



# adélia

PROJETO PARENTALIDADE POSITIVA

DICA 24

**A separação dos pais III:  
Quando a família se  
reconstitui**



Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu

**Hoje, a “família tradicional” é dinâmica, mutável e elástica.**

**Homens e mulheres separados e com filhos/as voltam, felizmente, a apaixonar-se e a acreditar num novo projeto de vida com um/a novo/a companheiro/a.**

**Transformam a família já existente, tornam-na maior, mais rica, diversificada e, claro, mais desafiante.**



Referências Bibliográficas:

Ovén, MiKaela (2015). Educar com Mindfulness: Guia de Parentalidade Consciente para pais e educadores. Porto Editora.  
Webster-Stratton, C. (2016). Os Anos Incríveis – Guia de Resolução de Problemas para Pais de Crianças dos 2 aos 8 Anos de Idade. Braga: Psiquilíbrios Edições.  
Cordeiro, Mário (2012) O Livro da Criança, Do 1 aos 5 anos – A Esfera dos Livros.  
Cordeiro, Mário (2011) O Grande Livro dos Medos e das Birras – A Esfera dos Livros.



Cofinanciado por:



**A tristeza e frustração face à separação dos pais podem traduzir-se de várias formas, sendo muito comum a criança tentar unir de novo o ex-casal.**

**A não concretização desse desejo não é fácil de aceitar e, mais difícil ainda, poderá ser acolher um/a novo/a companheiro/a da mãe ou do pai.**

**Eis algumas reflexões que podem contribuir para uma construção mais pacífica da família reconstituída:**



Referências Bibliográficas:

Ovén, MiKaela (2015). Educar com Mindfulness: Guia de Parentalidade Consciente para pais e educadores. Porto Editora.  
Webster-Stratton, C. (2016). Os Anos Incríveis – Guia de Resolução de Problemas para Pais de Crianças dos 2 aos 8 Anos de Idade. Braga: Psiquilíbrios Edições.  
Cordeiro, Mário (2012) O Livro da Criança, Do 1 aos 5 anos – A Esfera dos Livros.  
Cordeiro, Mário (2011) O Grande Livro dos Medos e das Birras – A Esfera dos Livros.



Cofinanciado por:



# Antes de apresentar um/a novo/a namorado/a pense bem e tenha a certeza que o quer fazer.

A criança, mais vulnerável e insegura nesta fase, pode apoiar-se muito na nova pessoa e criar expectativas quanto à permanência da mesma na sua vida. Tente prevenir deceções desnecessárias.

Tenha, ainda em mente que, antes de conhecer alguém novo na sua vida, a criança necessita de primeiro sentir segurança na relação consigo para, depois, ter espaço para integrar essa pessoa.

Alguns especialistas falam num período de um ano para que a criança esteja preparada.



#### Referências Bibliográficas:

Ovén, MiKaela (2015). Educar com Mindfulness: Guia de Parentalidade Consciente para pais e educadores. Porto Editora.  
Webster-Stratton, C. (2016). Os Anos Incríveis – Guia de Resolução de Problemas para Pais de Crianças dos 2 aos 8 Anos de Idade. Braga: Psiquilíbrios Edições.  
Cordeiro, Mário (2012) O Livro da Criança, Do 1 aos 5 anos – A Esfera dos Livros.  
Cordeiro, Mário (2011) O Grande Livro dos Medos e das Birras – A Esfera dos Livros.



Cofinanciado por:



**Quando decidir fazê-lo** prepare a criança, converse sobre o assunto, oiça o que ela tem a dizer e responda tranquilamente às perguntas que forem surgindo, esclarecendo honestamente as suas dúvidas de acordo com a sua idade e desenvolvimento.

Prepare-se para lidar com alguma oposição da criança ao/à novo/a companheiro/a (não espere de imediato que a criança partilhe do seu entusiasmo pela nova relação).

Também podem surgir comportamentos desafiantes que fazem parte do processo de aceitação.



Referências Bibliográficas:

Ovén, MiKaela (2015). Educar com Mindfulness: Guia de Parentalidade Consciente para pais e educadores. Porto Editora.  
Webster-Stratton, C. (2016). Os Anos Incríveis – Guia de Resolução de Problemas para Pais de Crianças dos 2 aos 8 Anos de Idade. Braga: Psiquilíbrios Edições.  
Cordeiro, Mário (2012) O Livro da Criança, Do 1 aos 5 anos – A Esfera dos Livros.  
Cordeiro, Mário (2011) O Grande Livro dos Medos e das Birras – A Esfera dos Livros.



Cofinanciado por:



# O padrasto ou madrasta não é substituto/a do pai ou da mãe.

Por um lado, não espere que a criança integre de imediato na sua vida uma nova figura “parental”. Pode demorar até ganhar a sua confiança e um lugar próprio na vida dela.

Por outro, como novo/a companheiro/a da mãe/ pai, evite a tentação de disciplinar a criança. Esse é um papel que poderá caber mais aos pais.

Lembre-se que não tem que competir com o/a progenitor/a para conquistar a criança. Dê tempo ao tempo, respeite o seu espaço e ofereça-lhe a sua amizade.



#### Referências Bibliográficas:

Ovén, MiKaela (2015). Educar com Mindfulness: Guia de Parentalidade Consciente para pais e educadores. Porto Editora.  
Webster-Stratton, C. (2016). Os Anos Incríveis – Guia de Resolução de Problemas para Pais de Crianças dos 2 aos 8 Anos de Idade. Braga: Psiquilíbrios Edições.  
Cordeiro, Mário (2012) O Livro da Criança, Do 1 aos 5 anos – A Esfera dos Livros.  
Cordeiro, Mário (2011) O Grande Livro dos Medos e das Birras – A Esfera dos Livros.



Cofinanciado por:



**Invista na relação e aceite que está envolvido/a num “projeto” que outros/asá iniciaram, sabendo que pode ouvir, aqui e ali, frases como:**

**“...tu não és meu pai, não mandas em mim...”; “...pensas que és a minha mãe? A minha mãe é que me conhece...”; “... tu não sabes nada da minha vida, ainda agora aqui chegaste...”.**

**Mantenha-se firme; pode não ser fácil, mas é possível criar uma boa relação com os/as filhos/as do/a seu/sua companheiro/a, seja paciente e mostre compreensão, baseando o relacionamento na constância, coerência e dedicação.**

**Amar o seu pai ou a sua mãe é o maior e melhor dos incentivos!**



**Referências Bibliográficas:**

Ovén, MiKaela (2015). Educar com Mindfulness: Guia de Parentalidade Consciente para pais e educadores. Porto Editora.  
Webster-Stratton, C. (2016). Os Anos Incríveis – Guia de Resolução de Problemas para Pais de Crianças dos 2 aos 8 Anos de Idade. Braga: Psiquilíbrios Edições.  
Cordeiro, Mário (2012) O Livro da Criança, Do 1 aos 5 anos – A Esfera dos Livros.  
Cordeiro, Mário (2011) O Grande Livro dos Medos e das Birras – A Esfera dos Livros.



Cofinanciado por:



# O par parental mantém-se e é corresponsável pela educação, desenvolvimento e bem-estar da criança.

Quando uma nova relação amorosa se inicia deve procurar manter-se o equilíbrio necessário e a maior tranquilidade possível entre adultos e criança, integrando a nova realidade.

Mantêm-se as responsabilidades parentais de ambos os progenitores, logo, os dois, devem persistir na tentativa de bem comunicar, assegurando as mesmas.

Passado, presente e futuro terão que “relacionar-se” com paz, preservando-se os canais de comunicação e cooperação de forma cordial e eficaz, o que promove o bem-estar de todos/as.



#### Referências Bibliográficas:

Ovén, MiKaela (2015). Educar com Mindfulness: Guia de Parentalidade Consciente para pais e educadores. Porto Editora.  
Webster-Stratton, C. (2016). Os Anos Incríveis – Guia de Resolução de Problemas para Pais de Crianças dos 2 aos 8 Anos de Idade. Braga: Psiquilíbrios Edições.  
Cordeiro, Mário (2012) O Livro da Criança, Do 1 aos 5 anos – A Esfera dos Livros.  
Cordeiro, Mário (2011) O Grande Livro dos Medos e das Birras – A Esfera dos Livros.



Cofinanciado por:



# **Pais e mães mantenham-se próximos/as e sempre cúmplices dos/as vossos/as filhos/as.**

**Num novo relacionamento, progenitores/as e novos/as companheiros/as vão aprender a viver o presente, aceitando o passado e a família anteriormente formada. Proteja a sua relação com o/a seu/sua filho/a, independentemente do quanto pode ser difícil gerir os diferentes desafios.**

**Os adultos podem discordar sobre muitos assuntos, mas o foco deve ser a criança e a salvaguarda da relação com cada um dos progenitores e, também, com a sua família alargada. Preserve a imagem de todos os adultos envolvidos, respeite-os e incuta na criança esse respeito. Estará também a contribuir para a sua felicidade e bem-estar.**



#### Referências Bibliográficas:

Ovén, MiKaela (2015). Educar com Mindfulness: Guia de Parentalidade Consciente para pais e educadores. Porto Editora.  
Webster-Stratton, C. (2016). Os Anos Incríveis – Guia de Resolução de Problemas para Pais de Crianças dos 2 aos 8 Anos de Idade. Braga: Psiquilíbrios Edições.  
Cordeiro, Mário (2012) O Livro da Criança, Do 1 aos 5 anos – A Esfera dos Livros.  
Cordeiro, Mário (2011) O Grande Livro dos Medos e das Birras – A Esfera dos Livros.



Cofinanciado por:



**A criança possui naturalmente uma enorme capacidade de amar e ser amada.**

**Não tema o desafio de integrar na sua família alargada novas pessoas. Além de enriquecedor pode ser um processo divertido e emocionalmente muito estimulante. Mais avôs e avós, tios/as e primos/as acrescentam Amor e a possibilidade de experienciar a vida de forma mais rica e distinta!**

**Tudo tem o seu tempo, prepare o caminho, desfrute dos bons momentos e alimente os dias com positividade, bom humor e a teimosia de quem não desiste!**



Referências Bibliográficas:

Ovén, MiKaela (2015). Educar com Mindfulness: Guia de Parentalidade Consciente para pais e educadores. Porto Editora.  
Webster-Stratton, C. (2016). Os Anos Incríveis – Guia de Resolução de Problemas para Pais de Crianças dos 2 aos 8 Anos de Idade. Braga: Psiquilíbrios Edições.  
Cordeiro, Mário (2012) O Livro da Criança, Do 1 aos 5 anos – A Esfera dos Livros.  
Cordeiro, Mário (2011) O Grande Livro dos Medos e das Birras – A Esfera dos Livros.



Cofinanciado por:

