



KIT TEEN POR DEMANDA · SESSÃO PRONTA

Módulo 4

Conflito com os pais

Roteiro de 4 sessões, fichas visuais e material para os pais. Tudo para trabalhar comunicação, limites, autonomia e mediação familiar, do primeiro encontro à sessão conjunta.

12 a 17 anos

Presencial e online

TCC e sistêmica

10 materiais

Sua próxima sessão pronta em 10 minutos

Chegou um adolescente que "vive brigando em casa" ou pais que "não sabem mais o que fazer"? Leia o guia rápido (3 min), abra o roteiro da Sessão 1 (3 min) e imprima a Ficha 1 (1 min). Pronto.

O que tem neste módulo

01	Guia rápido: conflito familiar na adolescência	p. 3
02	Roteiro de 4 sessões	p. 4
03	Ficha 1 · Mapa da Briga	p. 6
04	Ficha 2 · Semáforo da Raiva	p. 7
05	Ficha 3 · Fala que Funciona	p. 8
06	Ficha 4 · Contrato de Autonomia	p. 9
07	Para os pais: como discutir sem perder o vínculo	p. 10
08	15 cartões para quebrar o gelo	p. 11

Atendimento online? Todas as fichas funcionam em tela compartilhada. Abra o PDF, use a ferramenta de anotação e peça ao adolescente para ditar as respostas, ou envie a página para ele preencher no celular.

Precisa de algo fora do roteiro? Use o **Assistente de Sessão com IA** incluído no kit: escolha idade, demanda e objetivo e receba uma sessão sob medida.

Como o conflito com os pais aparece

Alguns conflitos são esperados na adolescência: é assim que a autonomia é negociada. O problema é quando a briga vira o único jeito de a família conversar.

NO CORPO E NA EMOÇÃO

- Explosões rápidas, portas batendo, choro depois
- Fica tenso só de ouvir o nome chamado
- Se tranca no quarto e evita as refeições em família

NO COMPORTAMENTO

- Respostas atravessadas, silêncio ou provocação
- Mentiras para evitar briga ou castigo
- Descumpe combinados ou sai sem avisar

NO PENSAMENTO

- "Eles nunca me entendem", "é sempre culpa minha"
- Leitura de injustiça em quase todo limite
- "Não adianta falar"

NA FAMÍLIA

- Ciclos que se repetem: cobrança, reação, castigo
- Pais divergindo entre si sobre regras
- Irmãos usados como comparação

A lógica do módulo

As 4 sessões combinam TCC e olhar sistêmico: **mapear o ciclo** da briga com as duas versões, **regular a raiva** com um plano de pausa, **comunicar** pedidos de forma clara e **negociar autonomia** em uma sessão conjunta com os responsáveis.

Quando ir além do roteiro ou encaminhar: qualquer sinal de violência física, psicológica ou sexual, negligência, ameaças de expulsão de casa, fugas, uso de substâncias, ou menção a ideação suicida ou autolesão. Nesses casos, faça avaliação de risco e, havendo suspeita de violência contra criança ou adolescente, a notificação ao Conselho Tutelar é obrigatória (ECA). Conflito conjugal intenso pode indicar encaminhamento para terapia de casal ou familiar.

Sessões 1 e 2

Cada sessão tem 50 minutos: 5 de aquecimento, 30 de atividade central e 15 de fechamento.

1

Mapear o ciclo

Objetivo: acolher a versão do adolescente sem tomar partido e mostrar que a briga segue um roteiro que se repete.

Aquecimento: sorteie 2 cartões de abertura (p. 11). Deixe claro o que é sigiloso e o que será compartilhado com os pais.

Atividade central: preencham a **Ficha 1 · Mapa da Briga** com um episódio recente. Peça para ele imaginar a versão do pai ou da mãe: não para concordar, mas para entender.

Fechamento: "O que fez sentido hoje?" Valide a raiva e a vontade de ser ouvido.

Tarefa de casa: observar 1 briga da semana e anotar em que momento ela esquentou.

2

Regular a raiva

Objetivo: identificar os sinais de que a briga está esquentando e criar um plano de pausa respeitoso.

Aquecimento: revise a tarefa: "em que momento esquentou? o que veio antes?"

Atividade central: use a **Ficha 2 · Semáforo da Raiva**. Mapeiem os sinais do amarelo no corpo e no pensamento e treinem a frase de pausa em voz alta, como num ensaio.

Fechamento: combine como apresentar a pausa aos pais (você pode ajudar nessa conversa).

Tarefa de casa: usar a pausa pelo menos 1 vez e anotar se conseguiu voltar para a conversa.

Sessões 3 e 4

3

Falar para ser ouvido

Objetivo: trocar acusações por pedidos claros e negociáveis.

Aquecimento: "Usou a pausa? Conseguiu voltar para a conversa? De 0 a 10, como foi?"

Atividade central: apresente a **Ficha 3 · Fala que Funciona** (Fato, Sinto, Preciso, Proponho). Escolham um assunto real e ensaiem com troca de papéis: você faz o pai ou a mãe.

Fechamento: escolham qual pedido será levado para a sessão conjunta.

Tarefa de casa: usar a fala em uma situação pequena antes da sessão conjunta.

4

Acordos de autonomia

Objetivo: mediar uma conversa entre adolescente e responsáveis para negociar autonomia e combinados.

Aquecimento: sessão conjunta. Peça que cada um diga uma coisa que admira no outro antes de qualquer pedido.

Atividade central: o adolescente apresenta o pedido ensaiado. Mediem juntos a **Ficha 4 · Contrato de Autonomia**, garantindo que os pais também assumam compromissos.

Fechamento: todos assinam e marcam a data de revisão. Reforce o que cada um fez de diferente.

Tarefa de casa: cumprir o contrato e trazer na próxima sessão o que funcionou.

Depois da Sessão 4: revise o contrato a cada 3 ou 4 semanas e amplie a autonomia quando os combinados forem cumpridos. Entregue aos pais a folha da página 10 antes da sessão conjunta, para que eles cheguem preparados para ouvir.

Mapa da Briga

Toda briga tem pelo menos duas versões. Entender a do outro não significa concordar com ela.

Escolha uma briga recente. Preencha como se estivesse contando um episódio de série: cada um tem a sua versão.

1 O episódio: o que aconteceu?

Quando, onde, quem estava, qual era o assunto...

EU

O que eu falei ou fiz

O que eu senti por dentro

O que eu queria de verdade

MEU PAI / MINHA MÃE

O que ele(a) falou ou fez

O que acho que ele(a) sentiu

O que acho que ele(a) queria

2 Em que momento a briga esquentou de vez?

3 Isso costuma se repetir? Qual é o roteiro de sempre?

4 Se a gente pudesse voltar o episódio, onde daria para mudar a cena?

Semáforo da Raiva

Ninguém vai do verde ao vermelho de uma vez. O segredo é perceber o amarelo e fazer uma pausa.

VERMELHO

Explodi: grito, porta batendo, falo o que não queria

AMARELO

Esquentando: coração rápido, voz subindo, vontade de rebater

VERDE

Dá para conversar, mesmo discordando

Meus sinais de alerta (amarelo)

No corpo

Nos pensamentos

Meu plano de pausa

1

Frase combinada para pedir pausa (sem ser desrespeitoso)

Ex.: "Tô ficando nervoso. Posso responder daqui a 15 minutos?"

2

O que eu faço durante a pausa para baixar para o verde

Respirar, ouvir uma música, tomar água, andar...

3

Como eu volto para a conversa

A pausa só funciona se tiver volta. Combine com a família que pausa não é fugir da conversa: é escolher continuar quando estiver no verde.

Fala que Funciona

Do jeito certo, um pedido tem muito mais chance de ser ouvido do que uma acusação.

F

Fato
o que aconteceu, sem
acusação

S

Sinto
a emoção, com uma palavra

P

Preciso
o que é importante para mim

P

Proponho
um pedido concreto

EXEMPLO

Antes: "Vocês nunca me deixam fazer nada!"

Depois: "Quando vocês disseram não para a festa sem conversar (fato), eu fiquei frustrado (sinto). Preciso sentir que vocês confiam em mim (preciso). Posso ir se eu mandar a localização e voltar até meia-noite? (proponho)"

Agora é a sua vez

Assunto: _____

F**Fato**

S**Sinto**

P**Preciso**

P**Proponho**

Pratique em voz alta aqui na sessão antes de usar em casa. Quanto você acha que vai funcionar? ____ / 10

Contrato de Autonomia

Liberdade se conquista aos poucos, com combinados claros para os dois lados.

Preencham juntos na sessão conjunta. Autonomia cresce aos poucos: quanto mais os combinados são cumpridos, mais liberdade é conquistada.

O QUE EU JÁ POSSO DECIDIR SOZINHO

O QUE DECIDIMOS JUNTOS

MEUS COMPROMISSOS

COMPROMISSOS DOS MEUS PAIS

Próxima conquista

Liberdade que eu quero ganhar

O que preciso mostrar antes

Prazo

Se um combinado não for cumprido, o que acontece: _____

Revisão em: ____ / ____ / ____ · Assinaturas: _____

Como discutir com seu filho sem perder o vínculo

Discordar faz parte da adolescência. É assim que o jovem treina a autonomia. O objetivo não é acabar com o conflito, e sim fazer com que ele não destrua a relação.

AJUDA

- Escolher a hora: conversa difícil não se faz no meio da briga
- Ouvir até o fim antes de responder
- Explicar o porquê das regras e aceitar negociar algumas
- Combinar entre os adultos antes de dar a resposta
- Reconhecer quando errou e pedir desculpas

ATRAPALHA

- Gritar, ironizar ou humilhar, inclusive na frente de outras pessoas
- Castigos desproporcionais ou decididos na hora da raiva
- Ameaças que não serão cumpridas
- Comparar com irmãos ou com você na idade dele
- Trazer de volta brigas antigas a cada nova discussão

O que estamos trabalhando nas sessões

Seu filho está aprendendo a perceber quando a raiva sobe, a pedir pausa sem desrespeitar, a fazer pedidos de forma clara e a negociar combinados. Em uma das sessões, vocês serão convidados a participar para construírem juntos um acordo de autonomia.

Procure a psicóloga imediatamente se houver agressão física entre membros da família, ameaças de sair ou de ser expulso de casa, fugas, uso de álcool ou drogas, falas sobre não querer viver ou machucados sem explicação.

Contato da psicóloga: _____

15 perguntas para quebrar o gelo

Qual regra da sua casa você acha mais injusta?	Em que momento você e seus pais se dão bem?	O que você gostaria que seus pais soubessem sobre você?
CONFLITO · 01	CONFLITO · 02	CONFLITO · 03
Qual foi a última briga que terminou bem?	Se sua família fosse um filme, qual seria o gênero?	O que te faz perder a paciência em 2 segundos?
CONFLITO · 04	CONFLITO · 05	CONFLITO · 06
O que você admira em pelo menos um adulto da sua casa?	Que liberdade você gostaria de ter hoje?	Como você sabe que está ficando com raiva?
CONFLITO · 07	CONFLITO · 08	CONFLITO · 09
O que você faria diferente se fosse pai ou mãe?	Que assunto sempre vira briga na sua casa?	Quem da família te entende melhor? Por quê?
CONFLITO · 10	CONFLITO · 11	CONFLITO · 12
Qual foi a última vez que você se sentiu ouvido em casa?	O que você precisa ouvir quando erra?	Que combinado você conseguiria cumprir já nesta semana?
CONFLITO · 13	CONFLITO · 14	CONFLITO · 15