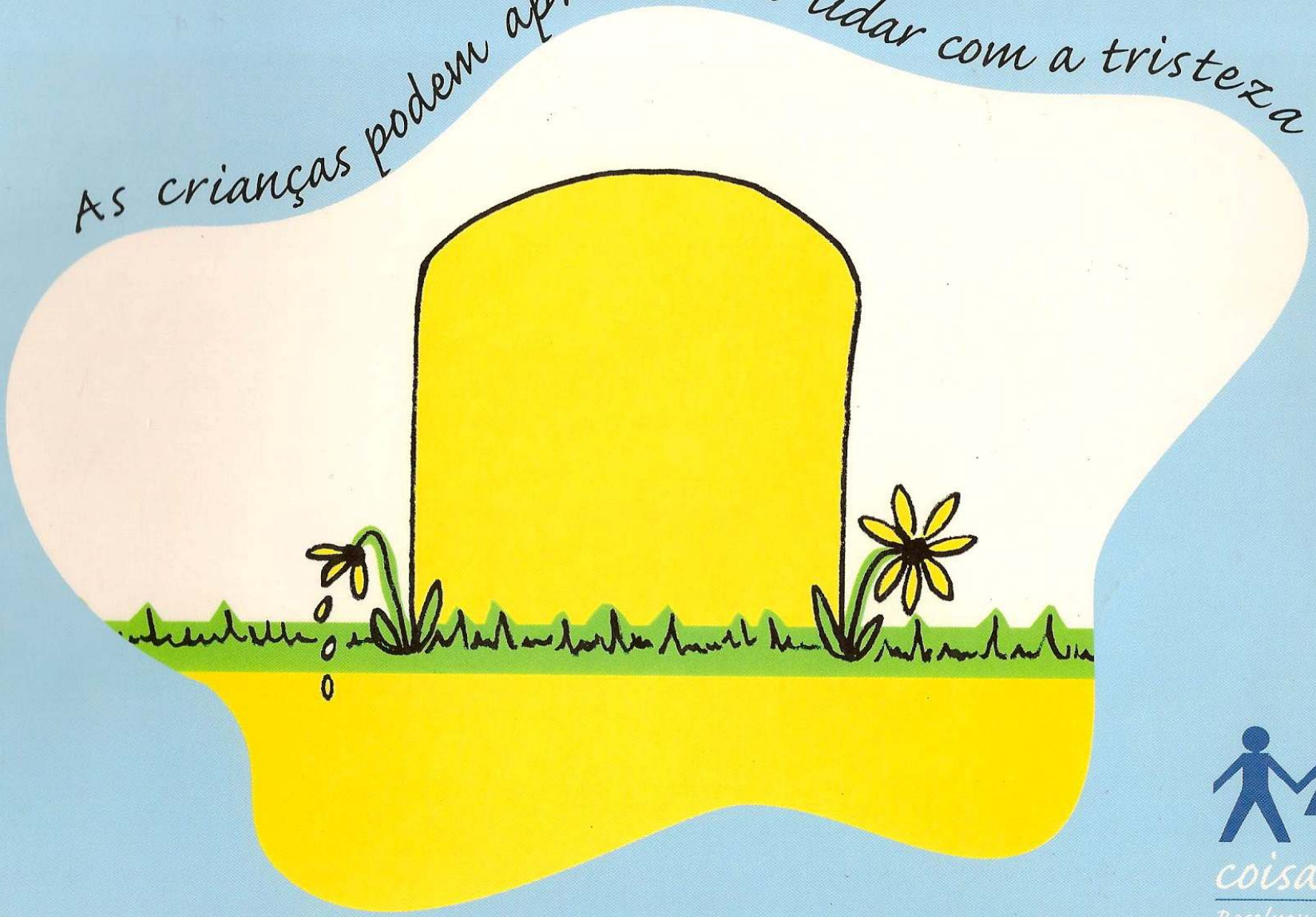
Quando alguém muito especial morre

As crianças podem aprender a lidar com a tristeza



Marge Heegaard

ARTMED

coisas da vida

Resolvendo problemas juntos

COMO OS ADULTOS PODEM AJUDAR AS CRIANÇAS A LIDAR COM A MORTE E A TRISTEZA

É muito útil que os adultos busquem apoio e esclarecimento adicional para compreender o seu próprio processo de luto e modelar uma reação sadia à perda, expressando seus sentimentos e recebendo apoio. As crianças geralmente aprendem sua resposta à perda com os adultos da família.

As crianças podem ficar assustadas e inseguras, porque sentem a tristeza e o estresse dos outros, e se sentem impotentes para ajudar. Elas precisarão de mais amor, apoio e estrutura em sua rotina diária.

Quando alguém morre, as crianças geralmente ficam com medo de morrer e de que outras pessoas morram. Elas precisam saber quem cuidaria delas no caso improvável da morte de ambos os pais.

Elas precisam de uma explicação adequada sobre a causa da morte, com o uso de termos corretos como morrer e morte. Termos vagos e tentar protegê-las da verdade apenas aumentam a confusão. Evite termos que associam ir embora, dormir ou doença à morte. Preste muita atenção à resposta da criança.

As crianças apresentam pensamento mágico e podem acreditar que seu comportamento ou pensamentos podem causar ou reverter a morte.

Não exclua as crianças quando a família ou os amigos vierem confortar os adultos enlutados. A evitação ou o silêncio ensinam às crianças que a morte é um assunto tabu. As crianças precisam aprender a lidar com a perda, em vez de serem protegidas da tristeza.

Ajude a criança a aprender a reconhecer, nomear, aceitar e expressar sentimentos, para que não desenvolva defesas pouco sadias para manejar emoções difíceis. Possibilite atividades físicas e criativas para a liberação de energia.

As crianças podem tentar proteger os adultos enlutados e tentar assumir o papel de cuidador, mas elas precisam crescer normalmente sem a sobrecarga de responsabilidades adultas.

Ajude as crianças a aprender a lidar com outras perdas. A perda de um bichinho de estimação é uma perda muito significativa para uma criança. Os padrões de manejo da perda e da tristeza começam no início da infância e, geralmente, continuam até a idade adulta.

Compartilhe cuidadosamente crenças religiosas. As crianças podem ficar com medo ou ressentidas em relação a um Deus que leva para o céu alguém amado e necessário.

A tristeza de uma criança pode não ser reconhecida, porque as crianças expressam sentimentos de tristeza mais no comportamento do que em palavras. Sentimentos de abandono, desamparo, desespero, ansiedade, apatia, raiva, culpa e medo são comuns e, muitas vezes, atuados agressivamente, porque as crianças podem ser incapazes de expressá-los verbalmente.

SOBRE ESTE LIVRO

Este é um livro planejado para crianças, de 6 a 12 anos, para ser ilustrado com os desenhos que elas quiserem fazer. Não faça sugestões. Elas precisam de muito pouca orientação ou distração quando usam símbolos, linhas e cores para contar sua história pessoal. É importante que um dos pais ou um adulto carinhoso esteja disponível para ler os conceitos de cada unidade e aceitar suas expressões não-verbais sem sondar profundamente. Você pode perguntar se elas gostariam de lhe contar mais sobre cada desenho, para encorajar a comunicação.

Centre-se nas idéias e expressões, e não na habilidade de desenhar. Este livro é para ser a verdadeira história da criança, não um lindo livro de figuras. Escute atentamente e esteja consciente de que as palavras usadas pelos adultos podem ter vários significados que confundem a criança. Se os desenhos revelarem concepções errôneas, seja gentil em qualquer correção que fizer, reconhecendo que aquilo que uma criança pensa pode ser tão poderoso quanto o que realmente aconteceu.

Este livro foi planejado para ser usado uma vez por semana durante uma hora e meia, mas as necessidades individuais podem variar. Os conceitos educativos estão divididos em 6 unidades com objetivos específicos. São sugeridas leituras adicionais para enfatizar alguns conceitos.

As crianças precisam saber que este é um livro para ajudá-las a aprender sobre a morte e os sentimentos de tristeza. Ele não pode ser feito rapidamente. Ele leva tempo, mas é algo que elas poderão guardar para ajudá-las a lembrar de alguém muito especial.

Cada criança precisará de uma pequena caixa de lápis de cera, com 8 cores básicas para ilustrar sua história. São sugeridos lápis de cera (*crayons*) porque eles são mais efetivos para expressar vários sentimentos do que as canetas que deslizam de forma livre, independentemente da pressão. As crianças gostam de ilustrar seus livros porque pensam naturalmente em termos de símbolos, e não de palavras, até aproximadamente os 9-12 anos. Crianças mais velhas podem preferir lápis de cor e usar mais palavras.

Os adultos podem querer trabalhar em seu próprio diário ou livro nesse momento, registrando seus próprios sentimentos, pensamentos e memórias pessoais a serem compartilhados. As crianças podem aprender a elaborar seu luto observando os adultos. Não tente proteger as crianças de sentimentos difíceis. Ajude-as a compreender e expressar seus sentimentos, para que possam desenvolver habilidades de manejo para as dificuldades naturais da vida.

Este livro foi planejado para ensinar às crianças sobre a morte, para ensiná-las a reconhecer e expressar sentimentos de tristeza, para encorajar a comunicação aberta e ajudar os adultos a descobrir concepções errôneas pouco saudáveis que a criança talvez apresente. Os conceitos necessários para ensinar os seguintes objetivos estão incluídos no texto que vem a seguir, mas podem ser reforçados por leituras adicionais sugeridas.

I. A MUDANÇA FAZ PARTE DA VIDA p. 13-18
Ver a mudança como uma parte natural do crescimento
Discutir as mudanças/perdas pessoais
Identificar maneiras de lidar com a mudança
Discutir mudanças relacionadas à morte

II. A MORTE É O FINAL DA VIDA p. 19-23
Aprender conceitos básicos sobre a morte
Avaliar o entendimento da causa da morte
Identificar concepções errôneas pessoais
Aceitar a realidade da perda

III. VIVER SIGNIFICA SENTIR p. 24-30
Aprender que todos os tipos de sentimentos são certos
Começar a reconhecer/nomear sentimentos básicos
Encorajar a aceitação e o compartilhar dos sentimentos
Identificar maneiras de expressar sentimentos negativos

IV. SENTINDO-SE MELHOR p. 31-34
Identificar medos e preocupações
Reconhecer forças individuais
Aumentar a confiança e a auto-estima
Aprender maneiras de comunicar preocupações

V. COMPARTILHANDO MEMÓRIAS p. 35-39
Discutir memórias dolorosas
Identificar sentimentos de responsabilidade
Reconhecer perdas
Reforçar memórias positivas

VI. EU TAMBÉM SOU ESPECIAL p. 40-44
Identificar sistemas de apoio
Descrever conceitos básicos de relacionamentos
Comemorar a conclusão do livro
Compartilhar lembranças e sentimentos com a família

ÀS CRIANÇAS ENLUTADAS

Este é um livro escrito para ajudá-los (ajudá-las) a passar por um momento difícil. Quando uma pessoa que você ama morre, ninguém pode levar embora a perda e a dor. No entanto, aprender alguns fatos sobre a morte e os sentimentos de tristeza é algo que ajuda bastante, e eu espero que vocês descubram que é muito bom falar sobre essas coisas.

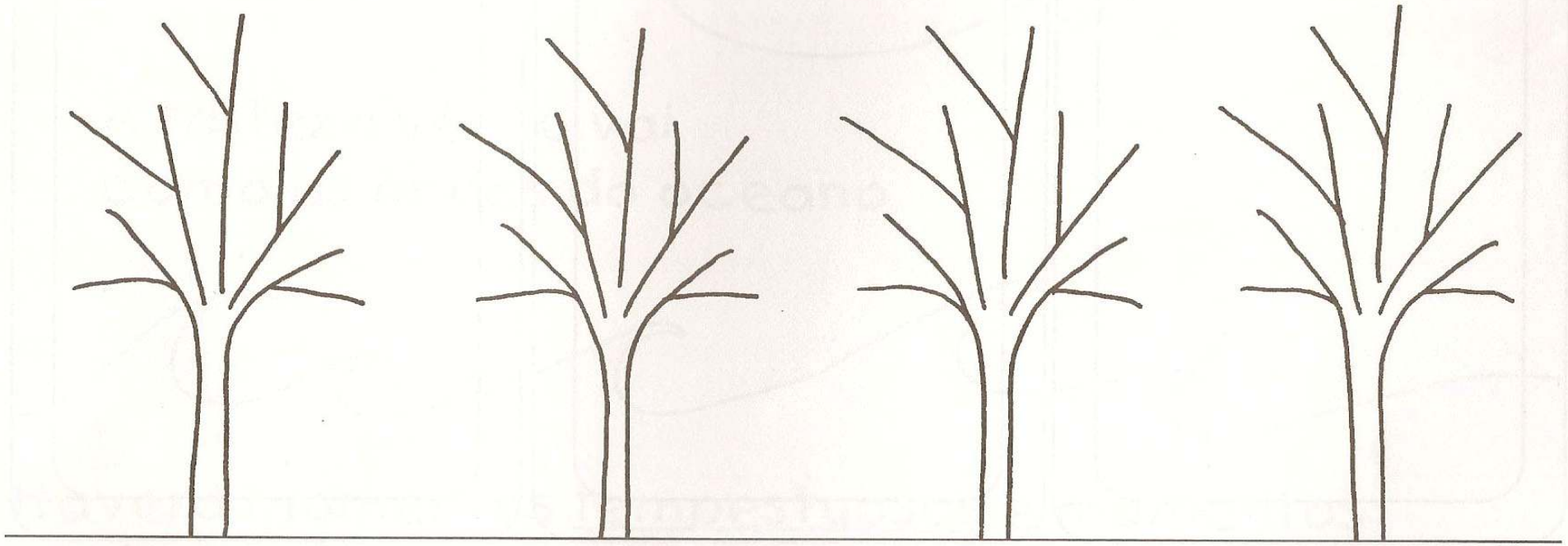
Este não é para ser um livro de lindos desenhos. Vocês não precisam saber desenhar ou colorir bem. Podem usar as cores, linhas e formas, e algumas palavras, para fazer desenhos que contarão a sua história pessoal.

Façam primeiro os quatro desenhos iniciais e depois tirem um tempo para pensar e conversar com alguém sobre o que fizeram, antes de passar para os próximos quatro desenhos.

Talvez vocês queiram guardar este livro num lugar seguro para lê-lo novamente quando ficarem mais velhos (velhas) e mais capazes de entender esta época tão confusa.

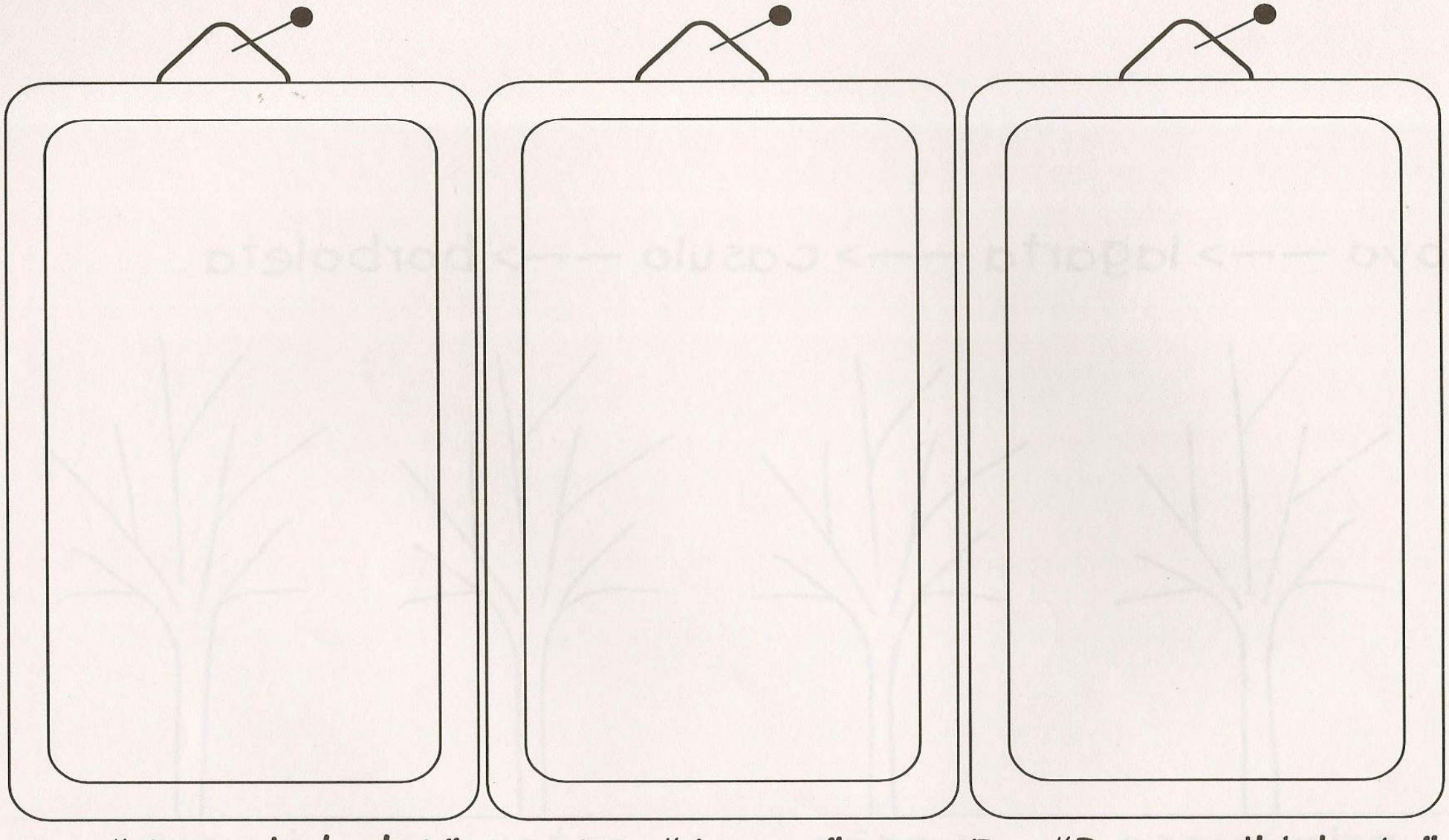
A mudança é uma coisa natural. Desenhe ou pinte algumas ↓

ovo ——> lagarta ——> casulo ——> borboleta



primavera verão outono inverno

As Pessoas também mudam.

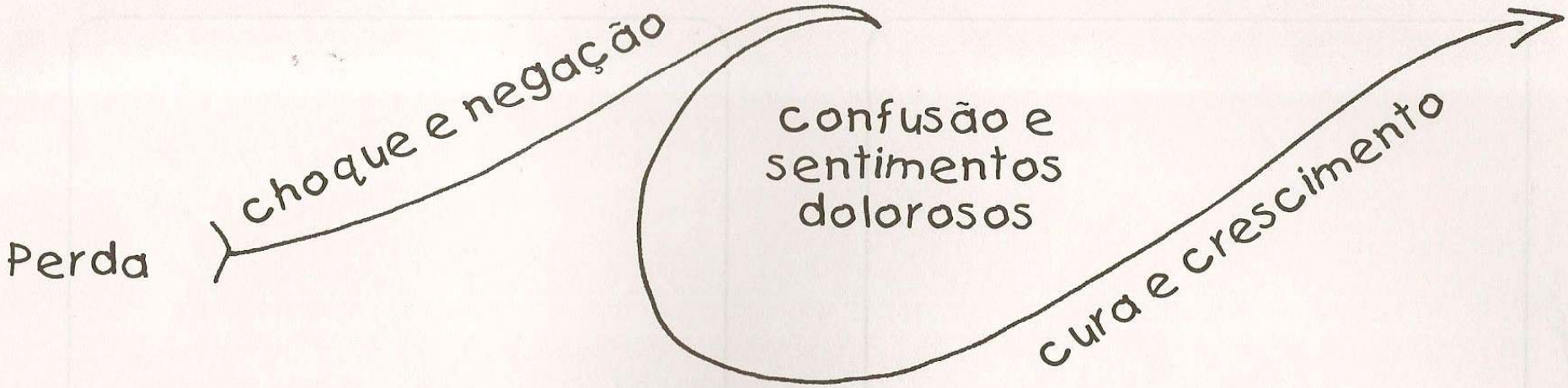


Eu - "Quando bebê"

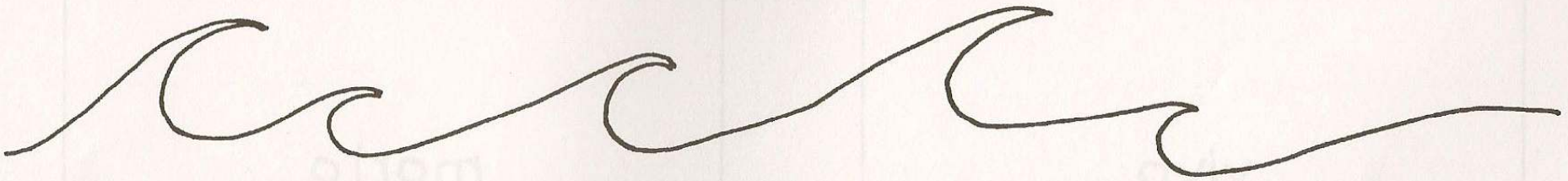
Eu - "Agora"

Eu - "Bem velhinha/o"

A mudança traz perdas
A dor da perda se chama tristeza

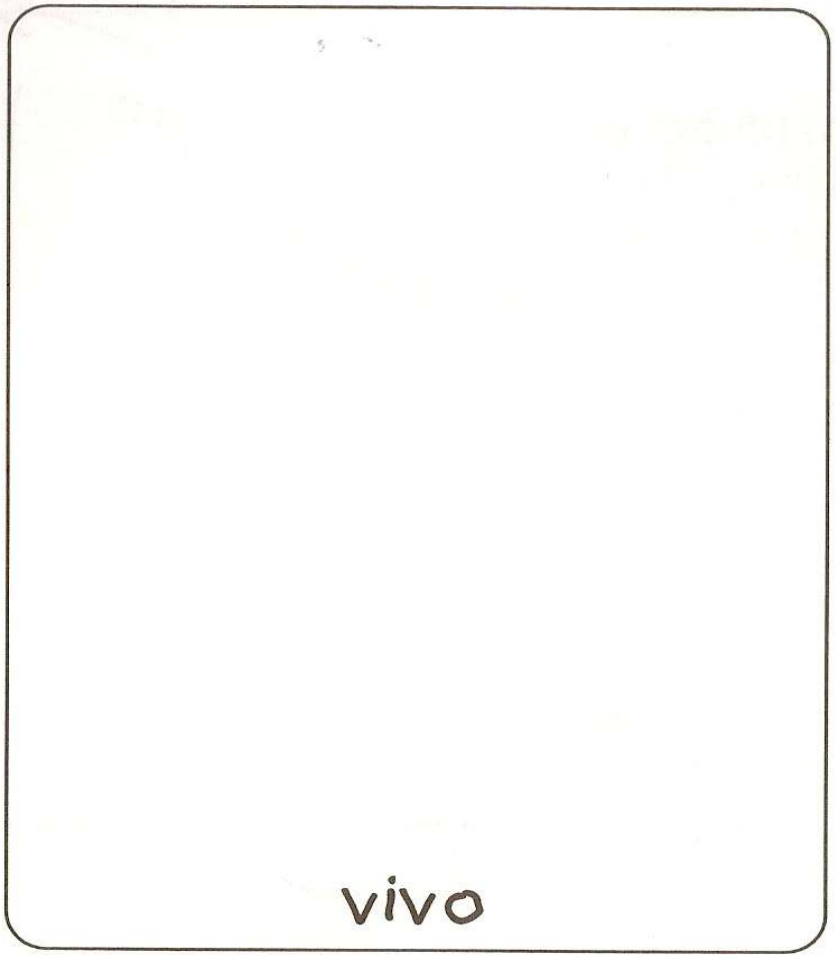


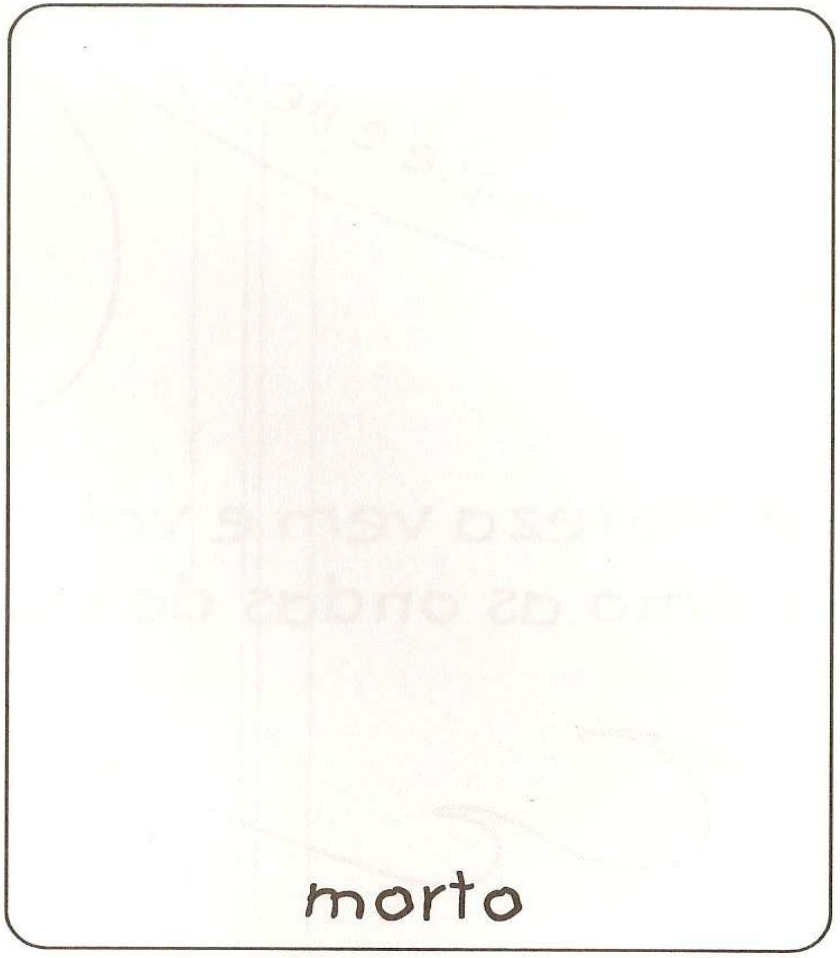
A tristeza vem e vai
como as ondas do oceano



Haverá momentos tempestuosos e momentos tranqüilos!

Viver é crescer e mudar. A morte é o final da vida. As plantas morrem... Os animais morrem... As pessoas morrem...





A morte é uma parte natural da vida.

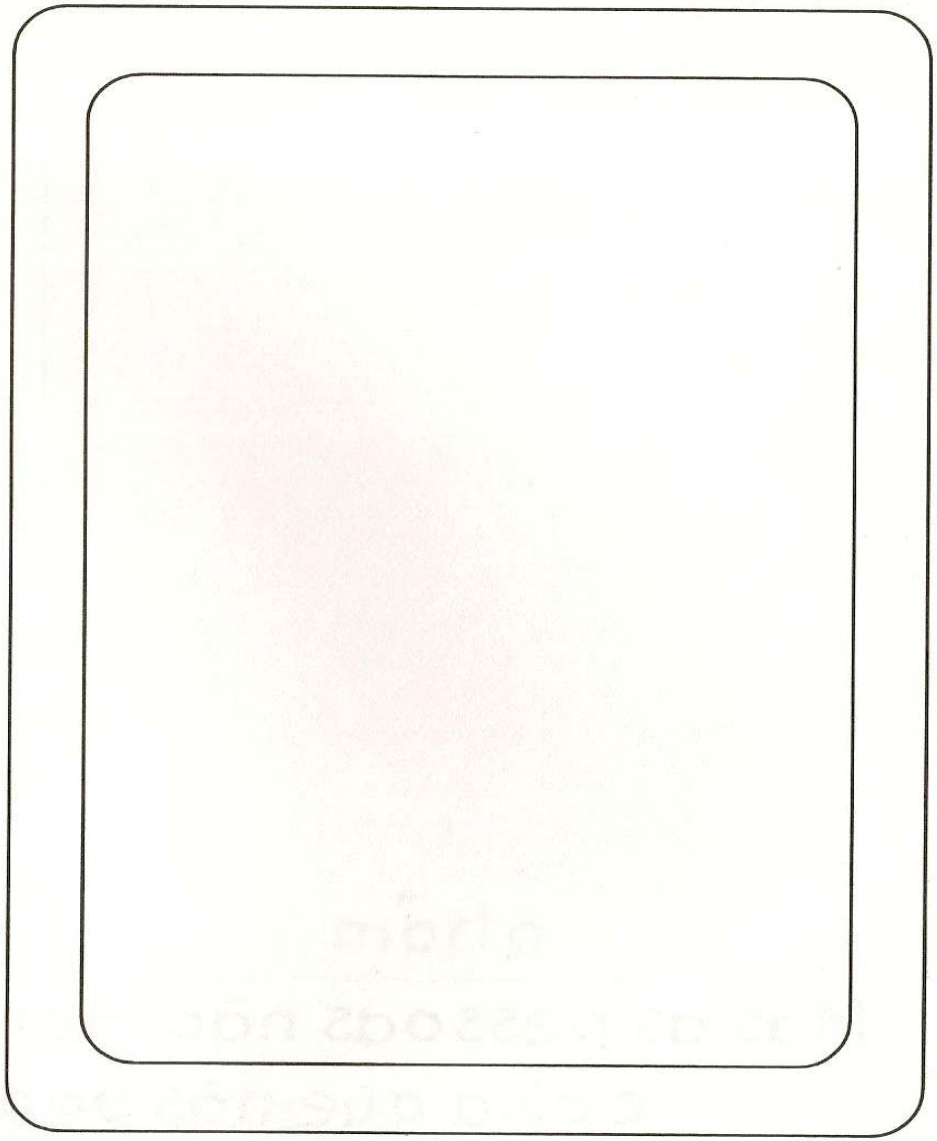
Muitas coisas diferentes fazem com que as pessoas morram. (Desenhe algumas coisas que causam a morte.)

Mas as pessoas não morrem por causa de alguma coisa que nós pensamos ou dizemos!!

Alguém que eu amava morreu. Este é um desenho desta pessoa...

_____ era
(nome)

importante para mim
porque...



A minha Pessoa Especial morreu porque....

Quando alguém morre, não volta nunca mais! A morte é o final da vida. Os mortos não comem, não dormem, não pensam e não sentem nada.

As pessoas têm um corpo que nós podemos ver... e uma coisa que chamamos de espírito ou alma, que não podemos ver, que as torna especiais.

Quando alguém morre, o espírito deixa o corpo e o que resta é colocado num caixão para ser enterrado ou cremado.

A família e os amigos se reúnem para um velório para prestar uma homenagem à pessoa que morreu, lembrar as coisas boas que ela fez e mostrar seu amor por ela!

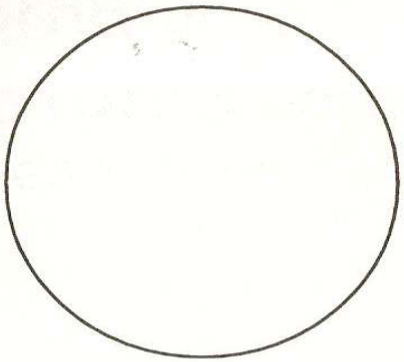
É difícil dizer adeus para alguém que amamos!

Algumas pessoas acham que o espírito vai para o céu para ficar com Deus, e algumas pensam que ele assume uma nova forma... como a lagarta que se torna uma borboleta. Outras pensam que o espírito se torna uma parte das pessoas que elas amavam.
(Desenhe aquilo que você pensa.)

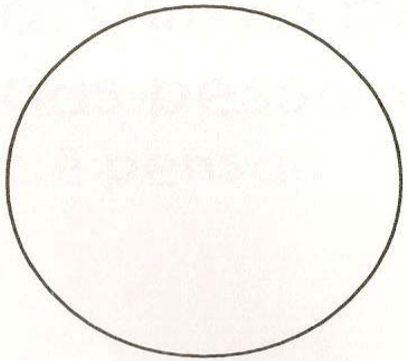
Nós não sabemos tudo sobre a morte!

Há coisas sobre as quais eu me pergunto. Eu gostaria de fazer a alguém estas perguntas...

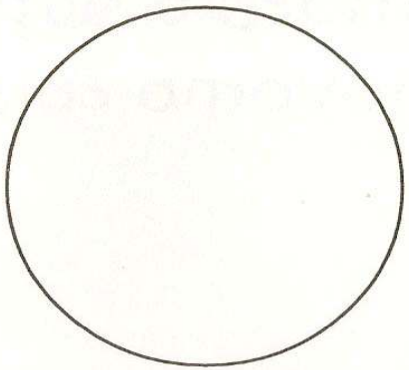
Todo mundo tem montes de sentimentos diferentes. Todos eles são certos! Os sentimentos mudam.



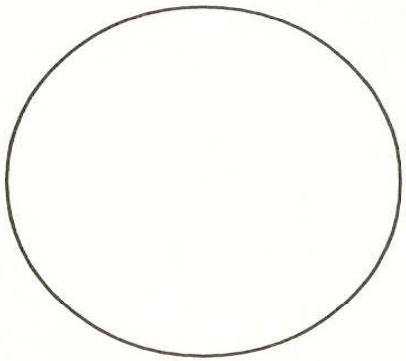
feliz



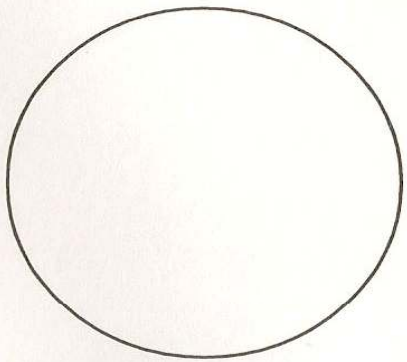
triste



com raiva



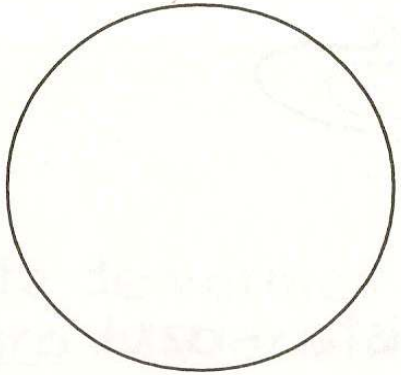
com medo



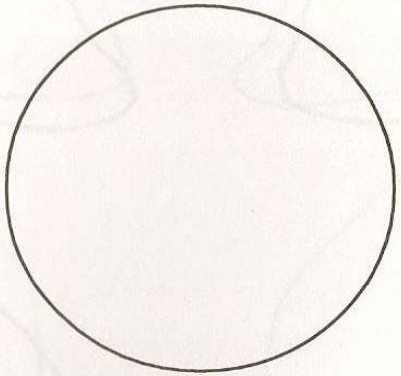
culpado

Desenhe alguns rostos mostrando sentimentos... (os sentimentos geralmente aparecem no rosto)

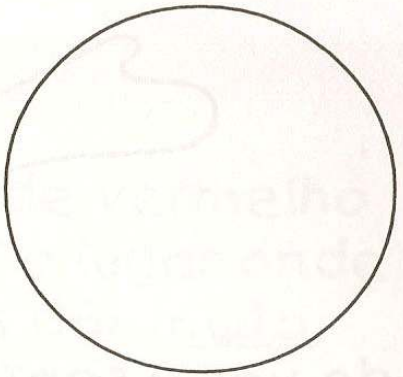
Às vezes, as pessoas colocam uma "máscara" para esconder sentimentos que não querem mostrar.
(Desenhe e diga o nome de 3 sentimentos que, às vezes, você esconde com um sentimento diferente)



_____

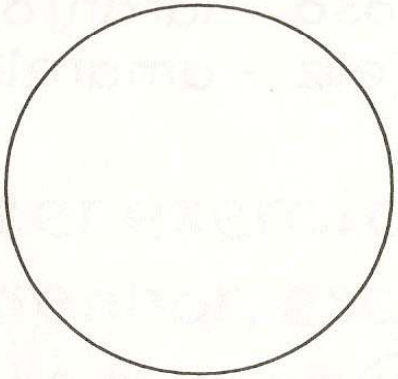


_____

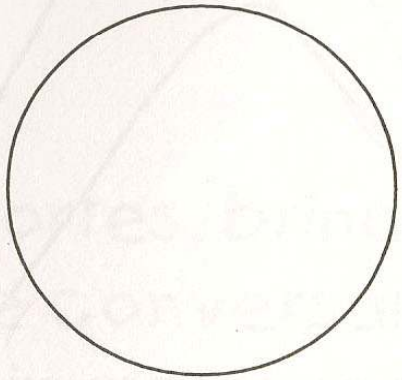


_____

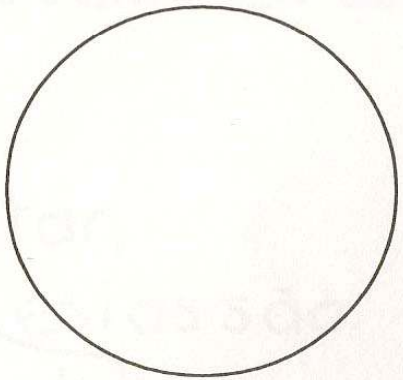
Desenhe e dê o nome da "máscara" que você usa para esconder o sentimento.



_____

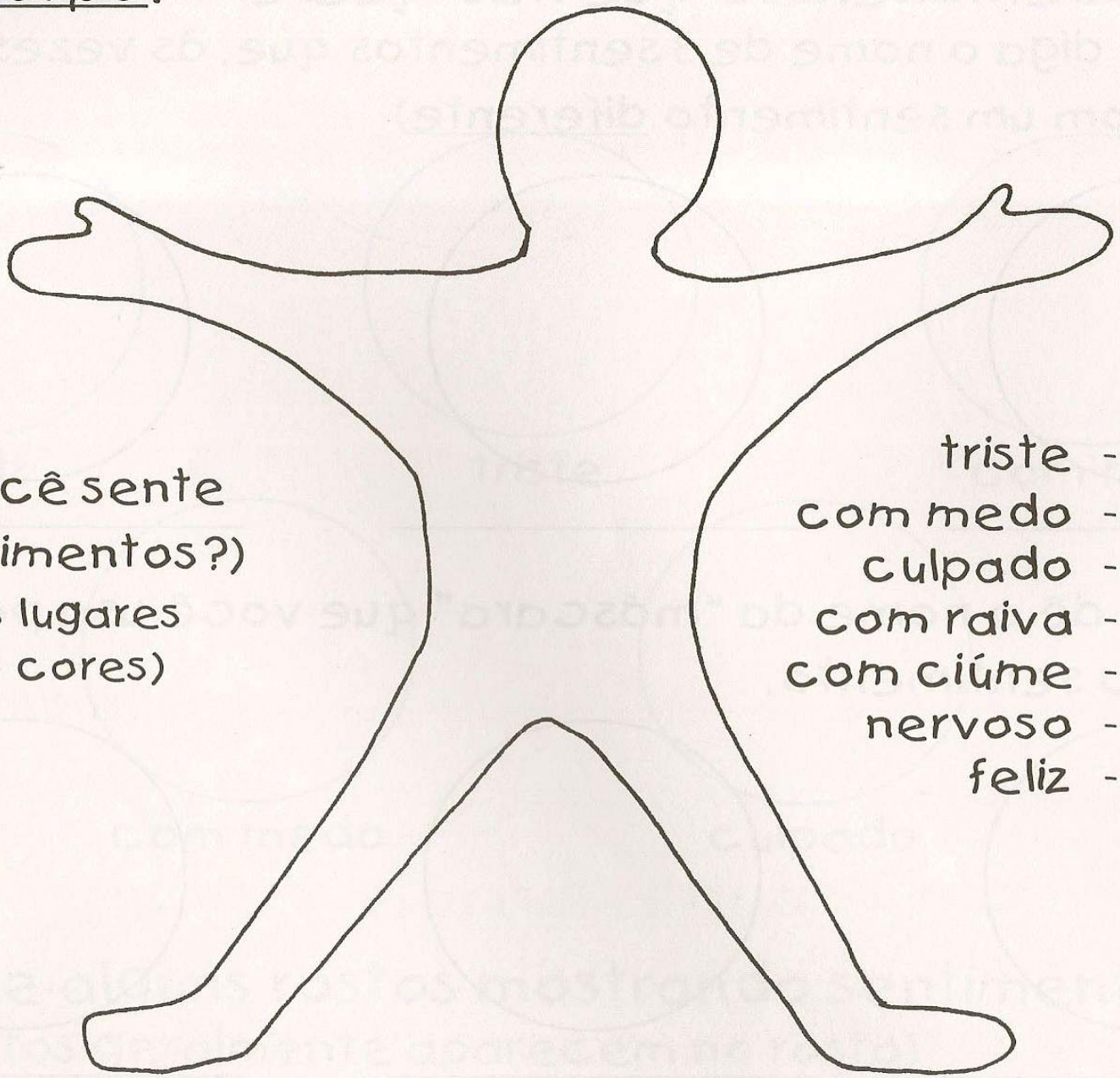


_____



_____

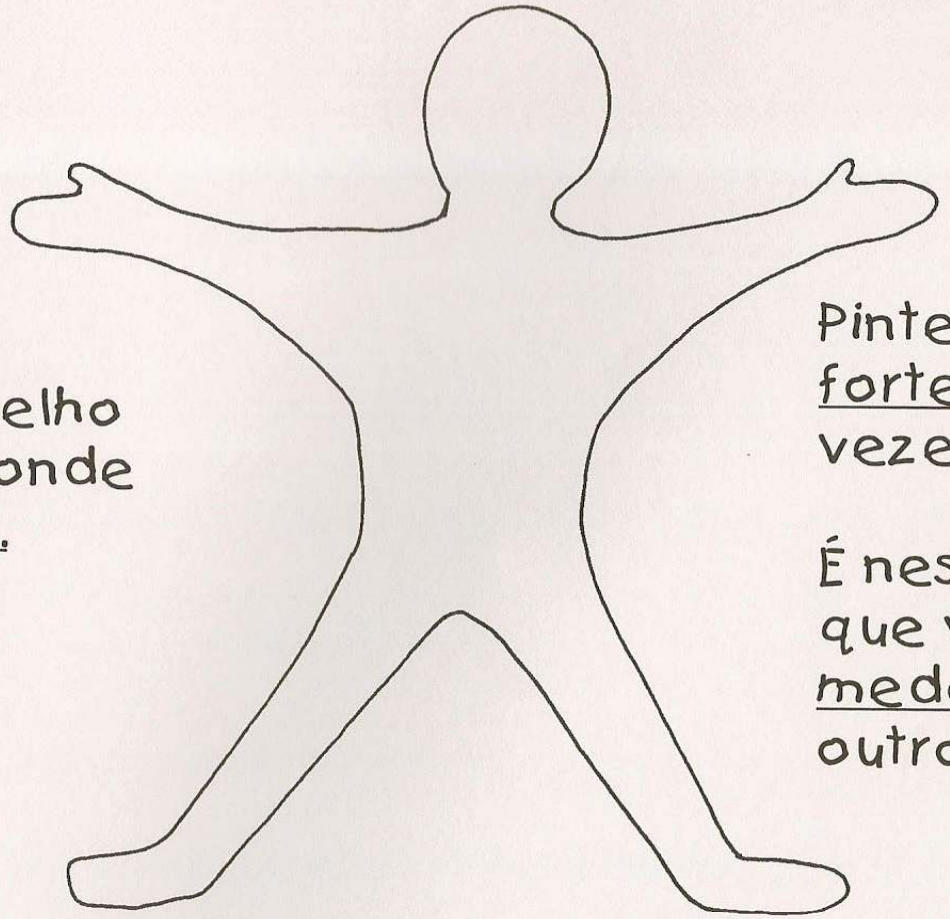
Os sentimentos são uma coisa que <u>sentimos no nosso corpo</u>.



(Onde você sente seus sentimentos?)
(mostre os lugares com estas cores)

triste - azul
com medo - preto
culpado - marrom
com raiva - vermelho
com ciúme - verde
nervoso - laranja
feliz - amarelo

Se os sentimentos ficam trancados dentro de nós por muito tempo, eles muitas vezes provocam dor.



Pinte de vermelho claro o lugar onde dói um pouco.

Pinte de vermelho forte o lugar onde às vezes dói muito.

É neste mesmo lugar que você guarda o medo ou a raiva ou outros sentimentos?

Fazer exercício, esportes, brincar, cantar, desenhar, escrever e conversar, todas estas são boas maneiras de deixar sair os sentimentos.

Uma Coisa Triste

Desenhar a tristeza leva embora um pouco da dor.

Às vezes, eu fico com raiva porque...

Colocar a raiva no papel não machuca ninguém!

É importante deixar a raiva sair de maneiras que não machuquem as pessoas e não estraguem as coisas. Maneiras legais são:

1. Dizer "eu estou com raiva porque"...
2. Fazer rabiscos com um giz de cera vermelho num jornal velho (com força!) e amassá-lo numa bola para atirá-lo fora.
3. Dar socos numa bola ou num travesseiro.
4. Gritar para dentro de um travesseiro ou no chuveiro.
5. Escrever uma carta furiosa. Rasgá-la.
6. Escrever seus sentimentos num diário.
7. Correr ou caminhar bem rápido.
8. Bater os pés com força. Bater palmas.

Eu fico com medo quando....

Desenhar alguma coisa assustadora faz com que ela fique menos poderosa.

Eu me preocupo com...

As preocupações precisam ser <u>compartilhadas</u> com alguém!

Às vezes, eu me sinto diferente porque...

Mas estas são coisas das quais eu gosto em mim...

1.

2.

3.

Eu... fazendo uma coisa que eu faço bem!

Todo mundo é bom em alguma coisa. Ninguém é bom em tudo.

Eu lembro quando me contaram sobre a morte.

Eu precisei de amor e conforto. Eu ainda preciso!

Eu sei como gosto de ser consolado (consolada)...
(Desenhe isso... e depois feche os olhos e imagine a cena.)

Eu posso usar palavras que façam os outros perceber do que eu preciso.

"Se AO MENOS"

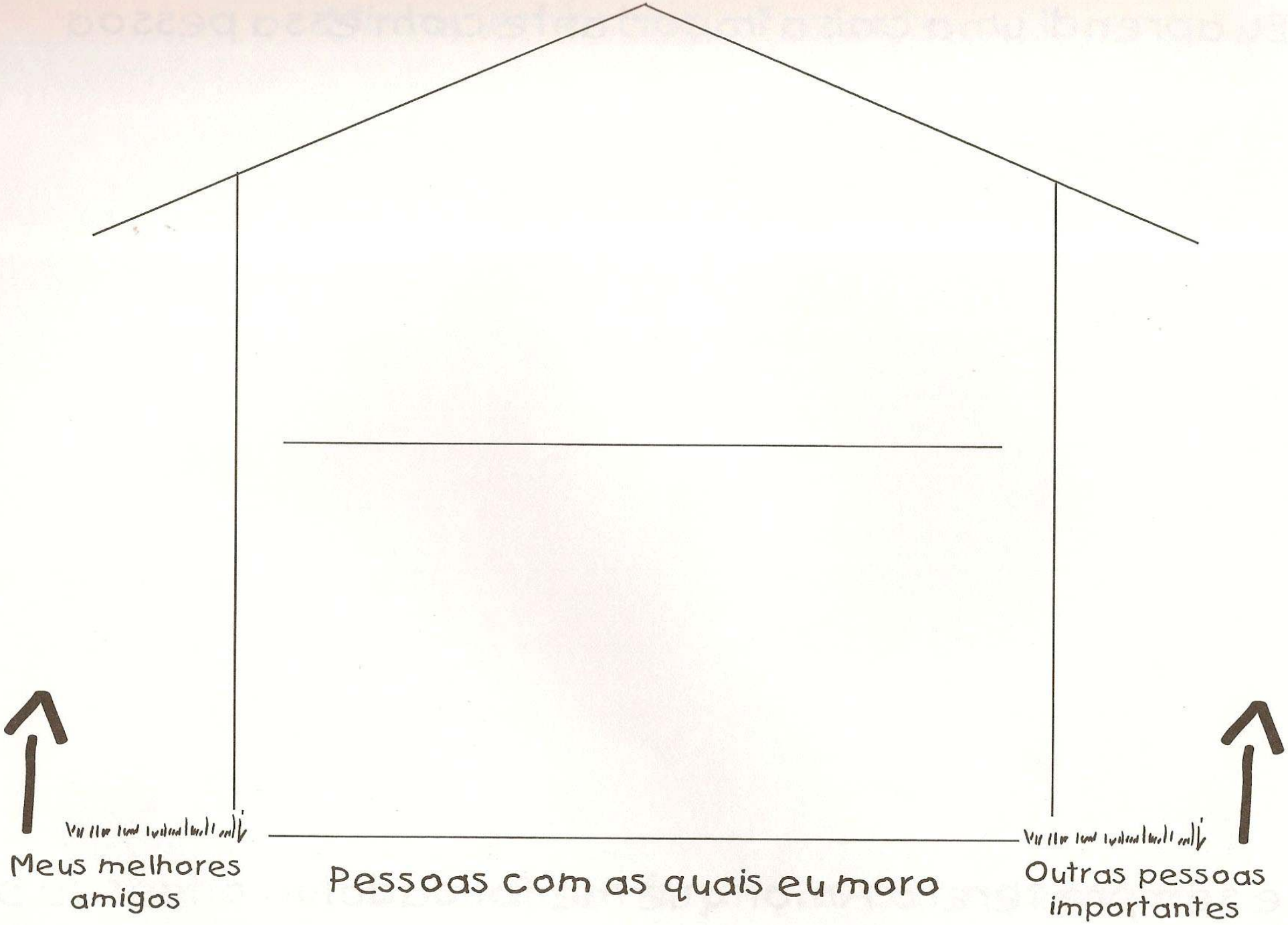
Sempre tem alguma coisa que a gente gostaria de ter feito... ou de não ter feito .

Minha lembrança favorita

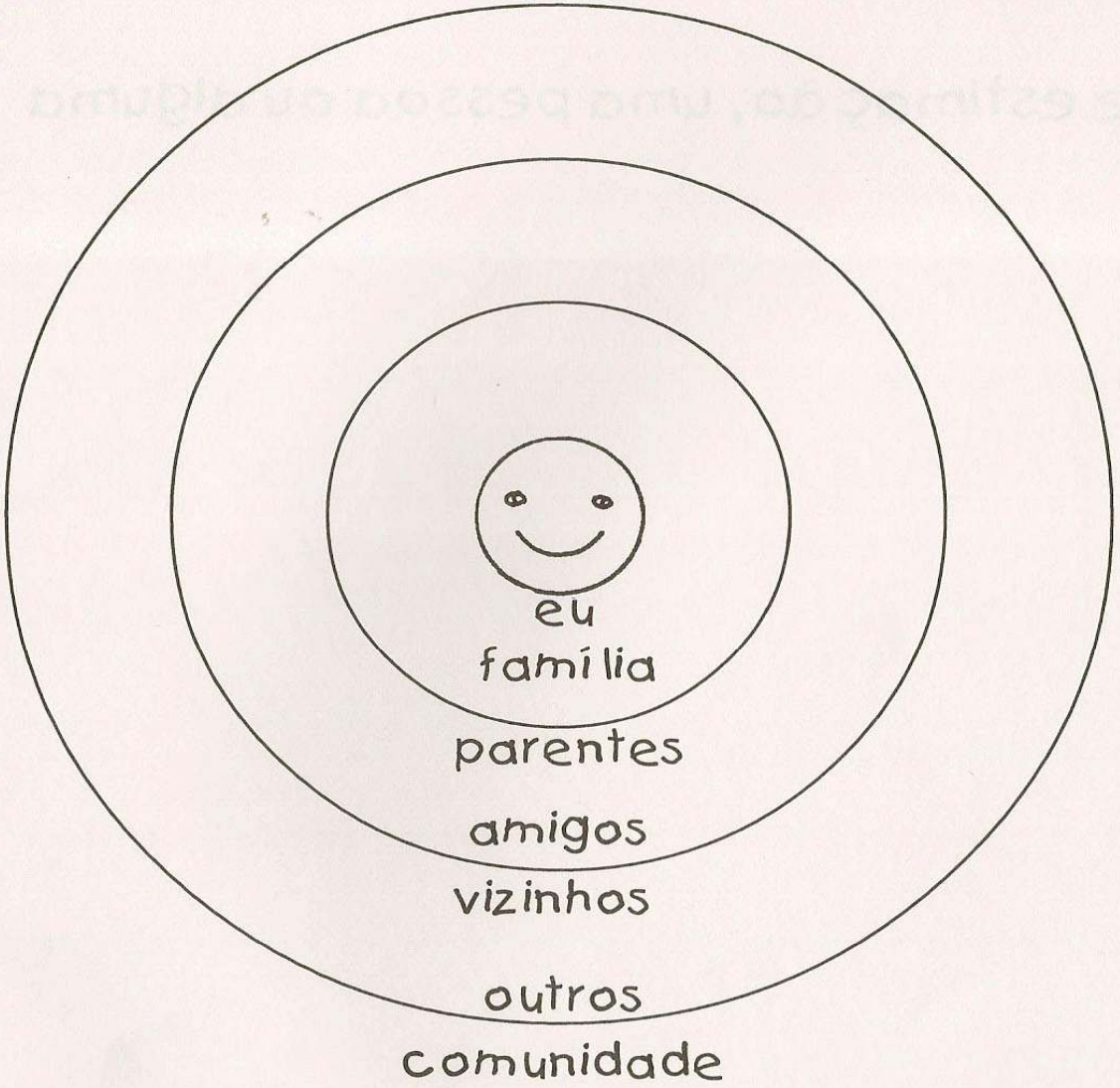
e eu tenho outras boas lembranças para guardar!

Eu aprendi uma coisa importante com essa pessoa

e sempre terei o Amor que me foi dado!


Meus melhores amigos
Pessoas com as quais eu moro
Outras pessoas importantes

Muitas Pessoas se importam comigo



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Faça a lista dos nomes e coloque o número no "círculo de apoio".

Eu tenho alguém com quem sempre posso conversar.

(Pode ser um bichinho de estimação, uma pessoa ou alguma coisa especial.)

Eu mostro aos outros que me importo com eles...

E isso também me torna especial!

Eu ainda posso me divertir e ser feliz!

Viver significa mudar e crescer.

Quando alguém muito especial morre

As crianças podem aprender a lidar com a tristeza

Marge Heegaard

Este livro foi planejado para ensinar conceitos básicos de morte e ajudar as crianças a entenderem e expressarem os muitos sentimentos que experienciam quando alguém especial morre. A comunicação é ampliada, e as habilidades de manejo são desenvolvidas conforme as crianças ilustram seus livros com sua história pessoal.

"Este livro pode ser considerado um manual prático que orienta as crianças na travessia de uma época desorientadora. Com ele, as crianças aprendem que a tristeza é uma reação normal à perda."

Monty Williams, Assistente Social

"As pessoas negligenciam há anos o luto das crianças, e aqui encontramos não apenas uma descrição do processo como também um livro eficaz para ajudar as crianças a elaborarem seu luto."

Christine Fernand, M.D., Pediatra

"Fiquei impressionado ao ver como este trabalho envolve as crianças tão concreta e pessoalmente no processo de luto. Eu acredito que ele tem grande potencial para ajudar muitas crianças atingidas pela agonia da perda."

Lowell O. Erdahl, Bispo

"Eu vinha procurando exatamente um livro assim para usar com crianças enlutadas! Os conceitos são honestos e verdadeiros."

Ruth D. Meitz, Orientadora Educacional

"Eu apreciei especialmente o *design* deste livro, o esforço para possibilitar que a criança converta o que foi uma situação profunda, experienciada passivamente, numa situação em que ela se torna uma participante ativa e age pictórica e verbalmente para mudar as coisas."

Dean J. Hempel, M.D., Psiquiatra Infantil

0 00095 391950
QUANDO ALGUEM MUITO ESP
R$11,00

Livros para uma melhor qualidade de vida
ARTMED

coisas da vida
Resolvendo problemas juntos