



Seja bem-vindo ao Curso de Capacitação de Expositores da Oficina de Parentalidade!

Estamos muito felizes de contar com a sua participação e de poder compartilhar com você a nossa experiência com a Oficina da Parentalidade, projeto tão importante para a harmonização e a estabilização das relações familiares, e que tem como principais objetivos:

- instrumentalizar as famílias que enfrentam conflitos relacionados ao exercício da parentalidade dissociado da conjugalidade, para que todos seus integrantes sejam beneficiados;
- empoderar os pais para que eles possam protagonizar a solução de seus próprios conflitos, sem a necessidade de intervenção constante do Poder Judiciário;
- prevenir a alienação parental, na medida em que procura conscientizar os pais da importância da presença de ambos na vida dos filhos e dos malefícios que a perda parental lhes ocasiona;
- buscar uma comunicação aberta e construtiva entre os pais e entre estes e os filhos;
- fornecer aos pais informações úteis acerca das questões jurídicas em que estão envolvidos;
- 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;
- 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, mostrando-lhes que as decisões emanadas daquele órgão sempre visam à solução mais adequada às suas divergências e ao bem estar de seus filhos;
- proporcionar aos filhos um ambiente seguro para a expressão adequada das emoções;
- transmitir aos filhos estratégias para superarem as dificuldades inerentes a esta fase de transição familiar.

O curso acontecerá em um tempo relativamente curto para que o aprendizado a respeito da Oficina da Parentalidade seja exaurido. Todavia, acreditamos que será o tempo suficiente para sensibilizá-lo a respeito da necessidade de uma abordagem diferente do conflito familiar, que a Oficina de Parentalidade proporciona, e, ainda, para a apreensão dos conceitos e metodologia desse projeto educacional.

Esse curso visa a contribuir para a efetiva implantação da Oficina da Parentalidade como política pública de prevenção e resolução de conflitos familiares em nosso país, possibilitando que mais famílias se beneficiem pelos conhecimentos nela transmitidos, e tem como principais objetivos:

- Capacitar pessoas para implantar e ministrar a Oficina de Parentalidade em suas Comarcas; atuarem como instrutores da Oficina de Parentalidade e Divórcio, que tem como objetivos principais:
- Possibilitar que os alunos acessem informações que contribuam com a compreensão sobre as dinâmicas familiares, sobretudo na fase de reorganização familiar, ampliando seu conhecimento acerca deste assunto;
- Incentivar e aperfeiçoar os mecanismos consensuais de solução e prevenção de conflitos familiares;
- Inspirar os alunos a substituir a cultura do litígio por uma cultura de paz, baseada em tolerância e solidariedade, e que procura resolver os problemas por meio do diálogo, da negociação e da mediação, notadamente no tocante aos conflitos familiares oriundos do exercício da parentalidade dissociado da conjugalidade.

Para tanto, serão trabalhados os seguintes conteúdos:

- Oficina da Parentalidade: Importante Instrumento para a Propagação da Cultura de Paz
- Conceito, Inspiração, Objetivos, Metodologia, Recursos, Recrutamento dos Participantes, Formação dos Grupos
- O que o instrutor precisa saber sobre a Alienação Parental, a Empatia e a Comunicação Não Violenta
- Apresentação: Oficina de Pais, Oficina das Crianças, Oficina dos Adolescentes
- Como lidar com situações difíceis
- Melhores momentos da Oficina
- Resultados Práticos

Com esses conteúdos, queremos abordar as informações mais relevantes, ainda que básicas, para a apreensão da essência da Oficina de Parentalidade.

Segue, em anexo, o material complementar que você poderá imprimir e trazer ao curso para um melhor aproveitamento. Você também poderá acessar a cartilha do instrutor através do link <https://drive.google.com/folderview?id=0B1--3Bo7zwJNMTlhU3A1QmVGNEk&usp=sharing>, imprimir-la e trazer ao curso. Posteriormente, você também receberá o link de todos os materiais apresentados no curso e necessários para a implantação da Oficina.

Em breve, após a conclusão da etapa teórica, e desde que você tenha tido 100% de frequência, seu nome será incluído no Cadastro Nacional de Expositores das Oficinas de Divórcio e Parentalidade (CEODP), pelo Comitê Gestor da Conciliação, por meio do CEAJUD, e será qualificado como “expositor em formação”.

Efetuada o cadastro, você receberá comunicação eletrônica contendo login e senha para acesso ao CEODP e à declaração de término da etapa teórica. Como o curso é formado pela etapa teórica e pela etapa prática, para concluir a formação, mediante o cumprimento da etapa prática, você deverá ministrar, no prazo de

um ano, contado da data de expedição da declaração de cumprimento da etapa teórica, cinco Oficinas de Divórcio e Parentalidade.

Após ministrar tais Oficinas, você deverá incluir os documentos previstos no regulamento do curso (listas de presença assinadas pelos participantes das oficinas - pais, mães e filhos, conforme o caso; avaliações preenchidas pelos participantes das oficinas; declaração preenchida pelo CEJUSC da localidade de realização da Oficina atestando o desempenho do expositor) no CEODP para comprovar a realização de cada uma das cinco Oficinas.

Após a comprovação da participação em cinco Oficinas, o seu certificado de expositor da Oficina de Parentalidade será expedido. Após um ano a certificação expira, e você deverá ministrar mais uma Oficina e comprovar esse fato no sistema para que ele gere novo certificado.

A Oficina de Parentalidade é um projeto em constante elaboração e se constrói artesanalmente conforme as necessidades e as peculiaridades de cada local. Contar com a sua participação e o seu envolvimento é fundamental para levar a cultura de paz e os valores a ela inerentes às famílias de sua região e construir uma sociedade mais dialógica, solidária e afetuosa.

Gratidão!

Cristina Palason Moreira Cotrim – cpalason@uol.com.br

Fabiana Cristina Aidar da Silva – faegui@uol.com.br

Vanessa Aufiero da Rocha – varocha@tjsp.jus.br

MATERIAL DE APOIO

Oficina de Pais

Casais se separam, pais e filhos são para sempre. Veronica A. da Motta

Não te amo mais.

O Ladrão de Biscoitos. Valerie Cox

Lista de Necessidades

Lista de Sentimentos

A estória do martelo. Paul Watzlawick

Exercício “Reconhecendo os sentimentos”

Exercício “Ajudando o nosso filho”

Exercício “Como reduzir o nível de conflito”

Exercício “Comunicação não violenta”

Exercício “Você é um pai ou uma mãe alienadora?”

Oficina de Filhos - Adolescentes

Questionário: Como lidar com meus sentimentos sobre o divórcio de meus pais?

Palavras Cruzadas

Letra da Música “Pais e Filhos”

CASAI S SE SEPARAM - PAIS E FILHOS SÃO PARA SEMPRE – Verônica A. da Motta - In “Família, separação e mediação: uma visão psicojurídica”. São Paulo: Editora Método, 2007.

É possível que eu já não te queria mais,
Como você a mim. Não é o que importa.
Dá dor e dói, mas a dor se suporta,
Nem que seja preciso analisar.
É possível que apenas um de nós
Não queira ao outro e isso inda é mais triste,
Deixando num dos dois a frustração,
No outro, um fogo fátuo de alívio,
Pelo desmoronar do duplo sonho.
O que não é possível é que nos acusemos,
Que nos apontemos, dedo em riste,
Que nos fulminemos com o olhar,
Esquecendo tudo o que de bom já houve.
O que não é possível é que nos destruamos,
A nós, que, em outros tempos, nos amamos,
E cada qual, a si, p'ra ver o outro morto,
Desmerecendo os braços que, um dia, foram um porto,
Jogando pelo ar tudo o que construímos.
E construímos mais que sonhos, nessa estrada,
Transportamos amor por esses trilhos,
Deixamos marcas, por onde passamos,
E a mais viva delas são os nossos filhos.
Que continuarão nossos, vida toda,
Precisando de nós, em cada idade,
Como seu nome e bússola, rumo à felicidade,
Sua rosa-dos-ventos, o seu cais.
Seremos pai e mãe por todo o sempre,
Mesmo entrando p'ro rol dos ex-casais.
Isso nada nos tirará, nem mesmo a morte,
Relação eterna e sem corte,
Que a nossos filhos só beneficiará.
Se fomos meios de procriação,
Que na criação sejamos timoneiros,
Guiando com firmeza, a quatro mãos,
O barco da vida de nossos herdeiros.
E até que, sós, o possam conduzir,
E, para sempre, em evento, idade ou estado,
Possamos nós, ainda que ex-casal,
Enquanto pais, andarmos, lado a lado.

Não te amo mais

Não te amo mais.

Estarei mentindo dizendo que

Ainda te quero como sempre quis.

Tenho certeza que

Nada foi em vão.

Sinto dentro de mim que

Você não significa nada.

Não poderia dizer jamais que

Alimento um grande amor.

Sinto cada vez mais que

Já te esqueci!

E jamais usarei a frase:

EU TE AMO!

Sinto, mas tenho que dizer a verdade

É tarde demais...

O Ladrão de Biscoitos – Valerie Cox

Uma noite, uma mulher estava esperando no aeroporto por longas horas até o horário do seu voo.

Passeou pela livraria, comprou um livro, um pacote de biscoitos e procurou um lugar para se assentar.

Estava envolvida com a sua leitura quando percebeu que o homem sentado ao seu lado, enfiava a mão no pacote de biscoitos que estava entre os dois e pegava um biscoito ou dois. Ela fez um esforço para evitar uma cena e tentou ignorar, enquanto mastigava os biscoitos e olhava impaciente ao relógio. Enquanto o insolente ladrão de biscoitos baixava o seu estoque de biscoitos, ela ficava mais irritada com o passar dos minutos, pensando – se eu não fosse uma pessoa educada, esse cara ia ganhar uns olhos roxos. E para cada biscoito que ela pegava, ele pegava outro também. E quando um único biscoito restava no pacote, ela ficou preocupada e atenta para o que ele faria. Com um sorriso nos lábios e meio nervoso, ele pegou o biscoito, dividiu no meio e ofereceu a ela enquanto comia a sua metade. Ela pegou bruscamente a sua metade e pensou – esse grosseiro cara de pau nem mesmo mostra qualquer sinal de gratidão. Ela nem se lembra de qualquer ocasião em que foi tão humilhada, enquanto sentia o alívio do chamado do seu voo. Pegou as suas coisas, se recusando a olhar para trás para o ladrão ingrato, ela embarcou e finalmente se acomodou no seu assento. Quando procurou, revirando na sua bolsa por seu livro cuja leitura já havia quase concluído, se surpreendeu com o seu achado, ali, em frente dos seus olhos, intacto, o seu pacote de biscoitos. Se o meu está aqui, resmungou em desespero, então o outro era dele, que ele se dispôs a compartilhar. Muito tarde para se desculpar, ela se deu conta, com tristeza, de que no final, a grosseira, a ingrata e a ladra era ela.

LISTA DE NECESSIDADES

AUTONOMIA

- Escolher seus próprios sonhos, objetivos e valores
- Escolher seu próprio plano para realizar esses sonhos, objetivos e valores

CELEBRAÇÃO

- Celebrar a criação da vida e os sonhos realizados
- Elaborar as perdas: entes queridos, sonhos etc.

INTEGRIDADE

- Autenticidade
- Autovalorização
- Criatividade
- Significado

INTERDEPENDÊNCIA

- Aceitação
- Amor
- Apoio
- Apreciação
- Calor humano
- Compreensão
- Comunhão
- Confiança
- Consideração
- Contribuição para o enriquecimento da vida
- Empatia
- Encorajamento
- Honestidade
- Proximidade
- Respeito
- Segurança emocional

LAZER

- Diversão
- Riso

COMUNHÃO ESPIRITUAL

- Beleza
- Harmonia
- Inspiração
- Ordem
- Paz

NECESSIDADES FÍSICAS

- Abrigo
- Água
- Alimento
- Ar
- Descanso
- Expressão sexual
- Movimento, exercício

- Proteção contra formas de vida

ameaçadoras:
vírus, bactérias,
insetos,
predadores

- Toque

LISTA DE SENTIMENTOS QUANDO AS NECESSIDADES ESTÃO SENDO SATISFEITAS

À vontade	Esperançoso	Surpreso
Absorto	Esplêndido	terno
Agradecido	Estimulado	Tocado
Alegre	Excitado	Tranquilo
Alerta	Exuberante	Útil
Aliviado	Exultante	Vigoroso
Amistoso	Falante	Vivo
Amoroso	Fascinado	Abandonado
Animado	Feliz	Abatido
Ávido	Glorioso	Aflito
Bem-humorado	Gratificado	Agitado
Calm	Grato	Alvorçado
Carinhoso	Inspirado	
Complacente	Interessado	
Compreensivo	Livre	
Concentrado	Maravilhado	
Confiante	Maravilhoso	
Confiável	Motivado	
Consciente	Orgulhoso	
Contente	Otimista	
Criativo	Ousado	
Curioso	Pacífico	
Despreocupado	Plácido	
Emocionado	Pleno	
Empolgado	Radiante	
Encantado	Relaxado	
Encorajado	Resplandecente	
Engraçado	Revigorado	
Entretido	Satisfeito	
Entusiasmado	Seguro	
Envolvido	Sensível	
Equilibrado	Sereno	

LISTA DE SENTIMENTOS QUANDO AS NECESSIDADES NÃO ESTÃO SENDO SATISFEITAS

Amargo	Desiludido	Mal-humorado
Amargurado	Desolado	Malvado
Amedrontado	Despreocupado	Melancólico
Angustiado	Encabulado	Monótono
Ansioso	Encrecado	Mortificado
Apático	Enojado	Nervoso
Apavorado	Entediado	Obcecado
Aprensivo	Envergonhado	Oprimido
Arrependido	Exagerado	Perplexo
Assustado	Exaltado	Perturbado
Aterrorizado	Exausto	Pesaroso
Atormentado	Fraco	Pessimista
Austero	Frustrado	Péssimo
Bravo	Fulo	Preguiçoso
Cansado	Furioso	Preocupado
Cético	Hesitante	Rancoroso
Chateado	Horrorizado	Receoso
Chato	Hostil	Rejeitado
Chocado	Impaciente	Relutante
Ciumento	Impassível	Ressentido
Confuso	Incomodado	Segregado
Consternado	Indiferente	Sem graça
Culpado	Infeliz	Sensível
Deprimido	Inquieto	Solitário
Desamparado	Inseguro	Sonolento
Desanimado	Insensível	Soturno
Desapontado	Instável	Surpreso
Desatento	Irado	Taciturno
Desconfiado	Irritado	Temeroso
Desconfortável	Irritante	Tenso
Descontente	Irritável	Triste
Desesperado	Letárgico	
Desencorajado	Magoado	

A estória do martelo

Um homem queria pendurar um quadro. O prego ele já tinha, só faltava o martelo. O vizinho possuía um, e o nosso homem resolveu ir até lá pedi-lo emprestado. Mas ficou em dúvida: “E se o vizinho não quiser me emprestar o martelo? Ontem ele me cumprimentou meio secamente. Talvez estivesse com pressa. Mas isso devia ser só uma desculpa. Ele deve ter alguma coisa contra mim. Mas por quê? Eu não fiz nada! Ele deve estar imaginando coisas. Se alguém quisesse emprestar alguma ferramenta minha eu emprestaria imediatamente. Por que ele não quer me emprestar o martelo? Como é que alguém pode recusar um simples favor desses a um semelhante? Gente dessa laia só complica a nossa vida. Na certa, ele imagina que eu dependo dele só porque ele tem um martelo. Mas, agora chega!”

E correu até o apartamento do vizinho, tocou a campainha, o vizinho abriu a porta. Mas antes que pudesse dizer “Bom Dia”, o nosso homem berrou: “Pode ficar com o seu martelo, seu imbecil!”

Do livro: “Sempre pode piorar” ou “A arte de ser (in)feliz – Uma abordagem psicológica”, de Paul Watzlawick, Editora Pedagógica e Universitária Ltda.

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 NOSSO 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 nosso filho que o divórcio não foi culpa dele.
- Eu não falo mal sobre o meu ex para o nosso filho ou na presença dele.
- Eu tento evitar discutir na frente do nosso filho.
- Eu não peço para nosso filho dar recados ao nosso 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 nossos filhos.
- Eu digo ao nosso filho que é bom ele amar o pai/a mãe.
- Eu não comparo o nosso filho com meu ex.
- Eu não fico culpando o meu ex pelas preocupações, medos e problemas do nosso filho.
- Eu estou tentando ajudar nosso 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 nosso filho sobre o divórcio para que eles possam ajuda-lo.
- Eu não estou fazendo muitas mudanças na vida de nosso filho de uma só vez.
- Eu não pergunto ao nosso filho com quem ele quer viver ou quem ele ama mais.
- Eu estou encorajando o nosso 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 nosso filho.
- Eu estou encorajando o convívio de nosso 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 a convivência familiar?

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 convivência 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 conviva com 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 ALIENADOR(A)?”

UMA MÃE OU UM PAI

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 nosso filho fale negativamente ou desrespeitosa sobre o outro pai/mãe.
- Eu dou ao nosso 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 convivência com o pai/a mãe))
- Eu dou ao nosso filho poder de decisão sobre o tempo gasto com o outro pai/mãe.
- Eu mostro para nosso filho como fico magoado e traído se ele apresenta quaisquer sentimentos positivos em relação ao outro pai/mãe.
- Eu uso nosso filho como um mensageiro, ou espião.
- Eu peço para nosso 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 nosso filho que ele/ela não enviou nenhum presente.
- Eu não passo a ligação do outro pai/mãe ao nosso filho e digo-lhe que o pai/mãe não ligou.

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 ELAS 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_____
-

Questionário 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.

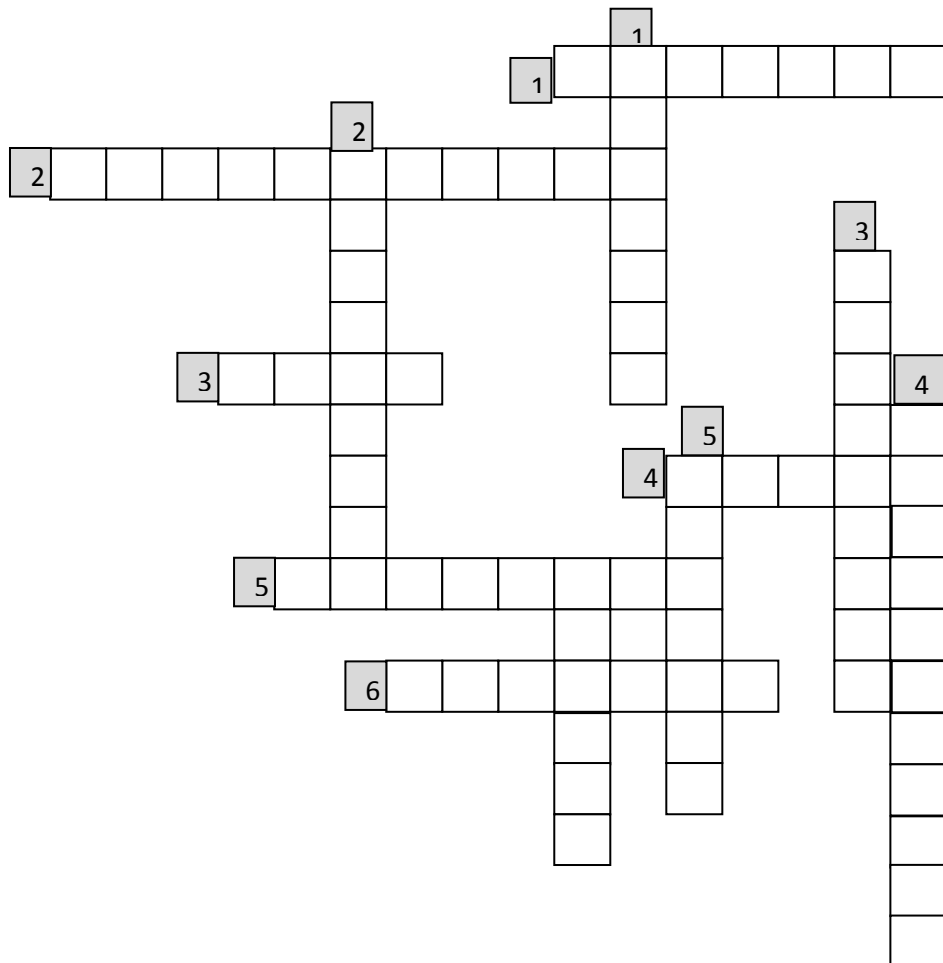
PALAVRAS CRUZADAS

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 da _____.
5. Eu não sou _____ pelo divórcio de meus pais.



Pais e Filhos - Legião Urbana

Estátuas e cofres e paredes pintadas
Ninguém sabe o que aconteceu
Ela se jogou da janela do quinto andar
Nada é fácil de entender
Dorme agora
É só o vento lá fora
Quero colo!
Vou fugir de casa
Posso dormir aqui com vocês?
Estou com medo, tive um pesadelo
Só vou voltar depois das três
Meu filho vai ter nome de santo
Quero o nome mais bonito
É preciso amar as pessoas
Como se não houvesse amanhã
Porque se você parar pra pensar
Na verdade não há
Me diz, por que que o céu é azul?
Explica a grande fúria do mundo
São meus filhos
Que tomam conta de mim
Eu moro com a minha mãe
Mas meu pai vem me visitar
Eu moro na rua, não tenho ninguém
Eu moro em qualquer lugar
Já morei em tanta casa
Que nem me lembro mais
Eu moro com os meus pais
É preciso amar as pessoas
Como se não houvesse amanhã
Porque se você parar pra pensar
Na verdade não há
Sou uma gota d'água
Sou um grão de areia
Você me diz que seus pais não te entendem
Mas você não entende seus pais
Você culpa seus pais por tudo, isso é absurdo
São crianças como você
O que você vai ser
Quando você crescer