Por que vou à terapia



Crianças entendendo a terapia cognitivo-comportamental



Marina Gusmão Caminha | Luciana Alves Tisser

SINOPSYS editora

Por que vou à terapia?

Crianças entendendo a terapia cognitivo-comportamental

Marina Gusmão Caminha e Luciana Alves Tisser

Aline Apª Campigotto Hack
Psicóloga
CRP 12/07449

Aline A. C. Hack
JULHO 2015

SINOPSYS editora

2014

Dedicatória

Dedico esse livro àquela que me ensinou o prazer da leitura, que tornou mágico o mundo dos contos, das fábulas e da literatura infantil. Àquela que me inspirou em tantos sentidos... minha vó Gladys Sperb de Jesus. (MGC)

Dedico esse livro a minha maior fonte de inspiração, no entendimento das emoções, comportamentos e pensamentos, presentes no lindo e encantador mundo das crianças... ao "pequeno grande homem"..., meu filho, Lucca Tisser Paradeda. (LAT)

Apresentação

Este livro tem como objetivo psicoeducar o público infantil que chega à psicoterapia, especialmente com foco cognitivo-comportamental, sobre dúvidas, questões e curiosidades relacionadas ao processo terapêutico.

Numa linguagem acessível e ilustrativa, explica às crianças de que modo podem ser ajudadas por um terapeuta, além de também introduzir conceitos relacionados à terapia cognitivo-comportamental (TCC). O objetivo é reduzir as ansiedades que existem no início de um processo psicoterápico e facilitar o entendimento do mesmo.

Através da conexão entre emoções, pensamentos, comportamentos e alterações fisiológicas, o leitor começa a entender o modelo e a forma de trabalho do terapeuta. Percebe também, que terá um papel ativo nesse processo, da mesma forma que o profissional que o acompanha.

Com algumas questões inseridas em quadros no texto, o leitor é convidado a interagir contando um pouco de si, o que acaba sendo mais um facilitador no sentido de acessar o paciente. Além das questões interativas do texto, o terapeuta ainda pode acessar através do link http://www.sinopsyseditora.com.br/pqv1 outros materiais a serem explorados com a criança.

Boa leitura e bom trabalho a todos!

Marina Gusmão Caminha e Luciana Tisser

Agradecimentos

Meus agradecimentos à minha família, pelo suporte e apoio de sempre. Ao meu filho, Vitor Gusmão Caminha, e ao meu marido, Renato Maiato Caminha, pelas constantes manifestações de amor, pela paciência com a minha vida acelerada, pelo incentivo a continuar trilhando o caminho escolhido, pela acolhida e carinho diário em cada gesto e palavra. A meus pais, Stela e Luiz Fernando P. Gusmão, e meus irmãos, Ricardo Gusmão, Marcel Gusmão e Luiz Fernando J. Gusmão, por serem a base de tudo e por me ensinarem a cada dia a importância e o valor da família. Aos meus pacientes e alunos por serem uma constante fonte de energia e inspiração para meu trabalho. A todos aqueles que ajudaram a tornar esse projeto possível, a equipe Sinopsys e a minha parceira Luciana Tisser. (MGC)

Meus agradecimentos à Helena Alves Tisser, grande mulher e minha mãe, pela forma que me criou e por ter me permitido "ser criança" e por hoje me auxiliar muito com seu excelente papel de vó. A meu filho por ter me feito, certamente, um ser humano melhor com sua vinda e por entender minhas ausências em função de estudo e trabalho. A minha irmã Laura Tisser por ser fundamental em minha história de vida. Aos meus alunos que estimulam o constante aperfeiçoamento teórico e técnico. Aos meus pacientes por me incentivarem cada vez mais a entendê-los e ajuda-los nesta aventura que é crescer e viver! A equipe Sinopsys e a minha parceira Marina Gusmão Caminha. (LAT)

Por que vou à terapia?

Carla briga todos os dias com seus familiares. Frederico chora sempre que inicia a aula. Paulinha não consegue dormir sozinha. Jonas sente dor de barriga quando tem provas na escola.

O que essas crianças têm em comum? Cada uma dessas crianças enfrenta um problema. Os problemas fazem parte da vida de todas as pessoas... às vezes são probleminhas, às vezes são problemões. Às vezes as crianças resolvem seus problemas sozinhas, às vezes precisam da ajuda da família ou da professora, ou dos amigos para enfrentá-los.

Você já sentiu que tem um problema tão grande, mas tão grande, que não tem ideia sobre o que fazer com ele?

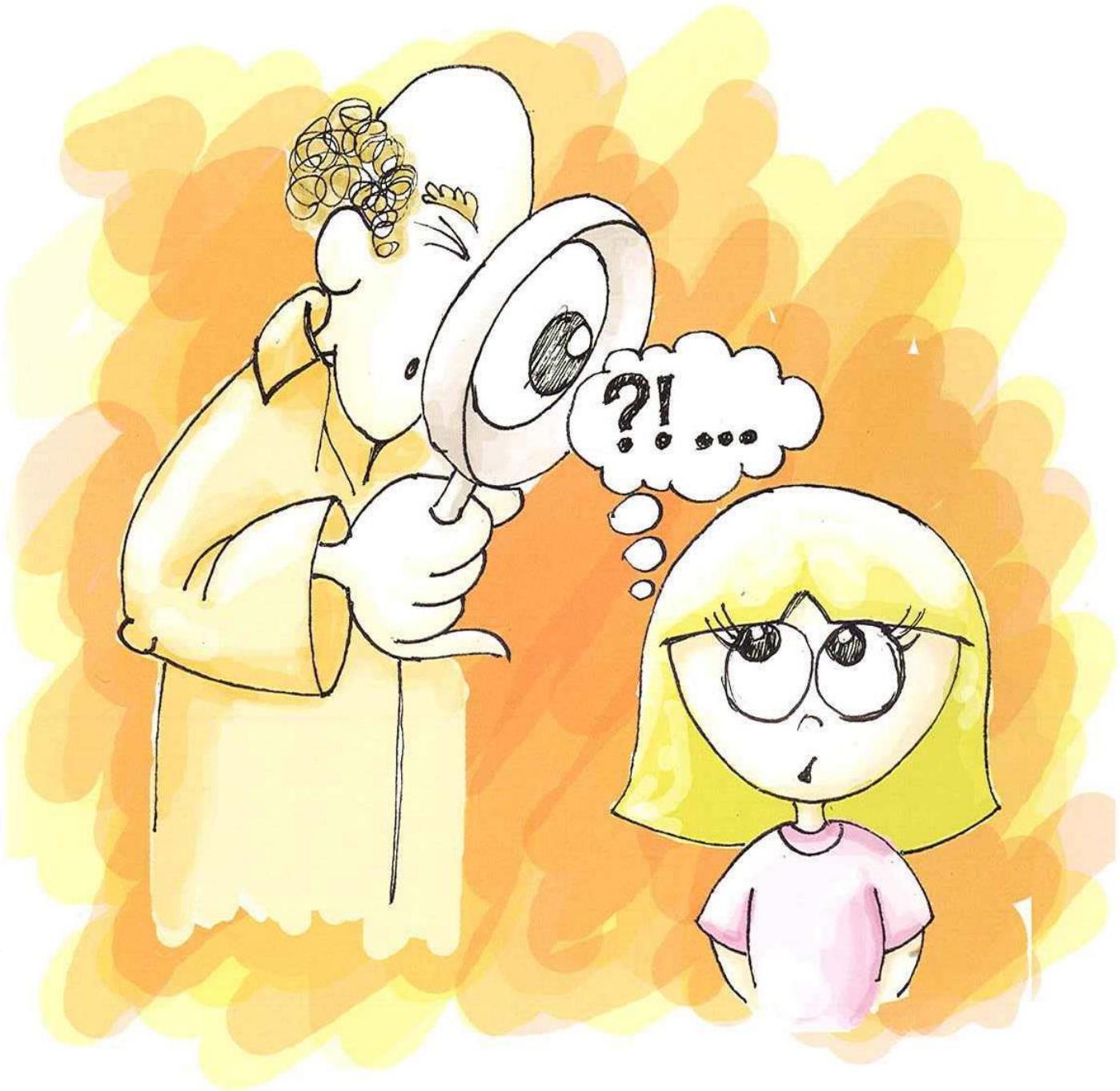


Você já tentou compartilhar com seus familiares, com algum amigo, ou com a professora, mas ninguém ao seu redor conseguiu lhe ajudar? Esse acaba sendo muitas vezes o momento em que nossos familiares procuram a ajuda de um terapeuta. Ele é muito diferente de um amigo ou amiga e poderá auxiliá-lo a identificar suas emoções, seus pensamentos e comportamentos, que fazem com que você fique cada vez mais preocupado e triste.

Conte qual foi o maior problema de sua vida:

Disponível em www.sinopsyseditora.com.br/pqv1

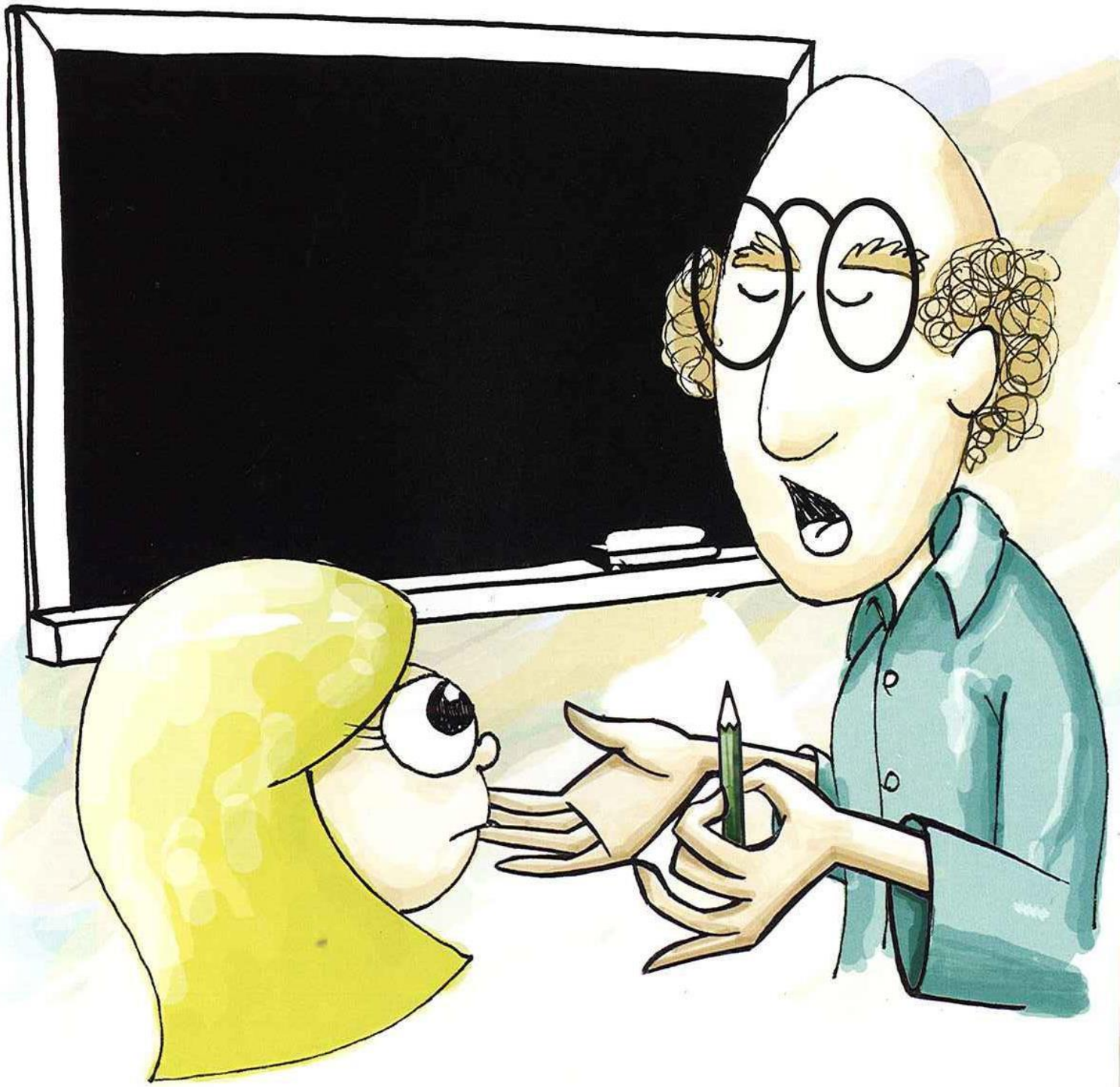

Aos poucos
você aprende
a transformar
problemões em
probleminhas cada
vez menores, até que
eles diminuam tanto
que não interfiram
mais na sua
vida.



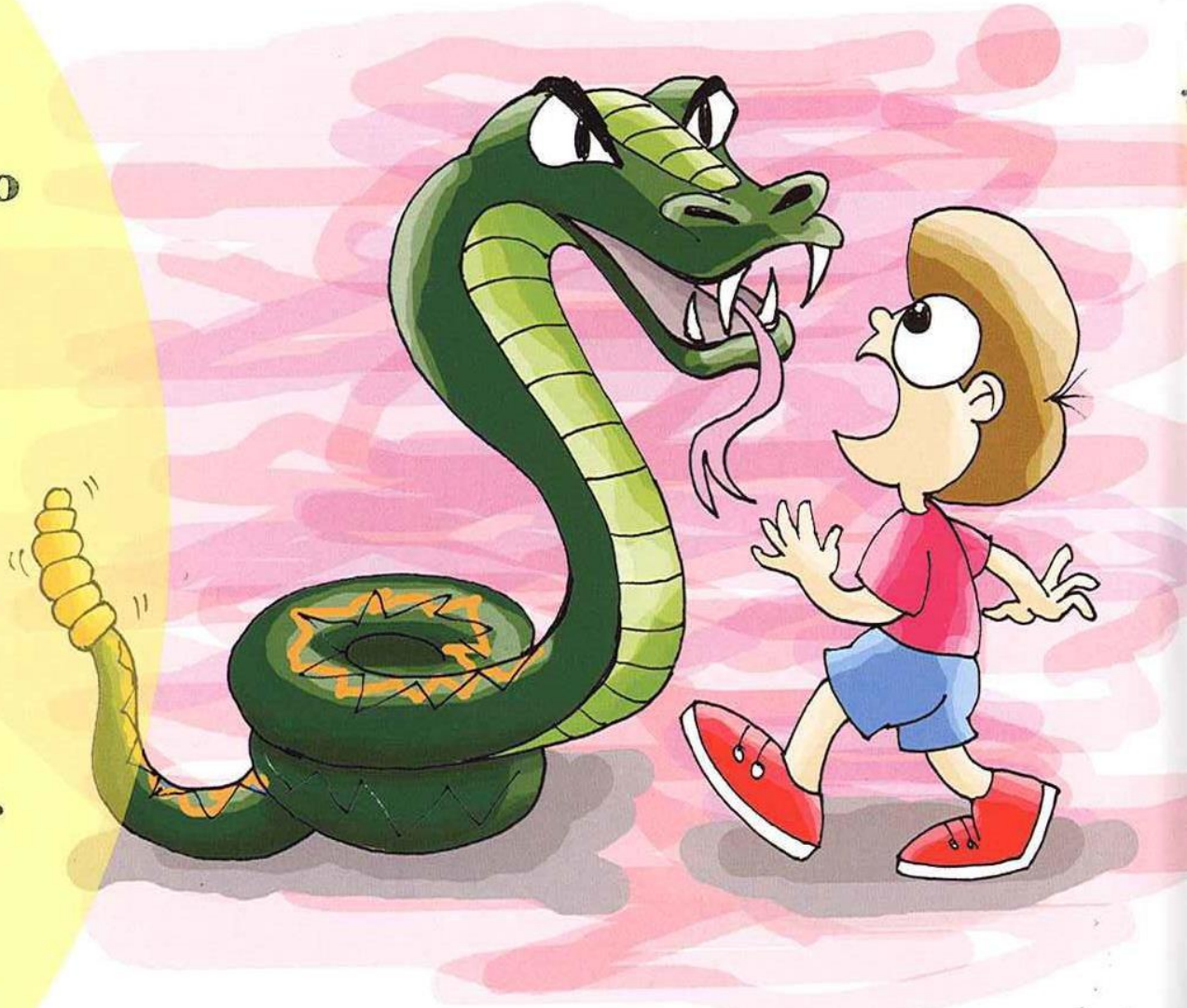
No início, um terapeuta é mais ou menos parecido com um detetive. Ele nos ajuda a investigar o que carregamos dentro de nós, ou seja, nossas principais emoções e pensamentos. Ele usa pistas para descobrir isso. O terapeuta de Carla usou uma pista muito eficaz para descobrir suas emoções e pensamentos.

A pista era...
seu comportamento. Carla
vinha brigando todos os dias com
seus pais e seus colegas. Com essa
pista, o terapeuta descobriu que
ela carregava dentro de si uma
emoção muito intensa, a RAIVA.
Conversando com a Carla, ambos
descobriram que a raiva de Carla
ficava forte quando ela pensava
que todos ao seu redor eram
maus e queriam lhe prejudicar.
Com essa descoberta, Carla e seu
terapeuta tinham um novo desafio
pela frente: aprender
a modificar esse
pensamento.

Nesse outro momento, o terapeuta fica parecido com um professor, pois ele terá que ajudar seus pacientes a entender como surgem os problemas e como podemos enfrentá-los. É o que chamamos de psicoeducação.

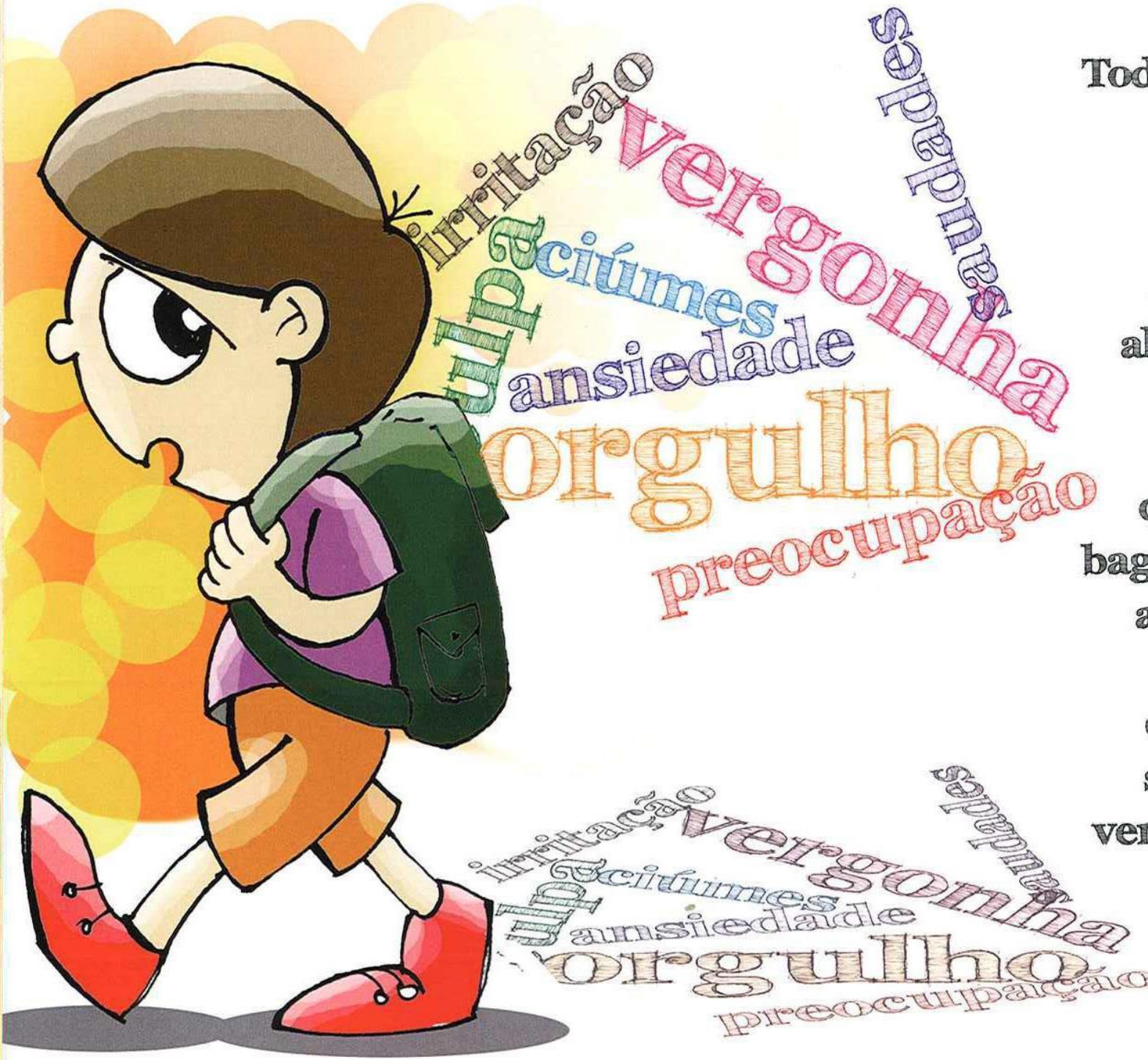


Para que se possa entrar
na batalha contra esses
probleminhas e problemões, as
crianças precisam saber o que são
emoções, pensamentos e
comportamentos. Vamos
começar então pelas nossas
emoções.
É muito importante sentir
emoções. Na dose certa, elas nos
protegem, mas
na dose errada nos trazem
problemas. Por exemplo, o medo.
Já pensou se nós não
sentíssemos medo?
O medo nos protege de coisas
perigosas .





Mas quando sentimos medo demais de coisas que não existem ou que não são perigosas, deixamos de aproveitar a vida.



Todas as pessoas sentem inúmeras emoções. Um bebê quando nasce já é capaz de sentir emoções como alegria, medo, tristeza, raiva, nojo, surpresa e amor. À medida que crescemos, nossa bagagem de emoções vai aumentando, e vamos descobrindo novas emoções. Passamos a sentir orgulho, culpa, vergonha, preocupação, ansiedade, irritação, saudades, ciúmes e muitas outras.

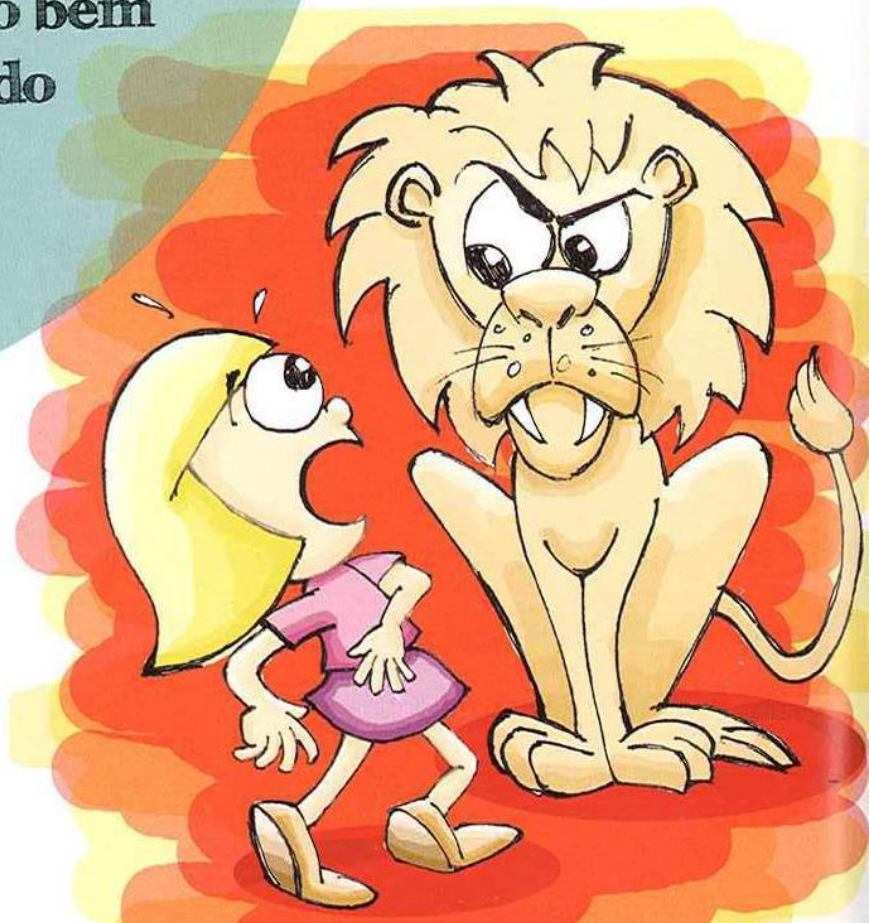
Algumas pessoas
se envergonham por sentir
emoções como raiva e tristeza,
mas é importante que saibamos
que TODAS as pessoas do mundo
sentem isso. É muito mais fácil
quando aceitamos que sentimos
isso e quando podemos conversar
sobre nossas emoções. Isso pode ser
feito com o terapeuta, com a família,
com a professora ou
com os amigos.

Quais são as principais emoções que você tem sentido?

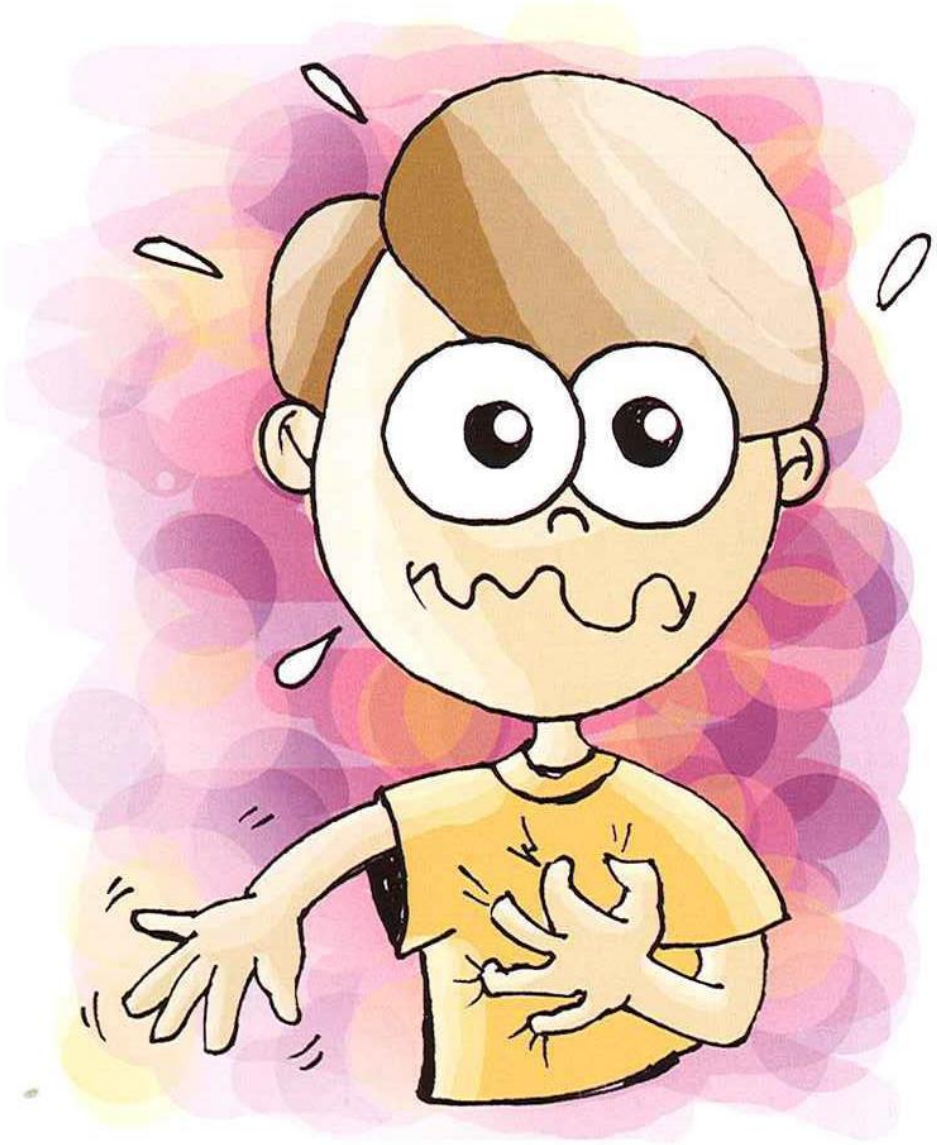
Disponível em www.sinopsyseditora.com.br/pqv1

Conversar sobre
nossas emoções às vezes nos
ajuda muito e pode nos ajudar
a ter ideias do que fazer quando
nos sentimos assim.
Essas emoções podem aparecer
de tamanhos diferentes.
Podemos sentir um medo bem
fraquinho ou um medo
muito forte.





Às vezes, quando sentimos uma emoção muito forte, nosso corpo também percebe isso. Por exemplo, quando sentimos medo ou ansiedade muito forte, nosso coração pode bater mais rápido, podemos sentir as pernas tremerem, uma sensação estranha na barriga, ou mesmo uma sensação de estar sem fôlego.

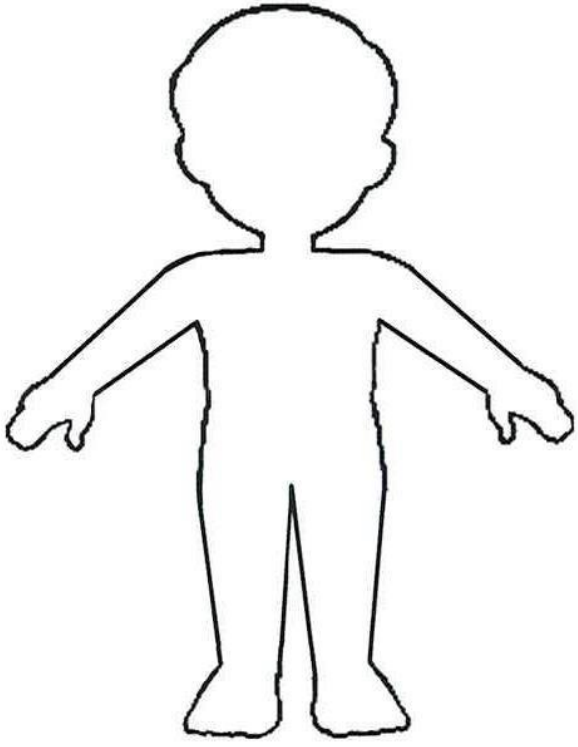


É interessante descobrir em quais partes do corpo sentimos nossas emoções. Rafael, quando sente raiva, percebe que seu corpo fica quente e que suas mãos tremem. Aline, quando sente tristeza, percebe que seus ombros se encolhem, seus olhos choram e seu peito dói. Diogo, quando sente alegria, percebe seus pés querendo pular. Beatriz, quando sente amor, percebe que seu coração acelera. Jonas percebe que está ansioso quando começa a suar e tremer.

Mas o que as emoções ou sentimentos têm a ver com os pensamentos?
O que são pensamentos afinal?
Pensamentos dão voz às emoções.
As emoções precisam de pensamentos para dizer algo para nós. Por exemplo, quando estou sentindo medo, na minha cabeça aparece a figura de um lobo, ou de um fantasma; nesse momento, o pensamento está dizendo por que aquela emoção apareceu.
Assim fica fácil de entender que se o pensamento mudar, a emoção vai também mudar com ele.

Por exemplo, Paulinha sente medo do escuro, seu pensamento é: "um fantasma poderá me pegar". Se o pensamento dela disser que fantasmas não existem, a emoção medo vai embora. O medo, assim, perde a sua voz. Então, pensamentos são as ideias que passam pela nossa cabeça. Essas ideias podem ajudar ou não ajudar, podem ser agradáveis ou desagradáveis. Muitas vezes, nossa forma de pensar nos faz sentir mal. O que pensamos sobre os probleminhas e os problemões vão influenciar as nossas emoções.

Mostre no seu corpo onde você sente suas emoções:



Disponível em www.sinopsyseditora.com.br/pqv1

Além disso, os pensamentos e as emoções vão também influenciar aquilo que fazemos: nossos comportamentos e atitudes.

Pensamentos que
AJUDAM
sobre nós mesmos:

Sou divertido
Sou carinhoso
Sou seguro
Sou esforçado
Sou corajoso
Sou um bom amigo
Sou obediente

Pensamentos que
NÃO AJUDAM
sobre nós mesmos:

Sou chato
Sou brigão ou birrento
Sou inseguro
Sou burro
Sou medroso
Sou um amigo ruim
Sou desobediente

Muitas vezes nos acostumamos a ver as coisas sempre da mesma forma e pensamos da mesma maneira sobre o mundo, sobre as pessoas que convivem com a gente e até sobre nós mesmos. Essas ideias são como uma gravação em nossa cabeça que sempre nos fazem pensar a mesma coisa, como se tivéssemos uns óculos que nos fazem ver tudo escurecido sem cor e sem brilho.

Conte alguns pensamentos que AJUDAM, que você costuma ter:

Disponível em www.sinopsyseditora.com.br/pqv1

Conte alguns pensamentos que NÃO AJUDAM, que você costuma ter:

Disponível em www.sinopsyseditora.com.br/pqv1

Bruno e Ana estão vestindo esses óculos. Passam o dia vendo a vida de forma negativa e tendo pensamentos como:

TODOS VÃO ME XINGAR

NÃO CONSIGO RESOLVER MEUS PROBLEMAS

NADA VAI DAR CERTO

NÃO VOU TIRAR NOTAS BOAS NA ESCOLA PORQUE NÃO CONSIGO

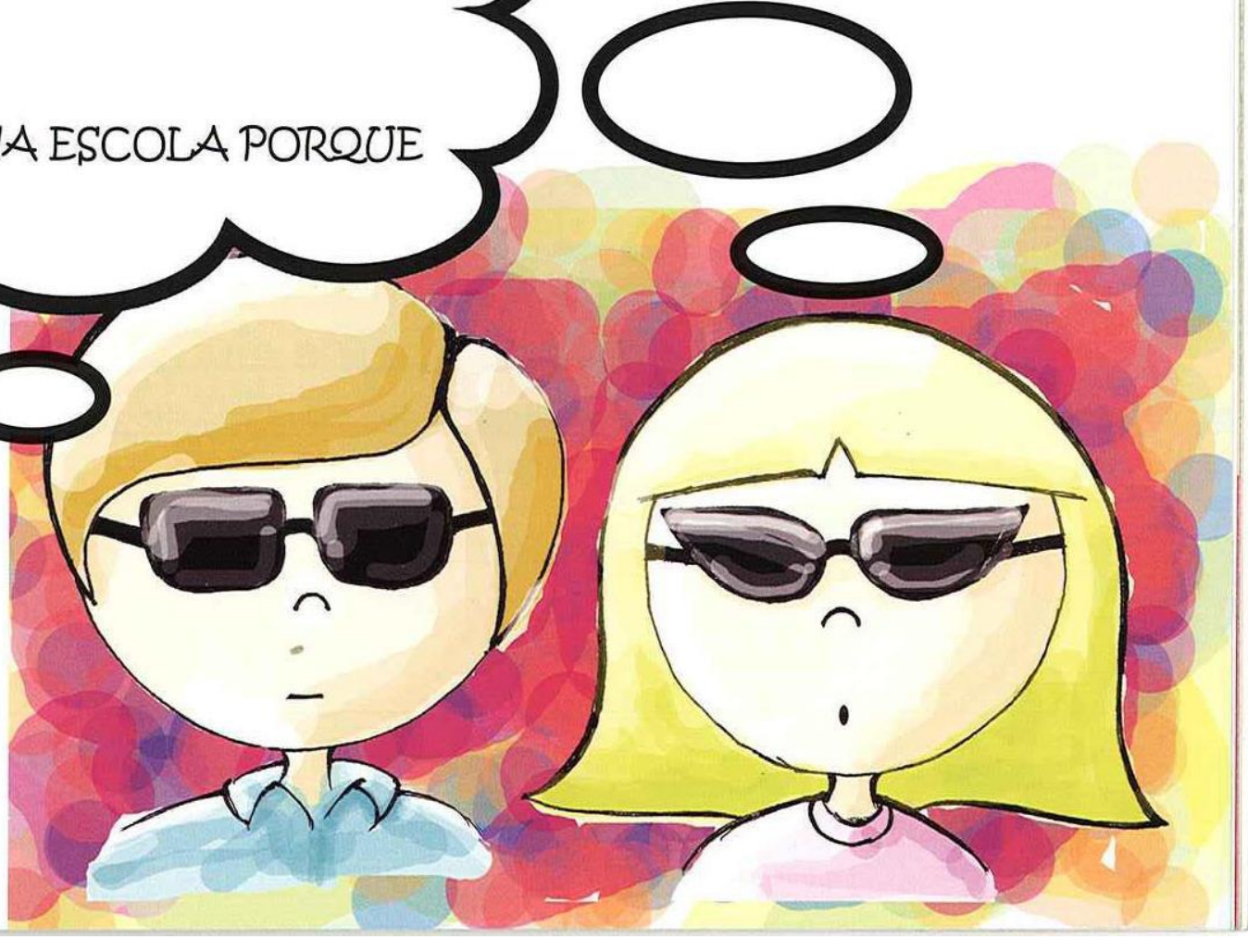
SOU RUIM

NINGUÉM GOSTA DE MIM

NÃO SIRVO PARA NADA

FAÇO TUDO ERRADO

TUDO É UM PERIGO



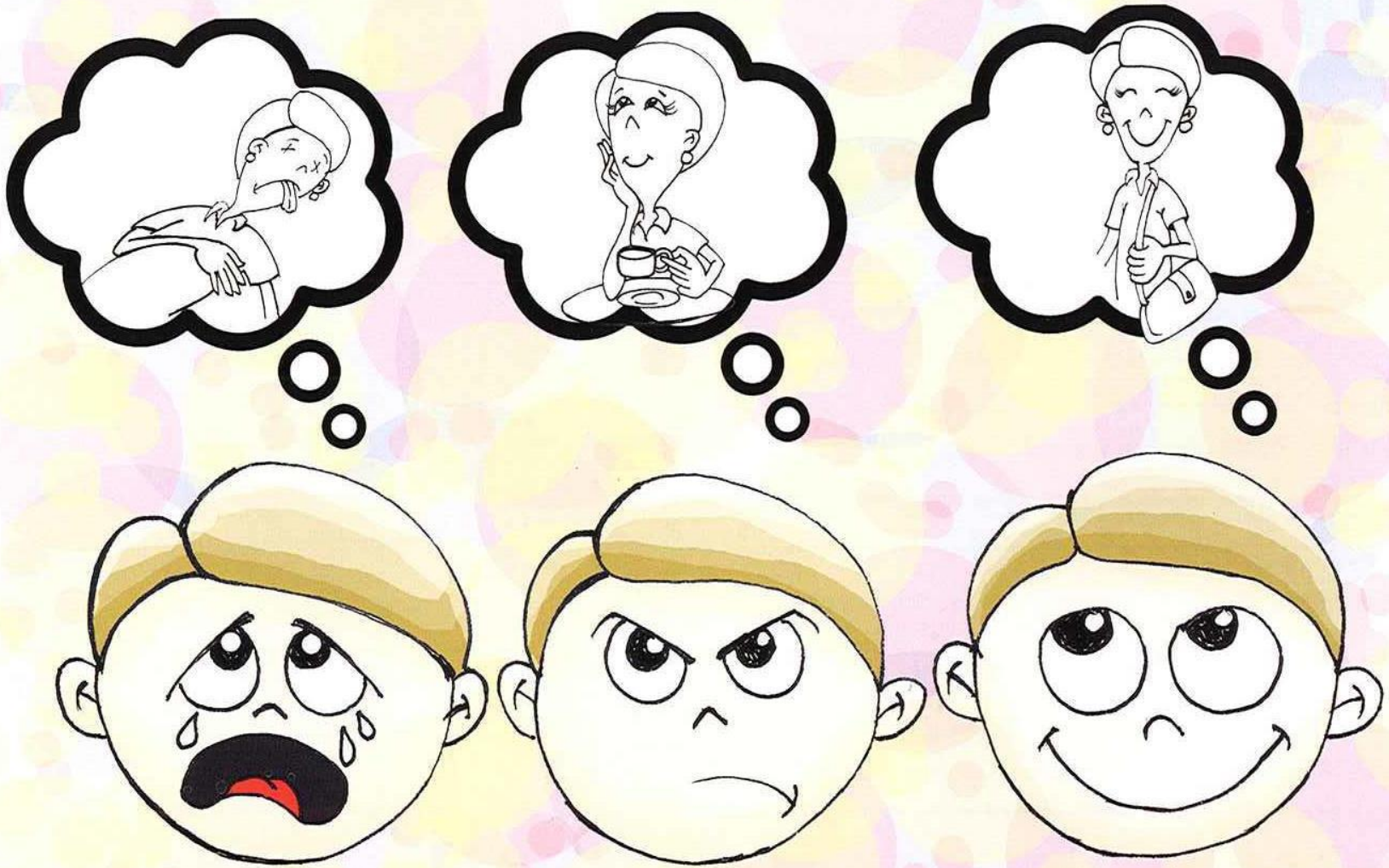


Eles estão tão acostumados a ver tudo dessa forma que esquecem que podem tirar os óculos escuros e enxergar tudo diferente. Sendo assim, eles se sentem tristes, sozinhos, culpados.



Então, já entendemos que pensar de forma que AJUDA nos faz ter sentimentos agradáveis de sentir (como alegria, amor, tranquilidade) e pensar de forma que NÃO AJUDA intensifica sentimentos DESAGRADÁVEIS de sentir (como tristeza, raiva, medo).

Agora veremos como isso tudo pode influenciar nossas ações. Imagine que o Frederico está esperando sua mãe buscá-lo ao término da aula no pátio da escola e ela está atrasada. O Frederico pode ter pensamentos muito diferentes sobre essa situação. Se ele tiver pensamentos que não ajudam, como, por exemplo, "minha mãe deve ter se acidentado e por isso ela não chegou", provavelmente Frederico sentirá preocupação ou tristeza ou medo.



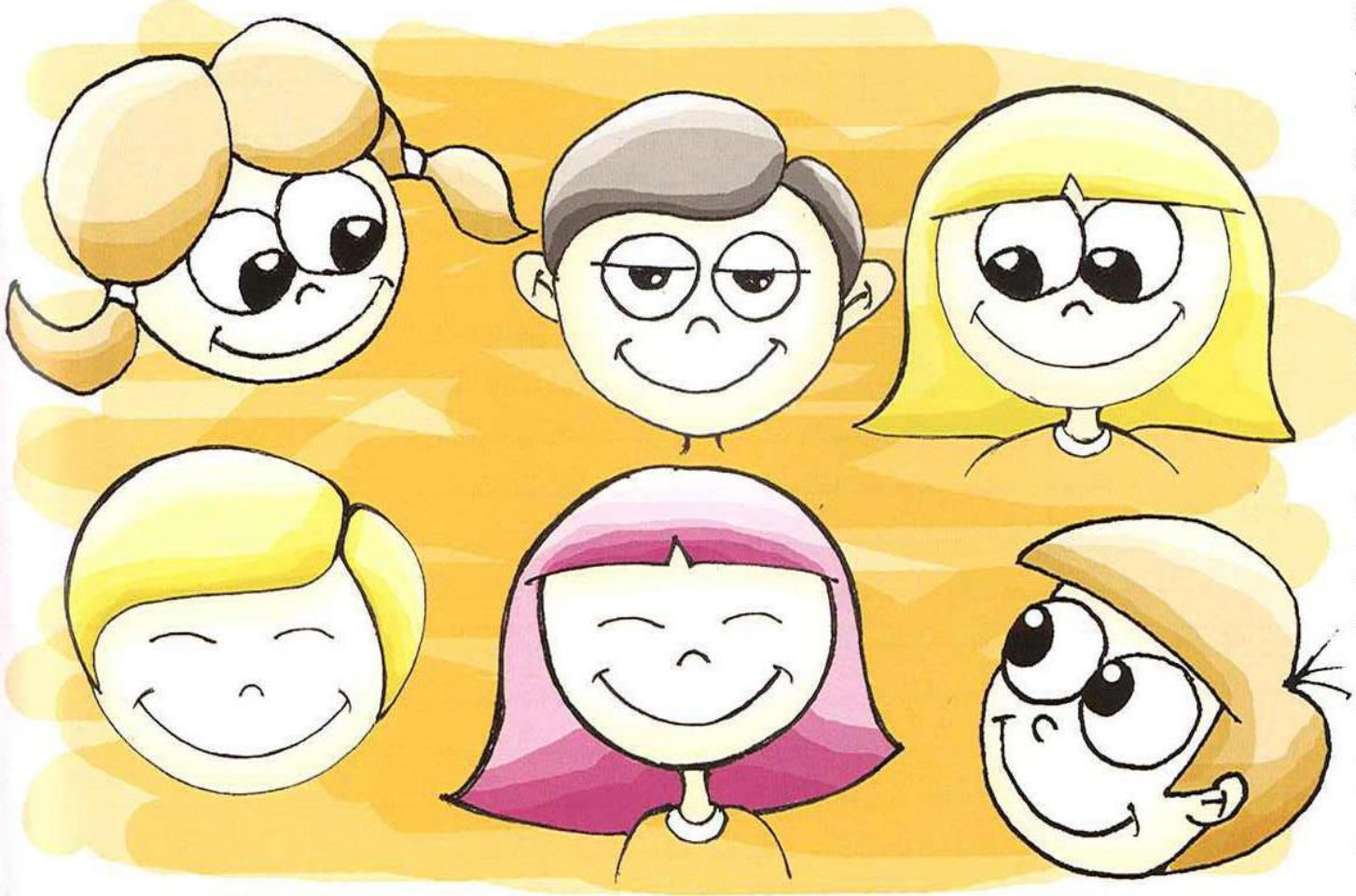
Isso fará com que ele tenha comportamentos como chorar, não querer brincar com seus colegas ou pedir para alguém ligar para ela. Se Frederico pensar "minha mãe esqueceu de mim, ela não gosta de mim" é provável que além de triste ele fique também com muita raiva e isso pode fazer com que Frederico brigue com seus colegas e seja agressivo.

Conte algum comportamento seu relacionado a um pensamento que AJUDA e uma emoção agradável:

Conte algum comportamento seu relacionado a um pensamento que NÃO AJUDA e uma emoção desagradável:

Mas e se o Frederico tiver um pensamento que ajuda? Se ele pensar "minha mãe está vindo me buscar, devem ter muitos carros no caminho e logo ela chegará", então Frederico pode se sentir tranquilo e seguro. Nesse caso, seu comportamento será brincar com os amigos no pátio e se divertir enquanto espera sua mãe chegar.

Disponível em www.sinopsyseditora.com.br/pqv1



Viram como nossos
comportamentos
são frutos de nossos
pensamentos e
sentimentos?
Todas as pessoas,
crianças ou adultos,
devem se esforçar para
não usar os óculos
escuros do pensamento.
Eles prejudicam nossa
visão e muitas vezes
isso traz consequências
negativas, como
sentimentos e
comportamentos que
também não ajudam.

A terapia nos ajuda a entender isso, e nosso terapeuta pode nos ajudar a fazer exercícios que facilitem compreender o que está acontecendo conosco e também a modificar aquilo que não está bem, podendo tornar nossa vida melhor.

Resuma o que você entendeu sobre essa história:

Disponível em www.sinopsyseditora.com.br/pqv1

Luciana Alves Tisser

Psicóloga, Especialista em Neuropsicologia e em Grupoterapia. Mestre em Ciências da Saúde - Neurociências pela PUC-RS. Docente no Curso de Psicologia da Uniritter. Docente no Curso Psicoterapias Cognitivas e no curso de Especialização em Psicoterapias Cognitivas na Infância e Adolescência do InTCC/RS.





Marina Gusmão Caminha

Psicóloga. Especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental pela Unisinos e pela Federação Brasileira de Terapias Cognitivas (FBTC). Docente na área de Terapia Cognitivo-Comportamental em mais de dez estados brasileiros. Conferencista internacional com ênfase em Psicoterapias Cognitivas na Infância. Autora e coautora de diversas obras-referência na área das Terapias Cognitivas. Diretora Administrativa do InTCC/RS. Coordenadora do curso de especialização em Psicoterapias Cognitivas e do curso de Especialização em Psicoterapias Cognitivas na Infância e Adolescência do InTCC/RS.

Marina Gusmão: Foto Juliana de Jesus
Luciana Tisser: Foto Artur Moraes

© Sinopsys Editora e Sistemas Ltda., 2014
Por que vou à terapia? crianças entendendo a terapia cognitivo-comportamental
Marina Gusmão Caminha e Luciana Alves Tisser

Capa, ilustrações e editoração: César Bressane
Supervisão editorial: Mônica Ballejo Canto

C183p Caminha, Marina Gusmão
Por que vou à terapia? crianças entendendo a terapia cognitivo-comportamental / Marina Gusmão Caminha e Luciana Alves Tisser. – Novo Hamburgo : Sinopsys, 2014.
32p.

ISBN 978-85-64468-26-9

1. Psicologia – Terapia cognitivo-comportamental – Crianças. I. Título.

CDU 159.9-053.2

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

Sinopsys Editora
Fone: (51) 3066-3690
E-mail: atendimento@sinopsyseditora.com.br
Site: www. sinopsyseditora.com.br

Por que vou à Terapia? *ajuda o terapeuta, a família e a própria criança a dar significado a um momento que é recheado de novidades e que pretende auxiliar no sentido de reduzir o sofrimento de todos envolvidos. Por meio da interação, a criança é estimulada a escrever sobre o seu processo fazendo conexão com aquilo que a história oferece.*

O material pode ser lido em etapas, de forma que cada parte seja trabalhada a partir da vivência, sentimentos, pensamentos e comportamentos da criança.

Boa leitura a todos!

ISBN 978-85-64468-26-9

9 788564 468269

SINOPSYS editora