAR SEU FILHO

SE VOCÊ NÃO RESIDE COM SEU FILHO:

- Seja pontual durante as visitas.
- Transforme a sua casa na casa de seu filho, mantendo fotos, pinturas e desenhos dele.
- Não delegue seu filho para terceiros durante as visitas.
- Explique para seu filho as regras de sua casa.
- Introduza o seu filho à sua vizinhança.
- Participe da vida escolar e extracurricular de seu filho.
- Evite comprar o amor de seu filho.
- Mantenha um contato regular com seu filho (telefone, e-mail, cartas).
- Respeite as necessidades de seu filho.
- Não entre em pânico, não fique bravo nem se sinta insultado se seu filho chorar e pedir pelo pai ou mãe durante o seu tempo de convivência com ele.
- Pague a pensão alimentícia em dia, tendo em vista que:
 - A lei exige e seu filho necessita;
 - Pagar a pensão alimentícia no dia certo mostra para seu filho que você está comprometido a tomar conta dele;
 - Pesquisas revelam que o pagamento pontual da pensão alimentícia está relacionado ao aproveitamento escolar da criança, a um desenvolvimento saudável e um bem-estar emocional;
 - O pai ou a mãe que morar com o filho não precisará ligar para você e perguntar pelo dinheiro, o nível de tensão não vai aumentar e o ambiente em que seu filho reside vai ser mais estável.

Seguem as sugestões de comentários:

“SE VOCÊ NÃO RESIDE COM SEU FILHO:

- Seja pontual durante as visitas: O atraso ou o não comparecimento do pai ou da mãe no dia da visita pode causar aos filhos estresse e sensação de abandono. Não deixe de comparecer à visita previamente planejada com seu filho, salvo em caso de extrema necessidade. Ele poderá se lembrar para sempre da sensação de abandono que isso lhe causa. Se houver mudança nos planos, avise o ex.

- Transforme a sua casa na casa de seu filho, mantendo fotos, pinturas e desenhos dele: Permita que seu filho se sinta à vontade em sua casa.

- Não delegue seu filho para terceiros durante as visitas: não mande o seu novo parceiro/parceira pegar seu filho por ocasião das visitas ou com ele permanecer durante todo o período de visitas por longo período de tempo – isso é particularmente importante se o relacionamento for recente.

- Explique para seu filho as regras de sua casa: principalmente se as regras forem diferentes da casa em que seu filho mora, até para que ele não fique confuso.

- Introduza o seu filho à sua vizinhança.

- Participe da vida escolar e extracurricular de seu filho.

- Evite comprar o amor de seu filho.

- Mantenha um contato regular com seu filho (telefone, e-mail, cartas).

- Respeite as necessidades de seu filho: lembre-se que quanto mais seu filho cresce, mais ele querará permanecer com os amigos. Fique preparado e crie outras formas de continuar o seu relacionamento com ele, respeitando as necessidades dele, como, por exemplo, ofereça conduzi-lo à casa de um amigo ou ao destino dele e se comunique com ele mais frequentemente através de e-mail ou telefone.

- Não entre em pânico, não fique bravo nem se sinta insultado se seu filho chorar e pedir pelo pai ou mãe durante o seu tempo de convivência com ele: Somente pergunte a ele se ele gostaria de ligar para o outro pai/mãe. Às vezes, as crianças (especialmente as pequenas) apenas necessitam ter certeza de que o outro pai/mãe ainda está lá para elas.

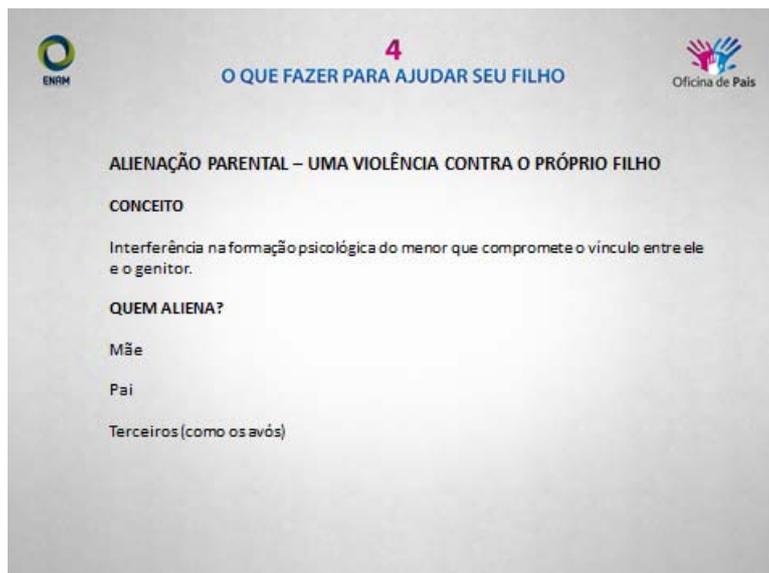
- Pague a pensão alimentícia em dia, tendo em vista que:

- ✓ A lei exige e seu filho necessita.

- ✓ Pagar a pensão alimentícia no dia certo mostra para seu filho que você está compromissado a tomar conta dele.

- ✓ Pesquisas revelam que o pagamento pontual da pensão alimentícia está relacionado ao aproveitamento escolar da criança, a um desenvolvimento saudável e um bem-estar emocional.

- ✓ O pai ou a mãe que morar com o filho não precisará ligar para você e perguntar pelo dinheiro, o nível de tensão não vai aumentar e o ambiente em que seu filho reside vai ser mais estável.



Através deste e dos seguintes slides abordamos a questão da alienação parental, com o intuito de alertar os pais sobre este ato de desamor ao filho e que tem sido muito frequente na vida forense.

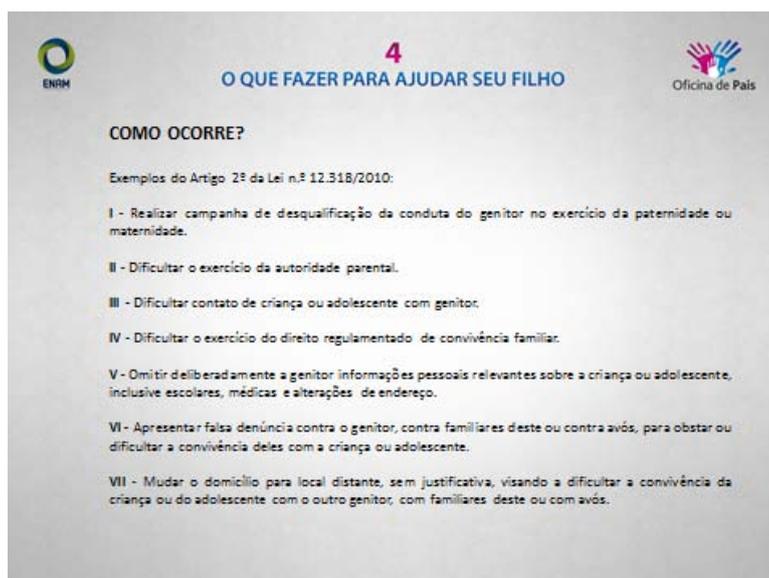
É importante ler para os pais a íntegra do slide, informando-os sobre o conceito de alienação parental e sobre quem aliena.

Você também pode dizer:

“Como já mencionado, a participação da mãe e do pai na vida dos filhos é imprescindível ao regular desenvolvimento deles. No entanto, após o término do relacionamento, algumas mães ou pais, geralmente aqueles que continuaram a viver com os filhos, os usam para atingir o ex-parceiro, visando a excluí-lo da vida dos filhos. Trata-se de alienação parental.

Pesquisas indicam que as mães são as maiores alienadoras, uma vez que, no Brasil, conforme revelam os dados do IBGE, elas ainda ficam, na maioria dos casos, com a guarda dos filhos.

No entanto, o pai e até mesmo terceiros, como os avós, também podem cometer o ato de alienação parental.”



É importante para o instrutor saber o que diz a lei sobre alienação parental.

No Brasil, a Lei de Alienação Parental, Lei n. 12.318/2010, estabelece, em seu artigo 2º, e parágrafo único, o que é ato de alienação parental:

“**Art. 2o** Considera-se ato de alienação parental a interferência na formação psicológica da criança ou do adolescente promovida ou induzida por um dos genitores, pelos avós ou pelos que tenham a criança ou adolescente sob a sua autoridade, guarda ou vigilância para que repudie genitor ou que cause prejuízo ao estabelecimento ou à manutenção de vínculos com este.

Parágrafo único. São formas exemplificativas de alienação parental, além dos atos assim declarados pelo juiz ou constatados por perícia, praticados diretamente ou com auxílio de terceiros:

- I - realizar campanha de desqualificação da conduta do genitor no exercício da paternidade ou maternidade;
- II - dificultar o exercício da autoridade parental;
- III - dificultar contato de criança ou adolescente com genitor;
- IV - dificultar o exercício do direito regulamentado de convivência familiar;
- V - omitir deliberadamente a genitor informações pessoais relevantes sobre a criança ou adolescente, inclusive escolares, médicas e alterações de endereço;
- VI - apresentar falsa denúncia contra genitor, contra familiares deste ou contra avós, para obstar ou dificultar a convivência deles com a criança ou adolescente;
- VII - mudar o domicílio para local distante, sem justificativa, visando a dificultar a convivência da criança ou adolescente com o outro genitor, com familiares deste ou com avós.”

Neste slide, nós abordamos os exemplos de condutas de Alienação Parental. É importante enfatizar, ao ler cada um dos exemplos, conforme o excelente texto *Vidas em Preto e Branco*, de autoria de Barufi, Araújo, Gerbase et al:

I - Realizar campanha de desqualificação da conduta do genitor no exercício da paternidade ou maternidade: Um dos pais faz uma campanha de desmoralização do outro para o filho, visando a desqualificá-lo. Por exemplo: “Sua mãe é muito rígida, deveria se tratar”. “Seu pai não é confiável, já nos abandonou uma vez.” Condutas assim fazem o filho sentir-se desprotegido na companhia do genitor que sofre a acusação. A pressão é tão forte que pode acarretar no próprio alienado a ideia de que realmente não possui condições de manter os contatos. E começa a evitá-los.

II - Dificultar o exercício da autoridade parental: Ainda que definida a guarda como unilateral, tanto o pai como a mãe continuam com o mesmo direito e dever de exercer a autoridade. É comum a concepção: “Eu tenho a guarda, então eu decido”. Errado. Uma separação não anula a autoridade parental. Ambos continuam na obrigação de educar, cuidar e ditar normas de comportamento (Artigo 229 da Constituição da República).

III - Dificultar contato de criança ou adolescente com genitor: O fim do relacionamento amoroso dos pais não pode afetar a relação entre pais e filhos. Os filhos devem continuar tendo amplo convívio com ambos os pais, inclusive com aquele que saiu de casa, através das visitas e meios de comunicação.

IV - Dificultar o exercício do direito regulamentado de convivência familiar: Boicotar as visitas com viagens ou saídas repentinas sem prévio aviso pode configurar alienação parental.

V - Omitir deliberadamente a genitor informações pessoais relevantes sobre a criança ou adolescente, inclusive escolares, médicas e alterações de endereço: Ambos os pais tem o direito de participar de momentos importantes da vida do filho, como, por exemplo, uma apresentação na escola, um campeonato de futebol, uma internação no hospital. Portanto, aquele que mora com o filho deve avisar o ex de tais momentos. Se o genitor alienado deixa de estar presente nos momentos importantes na vida do filho, este pode se sentir abandonado e, posteriormente, rejeitar aquele pai.

VI - Apresentar falsa denúncia contra o genitor, contra familiares deste ou contra avós, para obstar ou dificultar a convivência deles com a criança ou adolescente: A ideia fixa de atingir o objetivo pode chegar ao extremo com base em falsas denúncias de maus tratos, uso indevido da Lei Maria da Penha, falsas denúncias de abuso sexual. São alegações graves com consequências emocionais que podem ser irreparáveis emocionalmente, para toda a família. Retrata o lado mais sórdido de uma vingança, com o sacrifício do próprio filho.

VII - Mudar o domicílio para local distante, sem justificativa, visando a dificultar a convivência da criança ou do adolescente com o outro genitor, com familiares deste ou com avós: De todas as situações comentadas, esta última quase representa um ponto final na convivência, gerando ainda mais sofrimento. Porém, isso não significa que todo o detentor da guarda está impedido de mudar de domicílio. Significa que não o pode fazer sem qualquer justificativa plausível.”



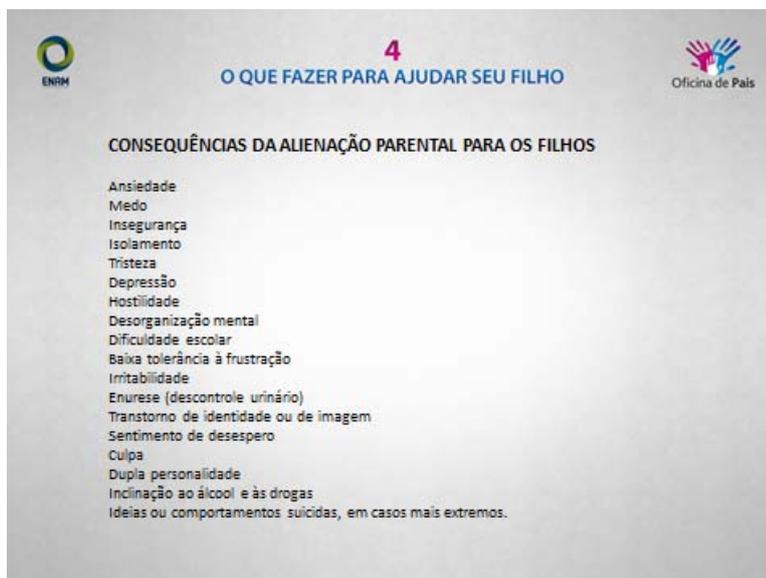
Este slide visa a introduzir uma cena da Novela Salve Jorge, de Glória Perez, da TV Rede Globo, na qual o personagem Celso tenta prejudicar o convívio saudável entre a filha Raíssa e a mãe dela.



Nesta cena, o personagem Celso tenta prejudicar o convívio entre a filha Raíssa e a mãe dela, determinando que a babá da filha – que havia sido encaminhada para a casa da mãe de Raíssa pelo avô para que a criança não sentisse muita mudança entre uma casa e outra e se adaptasse melhor – voltasse para casa, com o intuito de fazer a filha estranhar a casa da mãe e “dizer ao juiz que quer morar” com ele.

É importante enfatizar que o ato praticado por Celso pode representar alienação parental, na medida em que visa a dificultar o contato da filha com a mãe dela. Ele foi alertado pelos pais dele de que a presença da babá era importante para que a filha se adaptasse melhor à casa da mãe, mas, mesmo assim, ele insistiu no retorno dela justamente para que a filha não se adaptasse à casa da mãe e dissesse ao juiz que gostaria de permanecer com ele. Ao agir desta forma, ele não pensou no bem-estar da

filha, mas, tão somente, em atingir a ex, afastando-a da filha. E ao fazê-lo, ele causou intenso sofrimento à filha.



Através deste slide, nós procuramos mostrar aos pais as consequências nocivas da alienação parental para os filhos, que acabam somatizando doenças ou apresentando um comportamento antissocial.

Sem tratamento adequado, a alienação parental pode produzir sequelas capazes de perdurar para o resto da vida, pois implica comportamentos abusivos contra a criança. Instaura vínculos patológicos, promove vivências contraditórias da relação entre pai e mãe, cria imagens distorcidas da figura dos dois, gerando um olhar destruidor e maligno sobre as relações amorosas em geral.

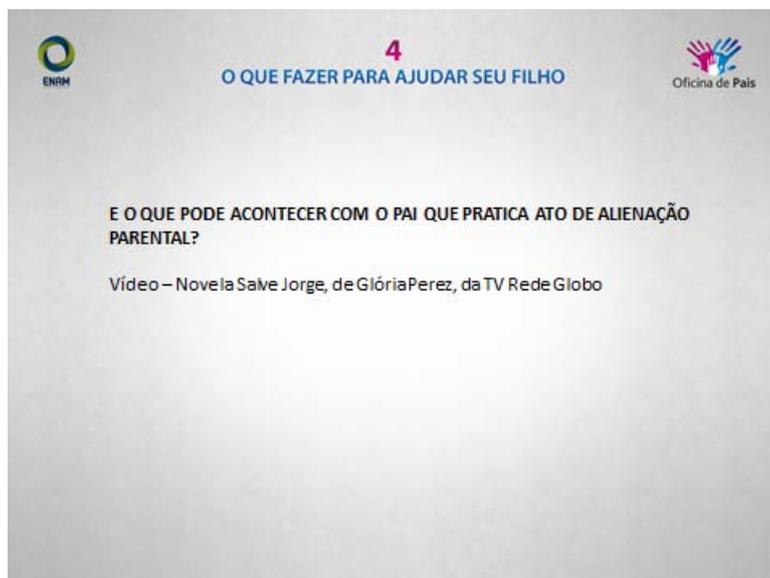
Esses conflitos podem aparecer na criança sob a forma de *ansiedade, medo, insegurança, isolamento, tristeza, depressão, hostilidade, desorganização mental, dificuldade escolar, baixa tolerância à frustração, irritabilidade, enurese (descontrole urinário), transtorno de identidade ou de imagem, sentimento de desespero, culpa, dupla personalidade, inclinação ao álcool e às drogas; em casos mais extremos, a ideias ou comportamentos suicidas.*

A Síndrome, uma vez instalada, faz com que o menor, quando adulto, tenha um grave complexo de culpa por ter sido cúmplice de uma grande injustiça contra o genitor alienado. Por outro lado, o genitor alienador passa a ter papel de principal e único modelo para a criança, que no futuro tenderá a repetir o mesmo comportamento.

Os efeitos da Síndrome podem se manifestar por meio de perdas importantes: morte de pais, familiares próximos, amigos etc. Como decorrência, a criança (ou o adulto) passa a revelar sintomas diversos: ora apresenta-se como portadora de doenças psicossomáticas, ora mostra-se ansiosa, deprimida, nervosa e, principalmente, agressiva.

Por essas razões, instalar a Alienação Parental em uma criança é considerado um comportamento abusivo pelos estudiosos do tema, da mesma forma que os de natureza sexual ou física. Afeta também o genitor alienado, além dos demais familiares e amigos,

privando a criança do necessário e salutar convívio com todo um núcleo afetivo do qual faz parte e ao qual deveria permanecer integrada.



Este slide remete a uma cena da Novela Salve Jorge, de Glória Perez, da TV Rede Globo, na qual o pai alienador Celso perde a guarda da filha Raíssa por conta dos atos de alienação parental por ele praticados.

É importante enfatizar aos pais que aquele que pratica ato de alienação parental, assim como Celso, pode até mesmo perder a guarda do filho, nos termos da Lei da Alienação Parental (Lei n. 12.318/10).

Para que você, instrutor, tenha uma noção mais completa a respeito das consequências previstas pela referida Lei àquele que pratica ato de alienação parental ou qualquer conduta que dificulte a convivência de criança ou adolescente com pai ou mãe, transcrevemos os artigos 6º e 7º da Lei da Alienação Parental:

“Art. 6º Caracterizados atos típicos de alienação parental ou qualquer conduta que dificulte a convivência de criança ou adolescente com genitor, em ação autônoma ou incidental, o juiz poderá, cumulativamente ou não, sem prejuízo da decorrente responsabilidade civil ou criminal e da ampla utilização de instrumentos processuais aptos a inibir ou atenuar seus efeitos, segundo a gravidade do caso:

I - declarar a ocorrência de alienação parental e advertir o alienador;

II - ampliar o regime de convivência familiar em favor do genitor alienado;

III - estipular multa ao alienador;

IV - determinar acompanhamento psicológico e/ou biopsicossocial;

V - determinar a alteração da guarda para guarda compartilhada ou sua inversão;

VI - determinar a fixação cautelar do domicílio da criança ou adolescente;

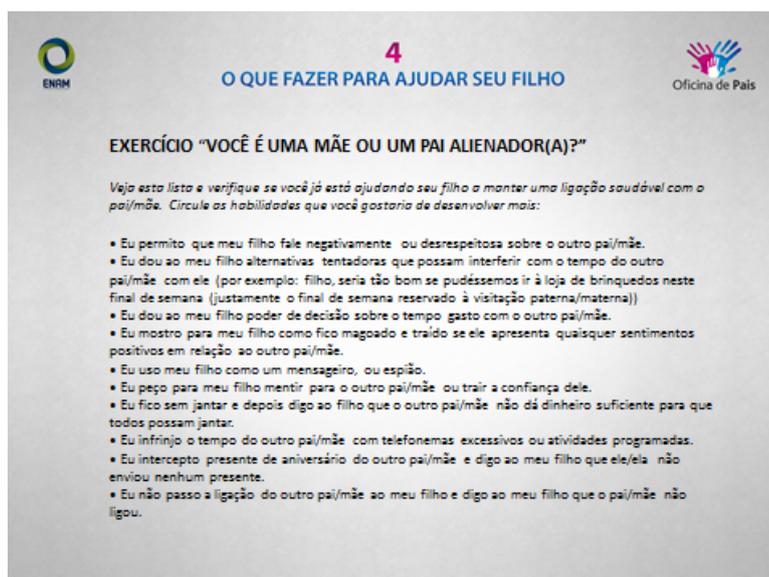
VII - declarar a suspensão da autoridade parental.

Parágrafo único. Caracterizado mudança abusiva de endereço, inviabilização ou obstrução à convivência familiar, o juiz também poderá inverter a obrigação de levar para ou retirar a criança ou adolescente da residência do genitor, por ocasião das alternâncias dos períodos de convivência familiar.

Art. 7º A atribuição ou alteração da guarda dar-se-á por preferência ao genitor que viabiliza a efetiva convivência da criança ou adolescente com o outro genitor nas hipóteses em que seja inviável a guarda compartilhada.”

Embora esses artigos não precisem ser lidos aos participantes da Oficina, é importante que você, instrutor, saiba o seu teor, caso surja algum questionamento a respeito das consequências legais da prática de ato de alienação parental.

Para a Oficina, basta dizer que a Lei prevê que o Juiz poderá até mesmo inverter a guarda da criança no caso de ato de alienação parental, assim como ocorreu com os personagens da Novela Salve Jorge.



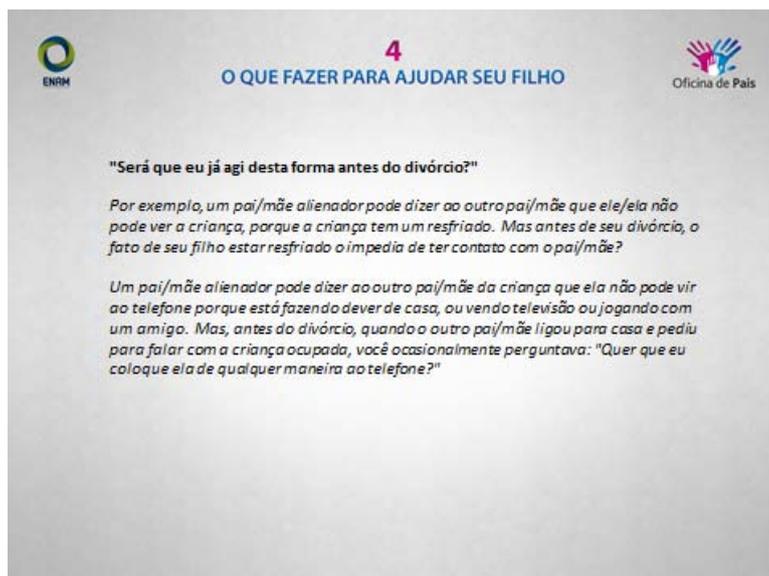
4
O QUE FAZER PARA AJUDAR SEU FILHO

EXERCÍCIO “VOCÊ É UMA MÃE OU UM PAI ALIENADOR(A)?”

Vaja esta lista e verifique se você já está ajudando seu filho a manter uma ligação saudável com o pai/mãe. Circule as habilidades que você gostaria de desenvolver mais:

- Eu permito que meu filho fale negativamente ou desrespeitoso sobre o outro pai/mãe.
- Eu dou ao meu filho alternativas tentadoras que possam interferir com o tempo do outro pai/mãe com ele (por exemplo: filho, seria tão bom se pudéssemos ir à loja de brinquedos neste final de semana (justamente o final de semana reservado à visitação paterna/materna))
- Eu dou ao meu filho poder de decisão sobre o tempo gasto com o outro pai/mãe.
- Eu mostro para meu filho como fico magoado e traído se ele apresenta quaisquer sentimentos positivos em relação ao outro pai/mãe.
- Eu uso meu filho como um mensageiro, ou espião.
- Eu peço para meu filho mentir para o outro pai/mãe ou trair a confiança dele.
- Eu fico sem jantar e depois digo ao filho que o outro pai/mãe não dá dinheiro suficiente para que todos possam jantar.
- Eu infrinjo o tempo do outro pai/mãe com telefonemas excessivos ou atividades programadas.
- Eu intercepto presente de aniversário do outro pai/mãe e digo ao meu filho que ele/ela não enviou nenhum presente.
- Eu não passo a ligação do outro pai/mãe ao meu filho e digo ao meu filho que o pai/mãe não ligou.

Em seguida, os pais recebem a folha do exercício “Você é uma mãe ou um pai alienador?”, para que pratiquem na Oficina ou em casa, dependendo da disponibilidade de tempo, e percebam se estão praticando algum ato que possa configurar alienação parental. Trata-se, mais uma vez, de uma auto-avaliação, cujas respostas não são transmitidas ao grupo nem ao instrutor. A finalidade é tão somente conscientizar os pais a respeito de suas próprias condutas em relação aos filhos.



4
O QUE FAZER PARA AJUDAR SEU FILHO

"Será que eu já agi desta forma antes do divórcio?"

Por exemplo, um pai/mãe alienador pode dizer ao outro pai/mãe que ele/ela não pode ver a criança, porque a criança tem um resfriado. Mas antes de seu divórcio, o fato de seu filho estar resfriado o impedia de ter contato com o pai/mãe?

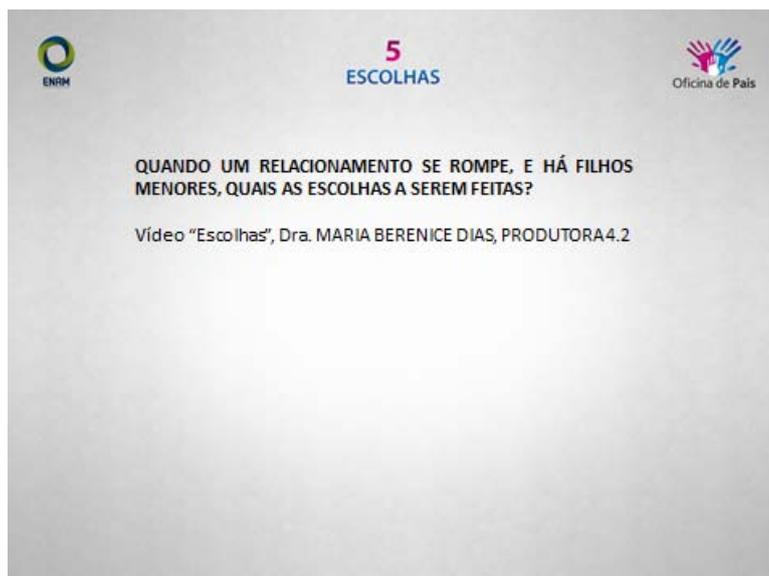
Um pai/mãe alienador pode dizer ao outro pai/mãe da criança que ela não pode vir ao telefone porque está fazendo dever de casa, ou vendo televisão ou jogando com um amigo. Mas, antes do divórcio, quando o outro pai/mãe ligou para casa e pediu para falar com a criança ocupado, você ocasionalmente perguntava: "Quer que eu coloque ela de qualquer maneira ao telefone?"

Esse slide representa a continuação do exercício sugerido no slide anterior e contém uma pergunta muito interessante, que pode ajudar os pais a apurar se estão praticando algum ato de alienação parental, através de uma pergunta bastante clara e objetiva: “Será que eu já agi desta forma antes do divórcio?”

Se a resposta for positiva, ou seja, se determinada conduta passou a ser praticada apenas após o divórcio (por exemplo, se o fato de o filho estar resfriado não impedia, durante o casamento, que o pai passeasse com ele, mas, agora, após o divórcio, impede), trata-se de um indicativo da alienação parental.



5
ESCOLHAS

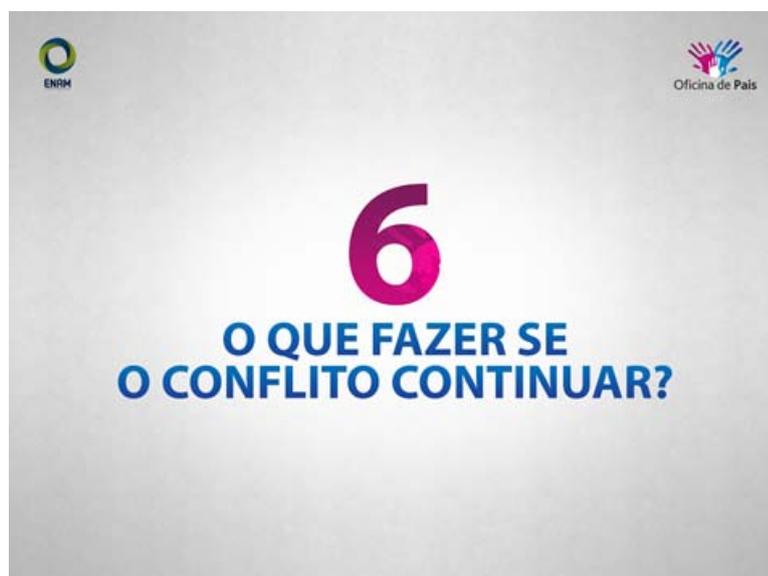


O próximo slide remete ao vídeo especialmente elaborado para a Oficina de Pais e Filhos, pela Produtora 4.2, com o depoimento da Desembargadora aposentada do Rio Grande do Sul, Dra. Maria Berenice Dias, um grande nome no Direito de Família Brasileiro.

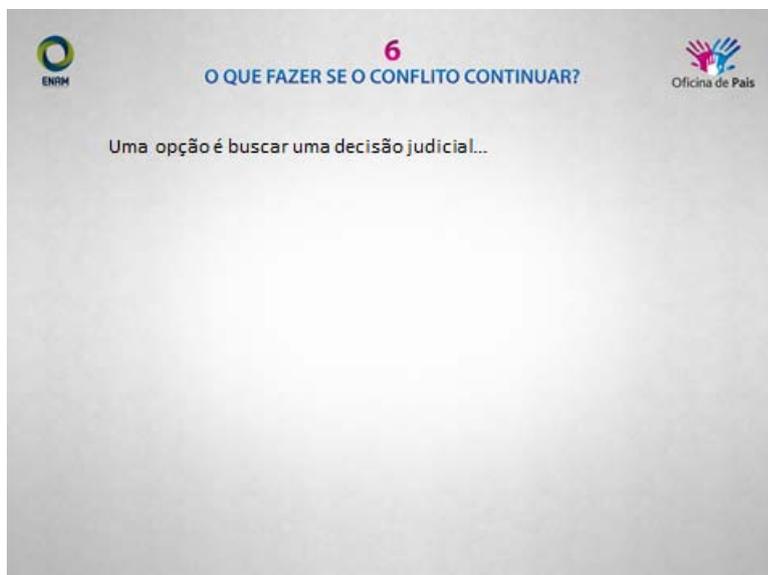
Esse depoimento aborda as decisões que devem ser tomadas pelos pais quando eles rompem o relacionamento e têm filhos menores: guarda, alimentos, visitas, meios de solução de conflitos...

Você pode apresentar o tema da seguinte forma:

“Finalmente, quando você se divorcia, você precisa tomar algumas decisões. Vamos ouvir a Dra. Maria Berenice Dias, Desembargadora aposentada do Tribunal de Justiça do Rio Grande do Sul, para ver o que ela nos ensina sobre isso.”



Esse e os próximos slides visam a mostrar aos pais os diversos caminhos para a solução de seus conflitos, caso eles não consigam resolvê-los sem o auxílio de terceiros, bem como os respectivos pontos positivos e negativos.



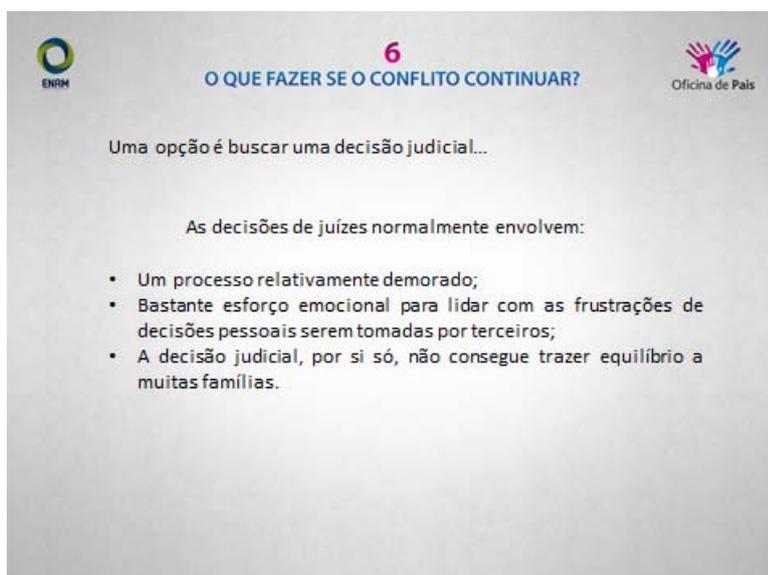
ENAM

6

O QUE FAZER SE O CONFLITO CONTINUAR?

Oficina de Pais

Uma opção é buscar uma decisão judicial...



ENAM

6

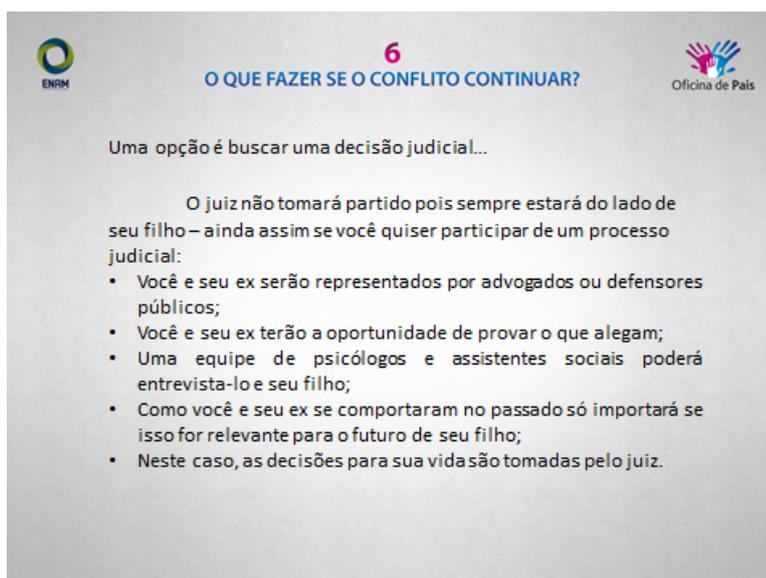
O QUE FAZER SE O CONFLITO CONTINUAR?

Oficina de Pais

Uma opção é buscar uma decisão judicial...

As decisões de juízes normalmente envolvem:

- Um processo relativamente demorado;
- Bastante esforço emocional para lidar com as frustrações de decisões pessoais serem tomadas por terceiros;
- A decisão judicial, por si só, não consegue trazer equilíbrio a muitas famílias.



ENAM

6

O QUE FAZER SE O CONFLITO CONTINUAR?

Oficina de Pais

Uma opção é buscar uma decisão judicial...

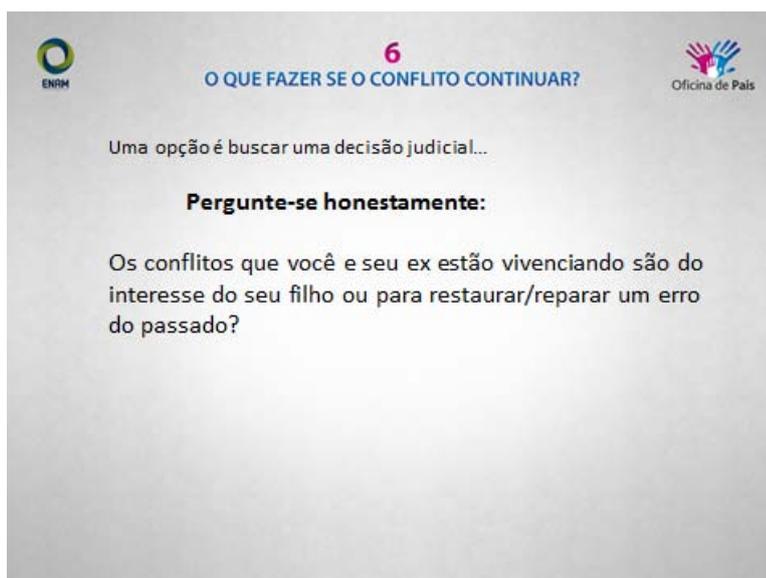
O juiz não tomará partido pois sempre estará do lado de seu filho – ainda assim se você quiser participar de um processo judicial:

- Você e seu ex serão representados por advogados ou defensores públicos;
- Você e seu ex terão a oportunidade de provar o que alegam;
- Uma equipe de psicólogos e assistentes sociais poderá entrevista-lo e seu filho;
- Como você e seu ex se comportaram no passado só importará se isso for relevante para o futuro de seu filho;
- Neste caso, as decisões para sua vida são tomadas pelo juiz.

Através desses slides, procuramos mostrar aos pais uma visão realista do processo litigioso, com todas as suas implicações.

Os slides já demonstram, de forma clara e concisa, o que pode ocorrer quando se busca uma decisão judicial para a resolução de um conflito. Mas, se for necessário ou conveniente, pode-se acrescentar que:

- Algumas pessoas que estão se divorciando têm de procurar a Justiça, por meio de uma ação judicial, com a ajuda de advogado, para que o juiz de Direito tome as decisões por elas, porque elas não conseguiram chegar a um acordo.
- As crianças e os adolescentes geralmente não precisam ir ao Fórum, mas, às vezes, podem ser convidados para dizer como se sentem, ou pelo juiz ou pelas pessoas que com ele trabalham, como assistentes sociais e psicólogos, e que se preocupam com o bem-estar deles.
- A ação judicial pode demorar bastante tempo. Você pode ter de esperar algum tempo para que a audiência seja realizada e para que a decisão seja tomada e, ainda assim, se você ou seu/sua ex não concordar com a decisão do juiz, pode recorrer e o processo vai para o Tribunal de Justiça, que vai levar mais um bom tempo para decidir.
- Daí porque a conciliação e a mediação podem ser bem mais vantajosas para você e sua família.



ENAM

6

O QUE FAZER SE O CONFLITO CONTINUAR?

Oficina de Pais

Uma opção é buscar uma decisão judicial...

Pergunte-se honestamente:

Os conflitos que você e seu ex estão vivenciando são do interesse do seu filho ou para restaurar/reparar um erro do passado?

Esse slide visa a conscientizar os pais de que ao enfrentarem um conflito eles devem fazê-lo de forma responsável e construtiva, pensando, sempre, nos interesses dos filhos, e não simplesmente pretendendo restaurar ou reparar um erro do passado. Quando o conflito é abordado de maneira destrutiva, visando vingança e não a satisfação de necessidades e interesses de todos os membros da família, quem mais perde são os filhos.

Em sendo assim, sugerimos a abordagem dos seguintes tópicos:

- Nessa fase de reorganização familiar, a família pode, por muitos anos, sofrer com conflitos mal administrados nos quais prevalece uma cultura de litígio, ou pode também aprender a lidar com essa nova fase de sua vida, fazendo prevalecer uma cultura de paz.
- O divórcio consiste em grande desafio emocional para os pais e filhos, sendo necessário, nessa fase delicada, o esforço de todos para que essa cultura da paz possa ser duradoura.
- E é importante ressaltar, mais uma vez, que a Oficina de Pais e Filhos foi concebida com a finalidade de resgatar tal responsabilidade, transmitindo aos pais algumas informações relevantes para que eles também tenham a opção de resolver seus conflitos pacificamente através dos meios consensuais de solução de conflitos.
- Também é importante ressaltar que, naturalmente, exige-se elevado esforço para se colocar em prática algumas das ideias transmitidas nesta Oficina, já que isso implica lidar com sentimentos fortes decorrentes do término de qualquer relacionamento amoroso, mas os filhos merecem todo esse esforço.



6

O QUE FAZER SE O CONFLITO CONTINUAR?



Outra opção é fazer um acordo na conciliação

O juiz ou o conciliador oferecerá para fazer um acordo.

- Você e seu ex poderão conversar sobre como será a família depois do divórcio;
- Se puder, antes da audiência com o juiz ou o conciliador, converse com seu ex sobre como quer que a sua família funcione daqui em diante;
- Busque apoio de gente que não o colocará em lados opostos com seu ex e converse com ele sobre pontos em que ambos podem ceder;
- Pense em construir uma nova família com dois lares.



6

O QUE FAZER SE O CONFLITO CONTINUAR?



Mais uma opção é seguir para uma mediação



6

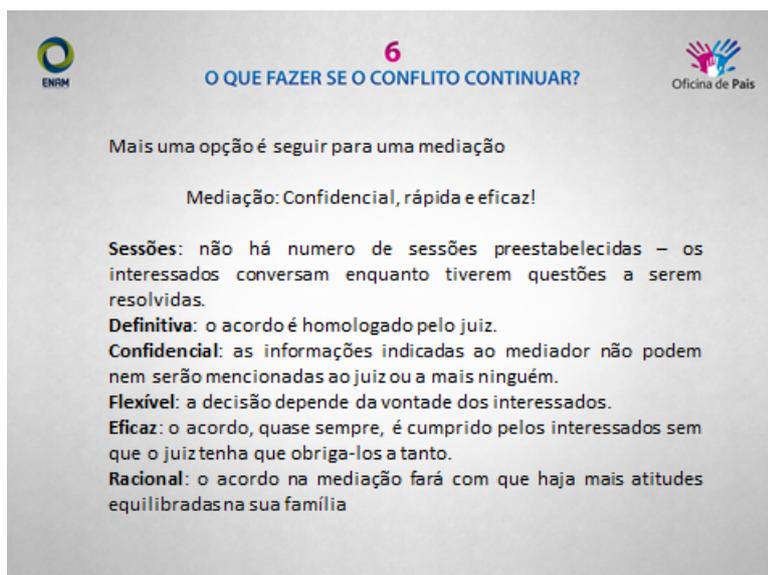
O QUE FAZER SE O CONFLITO CONTINUAR?



Mais uma opção é seguir para uma mediação

A mediação é uma negociação facilitada por um terceiro.

- Na mediação o foco maior é no restabelecimento do diálogo, na estabilização da família e na paz nas suas relações;
- Na mediação ambos terão a oportunidade de falar livremente sobre suas preocupações e interesses;
- O mediador ajudará você e seu ex a explorarem formas de conviverem melhor nesse novo modelo de família;
- Neste caso, as decisões para sua família são tomadas por vocês;
- Como regra, a mediação é mais rápida, mais flexível e mais eficaz do que o processo judicial.



ENAM

6

O QUE FAZER SE O CONFLITO CONTINUAR?

Oficina de Pais

Mais uma opção é seguir para uma mediação

Mediação: Confidencial, rápida e eficaz!

Sessões: não há número de sessões preestabelecidas – os interessados conversam enquanto tiverem questões a serem resolvidas.

Definitiva: o acordo é homologado pelo juiz.

Confidencial: as informações indicadas ao mediador não podem nem serão mencionadas ao juiz ou a mais ninguém.

Flexível: a decisão depende da vontade dos interessados.

Efcaz: o acordo, quase sempre, é cumprido pelos interessados sem que o juiz tenha que obrigá-los a tanto.

Racional: o acordo na mediação fará com que haja mais atitudes equilibradas na sua família

Sobre esses slides, vários pontos podem ser enfatizados:

- Embora os pais que participam da Oficina estejam já envolvidos, provavelmente, em um processo judicial, salvo na hipótese de terem sido encaminhados através do CEJUSC – Centro Judiciário de Solução de Conflitos e Cidadania, na fase pré-processual, ou seja, antes mesmo da instauração de um litígio, eles sempre têm a opção de resolverem os seus conflitos amigavelmente, seja através da conciliação, seja através da mediação.
- O procedimento é liderado por um mediador ou conciliador, que foi especialmente treinado para agir como um facilitador para ajudar as pessoas a resolverem os seus conflitos, encontrando a melhor solução. Ele não é como o juiz e não tem poder de decisão.
- Os pais poderão conversar com o conciliador ou o mediador antes de moverem a ação de divórcio, por meio do CEJUSC de sua cidade, e, nesta hipótese, se eles fizerem um acordo, nem precisarão mover uma ação de divórcio na Justiça, sendo o divórcio decretado pelo juiz responsável pelo referido Centro.
- Mas ainda que eles movam a ação de divórcio, porque inicialmente não conseguiram fazer o acordo no CEJUSC, ou sequer tentaram, o juiz poderá encaminhar o processo ao CEJUSC para que eles conversem com o conciliador ou o mediador e, nesse caso, se eles conseguirem fazer um acordo, o juiz do processo decretará o divórcio, com base naquele acordo, que valerá entre eles. Se, entretanto, eles não conseguirem fazer o acordo, o juiz decidirá por eles.
- Na mediação e na conciliação os pais terão mais autonomia para decidir as grandes questões do divórcio deles. Eles terão a chance de conversar pessoalmente e escolher os caminhos que vão seguir, sem que alguém decida por eles. A rivalidade diminui bastante, e os pais percebem que estão lutando juntos pela melhora do relacionamento da família.

- A mediação tem inúmeras vantagens:
 - ✓ A mediação possibilita às partes serem protagonistas da solução de seus problemas.
 - ✓ A mediação concede oportunidade para as partes falarem sobre seus sentimentos em um ambiente neutro e, com isso, compreenderem o ponto de vista da outra parte.
 - ✓ O conteúdo das sessões de mediação familiar é confidencial, não podendo ser objeto de prova em juízo.
 - ✓ A mediação facilita a comunicação entre as partes, estabelecendo-a onde ela era inexistente ou restabelecendo a comunicação onde ela se encontrava perturbada.
 - ✓ A mediação ajuda a gerir os conflitos por forma a que todos os interesses, desejos e necessidades das partes sejam ponderados.
 - ✓ A mediação busca soluções criativas, adaptadas à situação específica de cada família.
 - ✓ A mediação favorece uma parentalidade responsável e cooperativa.
 - ✓ A mediação reduz a manutenção do conflito regulando-o de forma educada e pacífica.

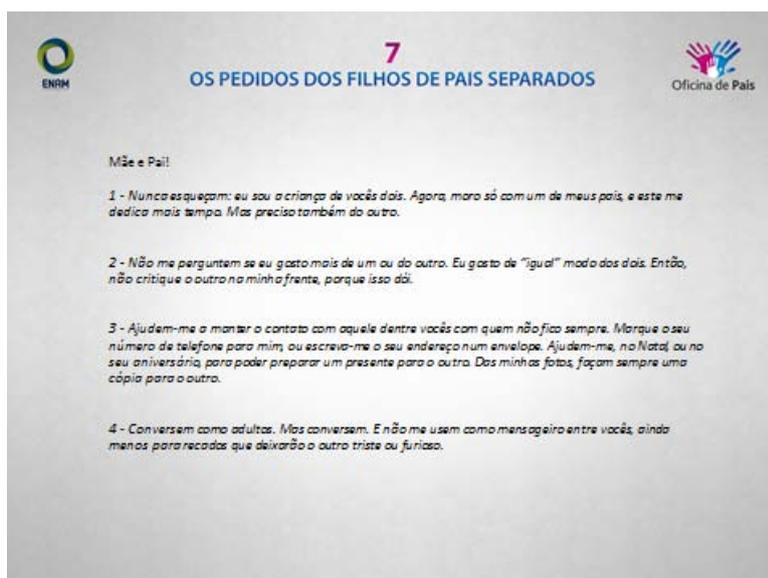


Os próximos slides remetem aos “Pedidos dos Filhos de Pais Separados”, fruto de um trabalho desenvolvido pelo Tribunal de Cochem, na Alemanha, que tem se destacado pela forma humana como trata os conflitos familiares. Tais Pedidos refletem

quais as condutas que os pais devem praticar para ajudar os filhos a superarem esta fase de reorganização familiar, sem maiores traumas.

Sugerimos a leitura de todos os pedidos, de forma pausada, para que sejam eles compreendidos pelos pais. Dependendo da disponibilidade de tempo, leia apenas aqueles que você achar mais importantes e impactantes para o grupo. Outra opção é permitir que cada participante, querendo, leia um pedido.

Esses pedidos costumam sensibilizar muito os pais que participam da Oficina.



ENAM

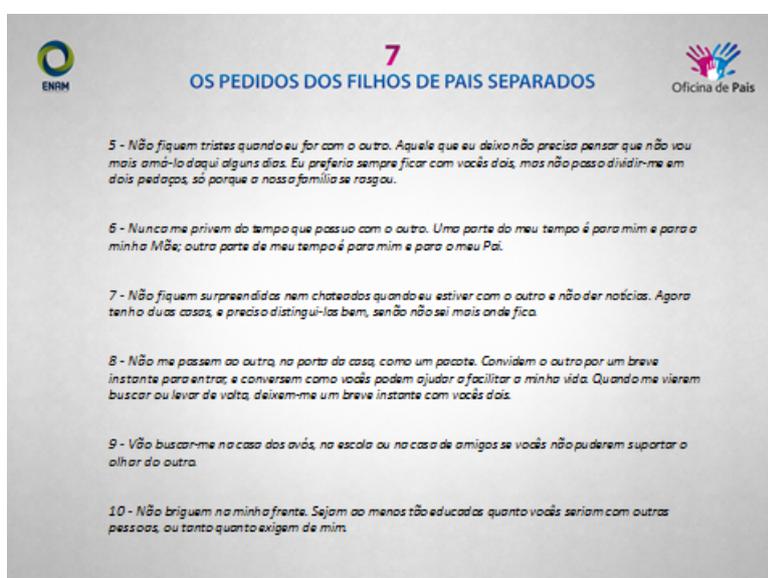
7

OS PEDIDOS DOS FILHOS DE PAIS SEPARADOS

Oficina de Pais

Mãe e Pai!

- 1 - Nunca esqueçam: eu sou a criança de vocês dois. Agora, moro só com um de meus pais, e este me dedica mais tempo. Mas preciso também do outro.
- 2 - Não me perguntem se eu gasto mais de um do outro. Eu gasto de "igual" modo dos dois. Então, não critique o outro na minha frente, porque isso dói.
- 3 - Ajudem-me a manter o contato com aquele dentre vocês com quem não fico sempre. Marque o seu número de telefone para mim, ou escreva-me o seu endereço num envelope. Ajudem-me, no Natal, ou no seu aniversário, para poder preparar um presente para o outro. Das minhas fotos, façam sempre uma cópia para o outro.
- 4 - Conversem como adultos. Mas conversem. E não me usem como mensageiro entre vocês, ainda menos para recadas que deixarão o outro triste ou furioso.



ENAM

7

OS PEDIDOS DOS FILHOS DE PAIS SEPARADOS

Oficina de Pais

- 5 - Não fiquem tristes quando eu for com o outro. Aquele que eu deixo não precisa pensar que não vou mais amá-lo daqui alguns dias. Eu prefiro sempre ficar com vocês dois, mas não posso dividir-me em dois pedaços, só porque a nossa família se rasgou.
- 6 - Nunca me privem do tempo que passo com o outro. Uma parte do meu tempo é para mim e para a minha Mãe; outra parte de meu tempo é para mim e para o meu Pai.
- 7 - Não fiquem surpresas nem chateadas quando eu estiver com o outro e não der notícias. Agora tenho duas casas, e preciso distingui-las bem, senão não sei mais onde fico.
- 8 - Não me passem ao outro, na porta da casa, como um pacote. Convidem o outro por um breve instante para entrar, e conversem como vocês podem ajudar a facilitar a minha vida. Quando me vierem buscar ou levar de volta, deixem-me um breve instante com vocês dois.
- 9 - Vão buscar-me na casa dos avós, na escola ou no casa de amigos se vocês não puderem suportar o olhar do outro.
- 10 - Não briguem na minha frente. Sejam ao menos tão educadas quanto vocês seriam com outras pessoas, ou tanto quanto exigem de mim.

11 - Não me contem coisas que ainda não posso entender. Conversem sobre isso com outros adultos, mas não comigo.

12 - Deixem-me levar os meus amigos na casa de cada um. Eu desejo que eles possam conhecer a minha Mãe e o meu Pai, e achá-los simpáticos.

13 - Concordem sobre o dinheiro. Não desejo que um tenha muito e o outro muito pouco. Tem de ser bom para os dois, assim poderei ficar à vontade com os dois.

14 - Não tentem "comprar-me". De qualquer forma, não consigo comer todo o chocolate que eu gostaria.

15 - Falem-me francamente quando não cabe no orçamento. Para mim, o tempo é bem mais importante que o dinheiro. Divirta-me bem mais com um brinquedo simples e engraçado do que com um novo brinquedo.

16 - Não sejam sempre "ativos" comigo. Não tem de ser sempre alguma coisa de louco ou de novo quando vocês fazem alguma coisa comigo. Para mim, o melhor é quando somos simplesmente felizes para brincar e que tenhamos um pouco de calma.

17 - Tentem deixar o máximo de coisas idênticas na minha vida, como estava antes da separação. Comecem com o meu quarto, depois com as pequenas coisas que eu fiz sozinho com meu Pai ou com minha Mãe.

18 - Sejam amáveis com os meus outras avós, mesmo que, na sua separação, eles ficaram mais do lado do seu próprio filho. Vocês também ficariam do meu lado se eu estivesse com problemas! Não quero perder ainda os meus avós.

19 - Sejam gentis com o novo parceiro que vocês encontrarem ou já encontraram. Preciso também me entender com essas outras pessoas. Prefiro quando vocês não têm ciúme um do outro. Seria de qualquer forma melhor para mim quando vocês dois encontrassem rapidamente alguém que vocês possam amar. Vocês não ficariam tão chateadas um com o outro.

20 - Sejam otimistas. Releiam todas as meus pedidos. Talvez vocês conversem sobre eles. Mas não briguem. Não usem os meus pedidos para censurar o outro. Se vocês o fizerem, vocês não terão entendido como eu me sinto e o que preciso para ser feliz.

Fonte: Tribunal de Família e Menores de Cochem-Zell (Alemanha)

8

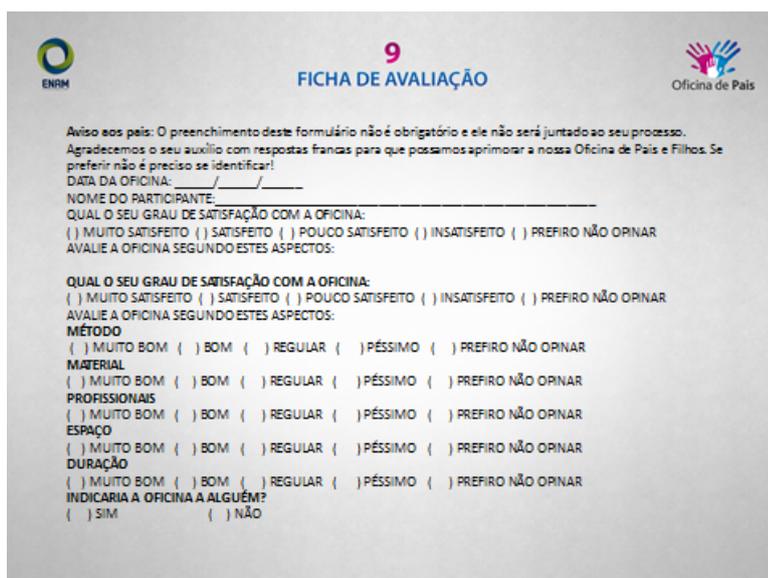
SEJA A MUDANÇA QUE
VOCÊ DESEJA PARA O MUNDO

Mahatma Gandhi

Esse slide apresenta um vídeo muito interessante, elaborado com base na famosa frase de Mahatma Gandhi, um grande líder e pacifista indiano, “Seja a mudança que você deseja para o mundo”.

Esse vídeo, intimamente ligado a um dos escopos primordiais da Oficina (o empoderamento dos protagonistas do litígio), visa a transmitir aos pais uma mensagem final que os motive a mudar suas vidas, através de seus próprios esforços, colocando em prática os conhecimentos transmitidos durante o programa, para obterem mais entendimento, harmonia e paz.





9
FICHA DE AVALIAÇÃO

ENRM **Oficina de Pais**

Aviso aos pais: O preenchimento deste formulário não é obrigatório e ele não será juntado ao seu processo. Agradecemos o seu auxílio com respostas francas para que possamos aprimorar a nossa Oficina de Pais e Filhos. Se preferir não é preciso se identificar!

DATA DA OFICINA: _____/_____/_____

NOME DO PARTICIPANTE: _____

QUAL O SEU GRAU DE SATISFAÇÃO COM A OFICINA:
 MUITO SATISFEITO SATISFEITO POUCO SATISFEITO INSATISFEITO PREFIRO NÃO OPINAR

AVALIE A OFICINA SEGUNDO ESTES ASPECTOS:

QUAL O SEU GRAU DE SATISFAÇÃO COM A OFICINA:
 MUITO SATISFEITO SATISFEITO POUCO SATISFEITO INSATISFEITO PREFIRO NÃO OPINAR

AVALIE A OFICINA SEGUNDO ESTES ASPECTOS:

MÉTODO
 MUITO BOM BOM REGULAR PÉSSIMO PREFIRO NÃO OPINAR

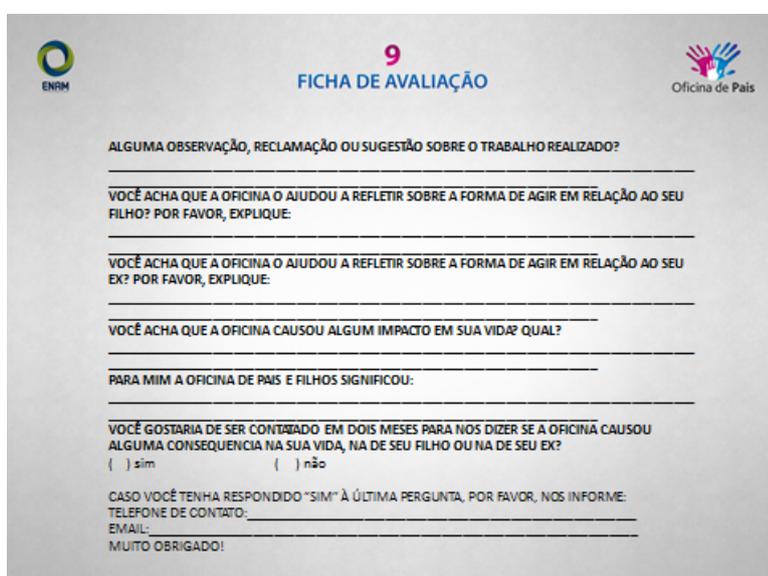
MATERIAL
 MUITO BOM BOM REGULAR PÉSSIMO PREFIRO NÃO OPINAR

PROFISSIONAIS
 MUITO BOM BOM REGULAR PÉSSIMO PREFIRO NÃO OPINAR

ESPAÇO
 MUITO BOM BOM REGULAR PÉSSIMO PREFIRO NÃO OPINAR

DURAÇÃO
 MUITO BOM BOM REGULAR PÉSSIMO PREFIRO NÃO OPINAR

INDICARIA A OFICINA A ALGUÉM?
 SIM NÃO



9
FICHA DE AVALIAÇÃO

ENRM **Oficina de Pais**

ALGUMA OBSERVAÇÃO, RECLAMAÇÃO OU SUGESTÃO SOBRE O TRABALHO REALIZADO?

VOCÊ ACHA QUE A OFICINA O AJUDOU A REFLETIR SOBRE A FORMA DE AGIR EM RELAÇÃO AO SEU FILHO? POR FAVOR, EXPLIQUE:

VOCÊ ACHA QUE A OFICINA O AJUDOU A REFLETIR SOBRE A FORMA DE AGIR EM RELAÇÃO AO SEU EX? POR FAVOR, EXPLIQUE:

VOCÊ ACHA QUE A OFICINA CAUSOU ALGUM IMPACTO EM SUA VIDA? QUAL?

PARA MIM A OFICINA DE PAIS E FILHOS SIGNIFICOU:

VOCÊ GOSTARIA DE SER CONTATADO EM DOIS MESES PARA NOS DIZER SE A OFICINA CAUSOU ALGUMA CONSEQUÊNCIA NA SUA VIDA, NA DE SEU FILHO OU NA DE SEU EX?
 sim não

CASO VOCÊ TENHA RESPONDIDO "SIM" À ÚLTIMA PERGUNTA, POR FAVOR, NOS INFORME:
 TELEFONE DE CONTATO: _____
 EMAIL: _____

MUITO OBRIGADO!

Nesse momento, entregue aos pais a ficha de avaliação da Oficina, explicando que eles têm a opção de preenchê-la ou não, de se identificarem ou não, e que é muito importante que eles a preencham para que possamos obter o *Feedback* do trabalho realizado e aperfeiçoar a Oficina cada vez mais.

Na ficha de avaliação, os pais têm a opção de deixarem um contato caso queiram ser contatados no prazo de dois meses, a partir da Oficina, para dizerem se a Oficina causou alguma consequência na sua vida, na de seu filho ou na de seu ex. Caso eles respondam positivamente a esta questão, os instrutores deverão contatá-los, por telefone ou e-mail, findo aquele prazo, para saber como eles estão se saindo. Nesse contato, a posição do instrutor também deve ser de acolhimento.

Depois de preencherem a ficha de avaliação, os pais são convidados a se dirigirem à sala do lanche, juntamente com os outros pais e os filhos. A família, novamente unida, é convidada para o lanche.

A experiência tem mostrado que nesse momento, os participantes da Oficina procuram se aproximar dos instrutores, agradecê-los e parabeniza-los pelo trabalho e, também, satisfazer algumas dúvidas.

No final do lanche, agradeça a presença de todos e lhes deseje boa sorte nesta nova fase de suas vidas, lembrando que eles podem fazer a diferença na vida de seus filhos.



Este último slide representa nossos agradecimentos a todos aqueles que viabilizaram o desenvolvimento da Oficina, que é fruto da união de várias pessoas interessadas em promover a paz social.



Muito obrigado a você também, querido(a) instrutor(a), pela sua valorosa ajuda. Ela certamente influenciou positivamente a vida de várias pessoas!

OFICINA DOS FILHOS ADOLESCENTES

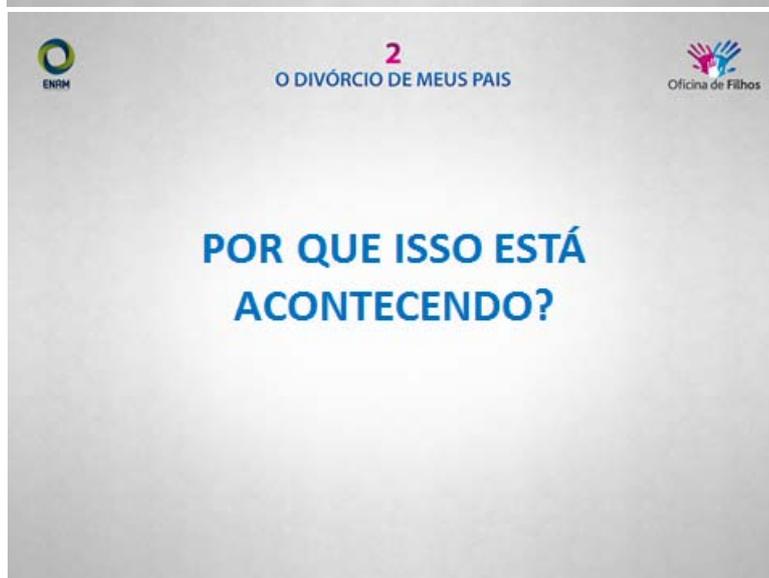
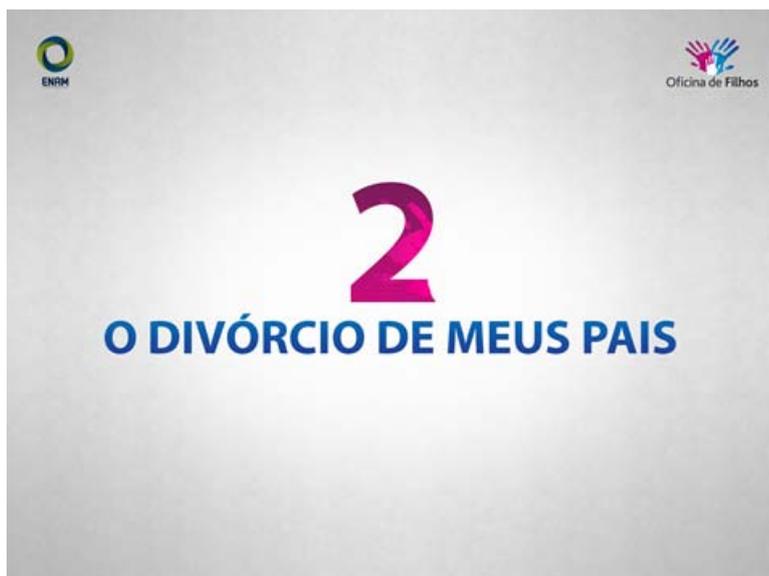
Os adolescentes chegam e são acomodados na sala que já deve estar preparada com o material que será utilizado.



Apresente-se e promova a dinâmica de apresentação. Cada adolescente deve ter a oportunidade de falar seu nome, sua idade e há quanto tempo seus pais estão divorciados. É importante ter em mente que este ainda não é o momento adequado para que os adolescentes expressem todos os seus sentimentos sobre o divórcio dos pais, já que haverá outros momentos na Oficina reservados à expressão de tais sentimentos.

Contrato de segredo: estabeleça com os adolescentes que todos os assuntos tratados na Oficina são sigilosos e nada será comunicado aos pais.

Em seguida, passe os slides. A ideia é que os slides sirvam de norte ao instrutor quanto aos assuntos que devem ser abordados na Oficina, mas não necessariamente que o instrutor fique preso a eles.



O objetivo desta fase inicial da Oficina é que os adolescentes entendam o que é o divórcio, suas causas e seus desdobramentos.

 ENAM **2** O DIVÓRCIO DE MEUS PAIS  Oficina de Filhos

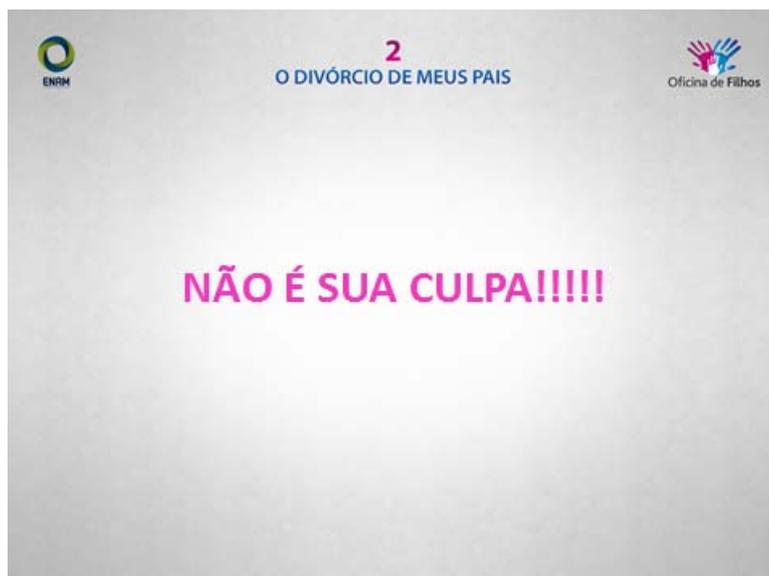
O divórcio pode ocorrer por várias razões, como:

- desentendimentos
- brigas constantes
- incompatibilidade de gênios
- falta de amor

Explique ao adolescente que o divórcio ocorre por várias razões, que podem ser desentendimentos, brigas constantes, motivos financeiros, incompatibilidade de gênios, falta de amor etc. O importante é frisar que, independentemente dos motivos que ensejaram o divórcio dos pais, o divórcio não foi culpa do adolescente. E entender isso é o primeiro passo para que o adolescente possa superar essa fase delicada de reestruturação familiar.

 ENAM **2** O DIVÓRCIO DE MEUS PAIS  Oficina de Filhos

Mas, independentemente dos motivos do divórcio de seus pais, o divórcio não é sua culpa!



Em complemento aos slides anteriores, esses dois slides visam a deixar claro para o adolescente que ele não é culpado pelo divórcio dos pais.

É importante ressaltar que:

- O divórcio não resulta de uma única briga.
- Se os pais se divorciaram, é porque já tentaram muito resolver os problemas, mas não conseguiram.
- Ainda que o adolescente tivesse ajudado mais nas tarefas de casa, tirado notas mais altas, brigado menos com o irmão menor, seus pais teriam se divorciado da mesma forma.
- O adolescente não é o culpado pelo divórcio.
- O divórcio é decisão de adulto.
- Os pais têm suas próprias razões para o divórcio e ficar procurando culpados não mudará nada.
- Assim como o divórcio não é culpa do adolescente, a reconciliação também não é sua responsabilidade.

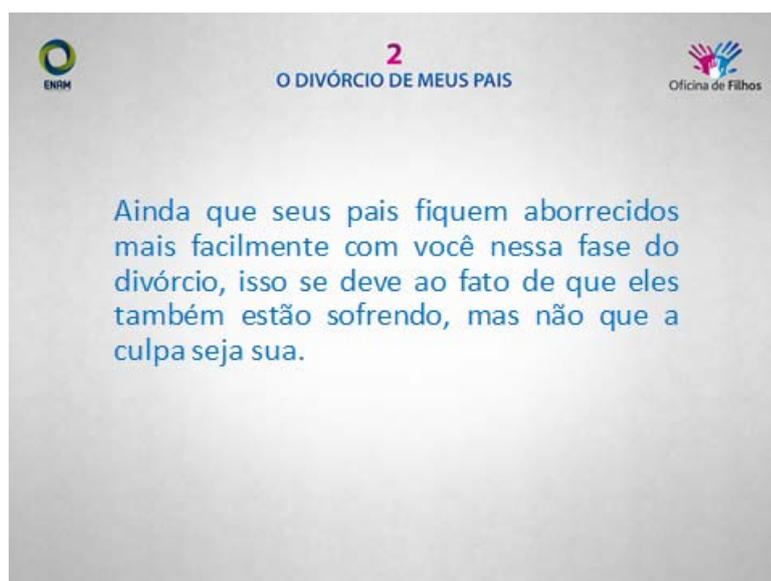
E é importante ressaltar todos os pontos acima mencionados, já que o adolescente, diante de seu natural egocentrismo, costuma achar que os pais se divorciaram por causa dele (principalmente se eles não lhe deram uma explicação ainda

que genérica para o divórcio), e também tende a achar que a reconciliação dos pais depende dele.

Ademais, as pesquisas revelam que, às vezes, alguns adolescentes até criam situações desagradáveis na esperança de que os pais se reconciliem. Por exemplo, o adolescente pode ficar doente ou até mesmo fugir de casa, na esperança de que isso fará com que seus pais voltem a ficar juntos.

Daí a importância de enfatizar bem para o adolescente que participa da Oficina que ele não foi o responsável pelo divórcio e que ele também não será o responsável pela reconciliação.

O adolescente que acha que é responsável pela reconciliação dos pais e nutre a falsa esperança de que seus pais se reconciliarão terá muita dificuldade para superar os estágios de luto e demorará muito para se adaptar ao divórcio dos pais.



Mais uma vez, queremos deixar claro para o adolescente que a culpa do divórcio não é dele, ainda que ele possa ter esta equivocada percepção diante do fato de os pais se aborrecerem com ele mais facilmente do que antes.

É importante ressaltar ao adolescente que:

- É muito comum que os pais estejam menos pacientes que o normal, pois eles também estão passando por um momento muito difícil em suas vidas. Por causa disso, podem ficar irritados por coisas que não os irritavam antes.

- O adolescente deve entender que seus pais também são humanos e que este é um momento passageiro, o qual será ultrapassado de forma mais leve se ele puder ajudar.

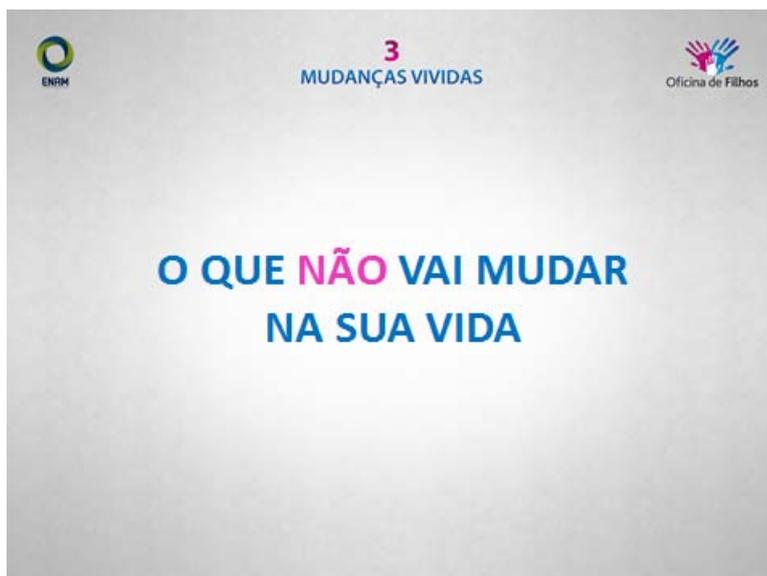


O divórcio resulta em grandes mudanças não só na vida do ex casal, mas também na de seus filhos, que não foram responsáveis pelo divórcio, mas são inexoravelmente afetados por ele.

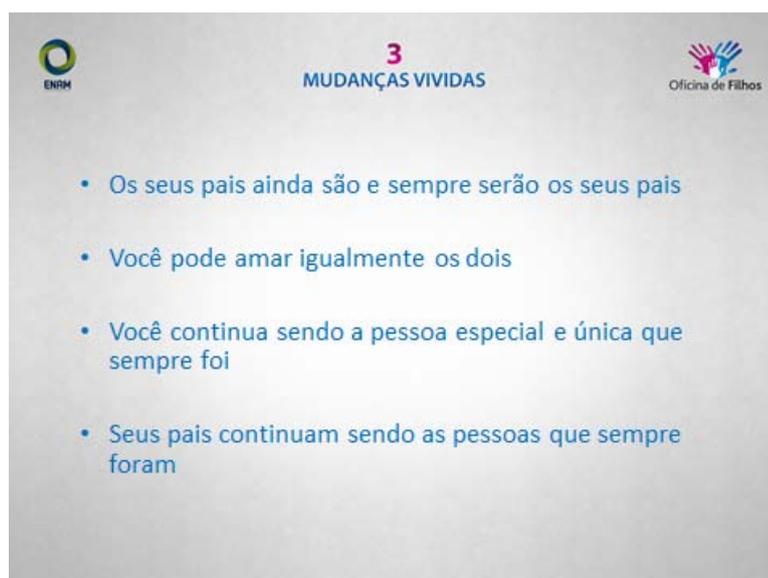
Por conta do divórcio, os filhos costumam experimentar muitas mudanças, como, por exemplo:

- PERDA OU REDUÇÃO DO CONTATO COM O PAI OU A MÃE
- MUDANÇA DE CASA
- QUEDA NO PADRÃO DE VIDA
- MUDANÇA DE ESCOLA

E muitas dessas mudanças podem gerar desconforto para os filhos, especialmente porque eles precisam de rotina e segurança.



Nesta parte da Oficina, procura-se focar no que não mudará justamente para que o adolescente sinta um pouco da segurança que lhe é tão importante.

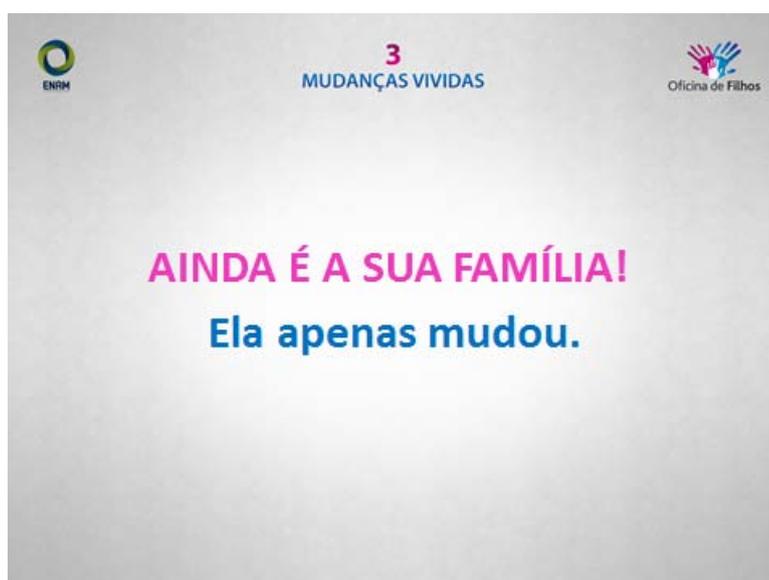


Através deste slide, procura-se enfatizar ao adolescente o que não mudará na vida dele.

Leia, pois, cada um desses itens e os complemente, conforme sugestão que segue:

- Os seus pais são e sempre serão os seus pais: eles podem não se amar mais, mas eles sempre amarão você. Existe ex-marido, existe ex-esposa, mas não existe ex-pai nem ex-mãe.

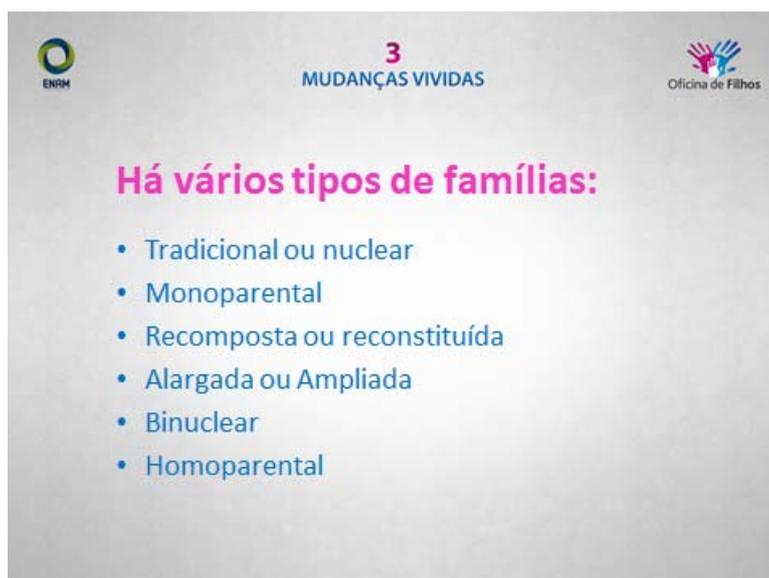
- Você pode amar igualmente os dois: não é preciso que o adolescente escolha um lado ou que se sinta obrigado a amar apenas o pai ou a mãe, qualquer que tenha sido o motivo do divórcio. A relação que os pais têm entre si não afeta o amor que eles sentem pelos filhos.
- Você continua sendo a pessoa especial que sempre foi: por mais confuso, triste ou deslocado que o adolescente possa estar agora, isso é passageiro – e normal.
- Seus pais continuam sendo as pessoas que sempre foram: assim como você, seus pais estão se adaptando a esta nova vida e precisam de tempo para tanto.



Neste slide, nós procuramos mostrar ao adolescente que a família dele não acabou com o divórcio, apenas mudou, até porque existem vários tipos de família, e não apenas a família tradicional ou nuclear.

É interessante dizer ao adolescente que:

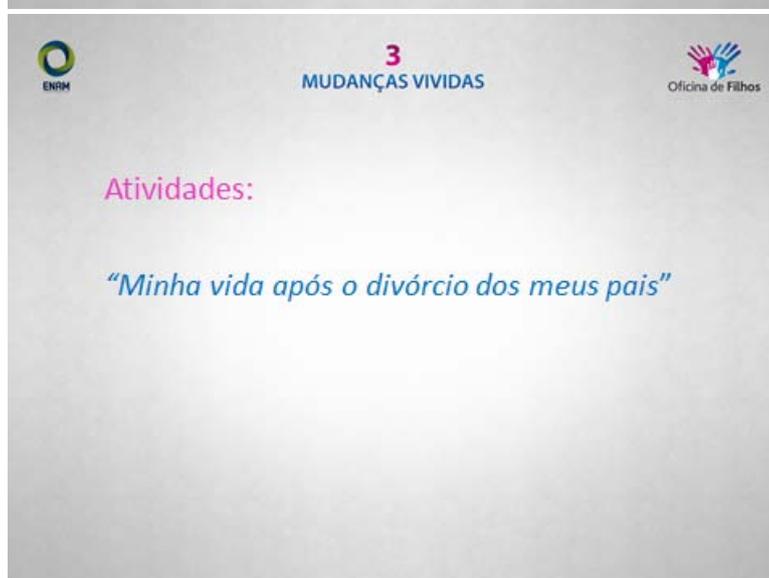
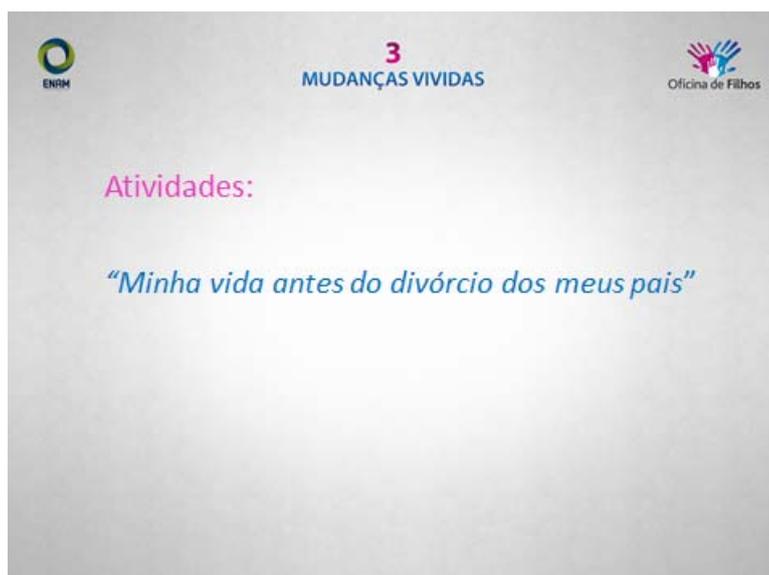
- é comum as pessoas pensarem que, com o divórcio, a família acaba. Isso não é verdade. Sua família sempre será a sua família: seu pai sempre será seu pai e sua mãe sempre será sua mãe. O que mudará é o jeito como sua família se organiza, agora que seus pais não vivem mais juntos. Há diferentes tipos de família.



Em complemento ao slide anterior, este slide revela os tipos de família existentes em nossa sociedade.

Fale sobre cada um desses tipos de família:

- **Tradicional ou Nuclear:** pai, mãe e filhos, vivendo juntos;
- **Monoparental:** os filhos vivem apenas com um dos pais;
- **Recompоста ou Reconstituída:** o pai e/ou a mãe veio a se casar com outra pessoa;
- **Alargada ou Ampliada:** outros parentes (tio, primo, avó) vivem com a família nuclear;
- **Binuclear:** composta pelos dois lares que se formam após o divórcio de pessoas que tiveram filhos;
- **Homoparental:** os dois ascendentes são do mesmo sexo, sejam homens ou mulheres.



Neste momento da Oficina, propomos uma atividade com os adolescentes, com o objetivo de enfatizar as coisas que não mudaram ou as que mudaram para melhor diante do divórcio de seus pais.

Procuramos, assim, mostrar aos adolescentes que o divórcio não enseja apenas mudanças negativas, podendo, também, ser uma experiência positiva para todos, principalmente no caso em que os conflitos diminuíram ou acabaram e todos estão mais felizes e tranquilos.

Os adolescentes recebem duas folhas de sulfite com seis quadrinhos em cada uma; a primeira é intitulada como “Minha vida antes do divórcio dos meus pais”, e nela devem ser desenhadas coisas que eles faziam, sozinhos ou com os pais, antes do divórcio; a segunda é intitulada como “Minha vida após o divórcio dos meus pais”, e nela devem ser desenhadas coisas que eles passaram a fazer, sozinhos ou com os pais, após o divórcio.

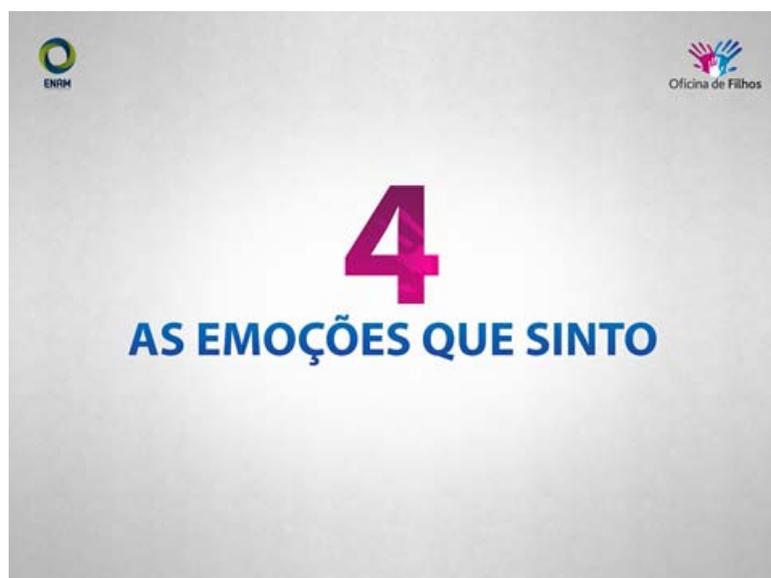
Seguem os modelos das folhas:

MINHA VIDA ANTES DO DIVÓRCIO DOS MEUS PAIS

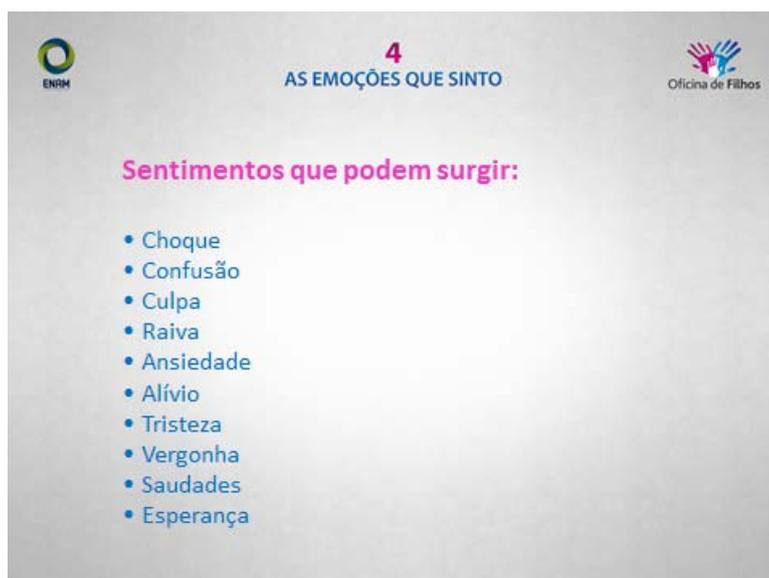
MINHA VIDA APÓS O DIVÓRCIO DOS MEUS PAIS

Após o preenchimento das folhas, cada adolescente as exhibe para a turma, explicando o que escreveu ou desenhou e expondo como se sente em relação às mudanças vividas.

O objetivo é que o adolescente identifique as semelhanças entre a sua experiência e a dos outros adolescentes, entendendo, assim, a normalidade de seus sentimentos, e, ainda, que ele perceba que tal experiência também pode ser positiva.



Nesta etapa da Oficina, abordamos os sentimentos e as emoções que podem surgir, bem como a melhor forma de lidar com eles, visando a ajudar o adolescente a superar essa fase difícil de sua vida e voltar a sentir-se bem e feliz.



Aqui, abre-se espaço para que cada adolescente diga como se sentiu quando soube do divórcio dos pais e como se sente agora.

Nesse momento, é importante que você, instrutor, ao receber a manifestação do adolescente sobre seus sentimentos, adote uma postura de acolhida e validação. Parafraseie o adolescente para que ele se sinta acolhido e compreendido, independentemente de concordar ou não com o sentimento dele. Para ele, tal sentimento é real. Diga, por exemplo: **“Então, você se sente com raiva diante do divórcio de seus pais, pois ele ocasionou diversas mudanças em sua vida...”**; **“Você se sente aliviado com o divórcio de seus pais, porque as brigas pararam...”**, etc.

A nossa proposta é mostrar para o adolescente que não há sentimentos certos ou errados quando seus pais se divorciam; todos os sentimentos são válidos.

Após o debate, explica-se cada sentimento, acompanhando a Cartilha do Divórcio para Filhos, nos seguintes termos:

Choque

O choque é uma reação normal a uma experiência traumática. Ele pode deixar você distraído, desanimado ou com vontade de chorar todo o tempo. Ele vai passar.

Confusão

Você pode sentir-se confuso se não tiver informação suficiente sobre o que está acontecendo na sua família e por que. Se você sentir-se confuso, em vez de tomar conclusões precipitadas e encontrar culpados, faça perguntas aos seus pais.

Culpa

Muitos adolescentes se sentem responsáveis pelo divórcio dos pais. Mas os pais se divorciam por causa de problemas no relacionamento deles, e não por causa dos filhos. **NÃO É SUA CULPA!**

Raiva

Quando o choque começa a passar, você pode sentir muita raiva, especialmente dos seus pais – por causar tudo isso, por não se esforçar o suficiente para prevenir o divórcio, por fazer que você tenha de enfrentar tantas mudanças na sua vida, por deixar você na mão.

Às vezes, você também acaba agindo com raiva com pessoas que não têm nada a ver com o divórcio de seus pais, como seus amigos, sua professora, seu cachorro. Por pequenas coisas, você se irrita, sente vontade de gritar, de bater na parede e acha que o mundo está contra você. Na verdade, você só está zangado. Muito zangado.

Raiva é um sentimento saudável e normal que todos experimentam às vezes. A raiva não é boa ou má; é a forma como você trata a sua raiva que pode produzir um resultado bom ou mal.

A raiva somente se torna prejudicial quando você a expressa de um jeito que possa ferir você mesmo ou os outros, ou quando você não a expressa de forma alguma. E você pode escolher como lidar com a sua raiva.

Infelizmente, há pessoas que lidam mal com a raiva, porque elas não foram ensinadas a lidar com ela. Algumas pessoas lidam com a raiva sem expressá-la ou então a expressam intensamente. O problema em não expressar a raiva é que ela pode aparecer de formas inesperadas. Além disso, como as pessoas não adivinham o que você quer ou precisa, se você não se expressar, as suas necessidades podem não ser satisfeitas, o que pode deixá-lo ainda com mais raiva.

A pior forma de lidar com a raiva é com a violência física ou verbal. Isso pode incluir gritos, palavrões, provocações, brigas etc. Violência nunca é uma opção. A melhor forma de lidar com a raiva é saber o que você quer e precisa e saber como você pode conseguir isso – sem desrespeitar as necessidades e vontades das outras pessoas.

Ansiedade

A ansiedade é uma reação normal do organismo a qualquer situação de estresse. Ela é marcada por sensações corporais desagradáveis, como fadiga, insônia, falta de ar ou sensação de sufoco, dores no peito e palpitações, boca seca, tensão muscular, sensação de “nó” na garganta, dificuldades para relaxar, dificuldades para dormir, leve tontura ou vertigem, sensação de vazio no estômago, medo intenso, transpiração etc.

O divórcio dos seus pais pode deixá-lo ansioso por vários motivos:

- Você pode ficar preocupado com tantas indefinições – o que vai acontecer, onde você vai morar, como você vai se sair com todas as mudanças etc.
- Você pode sentir que deve tomar partido, ou escolher entre o seu pai ou a sua mãe.
- Você pode ficar preocupado com os seus relacionamentos no futuro, achando que como o relacionamento de seus pais não deu certo os seus também não darão. Mas isso

não ocorrerá necessariamente. O que acontece nos seus próprios relacionamentos depende de você, não de seus pais.

Se a ansiedade está durando muito tempo ou está prejudicando as suas atividades rotineiras, procure ajuda.

Alívio

Alguns adolescentes sentem-se aliviados quando os seus pais se divorciam, especialmente se eles costumavam brigar muito quando estavam juntos. Alguns adolescentes também se sentem culpados por se sentirem aliviados. Mas não há nada errado em sentir-se aliviado pelo término de um tempo difícil. É completamente normal. E também é normal achar que o divórcio pode ser algo bom, que, a longo termo, vai trazer mais paz para todos.

O mais importante é saber que é normal ter qualquer tipo de sentimento nesta fase de sua vida e que os sentimentos não são bons ou maus, mas apenas sentimentos.

Tristeza

Você pode se sentir triste por estar enfrentando a perda de várias coisas: a sua vida antiga, o seu contato diário com sua mãe e com seu pai, os almoços em família... Tristeza é natural. Mas há algumas coisas que você pode fazer para se sentir melhor, como você verá mais adiante.

E você pode ou não chorar. Se você não tiver vontade de chorar, não force o choro. Mas se você tiver vontade de chorar, chore. Isso ajuda a liberar os sentimentos ruins do corpo.

Se a tristeza estiver durando muito tempo, ou impedindo que você faça as coisas que você normalmente faz, procure ajuda.

Vergonha

Alguns adolescentes ficam envergonhados quando seus pais se divorciam. Alguns adolescentes se envergonham de seus próprios sentimentos intensos. Mas os sentimentos são naturais, e a melhor coisa a fazer é aceitá-los e se esforçar para se sentir melhor, sem prejudicar ninguém.

Alguns adolescentes se preocupam com o que as outras pessoas vão pensar. Mas o divórcio é muito comum atualmente: no Brasil, um quarto dos casamentos termina em divórcio; nos Estados Unidos da América, metade dos casamentos termina em divórcio. Isso significa que muitas pessoas já passaram por isso e outras ainda vão passar. E da mesma forma que muitos outros adolescentes superaram essa fase difícil de transição, você também superará.

Saudade

Você poderá sentir saudade do tempo em que vivia com seu pai e com sua mãe no mesmo local. Você também poderá sentir saudade da sua mãe quando estiver com

seu pai, e do seu pai quando estiver com sua mãe. Essas idas e vindas podem deixá-lo triste, confuso e estressado.

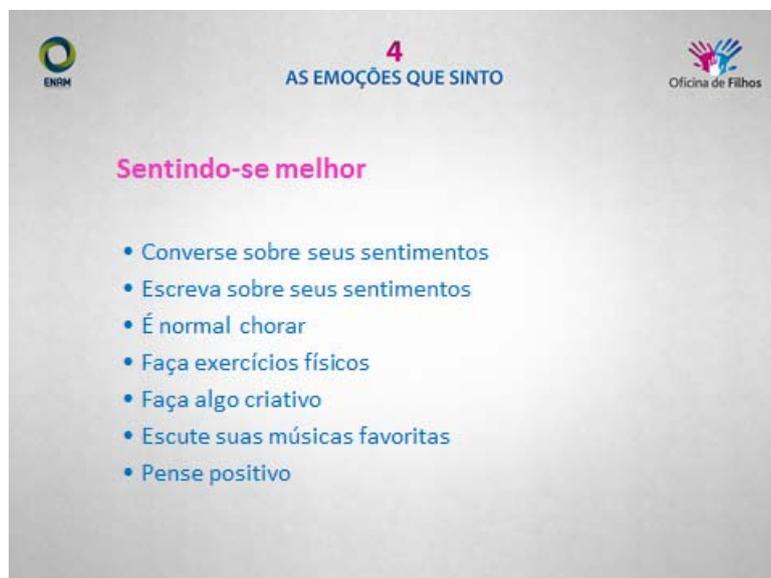
Você pode se sentir dividido e confuso, porque está feliz de rever seu pai, mas também está triste por deixar a sua mãe. E quando você está começando a se acostumar com um local, é hora de ir embora para o outro. Tenha paciência. Leva tempo para se ajustar a essas transições.

Se você não consegue ver um de seus pais com tanta frequência, é normal que se sinta triste e se preocupe com ele. Pensar em alguém que você ama e sentir saudade desta pessoa é normal. Você não precisa esconder esses sentimentos.

E você pode permanecer em contato com o pai com quem você não está morando de várias formas. Talvez você possa ligar para ele, ou escrever cartas, ou mandar um *e-mail*. Há várias formas de se sentir próximo à pessoa que você ama e que não está ao seu lado.

Esperança

Alguns adolescentes realmente acreditam que seus pais vão voltar a viver juntos. E eles se esforçam para fazer com que essa reconciliação aconteça. Mas seus pais não resolveram se divorciar de um dia para o outro. É provável que eles tenham chegado a esse ponto depois de muito tentar salvar o relacionamento deles, e a decisão de se divorciar é final. É difícil, mas é provavelmente melhor para você começar a aceitar a situação como ela é, para que possa se acostumar às mudanças e seguir na sua vida.



Através deste slide, pretendemos mostrar ao adolescente que há muitas coisas que ele pode fazer para se sentir melhor.

É importante ressaltar que:

- O mais importante é continuar fazendo as coisas de que você gosta. Tente manter as suas atividades regulares. Veja os seus amigos, não se isole. Leia livros. Ouça música. Brinque com seu cachorro. Caminhe. Dance. É essencial se divertir.
- Reserve um tempo para você todos os dias! Quando a vida se torna estressante, é fácil esquecer-se de fazer coisas para você. Mas os tempos de estresse são aqueles em que você mais necessita de tempo para você mesmo.
- Seguem algumas sugestões:

Converse sobre seus sentimentos:

Uma das melhores coisas que você pode fazer por você é conversar sobre seus sentimentos. Conversar sobre os sentimentos alivia a tensão, ajuda a se sentir melhor e a enxergar as coisas sob perspectiva diferente.

Converse sobre seus sentimentos com:

- ✓ Seus pais.
- ✓ Seus irmãos: eles estão enfrentando a mesma coisa que você e provavelmente entenderão como você se sente.
- ✓ Um amigo, especialmente alguém cujos pais já tenham se divorciado.
- ✓ Um familiar: tios, tias, avós, ou outros.
- ✓ Seu professor favorito, aquele professor com quem você se sente confortável: às vezes, conversar com alguém que não conhece sua família muito bem – como um professor da escola – pode ser muito útil, porque ele pode ser objetivo.
- ✓ Algum outro adulto que você conheça e em quem confie, como o pai de um amigo próximo.
- ✓ Um psicólogo ou um conselheiro: pode ser aquele que trabalha na sua escola. O psicólogo estuda para ajudar as pessoas com problemas emocionais, e conversar com ele nessa fase difícil da vida pode ser muito útil.

Algumas pessoas acham que mostrar os seus sentimentos não é legal. Isso não é verdade. Os sentimentos fazem parte de nós e nos ajudam a expressar o que está no nosso coração. E faz parte do nosso crescimento aceitar os nossos sentimentos. Não tenha medo de expressá-los.

Escreva sobre seus sentimentos

Tente escrever sobre os seus sentimentos em um papel ou diário. Você pode escrever o quanto você quiser, o que você quiser e como você quiser, sem compromisso em manter uma ordem lógica, parágrafos bem estruturados, caligrafia linda e uma pontuação e gramática perfeitas. Apenas libere seus sentimentos. Depois de algum tempo, você verá o progresso que está fazendo enquanto você se acostuma com as mudanças na sua vida.

É normal chorar

Chorar pode fazer você sentir-se melhor, porque libera os sentimentos, em vez de mantê-los dentro de você. Você pode chorar sozinho ou acompanhado. Você pode

chorar na frente de seu pai, de sua mãe ou de alguém mais que você ame. Você pode chorar se você for menina ou menino. Você pode chorar independentemente de sua idade.

Mas se você não tiver vontade de chorar, não force o choro. Isso também é normal.

Exercícios físicos

Permaneça ativo. Exercício é excelente modo de liberar a tensão e de permanecer física e emocionalmente saudável.

- ✓ Caminhe, corra, ande de bicicleta, ande de *skate*, nade.
- ✓ Jogue futebol, vôlei, basquete, ou outro jogo de que você goste.

Faça algo criativo

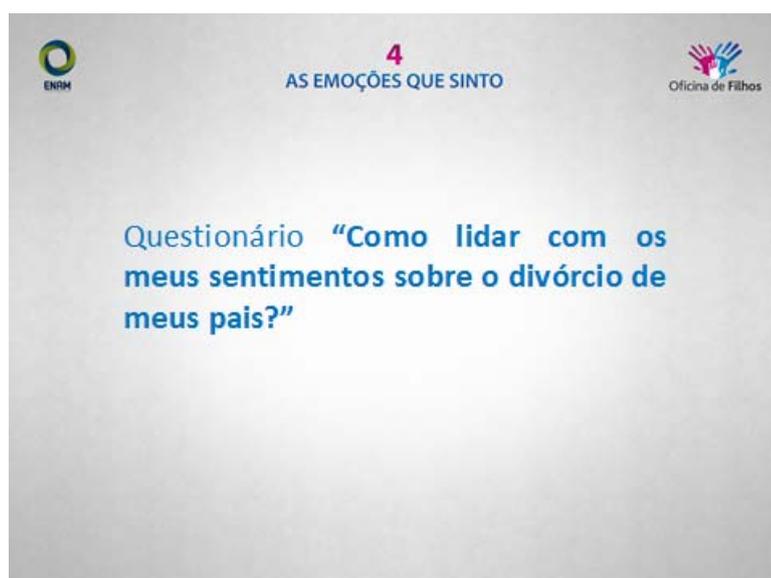
- ✓ Escreva uma história, ou um poema sobre uma criança cujos pais estão se divorciando. Invente uma história com um final feliz, em que a criança aprende a lidar com as mudanças em sua vida.
- ✓ Escreva uma canção.
- ✓ Desenhe, esculpa ou pinte. Use sua criatividade. Abuse das cores.
- ✓ Dance!

Escute suas músicas favoritas

A música mexe com nossos sentimentos, acalma-nos e nos faz sentir melhor.

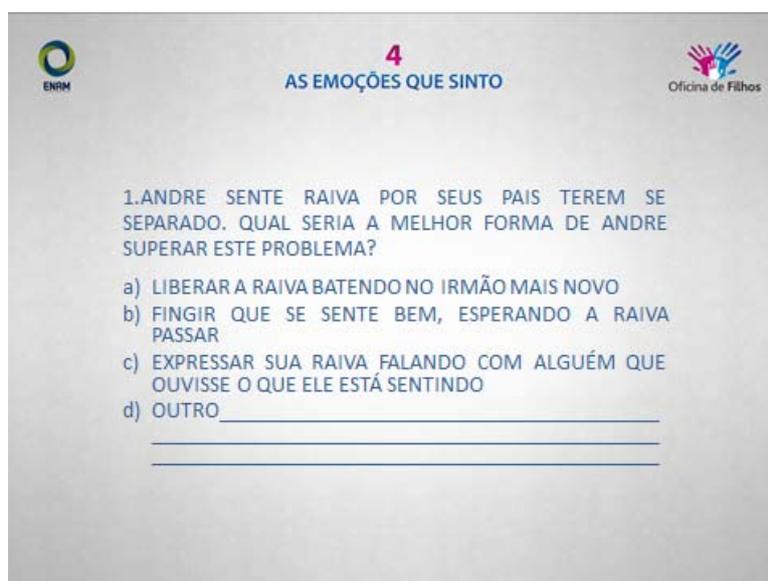
Pense positivo

As coisas vão melhorar! Você pode estar vivendo um momento difícil diante do divórcio de seus pais, mas você vai superá-lo. Outras pessoas conseguiram superar essa fase e reencontrar a felicidade. Você também conseguirá. Você pode até achar que, de alguma forma, a sua vida tornou-se melhor do que antes, com menos brigas, mais paz...



Nesse momento, propomos mais uma atividade interativa com os participantes da Oficina. Forneça-lhes um questionário, com seis questões, sendo que cada questão representa uma situação hipotética e apresenta alternativas para que o adolescente escolha a melhor forma de agir segundo essas variáveis. O objetivo é promover uma discussão em grupo sobre o que já foi falado anteriormente na Oficina: os sentimentos não são ruins, as ações decorrentes desses sentimentos, entretanto, podem apresentar resultados ruins.

O modelo do questionário é ilustrado nos slides seguintes.



ENAM

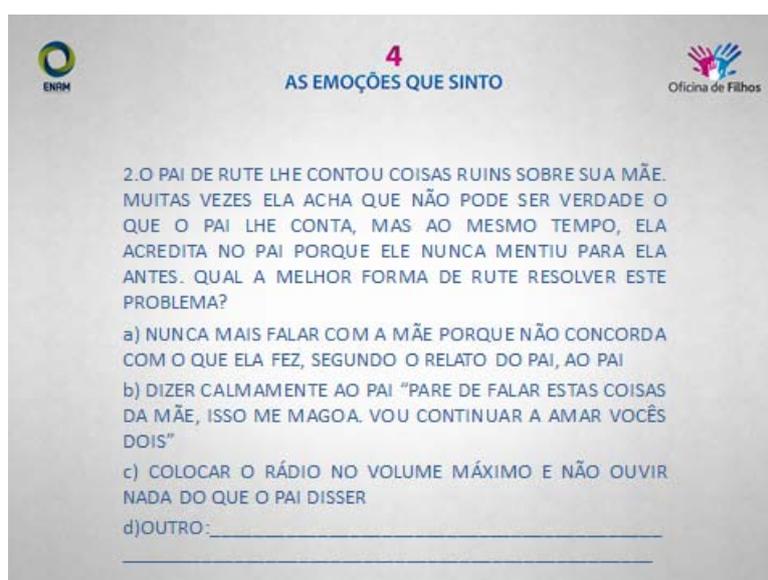
4

AS EMOÇÕES QUE SINTO

Oficina de Filhos

1. ANDRÉ SENTE RAIVA POR SEUS PAIS TEREM SE SEPARADO. QUAL SERIA A MELHOR FORMA DE ANDRÉ SUPERAR ESTE PROBLEMA?

- a) LIBERAR A RAIVA BATENDO NO IRMÃO MAIS NOVO
- b) FINGIR QUE SE SENTE BEM, ESPERANDO A RAIVA PASSAR
- c) EXPRESSAR SUA RAIVA FALANDO COM ALGUÉM QUE OUVISSE O QUE ELE ESTÁ SENTINDO
- d) OUTRO _____



ENAM

4

AS EMOÇÕES QUE SINTO

Oficina de Filhos

2. O PAI DE RUTE LHE CONTOU COISAS RUINS SOBRE SUA MÃE. MUITAS VEZES ELA ACHA QUE NÃO PODE SER VERDADE O QUE O PAI LHE CONTA, MAS AO MESMO TEMPO, ELA ACREDITA NO PAI PORQUE ELE NUNCA MENTIU PARA ELA ANTES. QUAL A MELHOR FORMA DE RUTE RESOLVER ESTE PROBLEMA?

- a) NUNCA MAIS FALAR COM A MÃE PORQUE NÃO CONCORDA COM O QUE ELA FEZ, SEGUNDO O RELATO DO PAI, AO PAI
- b) DIZER CALMAMENTE AO PAI "PARE DE FALAR ESTAS COISAS DA MÃE, ISSO ME MAGOA. VOU CONTINUAR A AMAR VOCÊS DOIS"
- c) COLOCAR O RÁDIO NO VOLUME MÁXIMO E NÃO OUVIR NADA DO QUE O PAI DISSER
- d) OUTRO: _____



4
AS EMOÇÕES QUE SINTO



3. SONIA ODEIA ANDAR ENTRE A CASA DO PAI E DA MÃE. COMO SONIA PODE RESOLVER SEU PROBLEMA?

- a) TER SUAS COISAS (ESCOVA DE DENTES, ROUPAS, JOGOS) NA CASA DOS DOIS, PARA SE SENTIR BEM NAS DUAS CASAS
- b) RECUSAR-SE A IR À CASA DO PAI PORQUE É MUITO DIFÍCIL ANDAR DE UM LADO PARA OUTRO CARREGANDO TUDO O QUE PRECISA
- c) FALAR COM OS PAIS SOBRE O PROBLEMA PARA VER SE ELES PODEM AJUDAR
- d) OUTRO _____



4
AS EMOÇÕES QUE SINTO



4. ANTONIO ACHA QUE OS PAIS SE DIVORCIARAM POR CAUSA DELE, PORQUE ELE ESTAVA O TEMPO TODO METIDO EM CONFUSÃO E OS PAIS SEMPRE DISCUTIAM COM ELE. COMO ANTONIO PODE ULTRAPASSAR ESTE PROBLEMA?

- a) ADMITIR QUE A CULPA É SUA E PEDIR AOS PAIS QUE SE JUNTEM NOVAMENTE, PROMETENDO SE COMPORTAR MELHOR
- b) CONVERSAR COM ALGUÉM DE CONFIANÇA PARA FALAR SOBRE O SEU SENTIMENTO DE CULPA
- c) CONVERSAR COM OS PAIS PARA TENTAR ENTENDER O VERDADEIRO MOTIVO DO DIVÓRCIO
- d) OUTRO _____



4
AS EMOÇÕES QUE SINTO



6. OS PAIS DE SARA DISCUTEM MUITO E GRITAM UM COM O OUTRO. O QUE SARA PODE FAZER PARA MELHORAR ESTA SITUAÇÃO?

- a) GRITAR TAMBÉM E COLOCAR-SE NO MEIO DOS PAIS
- b) IR PARA O QUARTO E TENTAR SE DISTRAIR OUVINDO MÚSICA, LENDO OU JOGANDO UM JOGO
- c) CONVERSAR COM OS PAIS, QUANDO ELES ESTIVEREM MAIS CALMOS, SOBRE O QUANTO ELA FICA TRISTE E ASSUSTADA VENDO OS DOIS BRIGAREM DESTA FORMA
- d) OUTRO _____



4
AS EMOÇÕES QUE SINTO



5. LUIZ NÃO GOSTA DA NAMORADA DO PAI E TEM CIÚMES DO TEMPO QUE O PAI PASSA COM ELA. ELE ACHA QUE QUANDO O PAI ESTA COM A NAMORADA NÃO LHE DÁ ATENÇÃO. QUAL A MELHOR FORMA DE LUIZ RESOLVER ESTE PROBLEMA?

a) TRATAR MAL A NAMORADA DO PAI PARA QUE ELA VA EMBORA

b) FALAR COM O PAI SOBRE O QUE ESTÁ SENTINDO

c) RECUSAR-SE A VER O PAI ATÉ ELE TERMINAR O NAMORO

d) OUTRO: _____



4
AS EMOÇÕES QUE SINTO



Bexigas dos Sentimentos

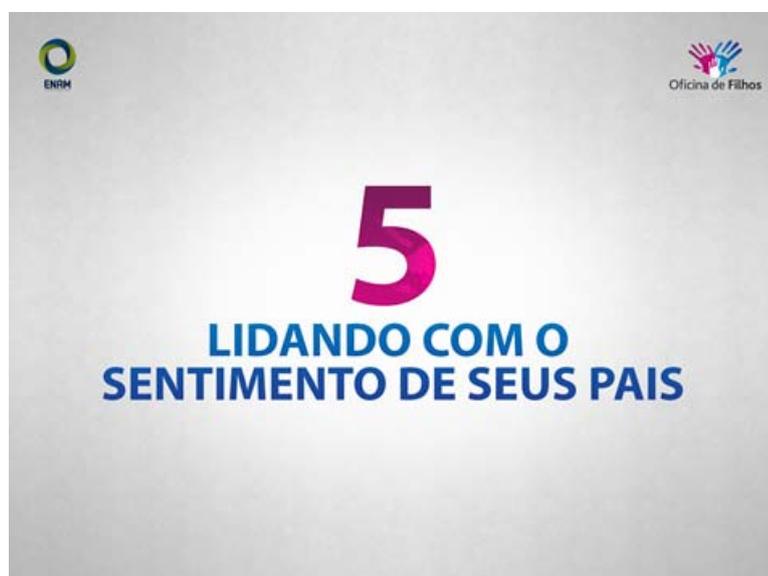
Sugerimos, agora, uma nova atividade, bastante dinâmica e descontraída, que os jovens costumam gostar muito. Tal atividade visa a direcionar o foco dos jovens aos bons sentimentos e experiências, fazendo um contraponto aos sentimentos negativos explorados anteriormente.

Nessa atividade, um pequeno pedaço de papel, contendo uma pergunta, é inserido dentro de uma bola de bexiga, antes do início da Oficina, de forma que os participantes não saberão qual pergunta deverão responder. Todas as perguntas visam a enaltecer aspectos positivos a respeito da família do jovem. São exemplos de perguntas:

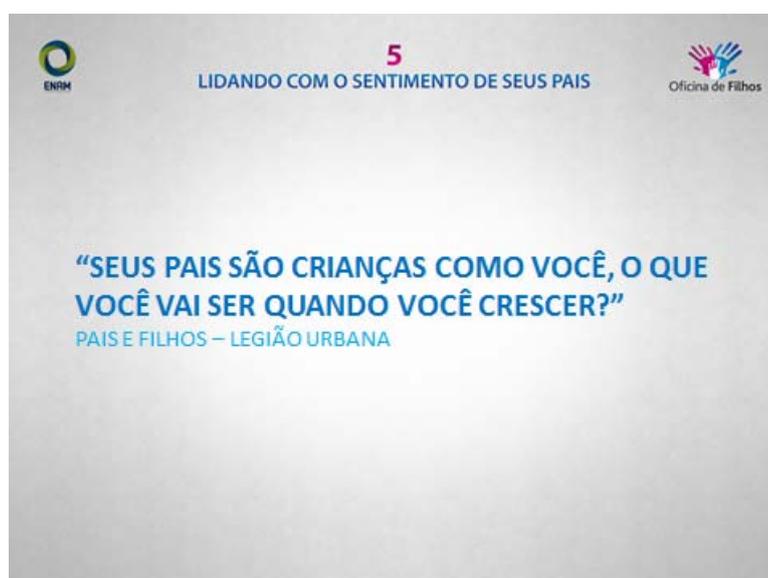
- Por que você se sente orgulhoso da sua família?
- Qual foi a última vez que sua família riu junta?
- Qual elogio você faria para alguém da sua família que é muito importante para você?

- O que você mais gosta na sua família?

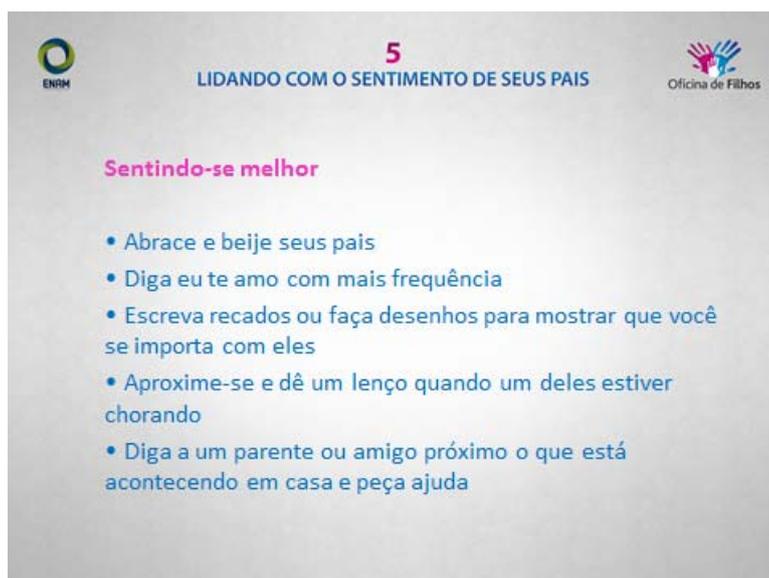
Cada participante escolhe uma bexiga, a estoura e responde a pergunta.



O divórcio é difícil para todos e, assim como os filhos, os pais estão muito fragilizados, e podem ter problemas em lidar com os próprios sentimentos. Nesta parte da Oficina, procuramos mostrar ao adolescente a necessidade dele também focar o seu olhar nos seus pais, lembrando que eles também têm seus próprios sentimentos e sofrimentos.



Visando a mostrar ao adolescente, na linguagem dele, a fragilidade dos pais, apresentamos um vídeo com a música “Pais e Filhos”, do Legião Urbana, cantada por vários músicos nacionais.



ENAM

5

LIDANDO COM O SENTIMENTO DE SEUS PAIS

Oficina de Filhos

Sentindo-se melhor

- Abrace e beije seus pais
- Diga eu te amo com mais frequência
- Escreva recados ou faça desenhos para mostrar que você se importa com eles
- Aproxime-se e dê um lenço quando um deles estiver chorando
- Diga a um parente ou amigo próximo o que está acontecendo em casa e peça ajuda

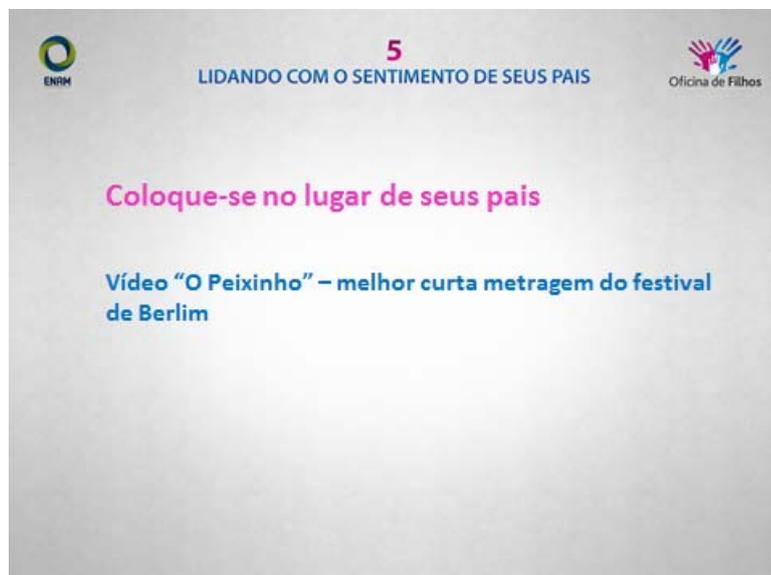
Após a exibição do vídeo com a música “Pais e Filhos”, é importante parafrasear a música: “você culpa seus pais por tudo. Isto é um absurdo. Eles são crianças como você. O que você vai ser quando você crescer?”

Em seguida, é importante enfatizar novamente que o divórcio é difícil para todos e, assim como os filhos, os pais estão muito fragilizados, e podem ter problemas em lidar com os próprios sentimentos.

Algumas sugestões do que você, instrutor (a), pode dizer aos adolescentes:

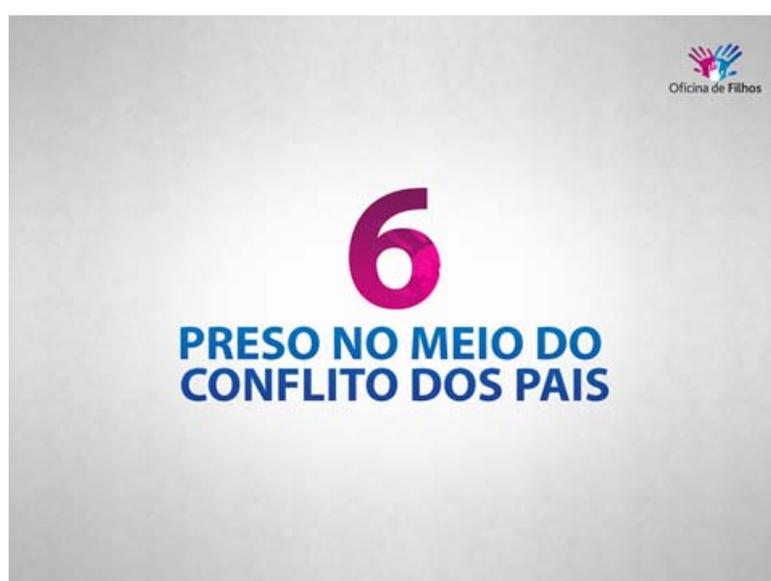
- As pessoas lidam com o divórcio de formas diferentes. Alguns pais conseguem manter um relacionamento amigável entre eles durante e após o divórcio; outros brigam muito. Seja qual for o tipo do relacionamento de seus pais, eles podem parecer mais bravos, tensos ou tristes nesta fase. O divórcio é difícil para todos, até para os adultos que decidem se divorciar.
- Às vezes, você pode se preocupar com os seus pais, especialmente se você costuma vê-los bravos ou tristes. Você pode até mesmo ver o seu pai ou a sua mãe chorando, o que pode deixá-lo um pouco assustado ou chateado. Lembre-se que os pais também se sentem melhor quando choram.
- Você pode pensar que precisa cuidar do seu pai ou da sua mãe durante essa fase difícil. Por exemplo, você pode acreditar que é o seu trabalho tentar manter a paz ou cuidar das coisas de casa. Mas não é. Os adultos devem cuidar dos filhos, não o inverso.
- Mas há algumas coisas que você pode fazer:
 - ✓ Abrace e beije seus pais.
 - ✓ Diga “eu te amo” com mais frequência.
 - ✓ Escreva recados ou fazer desenhos para mostrar que você se importa com eles.

- ✓ Dê um lenço para o seu pai ou para a sua mãe quando ele(a) estiver chorando.
- ✓ Diga a um parente ou a um amigo próximo o que está acontecendo em casa e pedir ajuda.



Este slide complementa o anterior, mostrando aos filhos como é importante que eles se coloquem no lugar de seus pais, até para que eles tenham uma percepção diferente a respeito de como seus pais estão se sentindo diante do divórcio e os compreendam melhor.

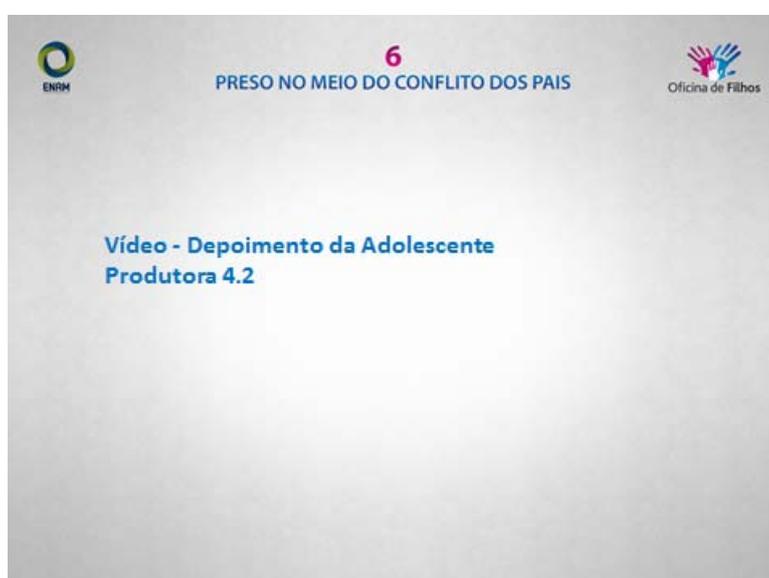
Este slide é seguido por um vídeo, “O Peixinho”, que ganhou o festival de Berlim como melhor curta metragem.



Nesta parte da Oficina, pretendemos ajudar o adolescente que se vê frequentemente arrastado para dentro do conflito de seus pais a ter ciência deste fato e, a partir disso, criar habilidades para se libertar de tal conflito.

É importante dizer ao adolescente:

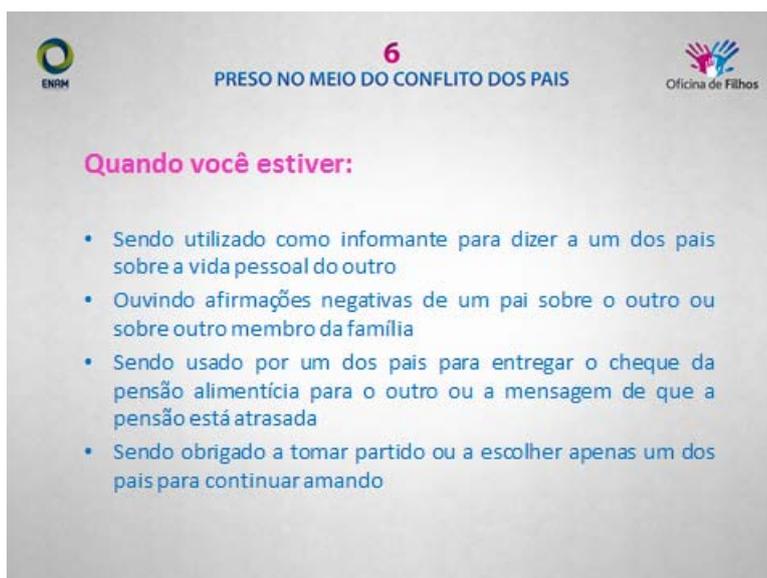
- Às vezes, os pais envolvem seus filhos no conflito sem que se deem conta disso, brigando na frente deles, pedindo para que entreguem recados etc.
- Isso pode ocorrer porque os pais também estão confusos e não sabem ainda agir de outra forma.
- O adolescente pode fazer a parte dele para melhorar essa situação, como veremos mais adiante.



Este slide apresenta o depoimento de uma adolescente envolvida no conflito dos pais, que revela como os pais podem arrastar os filhos para o meio do conflito, causando-lhes inúmeros prejuízos.

Em seguida, exiba o vídeo “Depoimento da Adolescente”, inserido no próximo slide.

Após a exibição deste depoimento, promova mais um momento de interação na Oficina, perguntando aos adolescentes se eles reconheceram alguma situação ilustrada no vídeo que também tenham vivido e como eles se sentiram diante disso.



6
PRESO NO MEIO DO CONFLITO DOS PAIS

Oficina de Filhos

Quando você estiver:

- Sendo utilizado como informante para dizer a um dos pais sobre a vida pessoal do outro
- Ouvindo afirmações negativas de um pai sobre o outro ou sobre outro membro da família
- Sendo usado por um dos pais para entregar o cheque da pensão alimentícia para o outro ou a mensagem de que a pensão está atrasada
- Sendo obrigado a tomar partido ou a escolher apenas um dos pais para continuar amando

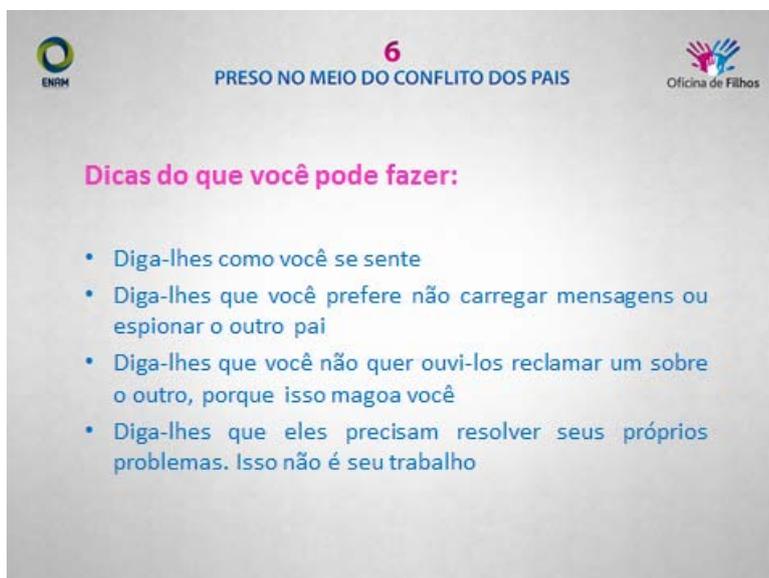
Através deste slide, procuramos mostrar ao adolescente como ele pode estar sendo arrastado para o meio do conflito de seus pais.

Leia para o adolescente cada um desses itens e enfatize que os pais não sabem o quão prejudicial isso é aos filhos, e que não o fariam se soubessem. Afinal, eles os amam!

Seguem algumas sugestões sobre o que falar sobre o conteúdo deste slide:

- Sendo utilizado como mensageiro para transmitir recados de um pai para o outro. Alguns recados são normais. Por exemplo: “diga à sua mãe que vou chegar quinze minutos atrasado amanhã”; “diga para seu pai que nasceu o bebê da minha irmã”. Mas outros recados não são admissíveis. Por exemplo: “diga ao seu pai que é ele quem deve vir buscar você no dia das visitas, e não a namorada dele!”; “diga à sua mãe que a pensão alimentícia é para pagar as suas despesas e não as roupas novas dela!”. Você não deve dar alguns tipos de recados: recados que podem começar brigar ou que podem magoar; recados que exigem respostas, ainda que elas pareçam normais; recados que criticam a outra pessoa; recados sobre o dinheiro; recados sobre relacionamentos pessoais (por exemplo, sobre o novo namoro de sua mãe ou de seu pai); qualquer recado que você não se sinta confortável em dar para o seu pai ou sua mãe.
- Sendo utilizado como informante para dizer a um dos pais sobre a vida pessoal do outro.
- Ouvindo afirmações negativas de um pai sobre o outro ou sobre outro membro da família.
- Sendo usado por um dos pais para entregar o cheque da pensão alimentícia para o outro ou a mensagem de que o cheque está atrasado.

- Sendo obrigado a tomar partido ou a escolher apenas um dos pais para continuar amando.



ENAM

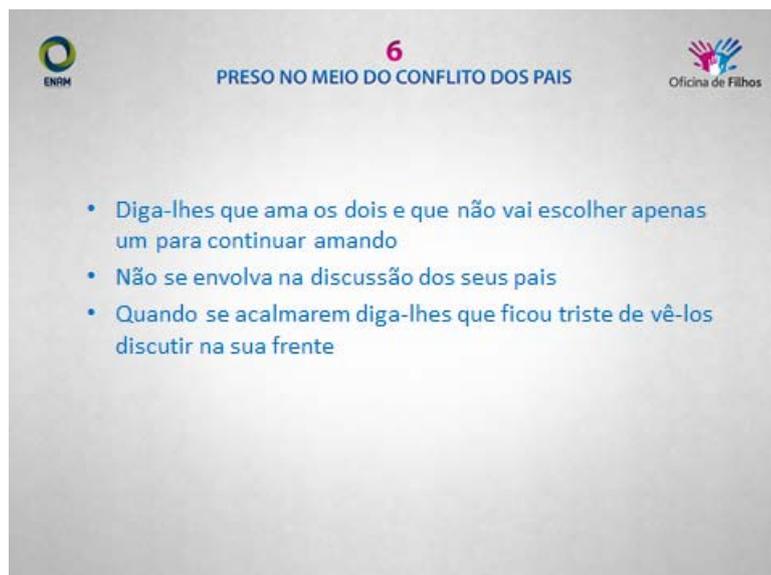
6

PRESO NO MEIO DO CONFLITO DOS PAIS

Oficina de Filhos

Dicas do que você pode fazer:

- Diga-lhes como você se sente
- Diga-lhes que você prefere não carregar mensagens ou espionar o outro pai
- Diga-lhes que você não quer ouvi-los reclamar um sobre o outro, porque isso magoa você
- Diga-lhes que eles precisam resolver seus próprios problemas. Isso não é seu trabalho



ENAM

6

PRESO NO MEIO DO CONFLITO DOS PAIS

Oficina de Filhos

- Diga-lhes que ama os dois e que não vai escolher apenas um para continuar amando
- Não se envolva na discussão dos seus pais
- Quando se acalmarem diga-lhes que ficou triste de vê-los discutir na sua frente

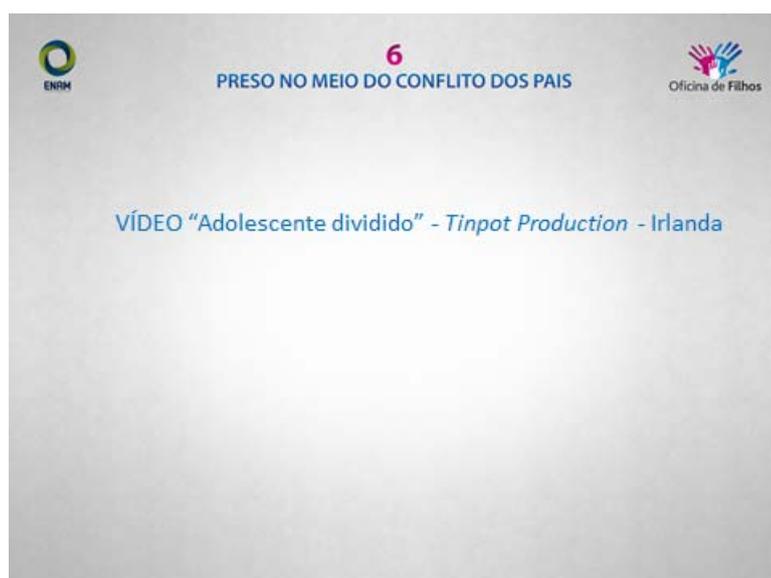
Através desses dois slides, procuramos mostrar ao adolescente o que ele pode fazer para escapar do conflito dos pais.

Leia cada uma dessas dicas e acrescente alguns comentários sobre elas, como, por exemplo:

- Diga-lhes como você se sente. Eles podem não perceber que o comportamento deles está fazendo mal a você, mas, uma vez que eles percebam, eles vão parar. É importante que você mostre os seus sentimentos sem culpar ninguém. Sempre tente tratar respeitosamente a pessoa com que você estiver bravo. Por quê?

Porque se você agir dessa forma, você conseguirá fazer que as coisas melhorem entre vocês.

- Diga-lhes que você prefere não carregar mensagens, ou espionar o outro pai. Se os seus pais quiserem dizer algo entre eles, eles devem fazê-lo eles mesmos. Se os seus pais quiserem uma informação, eles devem simplesmente perguntar um ao outro.
- Diga-lhes que você não quer ouvi-los reclamar um sobre o outro, porque isso magoa você.
- Diga-lhes que eles próprios precisam trabalhar os problemas deles. Isso não é o seu trabalho.
- Diga-lhes que você ama os dois e que você não vai escolher apenas um para continuar amando.
- Não se envolva nas discussões de seus pais. Se eles começarem a discutir na sua frente, vá para outro lugar.
- Quando seus pais se acalmarem, diga-lhes que você ficou triste com aquela discussão e que gostaria que eles não mais discutissem na sua frente. Seja paciente e persistente. Aos poucos, eles vão entender que essa conduta está fazendo mal a você e vão parar de agir assim.
- Depois de algum tempo, os seus pais vão aprender a ser mais educados um com o outro e vão se lembrar de que eles continuam dividindo o que é mais importante na vida deles: você!



A seguir, exiba o vídeo irlandês “Adolescente dividido”, o qual, de forma eficiente e bem-humorada, mostra aos adolescentes as dificuldades enfrentadas pelos

filhos de pais separados, mas, ao mesmo tempo, transmite uma mensagem positiva de que, a despeito da separação dos pais, todos poderão ser felizes.



Nesta etapa da Oficina, abordamos a nova organização familiar do adolescente, que pode incluir novos membros da família e uma forma diferente de convívio com o pai e a mãe.

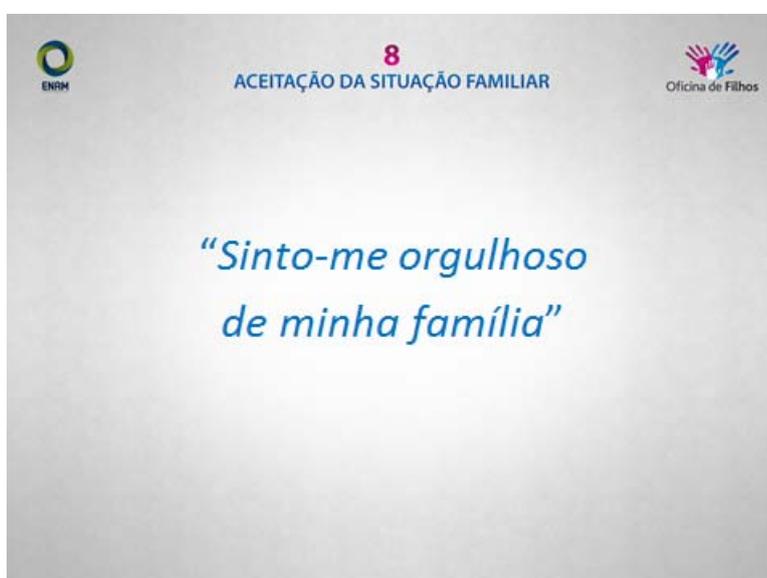
É relevante frisar:

- É normal que alguns pais que acabaram de ficar solteiros retomem suas vidas e saiam com várias pessoas diferentes ou comecem a namorar e até mesmo se casem novamente, o que pode fazer que você se sinta enciumado ou traído, por achar que o divórcio é ainda muito recente.
- Quando isso acontecer, você deve se lembrar de algumas coisas importantes:

- ✓ Seus pais não serão infiéis se eles saírem com outras pessoas. Eles não são mais casados. O divórcio terminou o casamento deles.
 - ✓ Ainda que seus pais namorem ou se casem novamente, eles continuarão sendo seus pais.
 - ✓ Você não precisa chamar o novo marido de sua mãe de “pai”, nem a nova esposa de seu pai de “mãe”, a menos que você queira.
 - ✓ Você pode gostar do novo namorado da sua mãe, e até mesmo amá-lo, sem ser desleal ao seu pai.
 - ✓ Você pode gostar da nova namorada do seu pai, e até mesmo amá-la, sem ser desleal à sua mãe.
 - ✓ Você não deve julgar os novos amigos ou namorados de seus pais.
 - ✓ Você não deve tentar afastar as pessoas. Assim como você não foi responsável pelo divórcio de seus pais, você não é responsável pelos novos relacionamentos deles.
 - ✓ Você sempre será o filho de seus pais e deles terá todo o seu amor.
- Também pode ser que o novo marido ou esposa tenha filhos, ou venha a ter filhos com seu pai/mãe. Nesses casos, você terá irmãos por afinidade ou meio-irmãos. Você pode vir a gostar de verdade de seus irmãos por afinidade, mas é preciso que não se feche a esta possibilidade por ciúme ou insegurança de perder o amor de seus pais. Eles te amam e nada mudará isso.

Em seguida, inicia-se mais um momento de interação na Oficina, em que cada adolescente fala se possui novos membros na família e como é sua relação com eles.

Essa interação é importante principalmente para que o adolescente possa expressar seus sentimentos sobre esta delicada questão e, ainda, para que, através do relato dos outros adolescentes, ele perceba que outras pessoas também estão vivenciando o que ele está vivenciando.



Neste momento, propomos uma conversa com os adolescentes sobre o que eles gostam a respeito de sua família, com o intuito de valorizar os aspectos positivos da nova composição familiar.

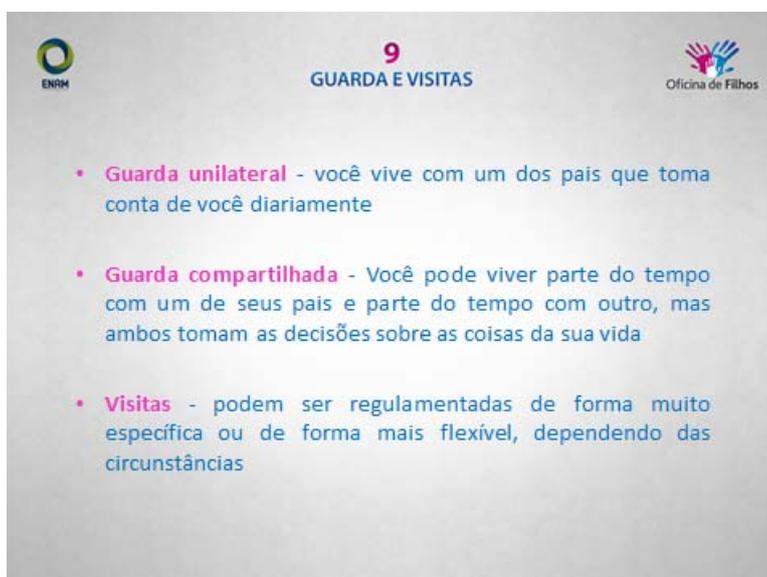
Sugerimos algumas perguntas, como:

- Por que você se sente orgulhoso de sua família?
- Quais as coisas que você mais gosta sobre a sua família?
- Qual a coisa mais especial que já fez em família?
- Qual a situação mais difícil que sua família conseguiu ultrapassar?
- Qual elogio gostaria de fazer a alguém de sua família?
- Qual a situação em que sua família lhe deu mais apoio?
- Qual foi a última vez que riu com a sua família?

É interessante estimular todos os adolescentes a participarem desta atividade, para que eles possam ter a percepção de que sua família continua sendo especial.



Os pais que se divorciam e tem filhos menores precisam resolver os sistemas de guarda e de visitas que melhor atendam aos interesses dos filhos. Portanto, as palavras “guarda” e “visitas” serão muito comumente pronunciadas e discutidas pelos pais na presença dos filhos nesta fase de reorganização familiar. Atentas a esse fato, nesta etapa da Oficina, procuramos explicar ao adolescente o conceito de “guarda” e “visitas”, para que ele entenda melhor a sua nova realidade.



Nesta parte da Oficina, é importante ler o teor do slide e enfatizar que, independentemente do sistema de guarda ou de visitas fixado, o pai e a mãe são muito importantes para a vida do filho e continuam amando-o como sempre amaram.



Propomos, agora, mais duas atividades, “Palavras Cruzadas” e “Árvore das Sugestões”¹³.

No tocante à primeira atividade, “Palavras Cruzadas”, as respostas, de conhecimento apenas dos instrutores, referem-se a mensagens positivas já abordadas na Oficina e que queremos reforçar para os adolescentes. Os adolescentes podem conversar entre eles para descobrir as respostas.

Segue o modelo das “Palavras Cruzadas”:

HORIZONTAIS

¹³ Os modelos desses exercícios constam do Anexo “Material de Apoio” desta Cartilha.

1. Eu, meu pai e minha mãe continuamos sendo uma _____.
2. Eu tenho o direito de expressar meus _____.
3. Eu posso _____ igualmente meu pai e minha mãe.
4. Tudo vai dar _____.
5. Eu continuo sendo a pessoa _____ que sempre fui.
6. Para me sentir melhor, quando eu estiver triste, posso escutar minhas _____ favoritas.

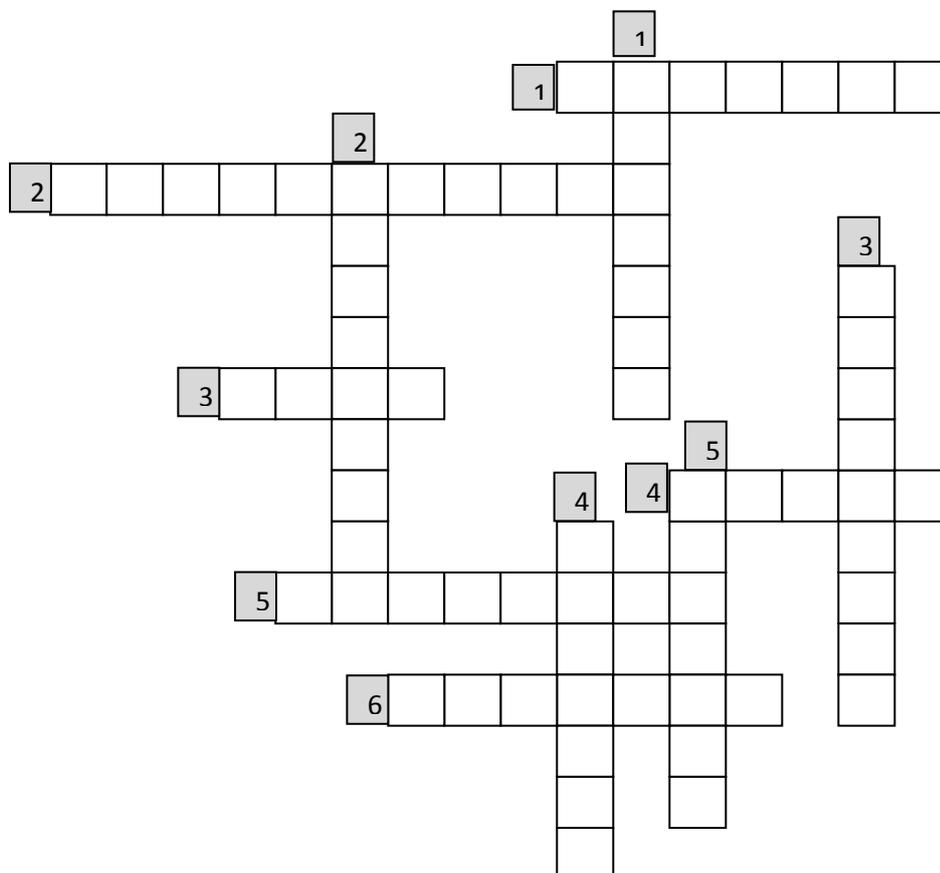
VERTICAIS

1. Conforme a música do Legião Urbana, “Pais e Filhos”, “você vive criticando seus pais por tudo. Isto é um _____. Eles são crianças como você. O que você vai ser quando você crescer?”
2. Eu tenho o direito de não levar _____ de um pai para o outro.
3. Eu tenho o direito de não ouvir afirmações _____ de um pai sobre o outro ou sobre outro membro de minha família.
4. Eu posso continuar convivendo com meu pai ou minha mãe com quem não moro mais através das _____.
5. Eu não sou _____ pelo divórcio de meus pais.

Respostas:

HORIZONTAIS: 1. família; 2. sentimentos; 3. amar; 4. certo; 5. especial; 6. músicas

VERTICAIS: 1. absurdo; 2. mensagens; 3. negativas; 4. visitas; 5. culpado.





Em seguida, iniciamos outra atividade com os adolescentes, a “Árvore das Sugestões”. Esta atividade tem por objetivo fazer com que cada adolescente reflita sobre a melhor forma de enfrentar e superar o divórcio dos pais.

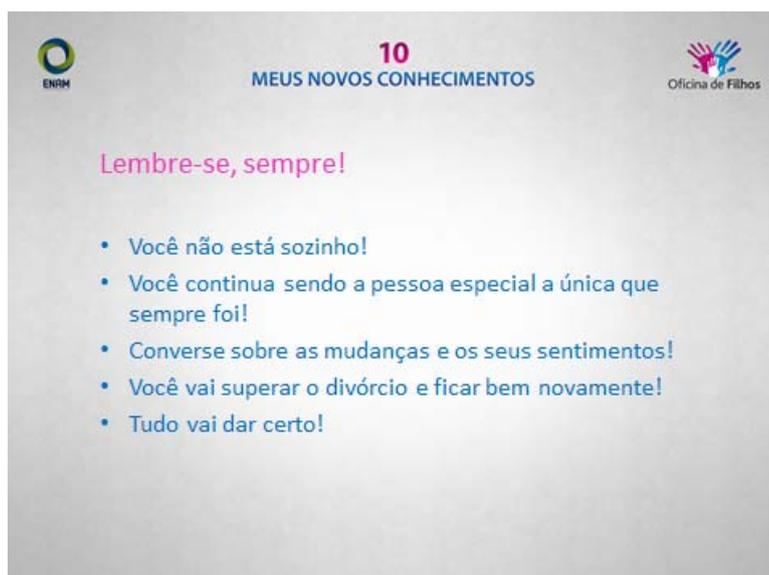
Cada adolescente recebe alguns “post-its” e uma caneta, e é instruído a escrever uma mensagem para os adolescentes que participarem da próxima Oficina, contendo um conselho que o próprio adolescente gostaria de ter recebido.

É comum surgirem mensagens do tipo “isso vai passar, aguente firme” ou “fique calmo, raiva não ajuda em nada”. Elas não precisam ser assinadas, podendo permanecer no anonimato.

A seguir, tais mensagens são coladas em um painel em forma de árvore.

Este painel, por sua vez, é afixado no local onde ocorrerá o lanche-convívio, nos últimos trinta minutos da Oficina, para que os pais dos adolescentes possam ter acesso a ele.

Encerrada a Oficina, o painel, com as novas mensagens, é afixado novamente na sala da Oficina dos Adolescentes, para que os adolescentes que participarem da Oficina seguinte possam vê-lo.



ENAM

10
MEUS NOVOS CONHECIMENTOS

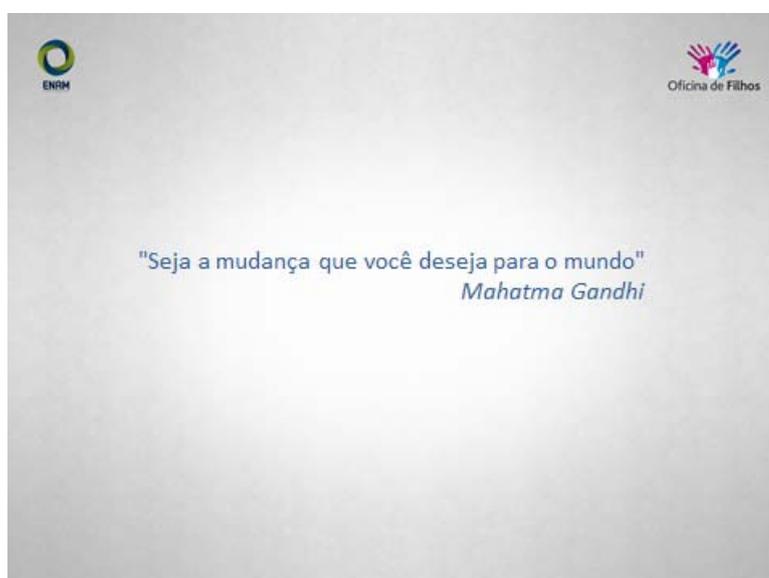
Oficina de Filhos

Lembre-se, sempre!

- Você não está sozinho!
- Você continua sendo a pessoa especial a única que sempre foi!
- Converse sobre as mudanças e os seus sentimentos!
- Você vai superar o divórcio e ficar bem novamente!
- Tudo vai dar certo!

Através deste último slide, pretendemos transmitir ao adolescente uma mensagem otimista e positiva no sentido de que tudo dará certo.

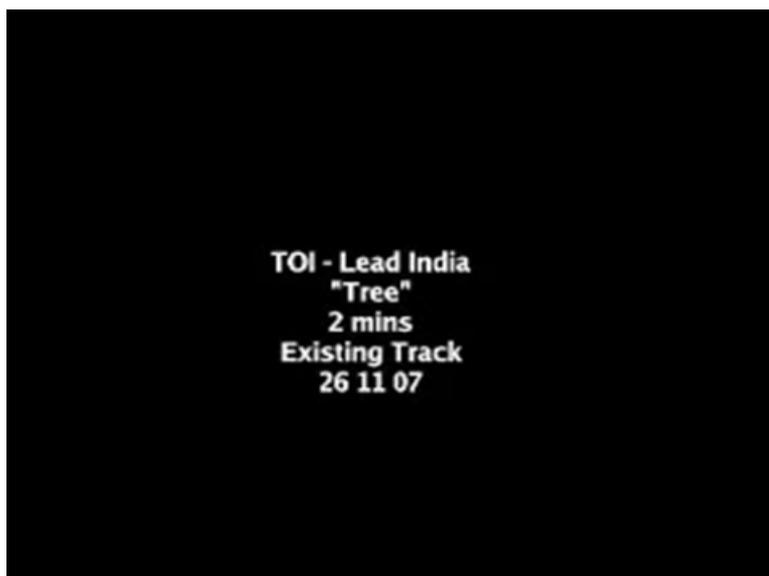
E é este o espírito da Oficina: respeitar e acolher as pessoas, ajudando-as a terem mais paz em suas vidas e a percepção de que, com o esforço delas, tudo dará certo!



ENAM

Oficina de Filhos

"Seja a mudança que você deseja para o mundo"
Mahatma Gandhi



Finalmente, com o intuito de reforçar a ideia de que as mudanças dependem da atitude de cada pessoa, exibimos aos adolescentes este vídeo motivacional, que também é exibido aos pais.





Esses últimos slides representam nossos agradecimentos a todos aqueles que contribuíram para o desenvolvimento da Oficina.

OFICINA DAS CRIANÇAS

1. Interação no grupo:

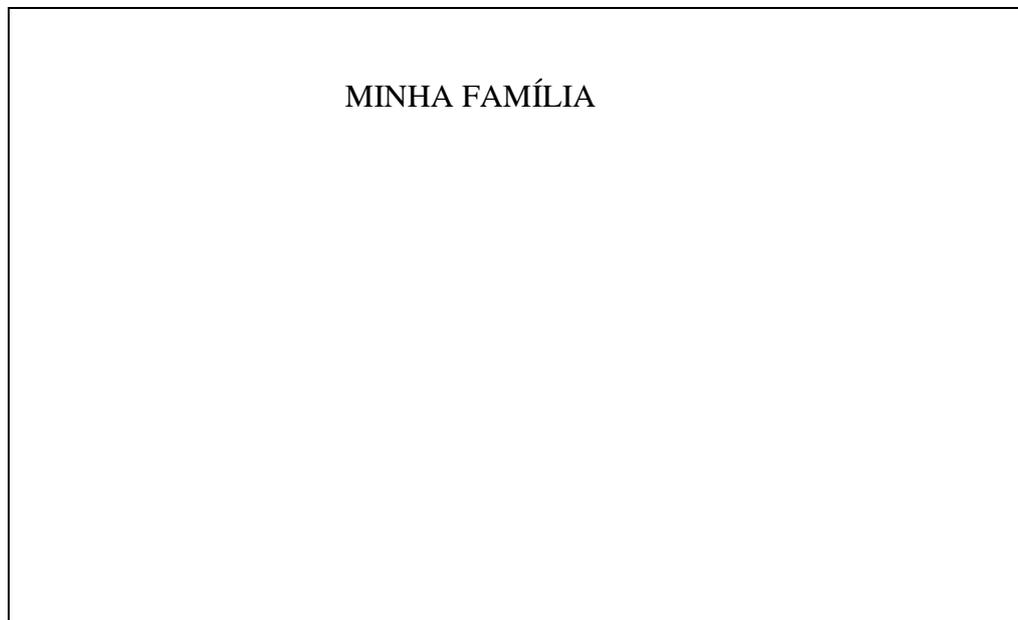
Objetivo: Promover a coesão do grupo

As crianças chegam e são acomodadas na sala que já deve estar preparada com o material que será utilizado. Apresente-se e promova a dinâmica de apresentação. *Contrato de segredo:* estabeleça com as crianças que todos os assuntos tratados na Oficina são sigilosos e nada será comunicado aos pais.

2. O divórcio de meus pais:

Objetivo: facilitar a expressão de emoções associadas ao conceito de família

Solicite aos participantes que desenhem suas famílias, entregando-lhes giz de cera, lápis de cor ou canetinhas e uma folha nos seguintes moldes:



Sugestão: durante a atividade procure conversar sobre o desenho e o que a criança desejou representar. Facilite a expressão dos sentimentos ligados ao desenho e a separação dos pais, acolhendo a fala da criança.

Página dos sentimentos: Apresente as Carinhas com expressão e explique a dinâmica deste exercício aos participantes:

“Algumas palavras e caras ajudam a descrever como você se sente sobre o fato de seus pais não morarem juntos. Circule a cara que melhor descreve como você se sente. Você pode querer compartilhar sua página dos sentimentos com seus pais ou um amigo.”



3. Mudanças vividas:

Objetivo: facilitar a aceitação da perda da união familiar

Material de apoio: Livros de histórias.

Atividade: Roda de história. Promova a leitura coletiva das histórias “Maria e a separação” e “Pedro e separação” e dos livros de história infantil relacionados ao divórcio dos pais. Seguem, abaixo, algumas indicações de livros:

1. “O divórcio do papai e da mamãe urso”

Autor: Spelman, Cornelia Maude

Editora: Todolivro

Sinopse: Quando Mamãe e Papai-Urso contaram a Diná que iriam se divorciar, Diná ficou muito triste e assustada. Para onde o Papai iria? Será que ela o veria novamente? Com o passar do tempo, porém, Diná aprendeu que, embora o Papai não estivesse mais morando com ela e Mamãe, muitas das melhores coisas não se alterariam: Mamãe seria sempre sua mãe, Papai seria sempre seu pai, e ambos a amavam muito.



2. “O Melhor dos Dois Ninhos”

Autor: CLARKE, Jane, Editora Todolivro

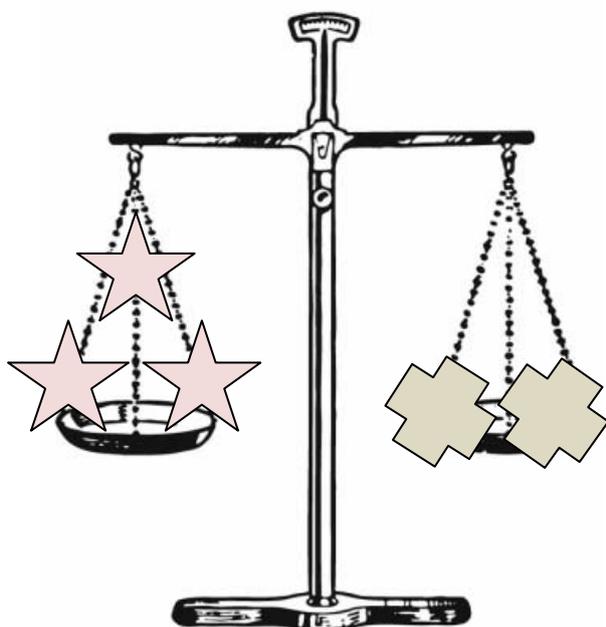
Sinopse: Quando os pais de Stanley contaram a ele que iriam se divorciar, ele ficou muito triste e assustado. Para onde o Papai iria? Será que ela o veria novamente? Com o passar do tempo, porém, Stanley aprendeu que, embora o Papai não estivesse mais morando com ele e Mamãe, muitas das melhores coisas não se alterariam- Mamãe seria sempre sua mãe, Papai seria sempre seu pai, e ambos a amavam muito. O livro inclui um lembrete aos pais. Esta história simples registra a percepção das crianças em relação ao divórcio, juntamente com seus questionamentos, emoções e receios.

Atividade: Balança das mudanças

Material de apoio: Papel sulfite, lápis, borracha, lápis de cor e cola.

Forneça a cada participante a imagem de uma balança. Cada um dos lados representa os aspectos positivos e negativos associados à separação dos pais. As crianças deverão ser sensibilizadas a identificar as mudanças que surgiram na família após a separação dos pais e os sentimentos associados, promovendo a identificação e a partilha das emoções entre os participantes do grupo. As estrelas significam o lado positivo e a cruz o lado negativo.

Sugestão de imagem:



A minha vida após a separação dos meus pais: proponha aos participantes que identifiquem três aspectos em que a sua vida se tornou diferente desde a separação dos pais e três aspectos em que sua vida permaneceu igual.

O QUE MUDOU?	O QUE CONTINUOU IGUAL?

4. Os pensamentos que tenho:

Objetivo: estimular o desenvolvimento de recursos cognitivos.

Material de apoio: papel sulfite, lápis, borracha e lápis de cor.

Peça aos participantes que escrevam suas dúvidas, preocupações ou questões ainda não respondidas sobre o divórcio dos pais (Por exemplo: como aconteceu? Por que aconteceu? O que cada um deveria fazer ou deveria ter feito? O que poderia ter sido diferente? Como poderia ter sido melhor?). Estimule com as crianças uma reflexão sobre as preocupações partilhadas e sobre as emoções identificadas. É o momento para trabalhar algumas crenças como: *“meus pais estão se separando por minha culpa”* ou *“meus pais podem voltar a morar juntos”* ou outros pensamentos associados à separação do casal.

5. Os meus comportamentos

Objetivo: Estimular o desenvolvimento de recursos cognitivos

Material de apoio: papel, lápis, lápis de cor.

Lista do bem estar: Fale às crianças que existem pessoas que nos ajudam a nos sentirmos bem; existem locais que nos ajudam a nos sentirmos bem quando passamos por eles; e existem atividades que nos fazem sentirmos bem quando as realizamos. Solicite aos participantes que construam uma lista do bem-estar, para ser consultada nos momentos de tristeza, para que eles possam recordar as pessoas, os locais e as atividades que lhes fazem bem.

PESSOAS QUE ME AJUDAM A ME SENTIR BEM	LOCAIS QUE ME AJUDAM A ME SENTIR BEM	COISAS QUE FAÇO QUE ME AJUDAM A ME SENTIR BEM
--	--	--

6. Novos familiares: padrasto/ madrasta, irmãos por afinidade e meios-irmãos.

Objetivo: Auxiliar na aceitação de novos elementos no contexto familiar.

Material de apoio: História “Maria e Pedro conhecem a namorada do pai”.

Leia para as crianças a história “Maria e Pedro conhecem a namorada do pai” e estimule o grupo a contar sua experiência pessoal sobre este tema.

7. Aceitação da situação familiar

Objetivo: Facilitar a aceitação da nova organização familiar e reforçar os aspectos positivos relacionados à situação.

Material de apoio: folha de papel, lápis, borracha, lápis de cor.

Atividade: Convide a criança a escrever ou a representar através do desenho:

OS MELHORES MOMENTOS EM FAMÍLIA

OS MOMENTOS MAIS DIFÍCEIS EM FAMÍLIA

O BOM MOMENTO MAIS RECENTE QUE TIVE COM MEU PAI

O BOM MOMENTO MAIS RECENTE QUE TIVE COM MINHA MÃE

O QUE EU QUERO PARA O FUTURO

8. Os meus amigos do grupo

Objetivo: Facilitar a aceitação da vivência da separação dos pais, reconhecendo as aprendizagens feitas pelo grupo e identificando momentos positivos sensibilizando as crianças a dividirem com os outros participantes.

Atividade: O diário do grupo

Convide as crianças para falarem dos momentos que mais gostaram e peça para que registrem esses momentos por desenho ou escrita.

9. Os 20 Pedidos dos Filhos de Pais Separados

Leia para as crianças os “20 pedidos dos filhos de pais separados”, fruto de um trabalho desenvolvido pelo Tribunal de Cochem, na Alemanha, e ao final entregue o diploma de participação.

ORIENTAÇÕES FINAIS:

Como instrutor, lembre-se de que sua atitude deve ser sempre de acolhimento, evitando emitir juízo de valores. As partilhas e conversas realizadas com as crianças devem ser sigilosas, porém caso identifique alguma situação mais delicada procure orientação com o Coordenador da Oficina ou com o responsável técnico pelo projeto.

As crianças ao final da Oficina podem levar o material produzido para guardar como lembrança ou mesmo para consulta no futuro.

Gostaríamos de enfatizar que cada criança tem um ritmo e nem sempre todas as crianças conseguirão participar de todas as atividades sugeridas nesta Cartilha. Sinta-se à vontade para fazer as alterações e adaptações necessárias.

MATERIAL DE APOIO:

OFICINA DE PAIS:

1. Modelos de decisão judicial encaminhando os pais à Oficina de Pais e Filhos
2. Modelo de carta convite
3. Exercício “Reconhecendo os Sentimentos”
4. Exercício “Ajudando o meu Filho”
5. Exercício “Como reduzir o nível de conflito”
6. Exercício “Comunicação Não Violenta”
7. Exercício “Você é um pai ou uma mãe alienadora”?
8. Ficha de Avaliação
9. Certificado de Presença

OFICINA DOS FILHOS ADOLESCENTES

1. Minha vida antes do divórcio
2. Minha vida após o divórcio
3. Questionário: Como lidar com meus sentimentos sobre o divórcio de meus pais?”
4. Palavras Cruzadas
5. Árvore das Sugestões

OFICINA DOS FILHOS CRIANÇAS

1. Minha Família
2. Carinhas
3. Texto “Maria e a Separação dos Pais”
4. Texto “Pedro e a Separação dos Pais”
5. Atividade: Balança das mudanças
6. A minha vida após a separação dos meus pais
7. Lista do bem estar
8. Texto “Maria e Pedro conhecem a namorada do pai”
9. Os melhores momentos em família
10. Os momentos mais difíceis em família
11. O bom momento mais recente que tive com meu pai
12. O bom momento mais recente que tive com minha mãe
13. O que eu quero para o futuro
14. Os 20 Pedidos dos Filhos de Pais Separados

OFICINA DE PAIS:

1. Modelo de decisão judicial encaminhando os pais à Oficina de Pais e Filhos

1.a) no caso de o filho ter entre seis e dezessete anos e acompanhar os pais na Oficina:

Diante dos Princípios Constitucionais da Dignidade da Pessoa Humana e do Melhor Interesse da Criança e do Adolescente, visando a amparar os interesses de _____, que apresenta tenra idade e já enfrenta a separação dos pais e os possíveis conflitos dela oriundo, encaminho as partes e _____ à Oficina de Pais e Filhos, que será realizada no CENTRO JUDICIÁRIO DE SOLUÇÃO DE CONFLITOS E CIDADANIA DESTA COMARCA DE _____, sito na Rua _____, na cidade de _____, no dia _____, das 14:00 às 18:00 horas, devendo todos comparecer com 15 minutos de antecedência.

Ressalto que a Oficina de Pais e Filhos consiste em um programa educacional interdisciplinar para casais e os respectivos filhos menores em fase de reorganização familiar, desenvolvido pelo Conselho Nacional de Justiça, com a ajuda de psicólogos, e com base na experiência de outros países, como Estados Unidos e Canadá, visando a trazer mais paz para a vida deles e a evitar novos conflitos. O programa se apoia na literatura sobre os efeitos do divórcio e na importância dos pais e demais membros da família buscarem maneiras saudáveis de lidar com o término do casamento. A ruptura dos laços familiares é certamente estressante e traumática para os filhos menores, porém, crises de longa duração podem e devem ser evitadas. Os casais que conseguem lidar de forma positiva com a separação garantem aos filhos um ambiente acolhedor e favorecem que eles não apenas sobrevivam, mas amadureçam positivamente após o divórcio. E a Oficina visa justamente a ajudar os casais a lidar de forma positiva com a separação e a preservar os filhos de seus conflitos.

Ressalto, também, que a Oficina não visa a avaliar ou julgar os pais, mas, apenas, ajuda-los, bem como seus filhos menores, a superarem esta fase de reorganização familiar, prevenindo novos conflitos e tendo um pouco mais de paz em suas vidas, objetivo primordial do Poder Judiciário.

Intimem-se pessoalmente as partes, convidando-as para que compareçam à Oficina, com seu filho _____, valendo cópia desta decisão como mandado.

Ressalto que aqueles que participarem da Oficina receberão atestado de comparecimento, inclusive para efeito de apresentação aos seus empregadores e à escola.

1.b) no caso de o filho ter menos de seis anos e não acompanhar os pais na Oficina:

Diante dos Princípios Constitucionais da Dignidade da Pessoa Humana e do Melhor Interesse da Criança e do Adolescente, visando a amparar os interesses de _____, que apresenta tenra idade e já enfrenta a separação dos pais e os possíveis conflitos dela oriundo, encaminho as partes à Oficina de Pais e Filhos, que será realizada no CENTRO JUDICIÁRIO DE SOLUÇÃO DE CONFLITOS E CIDADANIA DESTA COMARCA DE _____, sito na Rua _____, na cidade de _____ no dia _____, das 14:00 às 18:00 horas, devendo todos comparecer com 15 minutos de antecedência.

Ressalto que a Oficina de Pais e Filhos consiste em um programa educacional interdisciplinar para casais e os respectivos filhos menores em fase de reorganização familiar, desenvolvido pelo Conselho Nacional de Justiça, com a ajuda de psicólogos, e com base na experiência de outros países, como Estados Unidos e Canadá, visando a trazer mais paz para a vida deles e a evitar novos conflitos. O programa se apoia na literatura sobre os efeitos do divórcio e na importância dos pais e demais membros da família buscarem maneiras saudáveis de lidar com o término do casamento. A ruptura dos laços familiares é certamente estressante e traumática para os filhos menores, porém, crises de longa duração podem e devem ser evitadas. Os casais que conseguem lidar de forma positiva com a separação garantem aos filhos um ambiente acolhedor e favorecem que eles não apenas sobrevivam, mas amadureçam positivamente após o divórcio. E a Oficina visa justamente a ajudar os casais a lidar de forma positiva com a separação e a preservar os filhos de seus conflitos.

Ressalto, também, que a Oficina não visa a avaliar ou julgar os pais, mas, apenas, ajuda-los, bem como seus filhos menores, a superarem esta fase de reorganização familiar, prevenindo novos conflitos e tendo um pouco mais de paz em suas vidas, objetivo primordial do Poder Judiciário.

Intimem-se pessoalmente as partes, convidando-as para que compareçam à Oficina, mas sem o filho, dada a sua tenra idade, valendo cópia desta decisão como mandado.

Ressalto que aqueles que participarem da Oficina receberão atestado de comparecimento, inclusive para efeito de apresentação aos seus empregadores e à escola.

1.c) no caso de as partes já terem entabulado acordo no processo:

Diante dos Princípios Constitucionais da Dignidade da Pessoa Humana e do Melhor Interesse da Criança e do Adolescente, visando a amparar os interesses de _____, que apresenta tenra idade e já enfrenta a separação dos pais e os possíveis conflitos dela oriundo, encaminho as partes à Oficina de Pais e Filhos, que será realizada no CENTRO JUDICIÁRIO DE SOLUÇÃO DE CONFLITOS E CIDADANIA DESTA COMARCA DE _____, sito na Rua _____, na cidade de _____ no dia _____.

_____, das 14:00 às 18:00 horas, devendo todos comparecer com 15 minutos de antecedência.

Ressalto que a Oficina de Pais e Filhos consiste em um programa educacional interdisciplinar para casais e os respectivos filhos menores em fase de reorganização familiar, desenvolvido pelo Conselho Nacional de Justiça, com a ajuda de psicólogos, e com base na experiência de outros países, como Estados Unidos e Canadá, visando a trazer mais paz para a vida deles e a evitar novos conflitos. O programa se apoia na literatura sobre os efeitos do divórcio e na importância dos pais e demais membros da família buscarem maneiras saudáveis de lidar com o término do casamento. A ruptura dos laços familiares é certamente estressante e traumática para os filhos menores, porém, crises de longa duração podem e devem ser evitadas. Os casais que conseguem lidar de forma positiva com a separação garantem aos filhos um ambiente acolhedor e favorecem que eles não apenas sobrevivam, mas amadureçam positivamente após o divórcio. E a Oficina visa justamente a ajudar os casais a lidar de forma positiva com a separação e a preservar os filhos de seus conflitos.

Ressalto, também, que o encaminhamento dos requerentes e do filho à Oficina, embora já celebrado o acordo entre eles, é importante para que a família supere esta fase de reorganização familiar, prevenindo novos conflitos e tendo um pouco mais de paz em suas vidas, objetivo primordial do Poder Judiciário.

Intimem-se pessoalmente as partes, convidando-as para que compareçam à Oficina juntamente com o filho menor, valendo cópia desta decisão como mandado.

Ressalto que aqueles que participarem da Oficina receberão atestado de frequência, inclusive para efeito de apresentação aos seus empregadores e à escola.”

CONVITE

Você está convidado(a) a participar da Oficina de Pais e Filhos juntamente com seu filho, se ele tiver de seis a dezessete anos de idade, que será realizada no CENTRO JUDICIÁRIO DE SOLUÇÃO DE CONFLITOS E CIDADANIA DESTA COMARCA DE _____, sito na Rua _____, na cidade de _____, no dia _____, das 14:00 às 18:00 horas.

A Oficina de Pais e Filhos é um programa educacional interdisciplinar que foi desenvolvido pelo Conselho Nacional de Justiça para ajudar você e seus filhos menores a superarem esta fase de reorganização familiar. O programa se apoia na literatura sobre os efeitos do divórcio e na importância dos pais e demais membros da família buscarem maneiras saudáveis de lidar com o término do casamento. A ruptura dos laços familiares é certamente estressante e traumática para os filhos menores, porém, crises de longa duração podem e devem ser evitadas. Os casais que conseguem lidar de forma positiva com a separação garantem aos filhos um ambiente acolhedor e favorecem que eles não apenas sobrevivam, mas amadureçam positivamente após o divórcio.

A Oficina não visa a avaliar ou julgar os pais, mas, apenas, ajuda-los, bem como seus filhos menores, a superarem esta fase de reorganização familiar e a terem mais paz em suas vidas, objetivo primordial do Poder Judiciário.

Sua presença é muito importante. Aguardamos você!

Juiz(a) de Direito

EXERCÍCIO

RECONHECENDO OS SENTIMENTOS

(“Como falar para seu filho ouvir e como ouvir para seu filho falar”, Adele Faber e Elaine Mazlish, São Paulo: Summus Editorial, 2003, pg. 37)

O filho diz:	Uma palavra que descreve o que ele pode estar sentindo	Use a palavra em uma frase que mostre que você entendeu o sentimento (não faça perguntas ou dê conselhos)
Exemplo: “ O motorista do ônibus gritou comigo e todo mundo riu.”	Vergonha	“Isso deve ter causado muita vergonha em você.” ou “Parece que isso o envergonhou.”
1. “Eu gostaria de dar um soco na cara do Michael!”	_____	_____ _____
2. “Só por causa de uma chuva fraca, a minha professora disse que não poderíamos ir ao passeio. Ela é estúpida”	_____	_____ _____
3. “Mariana me convidou para a festa, mas sei lá”	_____	_____ _____
4. “ Eu não sei por que os professores têm de encher a gente com tanta lição para o fim de semana.”	_____	_____ _____
5. “Janete está se mudando e ela é minha melhor amiga.”	_____	_____ _____

EXERCÍCIO: AJUDANDO MEU FILHO

Veja esta lista e verifique como você já está ajudando seu filho a se adaptar ao divórcio dos pais e a crescer em um ambiente saudável. Circule as habilidades que você gostaria de desenvolver mais:

- Eu digo ao meu filho que o divórcio não foi culpa dele.
- Eu não falo mal sobre o meu ex para o meu filho ou na presença dele.
- Eu tento evitar discutir na frente do meu filho.
- Eu não peço para meu filho dar recados ao meu ex.
- Eu tento trabalhar com o meu ex uma forma consistente de disciplinar nosso filho.
- Eu estou me esforçando para passar tempo com cada um de meus filhos.
- Eu digo ao meu filho que é bom ele amar o pai/a mãe.
- Eu não comparo o meu filho com meu ex.
- Eu não fico culpando o meu ex pelas preocupações, medos e problemas do meu filho.
- Eu estou tentando ajudar meu filho a não se sentir envergonhado por causa do divórcio.
- Eu entendo que o divórcio não me torna um fracassado.
- Eu avisei os professores de meu filho sobre o divórcio para que eles possam ajuda-lo.
- Eu não estou fazendo muitas mudanças na vida de meu filho de uma só vez.
- Eu não pergunto ao meu filho com quem ele quer viver ou quem ele ama mais.
- Eu estou encorajando o meu filho a se dedicar às suas atividades normais.
- Eu estou tentando manter o controle emocional o máximo que eu posso.
- Eu não estou despejando todas as minhas emoções sobre o meu filho.
- Eu estou encorajando o convívio de meu filho com meu ex.
- Eu sei que as coisas vão melhorar.

EXERCÍCIO – COMO REDUZIR O NÍVEL DE CONFLITO

João e Maria sempre brigam quando João vai retirar o Pedrinho, filho do casal, da casa de Maria, o que deixa Pedrinho muito triste.

O que eles podem fazer para reduzir o conflito durante as visitas?

João e Maria sempre brigam quando conversam pessoalmente ou pelo telefone. Como eles podem se comunicar melhor sem brigas?

João e Maria sempre brigam quando se encontram. Qual a melhor forma de João pagar a pensão alimentícia para o Pedrinho, sem precisar encontrar Maria?

EXERCÍCIO: COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

Lembre-se. A Comunicação Não Violenta tem quatro componentes, embora nem sempre todos eles precisem estar presentes:

1. OBSERVAÇÃO
2. SENTIMENTO
3. NECESSIDADE
4. PEDIDO

Pratique transformar essas frases, que apenas aumentam o conflito, em Comunicação Não Violenta:

“Seu irresponsável! Você sempre chega atrasado no dia de visita e deixa todo mundo à sua disposição. Parece que nem liga para o próprio filho! Se isso acontecer novamente eu não vou mais permitir que você visite nosso filho!” COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

“Sua maluca! Você falou para o nosso filho que eu não estou nem aí para ele? Agora ele está com frescura para sair comigo. Eu vou tirar a guarda dele de você!” COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA

EXERCÍCIO “VOCÊ É UMA MÃE OU UM PAI ALIENADOR(A)?”

Veja esta lista e verifique se você já está ajudando seu filho a manter uma ligação saudável com o pai/mãe. Circule as habilidades que você gostaria de desenvolver mais:

- Eu permito que meu filho fale negativamente ou desrespeitosa sobre o outro pai/mãe.
- Eu dou ao meu filho alternativas tentadoras que possam interferir com o tempo do outro pai/mãe com ele (por exemplo: filho, seria tão bom se pudéssemos ir à loja de brinquedos neste final de semana (justamente o final de semana reservado à visitação paterna/materna))
- Eu dou ao meu filho poder de decisão sobre o tempo gasto com o outro pai/mãe.
- Eu mostro para meu filho como fico magoado e traído se ele apresenta quaisquer sentimentos positivos em relação ao outro pai/mãe.
- Eu uso meu filho como um mensageiro, ou espião.
- Eu peço para meu filho mentir para o outro pai/mãe ou trair a confiança dele.
- Eu fico sem jantar e depois digo ao filho que o outro pai/mãe não dá dinheiro suficiente para que todos possam jantar.
- Eu infrinjo o tempo do outro pai/mãe com telefonemas excessivos ou atividades programadas.
- Eu intercepto presente de aniversário do outro pai/mãe e digo ao meu filho que ele/ela não enviou nenhum presente.
- Eu não passo a ligação do outro pai/mãe ao meu filho e digo ao meu filho que o pai/mãe não ligou.



FICHA DE AVALIAÇÃO

Aviso aos pais: O preenchimento deste formulário não é obrigatório e ele não será juntado ao seu processo. Agradecemos o seu auxílio com respostas francas para que possamos aprimorar a nossa Oficina de Pais e Filhos. Se preferir não é preciso se identificar!

DATA DA OFICINA: ____/____/____

NOME DO PARTICIPANTE: _____

QUAL O SEU GRAU DE SATISFAÇÃO COM A OFICINA:

() MUITO SATISFEITO () SATISFEITO () POUCO SATISFEITO () INSATISFEITO () PREFIRO NÃO OPINAR

AVALIE A OFICINA SEGUNDO ESTES ASPECTOS:

MÉTODO

() MUITO BOM () BOM () REGULAR () PÉSSIMO () PREFIRO NÃO OPINAR

MATERIAL

() MUITO BOM () BOM () REGULAR () PÉSSIMO () PREFIRO NÃO OPINAR

PROFISSIONAIS

() MUITO BOM () BOM () REGULAR () PÉSSIMO () PREFIRO NÃO OPINAR

ESPAÇO

() MUITO BOM () BOM () REGULAR () PÉSSIMO () PREFIRO NÃO OPINAR

DURAÇÃO

() MUITO BOM () BOM () REGULAR () PÉSSIMO () PREFIRO NÃO OPINAR

INDICARIA A OFICINA A ALGUÉM?

() SIM () NÃO

ALGUMA OBSERVAÇÃO, RECLAMAÇÃO OU SUGESTÃO SOBRE O TRABALHO REALIZADO?

VOCÊ ACHA QUE A OFICINA O AJUDOU A REFLETIR SOBRE A FORMA DE AGIR EM RELAÇÃO AO SEU FILHO? POR FAVOR, EXPLIQUE:

VOCÊ ACHA QUE A OFICINA O AJUDOU A REFLETIR SOBRE A FORMA DE AGIR EM RELAÇÃO AO SEU EX? POR FAVOR, EXPLIQUE:



VOCÊ ACHA QUE A OFICINA CAUSOU ALGUM IMPACTO EM SUA VIDA? QUAL?

PARA MIM A OFICINA DE PAIS E FILHOS SIGNIFICOU:

VOCÊ GOSTARIA DE SER CONTATADO EM DOIS MESES PARA NOS DIZER SE A OFICINA CAUSOU ALGUMA CONSEQUENCIA NA SUA VIDA, NA DE SEU FILHO OU NA DE SEU EX?

() sim () não

CASO VOCÊ TENHA RESPONDIDO "SIM" À ÚLTIMA PERGUNTA, POR FAVOR, NOS INFORME:

TELEFONE DE CONTATO: _____
EMAIL: _____

MUITO OBRIGADO!



Oficina de **Pais e Filhos**

Parabéns!

A sua participação e empenho na tarde de hoje foram notáveis! Você aprendeu diferentes formas de lidar com os seus sentimentos, pensamentos e com os seus familiares. Agradecemos as contribuições que você deu aos outros participantes da Oficina e que enriqueceram bastante a nossa tarde. Esperamos que você continue buscando a convivência harmoniosa, inspirada nos princípios da Cultura de Paz e lembrando os benefícios que essa atitude pode trazer para os seus filhos.

_____, ____ de _____ de 2013.

JUIZ(A) DE DIREITO COORDENADOR(A) DO CENTRO JUDICIÁRIO DE
SOLUÇÃO DE CONFLITOS E CIDADANIA – CEJUSC DE _____

OFICINA DOS FILHOS ADOLESCENTES

MINHA VIDA ANTES DO DIVÓRCIO DOS MEUS PAIS

MINHA VIDA APÓS O DIVÓRCIO DOS MEUS PAIS

QUESTIONÁRIO

“COMO LIDAR COM OS MEUS SENTIMENTOS SOBRE O DIVÓRCIO DE MEUS PAIS?”

1. ANDRE SENTE RAIVA POR SEUS PAIS TEREM SE SEPARADO. QUAL SERIA A MELHOR FORMA DE ANDRE SUPERAR ESTE PROBLEMA?

- a) LIBERAR A RAIVA BATENDO NO IRMÃO MAIS NOVO
 - b) FINGIR QUE SE SENTE BEM, ESPERANDO A RAIVA PASSAR
 - c) EXPRESSAR SUA RAIVA FALANDO COM ALGUÉM QUE OUVISSE O QUE ELE ESTÁ SENTINDO
 - d) OUTRO _____
-

2. O PAI DE RUTE LHE CONTOU COISAS RUINS SOBRE SUA MÃE. MUITAS VEZES ELA ACHA QUE NÃO PODE SER VERDADE O QUE O PAI LHE CONTA, MAS AO MESMO TEMPO, ELA ACREDITA NO PAI PORQUE ELE NUNCA MENTIU PARA ELA ANTES. QUAL A MELHOR FORMA DE RUTE RESOLVER ESTE PROBLEMA?

- a) NUNCA MAIS FALAR COM A MÃE PORQUE NÃO CONCORDA COM O QUE, SEGUNDO O PAI LHE DISSE, ELA FEZ A ELE.
 - b) DIZER CALMAMENTE AO PAI “PARE DE FALAR ESTAS COISAS DA MÃE, ISSO ME MAGOA. VOU CONTINUAR A AMAR VOCÊS DOIS”
 - c) COLOCAR O RÁDIO NO VOLUME MÁXIMO E NÃO OUVIR NADA DO QUE O PAI DISSER
 - d) OUTRO _____
-

3. SONIA ODEIA ANDAR ENTRE A CASA DO PAI E DA MÃE. COMO SONIA PODE RESOLVER SEU PROBLEMA?

- a) TER SUAS COISAS (ESCOVA DE DENTES, ROUPAS, JOGOS) NA CASA DOS DOIS, PARA SE SENTIR BEM NAS DUAS CASAS
 - b) RECUSAR-SE A IR À CASA DO PAI PORQUE É MUITO DIFÍCIL ANDAR DE UM LADO PARA OUTRO CARREGANDO TUDO O QUE PRECISA
 - c) FALAR COM OS PAIS SOBRE O PROBLEMA PARA VER SE ELES PODEM AJUDAR
 - d) OUTRO _____
-

4. ANTONIO ACHA QUE OS PAIS SE DIVORCIARAM POR CAUSA DELE, PORQUE ELE ESTAVA O TEMPO TODO METIDO EM CONFUSÃO E OS PAIS SEMPRE DISCUTIAM COM ELE. COMO ANTONIO PODE ULTRAPASSAR ESTE PROBLEMA?

- a) ADMITIR QUE A CULPA É SUA E PEDIR AOS PAIS QUE SE JUNTEM NOVAMENTE, PROMETENDO SE COMPORTAR MELHOR
 - b) CONVERSAR COM ALGUÉM DE CONFIANÇA PARA FALAR SOBRE O SEU SENTIMENTO DE CULPA
 - c) CONVERSAR COM OS PAIS PARA TENTAR ENTENDER O VERDADEIRO MOTIVO DO DIVÓRCIO
 - d) OUTRO _____
-

5. LUIZ NÃO GOSTA DA NAMORADA DO PAI E TEM CIÚMES DO TEMPO QUE O PAI PASSA COM ELA. ELE ACHA QUE QUANDO O PAI ESTÁ COM A NAMORADA NÃO LHE DÁ ATENÇÃO. QUAL A MELHOR FORMA DE LUIZ RESOLVER ESTE PROBLEMA?

- a) TRATAR MAL A NAMORADA DO PAI PARA QUE ELA VÁ EMBORA
 - b) FALAR COM O PAI SOBRE O QUE ESTÁ SENTINDO
 - c) RECUSAR-SE A VER O PAI ATÉ ELE TERMINAR O NAMORO
 - d) OUTRO _____
-

6. OS PAIS DE SARA DISCUTEM MUITO E GRITAM UM COM O OUTRO. O QUE SARA PODE FAZER PARA MELHORAR ESTA SITUAÇÃO?

- a) GRITAR TAMBÉM E COLOCAR-SE NO MEIO DOS PAIS
 - b) IR PARA O QUARTO E TENTAR SE DISTRAIR OUVINDO MÚSICA, LENDO OU JOGANDO UM JOGO
 - c) CONVERSAR COM OS PAIS, QUANDO ELES ESTIVEREM MAIS CALMOS, SOBRE O QUANTO ELA FICA TRISTE E ASSUSTADA VENDO OS DOIS BRIGAREM DESTA FORMA
 - d) OUTRO _____
-

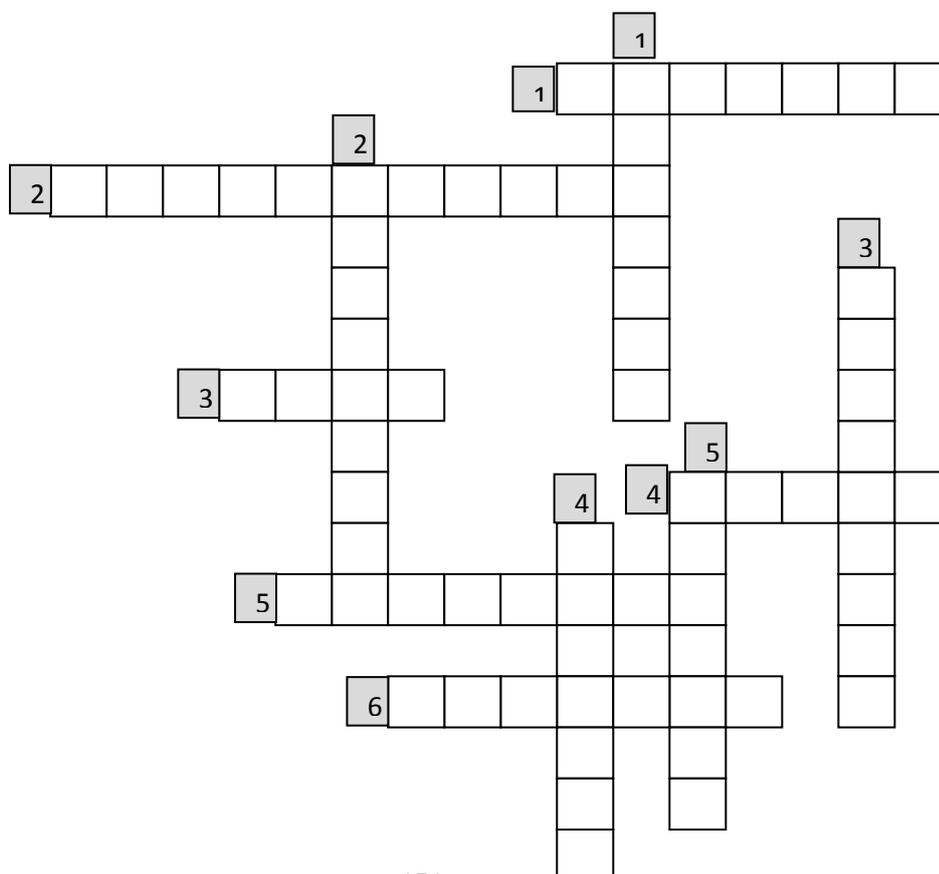
PALAVRAS CRUZADAS

HORIZONTAIS

1. Eu, meu pai e minha mãe continuamos sendo uma _____.
2. Eu tenho o direito de expressar meus _____.
3. Eu posso _____ igualmente meu pai e minha mãe.
4. Tudo vai dar _____.
5. Eu continuo sendo a pessoa _____ que sempre fui.
6. Para me sentir melhor, quando eu estiver triste, posso escutar minhas _____ favoritas.

VERTICAIS

1. Conforme a música do Legião Urbana, "Pais e Filhos", "você vive criticando seus pais por tudo. Isto é um _____. Eles são crianças como você. O que você vai ser quando você crescer?"
2. Eu tenho o direito de não levar _____ de um pai para o outro.
3. Eu tenho o direito de não ouvir afirmações _____ de um pai sobre o outro ou sobre outro membro de minha família.
4. Eu posso continuar convivendo com meu pai ou minha mãe com quem não moro mais através das _____.
5. Eu não sou _____ pelo divórcio de meus pais.



OFICINA DOS FILHOS CRIANÇAS

MINHA FAMÍLIA

CARINHAS COM EXPRESSÕES

 TRISTE	 ENTEDIADO	 FRUSTRADO	 ANIMADO	 SONOLENTO	 TIMIDO	 BOBO
 BRAVO						 SURPRESO
 COM MEDO						 DEPRIMIDO
 CONFUSO						 OPRIMIDO
 ESTRANHALADO						 COM CIÚMES
 CULPADO	 CHORANDO	 MACHUCADO	 FELIZ	 CALMO	 SOLITARIO	 PERDIDO

Maria e a Separação dos Pais

Em Lisboa, há alguns anos, nasceu uma menina chamada Maria. Era uma criança normal, ia à escola, brincava no parque do seu prédio e com amigos na rua. Um dia, quando ela tinha 13 anos, os pais dela pediram-lhe para se sentar no sofá da sala e disseram:

- *Querida, não fiques triste, mas nós resolvemos separar-nos. Não gostamos mais um do outro e cada um vai viver a sua vida. Tu vias que discutíamos muito durante o dia, todos os dias... Então, já não aguentamos mais viver assim. Por isso, resolvemos que cada um vai morar em casas diferentes a partir de agora.*

A Maria ficou em pânico: “E eu?” – perguntou.

- *Querida, nós continuamos a gostar muito de ti, isso não muda nunca, sabes? A separação dos casais é normal hoje em dia. Na tua escola tens muitos amigos que têm os pais separados, não tens?* – perguntou a mãe.

Ela pensou... pensou... e disse: “Sim.” Mas continuava aflita e com medo. Então, assim que pôde, chamou o seu amigo Rafael. Ele é vizinho da Maria e passam muito tempo juntos.

Quando ele abriu a porta, Maria começou a chorar: “*Rafael aconteceu uma desgraça!*”

- *O que se passa?* – perguntou o Rafael. “*Pareces muito nervosa!*”

Foram rapidamente para o quarto do Rafael e Maria contou-lhe o que tinha acontecido.

- *Meu Deus!!! É terrível!* – exclamou Rafael.

- *O pior de tudo é que eu vivi com eles durante os 13 anos da minha vida e desabituar-me a isso agora, vai ser difícil! Rafael, não sei como vai ser a minha vida a partir daqui...* – lamentou Maria a chorar.

Entretanto, Maria tem uma ideia! Ela quer reunir os seus pais novamente e fazer com que eles não se separem... Porém, não sabe como fazer...

- *Já sei!* – disse Rafael. “*Vamos fazer uma surpresa, com várias fotos e vídeos dos teus pais, com uma música romântica de fundo...*”.

- *Boa, obrigada Rafael!*

Então, voltaram rapidamente para a casa da Maria para iniciarem os preparativos. Depois de estar tudo pronto, Maria pede ao seu amigo que vá chamar os pais dela. Quando eles chegam ao quarto da jovem, deparam-se com um ambiente muito romântico e percebem que foi preparado especialmente para eles. Ficam emocionados.

- *Eu tenho a certeza de que ainda se amam. Têm que tentar ficar juntos mais um pouco. Está bem? Por favor, por favor, por favor!* – implora Maria.

Mas o ambiente entre os pais está diferente do habitual e Maria apercebe-se dessa mudança. O pai está nervoso e parece chateado. A mãe permanece calada e sem sorrir. Após o pedido de Maria os pais respondem:

- *Maria, tens que entender que estamos a tentar ficar juntos há dois anos. Não dá. Eu não consigo viver mais com a tua mãe.* – disse o pai.

- *Nem eu consigo viver com o teu pai!* – responde a mãe.

Maria está muito triste e sente-se perdida. Não sabe o que fazer para ajudar os seus pais a voltarem um para o outro...

Texto extraído da obra: “**Os meus pais já não vivem juntos**: intervenção em grupo com crianças e jovens de pais divorciados”; Lisboa: Coisas de Ler; 2012; de Nelly Almeida e Susana Monteiro.

Pedro e a Separação dos Pais

Em Lisboa, há alguns anos, nasceu um menino chamado Pedro. Era uma criança normal, ia à escola, brincava no parque do seu prédio e com amigos na rua. Um dia, quando ele tinha 8 anos, os pais dele pediram-lhe para se sentar no sofá da sala e disseram:

- *Querido, não fiques triste, mas nós resolvemos separar-nos. Não gostamos mais um do outro e cada um vai viver a sua vida. Tu vias que discutíamos muito durante o dia, todos os dias... Então, já não aguentamos mais viver assim. Por isso, resolvemos que cada um vai morar em casas diferentes a partir de agora.*

O Pedro ficou em pânico: “*E eu?*” – perguntou.

- *Querido, nós continuamos a gostar muito de ti, isso não muda nunca, sabes? A separação dos casais é normal hoje em dia. Na tua escola tens muitos amigos que têm os pais separados, não tens?* – perguntou a mãe.

Ele pensou... pensou... e disse: “*Sim.*” Mas continuava aflito e com medo. Então, assim que pôde, chamou a sua amiga Rita. Ela é vizinha do Pedro e brincam muitas vezes juntos.

Quando ela abriu a porta, Pedro começou a chorar: “*Rita, aconteceu uma desgraça!*”

- *O que se passa?* – perguntou a Rita. “*Pareces muito nervoso!*”

Foram rapidamente para o quarto do Rita e o Pedro contou-lhe o que tinha acontecido.

- *Meu Deus!!! É terrível!* – exclamou Rita.

- *O pior de tudo é que eu vivi com eles durante os 8 anos da minha vida e desabituar-me a isso agora, vai ser difícil! Rita, não sei como vai ser a minha vida a partir daqui...* – lamentou Pedro a chorar.

Entretanto, Pedro tem uma ideia! Ele quer reunir os seus pais novamente e fazer com que eles não se separem... Porém, não sabe como fazer...

- *Já sei!* – disse Rita. “*Vamos fazer uma surpresa, com várias fotos e vídeos dos teus pais, com uma música romântica de fundo...*”

- *Boa, obrigado Rita!*

Então, voltaram rapidamente para a casa do Pedro para iniciarem os preparativos. Depois de estar tudo pronto, Pedro pede à sua amiga que vá chamar os pais dele.

Quando eles chegam ao quarto do menino, deparam-se com um ambiente muito romântico e percebem que foi preparado especialmente para eles. Ficam emocionados.

- *Eu tenho a certeza de que ainda se amam. Têm que tentar ficar juntos mais um pouco. Está bem? Por favor, por favor, por favor!* – implora Pedro.

Mas o ambiente entre os pais está diferente do habitual e Pedro apercebe-se dessa mudança. O pai está nervoso e parece chateado. A mãe permanece calada e sem sorrir. Após o pedido de Pedro os pais respondem:

- *Pedro, tens que entender que estamos a tentar ficar juntos há dois anos. Não dá. Eu não consigo viver mais com a tua mãe.* – disse o pai.

- *Nem eu consigo viver com o teu pai!* – responde a mãe.

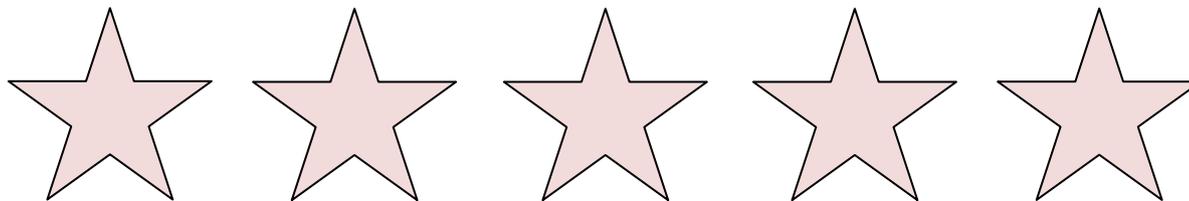
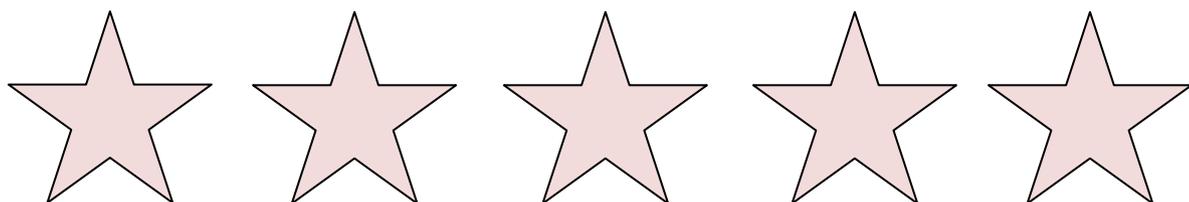
Pedro está muito triste e zangado. Não sabe o que fazer para ajudar os seus pais a voltarem um para o outro...

Texto extraído da obra: “**Os meus pais já não vivem juntos**: intervenção em grupo com crianças e jovens de pais divorciados”; Lisboa: Coisas de Ler; 2012; de Nelly Almeida e Susana Monteiro.

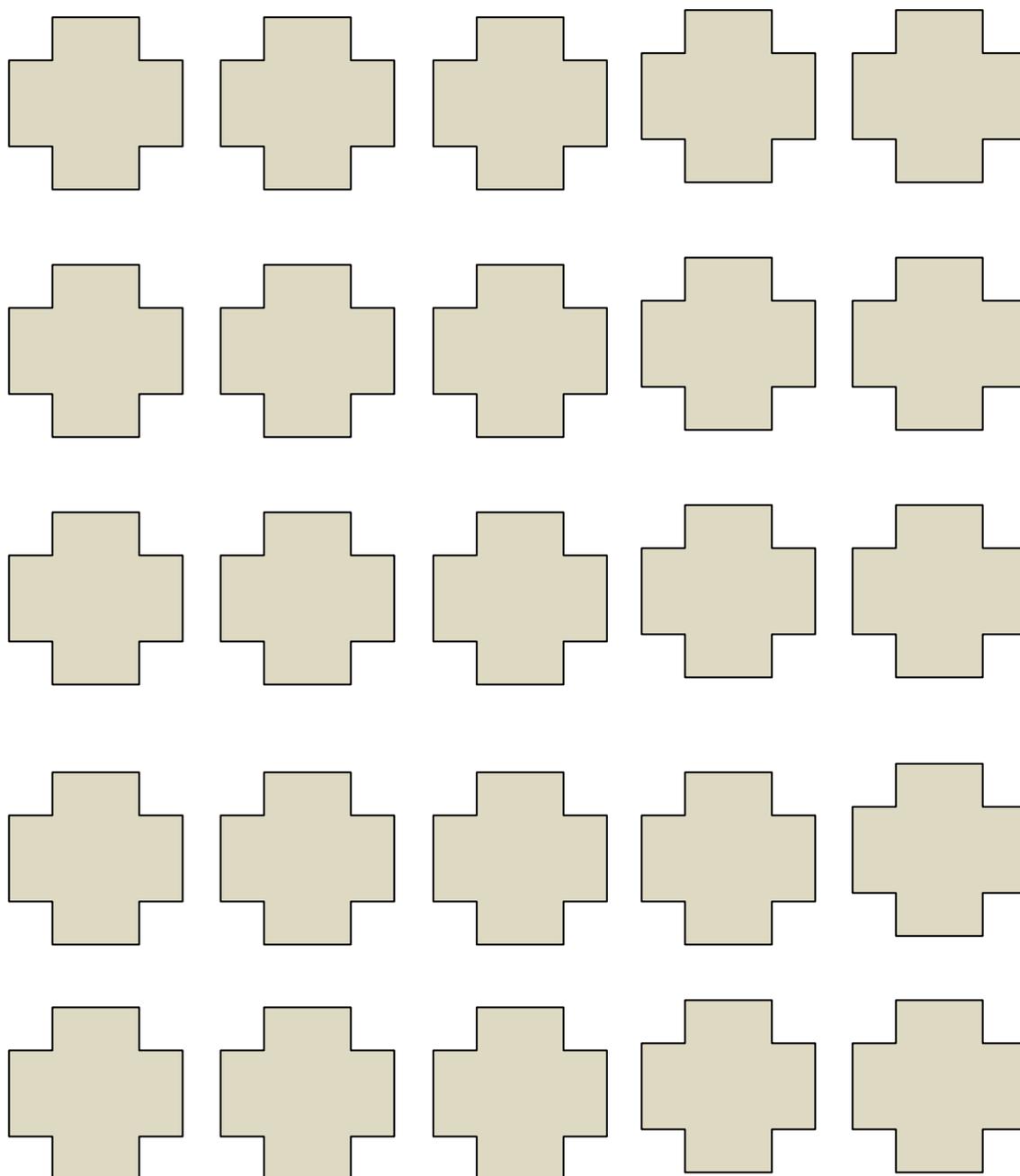
Balança das Mudanças



ESTRELAS PARA A BALANÇA DAS MUDANÇAS



CRUZES PARA A BALANÇA DAS MUDANÇAS



A MINHA VIDA APÓS A SEPARAÇÃO DOS MEUS PAIS

O QUE MUDOU?	O QUE CONTINUOU IGUAL?

LISTA DO BEM ESTAR

PESSOAS QUE ME AJUDAM A ME SENTIR BEM	LOCAIS QUE ME AJUDAM A ME SENTIR BEM	COISAS QUE FAÇO QUE ME AJUDAM A ME SENTIR BEM

Maria e Pedro conhecem a Namorada do Pai

Lembram-se dos irmãos Maria e Pedro? A Maria tinha 13 anos quando os pais se separaram e o irmão, 8. A separação dos pais foi muito difícil para ambos mas agora já é algo a que estão mais habituados. Porém, ainda falam, por vezes, sobre a possibilidade dos pais voltarem a reconciliar-se... Por isso, ainda têm dias em que se sentem mais tristes mas, também, ambos já repararam que aconteceram coisas boas depois da separação. Por exemplo, os pais agora já não discutem (ou, pelo menos, não discutem tantas vezes) e Maria e Pedro aperceberam-se que têm tido muita força! Já passaram dois anos desde que os pais se separaram.

Os irmãos vivem com a mãe e ficam na casa do pai aos fins de semana, de quinze em quinze dias. Num sábado de manhã, quando Maria e Pedro chegaram a casa do pai, repararam que ele estava na sala a conversar com uma amiga, a Joana.

- *Meninos, venham cá! Quero falar convosco sobre uma coisa* – chamou o pai. *“Como sabem, eu e a vossa mãe estamos separados há algum tempo. Separámo-nos porque já não nos conseguíamos entender... Algum tempo depois apresentei-vos a minha colega de trabalho, a Joana. No início éramos só colegas, depois fomos ficando amigos e com o tempo passamos a gostar muito um do outro. E agora decidimos que somos mais do que amigos, começámos a namorar...”*

Os irmãos ficaram sem saber o que dizer... ‘E agora, como ia ser?’ – pensavam antes.

O Pedro gostava dela mas ainda não a conhecia bem... Maria questionava-se se ela iria estar com o pai nos fins de semana em que ela e o irmão o visitam... E Maria começou a preocupar-se com a possibilidade de Joana querer começar a mandar nela, como se fosse sua mãe... Pedro pensava nas histórias que conhecia de infância e que retratam uma madrasta muito má para o personagem principal. ‘Será que ela vai ser assim para nós? Mas ela até tem sido simpática conosco até agora...’ – pensava rapidamente Pedro. ‘E se começar a gostar muito da Joana e depois o pai e ela se separarem como aconteceu com a mãe?’ – questionavam-se ambos os irmãos. Estas preocupações que sentiam começaram a aumentar, a aumentar...

Pedro fica calado e vai brincar às guerras com os seus brinquedos, o que deixa o pai sem perceber se o filho teria compreendido o que ele havia acabado de dizer.

Maria começa a refilar e a questionar o pai sobre algumas das suas preocupações:

- *A mãe já sabe disto? Foi para isto que viemos passar este fim de semana contigo? Se eu soubesse não tinha vindo... E a Joana não vai mandar em mim pois não é minha mãe...*

- *Estás a ser mal-educada, Maria! Não te admito isso! E não foi assim que eu nem a tua mãe te educámos!* – refere o pai com uma cara séria.

Maria foi a correr para o seu quarto, precisava de se acalmar! Quando entrou no quarto respirou fundo algumas vezes... Tinha descoberto que respirar assim ajudava a acalmar-se e a sentir-se melhor. Entretanto, o irmão bate à porta do quarto e Maria diz para entrar. Ele tinha partido um brinquedo com a raiva que sentia do que tinha ouvido e queria conversar com ela sobre a “bomba” que o pai lhes tinha dado... Em conversa, ambos percebem que até gostavam da Joana pelas outras vezes que já tinham estado juntos com ela.

- *Se ela começar a passar muito tempo cá em casa até pode ser giro. Ela gosta de jogar comigo no Playstation. E joga bem, mana.* – comenta João.

- *E eu sempre tenho mais alguém com quem conversar. Posso falar com ela sobre rapazes...* – responde Maria entre sorrisos. *“Ou ir às compras com ela. Ela veste-se muito bem. Tem muito bom gosto!”*

- *E até podemos voltar a jogar monopólio a quatro como fazíamos antes...* – acrescenta Pedro.

Entre estas partilhas e reflexões, os irmãos apercebem-se de que também têm algum medo de que a sua mãe se sinta traída por eles, caso comecem a gostar muito de estar com a Joana ou de a aceitar nas suas vidas.

- *Se quisermos estar com a Joana, será que a mãe não vai ficar triste conosco?* – pergunta Pedro à irmã.

- *Não sei, não sei*” – responde Maria, preocupada. *“Não sei o que irá acontecer com o pai... Não sei se a mãe já sabe disto... Não sei o que vai acontecer”*.

- *Se ele ficar com a Joana, agora é que os pais já não voltam um para o outro...* – comenta Pedro, emocionado. *“Bem sei que eles já nos tinham dito várias vezes que não voltariam a ficar juntos mas eu sempre...”*

- *Eu sei, Pedro. Eu sei!* – conforta Maria enquanto abraça o irmão. *“No meu coração, eu também tinha a esperança de que eles fizessem as pazes para voltarmos a viver todos juntos”*.

Agora, os irmãos percebiam que os pais já não voltariam a reconciliar-se e que teriam de aceitar tal facto...

- *Meninos venham cá, por favor. Sei que esta novidade não deve ser fácil para nós. Vamos conversar melhor.*

Os irmãos sabiam que podiam contar com o pai. A Joana já não estava em casa pois o pai tinha-lhe pedido para sair para que pudesse conversar mais à vontade com os filhos. Maria e Pedro lá foram para a sala e começaram a partilhar com o pai a conversa que tiveram no quarto...

OS MELHORES MOMENTOS EM FAMÍLIA

OS MOMENTOS MAIS DIFÍCEIS EM FAMÍLIA

O BOM MOMENTO MAIS RECENTE QUE TIVE COM MEU PAI

O BOM MOMENTO MAIS RECENTE QUE TIVE COM MINHA MÃE

O QUE EU QUERO PARA O FUTURO

OS 20 PEDIDOS DOS FILHOS DE PAIS SEPARADOS

Mãe e Pai!

- 1 - Nunca esqueçam: eu sou a criança de vocês dois. Agora, moro só com um de meus pais, e este me dedica mais tempo. Mas preciso também do outro.
- 2 - Não me perguntem se eu gosto mais de um ou do outro. Eu gosto de “igual” modo dos dois. Então, não critique o outro na minha frente, porque isso dói.
- 3 - Ajudem-me a manter o contato com aquele dentre vocês com quem não fico sempre. Marque o seu número de telefone para mim, ou escreva-me o seu endereço num envelope. Ajudem-me, no Natal, ou no seu aniversário, para poder preparar um presente para o outro. Das minhas fotos, façam sempre uma cópia para o outro.
- 4 - Conversem como adultos. Mas conversem. E não me usem como mensageiro entre vocês, ainda menos para recados que deixarão o outro triste ou furioso.
- 5 - Não fiquem tristes quando eu for com o outro. Aquele que eu deixo não precisa pensar que não vou mais amá-lo daqui alguns dias. Eu preferia sempre ficar com vocês dois, mas não posso dividir-me em dois pedaços, só porque a nossa família se rasgou.
- 6 - Nunca me privem do tempo que possuo com o outro. Uma parte do meu tempo é para mim e para a minha Mãe; outra parte de meu tempo é para mim e para o meu Pai.
- 7 - Não fiquem surpreendidos nem chateados quando eu estiver com o outro e não der notícias. Agora tenho duas casas, e preciso distingui-las bem, senão não sei mais onde fico.
- 8 - Não me passem ao outro, na porta da casa, como um pacote. Convidem o outro por um breve instante para entrar, e conversem como vocês podem ajudar a facilitar a minha vida. Quando me vierem buscar ou levar de volta, deixem-me um breve instante com vocês dois.
- 9 - Vão buscar-me na casa dos avós, na escola ou na casa de amigos se vocês não puderem suportar o olhar do outro.
- 10 - Não briguem na minha frente. Sejam ao menos tão educados quanto vocês seriam com outras pessoas, ou tanto quanto exigem de mim.
- 11 - Não me contem coisas que ainda não posso entender. Conversem sobre isso com outros adultos, mas não comigo.
- 12 - Deixem-me levar os meus amigos na casa de cada um. Eu desejo que eles possam conhecer a minha Mãe e o meu Pai, e achá-los simpáticos.
- 13 - Concordem sobre o dinheiro. Não desejo que um tenha muito e o outro muito pouco. Tem de ser bom para os dois, assim poderei ficar à vontade com os dois.
- 14 - Não tentem "comprar-me". De qualquer forma, não consigo comer todo o chocolate que eu gostaria.

15 - Falem-me francamente quando não cabe no orçamento. Para mim, o tempo é bem mais importante que o dinheiro. Divirto-me bem mais com um brinquedo simples e engraçado do que com um novo brinquedo.

16 - Não sejam sempre "ativos" comigo. Não tem de ser sempre alguma coisa de louco ou de novo quando vocês fazem alguma coisa comigo. Para mim, o melhor é quando somos simplesmente felizes para brincar e que tenhamos um pouco de calma.

17 – Tentem deixar o máximo de coisas idênticas na minha vida, como estava antes da separação. Comecem com o meu quarto, depois com as pequenas coisas que eu fiz sozinho com meu Pai ou com minha Mãe.

18 - Sejam amáveis com os meus outros avós, mesmo que, na sua separação, eles ficaram mais do lado do seu próprio filho. Vocês também ficariam do meu lado se eu estivesse com problemas! Não quero perder ainda os meus avós.

19 - Sejam gentis com o novo parceiro que vocês encontrarem ou já encontraram. Preciso também me entender com essas outras pessoas. Prefiro quando vocês não têm ciúme um do outro. Seria de qualquer forma melhor para mim quando vocês dois encontrassem rapidamente alguém que vocês possam amar. Vocês não ficariam tão chateados um com o outro.

20 - Sejam otimistas. Releiam todos os meus pedidos. Talvez vocês conversem sobre eles. Mas não briguem. Não usem os meus pedidos para censurar o outro. Se vocês o fizerem, vocês não terão entendido como eu me sinto e o que preciso para ser feliz.

Fonte: Tribunal de Família e Menores de Cochem-Zell (Alemanha)

REFERÊNCIAS

AHRONS, Constance R. **The good divorce**: keeping your family together when the marriage comes apart. [s.l.]: Harper Perennial, 1988.

ALMEIDA, Nelly; MONTEIRO, Susana. **Os meus pais já não vivem juntos**: intervenção em grupo com crianças e jovens de pais divorciados. Lisboa: Coisas de Ler, 2012.

AZEVEDO, André Gomma (org.). **Manual de mediação judicial**. Brasília/DF: Ministério da Justiça; Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (Pnud), 2009.

BARUFI, Melissa Telles; ARAÚJO, Sandra Maria Baccar; GERBASE, Ana Brúsoulo; NORA, Jamille Voltonlini Dala; LEVY, Laura Affonso da Costa. **Vidas em preto e branco**. Porto Alegre: [s.n.], 2012.

CARTER, B.; MACGOLDRICK, M. Overview the changing family life cycle: a framework for family therapy. In: MCGOLDRIK, M.; CARTER B. (Eds.). **The changing family life cycle**: a framework for family therapy. 2nd. ed. Boston: Allyn and Becom, 1989. p. 3-25.

CEZAR-FERREIRA, Verônica A. da Motta. **Família, separação e mediação**: uma visão psicojurídica. 3. ed. Rio de Janeiro: Forense; São Paulo: MÉTODO, 2011.

FABER, Adele; MAZLISH, Elaine. **Como falar para seu filho ouvir e como ouvir para seu filho falar**. [s.l.]: Summus Editorial, 2003.

GARDNER, Richard. A. **The parental alienation syndrome**. 2nd. ed. Cresskill, New Jersey: Creative Therapeutics, 1998.

GLOGER-TIPPELT, G.; König, L. (2007). Attachment representations in 6-year-old children from one and two parent families in Germany. **School Psychology International**, 28, p. 313. *apud* MARTINS, Ana Isabel Rodrigues. 2013. **Impacto do divórcio parental no comportamento dos filhos**: factores que contribuem para uma melhor adaptação. Implicações Médico-legais. Dissertação (Mestrado em Medicina Legal). Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar, Universidade do Porto. Disponível em: <www.repositorio-aberto.up.pt>. Acesso em: jan. 2013.

GOMES, Bruno Pereira. **Dois mundos**: o divórcio dos pais. Disponível em: <aconversacompais.blogspot.com.br>. Acesso em: jan. de 2013

HETHERINGTON, E. M. **Coping with divorce, single parenting, and remarriage**: a risk and resiliency perspective. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates, 1999.

JOHNSON, P.; THORNGREN, J. M.; SMITH, A. J. Parental divorce and family functioning: effects on differentiation levels of young adults. **The Family Journal**, vol. 9, n. 3, p. 265-272, 2001.

LANSKY, Vicki. **Divorce book for parents**. Canada: Penguin Books, 1989.

LANSKY, Vicki. **It's not your fault, koko bear**. Minnesota: Book Peddlers, 1998.

MACGREGOR, Cynthia. **Meus pais se separaram e agora?** Manual do divórcio para os filhos. Osasco, SP: Novo Século, 2003.

MARGOLIN, S. Complete group counseling program for children of divorce. [s.l.]: Jossey-Bass, 1996.

OPPERMAN, Jeff. **Are you an alienating parent?** Disponível em: <www.womansdivorce.com/alienating-parent.html>. Acesso em: dez. 2013.

RICCI, Isolina. **Mom's house, dad's house**. New York: [s.n.], 1981.

ROSENBERG, Marshall B. **Comunicação não violenta**: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais. São Paulo: Ágora, 2006.

TEYBER, Edward. **Ajudando as crianças a conviver com o divórcio**. Tradução de Carmen Youssef. São Paulo: Nobel, 1995. Publicado originalmente sob o título **Helping children cope with divorce**. 1992. Lexington Books (da Macmillan).

THOMAS, Shirley. **Parents are forever**: a step-by-step guide to becoming successful coparents after divorce. USA: Springboard Publications, 2004.

TRINDADE, Jorge, *Incesto e Alienação Parental – Realidades que a Justiça insiste em não ver*, Coordenação: Maria Berenice Dias, Editora Revista dos Tribunais, 2007.

TURNER, Kristine. **New beginnings co-parenting course workbook**. USA: Thornton Publishing, 2010.

WALLERSTEI, J. S.; BLAKESLEE, S. **Second chances**: men, women and children a decade after divorce. New York: Houghton Mifflin Company, 1989.

WINCHESTER, Kent; BEYER, Roberta. **What in the world do you do when your parents divorce?** a survival guide for kids. Editado por Elizabeth Verdick. [s.l.]: Free Spirit Publishing, 2001.

WOLFET, A. D. Death and grief in the school setting. In: FAIRCHILD, T. (Ed.). **Crisis intervention strategies for school-based helpers**. 2nd. ed. [s.l.]: Charles C. Thomas Publisher, 1997. p. 199-244.

Outras fontes:

- www.familieschange.ca
- www.paisparasemprebrasil.org
- www.manualdacrianca.net, “Alienação parental”, consultado em janeiro de 2013.



- www.aned.org.br – “Papel do pai ou da mãe?”, consultado em dezembro de 2012.
- Parent’s Handbook, ACT Parent Classes, NYCID;
- Cartilha da Cidadania – Ministério Público do Estado de São Paulo