



PROJETO PARENTALIDADE POSITIVA

DICA 22

**A separação dos pais I:
Discutir com as crianças
a separação conjugal**



Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

Quando dois adultos com filhos em comum decidem que o caminho a seguir será a separação, muitas questões se colocam quanto à nova situação e organização familiar.

A separação não tem que ser um drama.

Acreditar que as crianças estão “condenadas” a viverem tristes e divididas e que o seu bem-estar e desenvolvimento emocional e cognitivo será irremediavelmente comprometido é um mito!

Pais e mães conscientes da sua parentalidade podem e devem preparar os/as filhos/as e a si próprios/as, para “uma boa separação”, minorando o stress que resulta das inevitáveis mudanças.



Cofinanciado por:



Quando sabem da separação dos pais, as crianças podem sentir-se seguras ou ansiosas, valorizadas ou desvalorizadas, culpadas ou profundamente amadas por ambos os pais.

A forma como os pais lidam com a separação é crucial, tal como o modo como a comunicam aos filhos.



Prepare-se antecipadamente.

Não queira poupar a criança, dizendo pouco sobre o assunto. Desencorajar a discussão sobre a separação pode fazê-la sentir que os seus sentimentos não são importantes e que as suas perguntas não têm resposta.

Por outro lado, tenha em mente que importa proteger a criança, dando-lhe apenas a informação necessária. A tentação de partilhar com a criança as suas angústias ou as possíveis falhas do outro progenitor (como uma relação extraconjugal, por exemplo), pode ser grande, mas contribui para que a criança sinta que precisa de escolher “lados”, ou que não pode contar com os adultos para se apoiar.

Não dizer nada, também não é opção, já que a criança pode sentir-se culpada e até abandonada. Ela precisa de compreender a situação.



Cofinanciado por:



**O que a criança precisa de saber?
A notícia da separação pode não ser surpreendente, especialmente se é mais velha e já havia sinais de desgaste na relação dos adultos. Mas mesmo que pareça que não quer saber, acredite que quer. Por isso, a criança deve saber:**

- . que os pais se vão separar;**
- . que vão ocorrer mudanças na vida da família e quais;**
- . que a separação não tem nada a ver com a criança, pois ela não é responsável, nem a pode evitar;**
- . que ambos os pais continuarão a amá-la tal e qual como antes;**
- . que os pais já acordaram sobre com quem a criança vai viver;**
- . que a criança vai poder manter uma relação com ambos os progenitores e, se possível, dizer-lhe com que regularidade.**



Prefira a palavra separação à palavra divórcio, já que é mais clara para a criança e menos assustadora.

Pense em alinhar o discurso com o outro progenitor, para que a criança tenha a ideia de que é uma decisão conjunta.

Procure integrar as más notícias com aspetos positivos, de forma meiga, mas segura.

Aqui está um exemplo de uma forma dos pais discutirem a separação, em conjunto:



“Mãe: Sabes que eu e o pai te amamos muito e estaremos sempre aqui para ti. Queremos contar-te que algumas coisas vão mudar na nossa família.

Pai: A mãe e eu cometemos alguns erros no nosso casamento. As mães e os pais às vezes têm problemas e não conseguem entender-se. Connosco também aconteceu isso. Tentámos muito resolver os nossos problemas, mas não conseguimos e estamos a fazer-nos infelizes um ao outro. Por isso, decidimos separar-nos. Daqui a um mês irei mudar-me para outra casa. Vou continuar a ver-te (explicitar quando e como). Vais poder ligar-me sempre que quiseres. Eu só não vou morar aqui.

Mãe: Eu e o pai temos pena que os problemas dos adultos interfiram na tua vida. Mas queremos muito que saibas que a separação não está a acontecer por coisas que tu fizeste ou disseste. A responsabilidade é só do pai e da mãe e pedimos desculpa.

Pai: Vou sempre amar-te e a mãe também. Vamos separar-nos porque não conseguimos ser felizes juntos. Deixamos de viver todos juntos e tu passas a ter duas casas, mas continuamos os dois a cuidar de ti, a ser responsáveis pela tua educação e por tudo o que tem a ver contigo.”

