

O MEU DIÁRIO

LIVRO DE EXERCÍCIOS PARA CRIANÇAS EM LUTO APÓS UM HOMICÍDIO

ÍNDICE DE CONTEÚDOS

Notas para pais e/ou profissionais de apoio
Como utilizar este livro de exercícios
Sobre ti
Alguém morreu
Sobre a morte
O que é que estás a pensar?
Mas porquê?
O que mudou na tua vida?
Dor e luto
Se tiveres comportamentos estranhos
Recordações
Minha pessoa querida
Sobre os funerais
Sobre os sentimentos
Mostrar os sentimentos
Quando te sentires zangado ou zangada
Quando te sentires triste
Quando te sentires assustado ou assustada
Quando chorares
O teu lugar seguro
Falar ajuda
As pessoas que te amam
Sobre vocês
Outras coisas que posso ver ou ler sobre este assunto

NOTAS PARA PAIS E/OU PROFISSIONAIS DE APOIO

O Apoio à Vítima da Escócia (Victim Support Scotland) compilou este livro de exercícios enquanto auxiliava para o apoio a crianças com idades compreendidas entre os 5 e os 12 anos, que estejam em sofrimento por ansiedade, luto ou stress. O material nele contido destina-se a crianças que estejam enlutadas por causa de um homicídio. Partes deste livro podem também ser utilizadas com crianças que tenham vivido ou estejam a viver uma situação de perda, de vitimação ou uma crise familiar após um crime ou um acidente.

Um luto por homicídio é uma experiência avassaladora que transforma por completo a vida das pessoas envolvidas e/ou afetadas por ele.

O choque e o trauma provocado por um homicídio podem dificultar a partilha de pensamentos e de sentimentos. Este livro encoraja as crianças a falar e a expressar os seus sentimentos, para que possam lidar com o que aconteceu e aprendam a viver com isso.

Um homicídio levanta uma série de medos e de incertezas nas crianças, que poderão ser intensificados se não lhes for dada a oportunidade de falar sobre eles ou se não forem reconhecidos. Por vezes, as crianças são, no contexto das

próprias famílias, esquecidas pelos adultos, já que também estes estão a viver uma experiência de luto e a sentir elevados níveis de ansiedade. No entanto, estas crianças dizem-nos que:

Necessitam de informação. É pior para as crianças quando não lhes é dito o que se está a passar e têm de encontrar sozinhas respostas para as suas próprias dúvidas e questões.

Se sentem muito tristes e com medo quando vêem o seu pai ou a sua mãe perturbado/a, mas acham que não devem fazer questões que o/a possa perturbar ainda mais.

Ter alguém com quem possam falar, ajuda.

Este livro de exercícios é um método prático para encorajar a comunicação com crianças e garantir-lhes que é muito importante manifestarem os seus sentimentos, falarem e fazerem questões. Ajudará os pais e/ou os profissionais de apoio a explorarem com as crianças, individualmente ou em grupo, aquilo que aconteceu e como é que elas se estão a sentir. Também permitirá apurar se a criança compreende o que está a acontecer e se possui a informação necessária e adequada.

Este livro de exercícios estimula as crianças a expressarem-se através do de-

senho e da escrita. Desenhar, pintar e outras formas de expressão artística e de criatividade são técnicas testadas e utilizadas para auxiliar as crianças a identificar, expressar e aceitar sentimentos como a raiva, o medo, a culpa e a tristeza. São ferramentas úteis para as encorajar a compreender que a morte e a perda fazem parte da vida, bem como a aceitar que a morte pode ser fortuita e, por vezes, sem sentido.

Caso exista a possibilidade de a criança ter que testemunhar em tribunal, recomenda-se, antes da utilização deste livro de exercícios, o aconselhamento prévio junto da Polícia Judiciária e da coordenação da Rede de Apoio a Familiares e Amigos de Vítimas de Homicídio e de Terrorismo da APAV.

Como utilizar este livro de exercícios

Este livro de exercícios foi desenvolvido para ser utilizado separadamente ou em conjunto com o “Manual de Factos: o que esperar quando alguém que conheces foi vítima de homicídio”.

O formato deste livro de exercícios é bastante flexível. Pode seleccionar as páginas com as atividades/exercícios mais relevantes para a criança ou, a criança pode preferir trabalhar o livro na sua totalidade, pela sua natural sequência. Qualquer ordem de trabalho é válida.

Aceite a criança com quem está a trabalhar de forma incondicional, independentemente das suas emoções e comportamentos.

Permita que a criança utilize este livro de forma espontânea, evitando sugerir o que deve desenhar ou escrever, já que tal pode coibir a criança de expressar livre e verdadeiramente os seus sentimentos.

Esteja ciente da possibilidade de a criança poder rabiscar, rasurar, fazer marcas fora dos locais próprios ou desenhar algo inesperado ou não relacionado com o tema/assunto da página. Esteja também preparado/a para a possibilidade de a criança verbalizar ou expressar emoções fortes. Deve ser sensível e compreender estas manifestações, tendo em conta que a criança pode estar a expressar ou explorar algo de que tem medo ou que tem estado a omitir ou suprimir.

Este livro de exercícios não faz qualquer referência a práticas, crenças e/ou convicções religiosas. A APAV acredita e defende que os valores e crenças das crianças e das suas famílias devem ser sempre respeitados ao longo do processo de apoio e que os seus profissionais não deverão impor as suas crenças ou religiões às crianças que acompanham. Qualquer comentário ou diálogo que seja realizado acerca desta matéria deve apenas ocorrer em resposta a comentários ou questões específicas que a criança tenha colocado.

SOBRE TI

Faz um desenho ou escreve uma história sobre como te sentes agora. Depois, guarda o teu desenho ou a tua história num lugar seguro até chegares ao final deste livro.



ALGUÉM MORREU

Às vezes alguém que conhecemos ou de quem gostamos morre.

Esta página é para fazeres um desenho ou escreveres uma história sobre alguém que morreu.



SOBRE A MORTE

Muitas pessoas vivem até serem muito velhinhas.

Todas as coisas que estão vivas têm de morrer um dia. Há animais pequenos, como os ratinhos hamster, que vivem pouco tempo. Já os cães e os gatos vivem um pouco mais (cerca de 15 anos).

As pessoas normalmente vivem entre 70 a 80 anos mas, também podem viver mais do que 100 anos.

Muitas pessoas morrem quando já são velhas. Mas, às vezes, as pessoas morrem mais cedo, porque estão muito doentes. Outras vezes as pessoas morrem

de repente. Quando isto acontece, é um choque para toda a gente.

Por vezes as pessoas morrem porque outra pessoa as magoou muito. A pessoa que magoou muito outra pode ter feito isso para que ela morresse. Mas, às vezes, a pessoa que magoou muito outra não queria que isso acontecesse.

Onde é que estavas e o que é que estavas a fazer quando a pessoa que conhecias morreu?

Onde é que estavas quando te disseram que essa pessoa tinha morrido?

Esta página é para fazeres um desenho ou escreveres uma história sobre esses momentos.



O QUE É QUE ESTÁS A PENSAR?

Por vezes sentimo-nos tristes ou com medo porque da última vez que estivemos com a pessoa que morreu estávamos zangados ou zangadas com ela. Talvez naquela altura nós tenhamos “desejado” que essa pessoa se fosse embora ou que alguma coisa lhe acontecesse. É normal que por vezes nos sintamos zangados ou zangadas com outras pessoas, mesmo com aquelas de quem gostamos muito.

Tu não podes fazer coisas muito más acontecer, apenas porque “desejaste” isso. A culpa de alguém ter morrido não é tua.

Tu não tens culpa do que aconteceu!

Faz um desenho ou escreve sobre o que achas que fez esta coisa muito má acontecer.



MAS PORQUÊ?

Às vezes não existe nenhuma razão!

Às vezes não há respostas para esta pergunta.

No entanto, escrever algumas das tuas perguntas pode ajudar. Podes mostrar estas perguntas à pessoa que te deu este livro. Essa pessoa pode ser capaz de responder a algumas das tuas questões.

As minhas perguntas ...



O QUE MUDOU NA TUA VIDA?

Quando coisas muito más acontecem, a vida das pessoas pode mudar.

O que mudou na tua vida?

DOR E LUTO

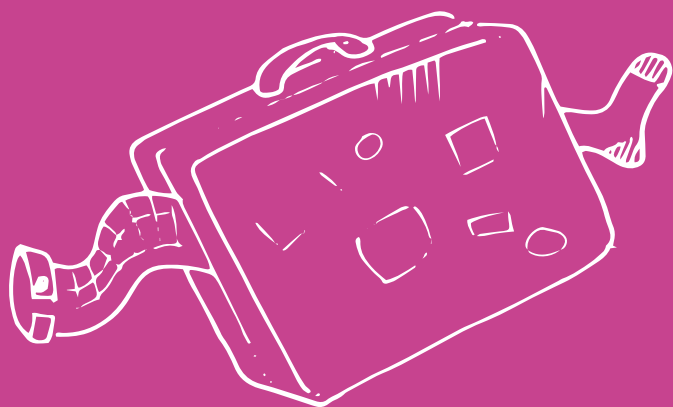
Quando alguém que conhecemos ou de quem gostamos muito morre, isso faz nos sentir dor. Esta dor não é como um corte ou um arranhão. É uma dor dentro da nossa barriga, do nosso coração ou da nossa cabeça.

A esta dor chamamos LUTO. Quando nos sentimos de luto, também nos sentimos zangados, tristes, culpados, confusos, sem esperança, desprotegidos e, às vezes, até felizes. Às vezes esta dor desaparece e volta a aparecer. Conseguimos esquecer o que aconteceu durante algum tempo, mas depois voltamos a lembrar e a sentirmo-nos tristes.

Tudo isto é normal.

Ninguém gosta de sentir esta dor. Mas, como a dor dos cortes e dos arranhões, esta dor também vai ficando cada vez mais fraca. Com o tempo, podemos voltar a ficar e a sentirmo-nos contentes outra vez.

Muitas vezes sentimos tanta falta da pessoa que morreu que esperamos que tenha sido apenas um erro ou um engano e que ela volte como se nada tivesse acontecido. Às vezes, até podemos pensar que vimos ou que estamos a ver a pessoa no meio de uma multidão e sentimos vontade de ir falar com ela.



Descobriremos depois que, na verdade, é outra pessoa e que foi apenas uma confusão pode fazer com que nos sintamos muito tristes.
Isto já aconteceu contigo?

Se isto já tiver acontecido contigo, faz um desenho ou escreve uma história sobre uma altura em que pensaste ter visto a pessoa que morreu e depois percebeste que foi engano e que afinal a confundiste com outra pessoa.

SE TIVERES COMPORTAMENTOS ESTRANHOS

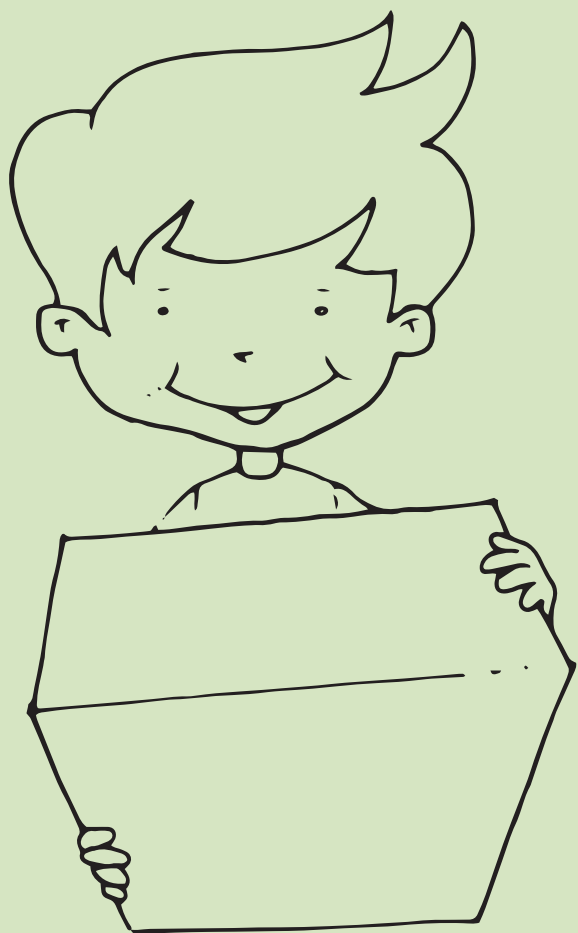
Depois de alguém ter morrido de repente, as pessoas podem dizer ou fazer coisas estranhas. Isto é normal e não dura para sempre.

Disseste ou fizeste alguma coisa estranha depois de a pessoa ter morrido?

Faz um desenho ou escreve uma história sobre o que aconteceu.

A large white rounded rectangle with a soft drop shadow, centered on the page. It is intended for the user to draw or write a story about the event mentioned in the text above.

RECORDAÇÕES



Para já pode não parecer, mas a vida vai ficar boa outra vez. Vais-te lembrar dos tempos e momentos felizes que passaste com a pessoa que morreu sem te sentires triste.

Uma ideia que pode ajudar é teres uma caixa ou um livro com recordações da pessoa que morreu.

Como imaginas que seria a tua caixa ou o teu livro?

O que irias colocar lá dentro?

Quando uma pessoa morre de repente, não tens a oportunidade de lhe dizer o que gostarias ou o que querias.

O que gostarias de ter dito a essa pessoa?

MINHA PESSOA QUERIDA
MEU QUERIDO / MINHA QUERIDA

Escrever uma carta à pessoa que morreu pode ajudar.

Guarda-a na tua caixa de recordações!

Podes prendê-la a um balão e deixá-la voar! Podes colocá-la numa garrafa e lançá-la ao mar...

Minha pessoa querida
Meu querido/Minha querida ...

SOBRE OS FUNERAIS

Já deves ter ouvido os adultos falarem sobre fazer o funeral da pessoa que morreu.

Sabes o que é um funeral?

Já houve um funeral para a pessoa que conhecias e que morreu?

Se já houve, foste ao funeral?

Como te sentiste por teres ido ao funeral? Ou, como te sentiste por não teres ido?

Se o funeral ainda vai acontecer, já pensaste se queres ir ou não?

Podes usar esta página para fazer um desenho ou escreveres uma história sobre o funeral.



SOBRE OS SENTIMENTOS

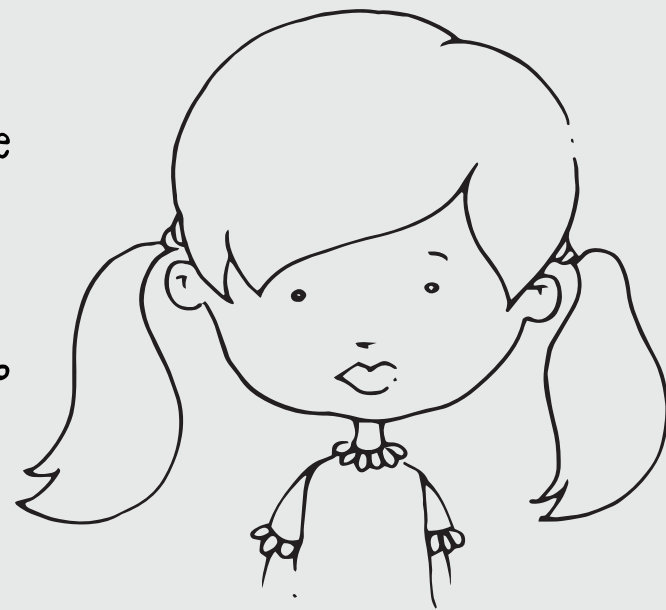
Às vezes as pessoas adultas podem dizer-te que tens que ser forte e que não deves chorar.

Mas nem tudo o que as pessoas adultas dizem está certo!

É normal chorar. Até é muito corajoso chorares e mostrares aquilo que sentes.

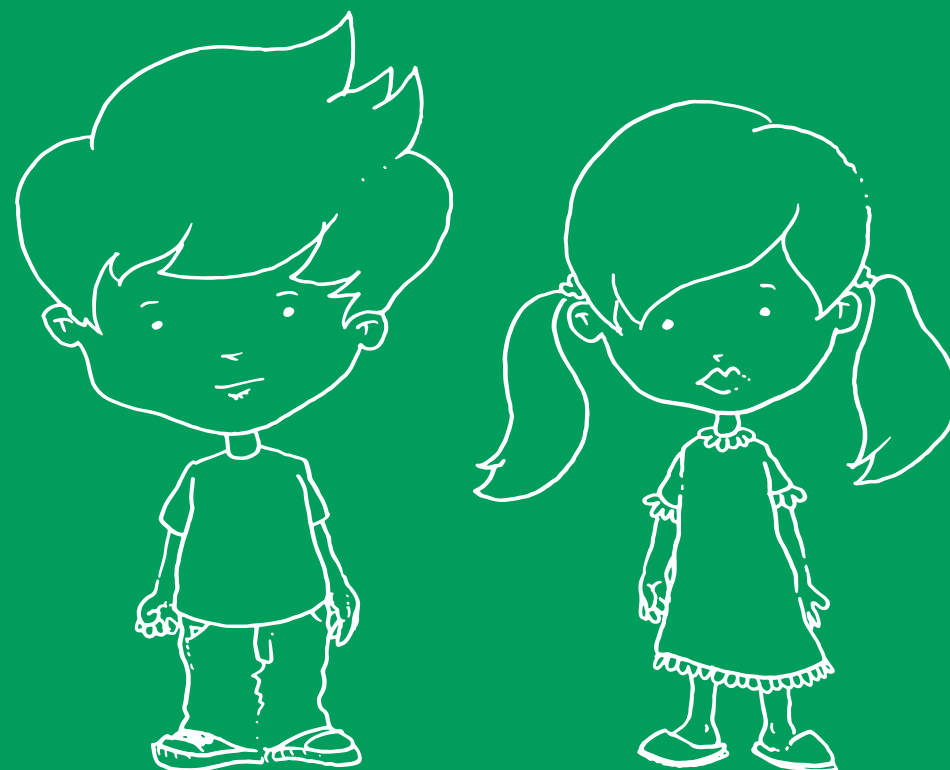
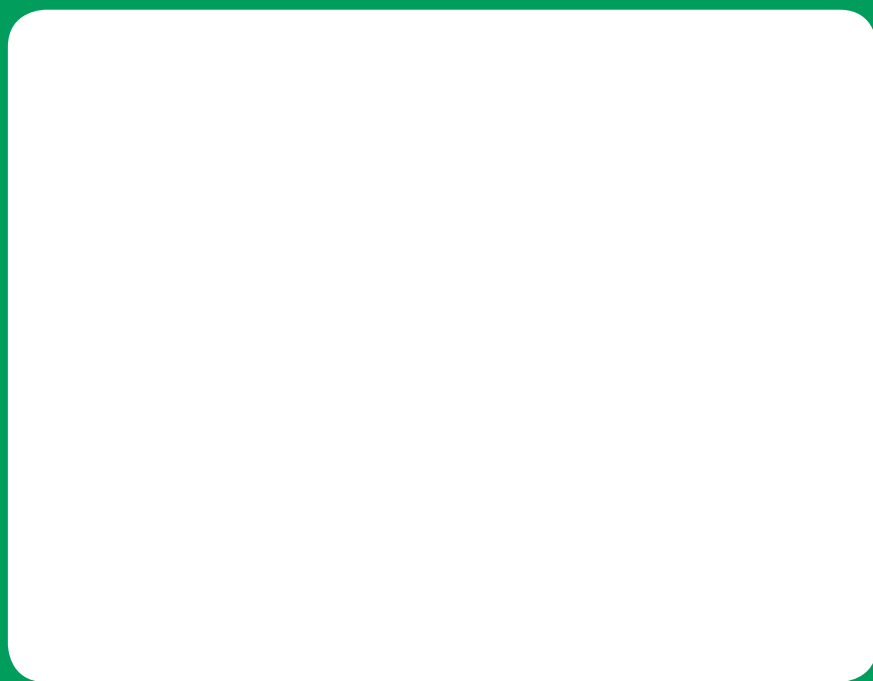
Se tentares esconder a tristeza e fizeres de tudo para não chorar, podes sentir-te ainda pior.

Não vais perturbar as outras pessoas por chorares.



Elas também já estão perturbadas, independentemente disso.

Por vezes é mais fácil desenhar o que sentes do que dizê-lo. Como desenharias os teus sentimentos?



Em que sítios do teu corpo é que tens esses sentimentos?

MOSTRAR OS SENTIMENTOS

Por vezes as pessoas escondem os seus sentimentos porque não querem perturbar ou incomodar as outras pessoas. No entanto, vais sentir-te melhor se os mostrares.

Tens escondido os teus sentimentos? Quais?

Porque é que achas que tens escondido estes sentimentos?

Alguns sentimentos duram pouco tempo, outros duram mais tempo. Por vezes desaparecem por uns tempos e depois voltam.

Tens sentimentos que não desaparecem? Quais são?

QUANDO TE SENTIRES ZANGADO OU ZANGADA

Por vezes quando acontece uma coisa muito má, as pessoas podem sentir-se ZANGADAS.

Não há problema nenhum se te sentires zangado ou zangada. Vais-te sentir melhor se libertares e deixares sair a tua raiva, desde que com isso não magoes outras pessoas.

ALGUMAS IDEIAS SÃO:

Diz às pessoas “Estou zangado ou zangada porque _____”



Dá murros em alguma coisa suave
e que não se parta, como uma almofada.

Grita alto, para uma almofada ou no banho.

Bate com os pés ou bate palmas.

Escreve uma carta zangada...
e depois rasga-a.

Escreve um diário.

Risca uma folha com um lápis.
Amarrota ou amachuca a folha e deita-a fora.

Anda rápido ou faz exercício.

O que é que te faz sentir zangado ou zangada?

O que é que fazes quando te sentes zangado ou zangada?

Indica, na lista de ideias em cima, aquelas que já fizeste ou tentaste fazer.

Fazer essas coisas ajudou?

Que outras ideias tens para libertares a tua raiva de forma segura?

QUANDO TE SENTIRES TRISTE

Por vezes quando acontece uma coisa muito má, as pessoas podem sentir-se TRISTES.

Desenha alguma coisa que te faça sentir triste.

Em que cor é que pensas quando te sentes triste?

Faz um desenho com essa cor.

Agora faz o mesmo desenho com uma cor que te faça sentir mais feliz.



QUANDO TE SENTIRES ASSUSTADO OU ASSUSTADA

Por vezes quando acontece uma coisa muito má, as pessoas podem pensar ou sonhar com coisas assustadoras. Isto pode fazer com que adormecer seja mais difícil.

Desenha aqui um pensamento ou um sonho assustador, mas acrescenta-lhe alguma coisa divertida.

Como é que uma coisa tão divertida pode ser assustadora?

QUANDO CHORARES

Normalmente choras quando te sentes triste ou quando estás com medo. Por vezes as pessoas tentam não chorar porque acham que isso pode perturbar os outros. Chorar pode ser uma maneira de dizer às outras pessoas que estás triste ou com medo. Também ajuda a fazer com que a dor desapareça.

Toda a gente chora de vez em quando, mesmo as pessoas adultas e as pessoas mais velhinhas.

Não há problema em chorar!

O TEU LUGAR SEGURO

É muito importante teres um lugar onde te sintas em segurança. Este lugar seguro pode ser um lugar real ou um lugar de “faz de conta”.

Qual é e onde é o teu lugar seguro?

Como é que é esse lugar?

Faz aqui um desenho do teu lugar seguro.

FALAR AJUDA

Falar sobre como te sentes e sobre o que se está a passar ajuda.

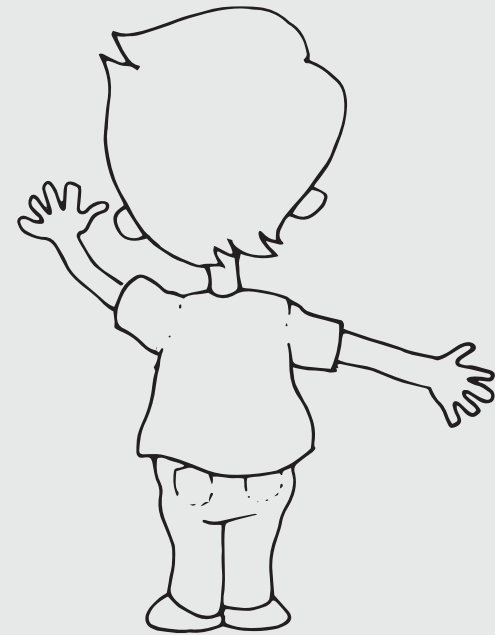
Com quem é que podes falar?

Para além da tua família e dos teus amigos, a quem é que podes pedir ajuda?

AS PESSOAS QUE TE AMAM

Há pessoas que te amam mesmo que elas também se sintam tristes, com medo e sozinhas.

Quem são estas pessoas?



SOBRE VOCÊS

No início deste livro (na página 9) escreveste uma história ou fizeste um desenho sobre como te sentias na altura.

Escreve uma história ou faz um desenho sobre como te sentes agora.

Olha para a página 9.

Que coisas estão iguais?

Que coisas estão diferentes?



OUTRAS COISAS QUE POSSO VER OU LER SOBRE ESTE ASSUNTO

Podes explorar o Manual de Factos: o que esperar quando alguém que conheces foi vítima de homicídio.

Podes pedir a quem cuida de ti ou a outra pessoa adulta em quem confies para ver o website da APAV sobre homicídios

(www.apav.pt/vitimasdehomicidio).

Podes consultar, no website da APAV para crianças e jovens www.apavparajovens.pt, a página que fala sobre o homicídio de familiares/amigos.

(créditos finais)

Este livro de exercícios tem a propriedade intelectual do Apoio à Ví-tima da Escócia (Victim Support Scotland) e foi traduzido e adaptado pela Rede de Apoio a Familiares e Amigos de Vítimas de Homicídio e de Terrorismo da Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV). Pode ser usado ou reproduzido, em partes ou na sua totalidade, para qualquer finalidade terapêutica, desde que com o consentimento prévio dos seus autores. Não se destina a fins comerciais.

Reconhecimento deve ser dado aos vários trabalhos de Dora Black, Jim Colwell, Atle Dyegrove, Jean Harris-Hendricks, Marge Heegaard, Maggie Jackson, Tony Kaplan, Linda Machins, Helga Mclean, Susan Smith, entre outros da área do luto em crianças, cujo trabalho inspirou este livro. A tradução e adaptação portuguesa foram realizadas por Bruno Brito.

Um reconhecimento muito importante a todas as crianças, jovens e suas famílias que foram uma fonte de inspiração e que, de forma muito corajosa, partilharam as suas experiências pessoais.



**Linha
Internet
Segura**
800 219 090

www.apav.pt

i **infovítimas.pt**

f facebook.com/APAV.Portugal

t twitter.com/APAV_Online

ig instagram.com/apav_online

Adaptado da versão do Victim Support Scotland