adélia

PROJETO **PARENTALIDADE POSITIVA**

DICA 23

A separação dos pais II: Quando um dos adultos sai de casa

Cofinanciado por:

PO ISE PROGRAMA OPERACIONAL INCLUSÃO SOCIAL E EMPREGO

PORTUGAL 2020

UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

O maior sinal da separação dos pais acontece quando um dos adultos sai de casa.

Mas este é um momento em que, na maior parte dos casos, a criança precisa de ambos os progenitores.

Por esse motivo, a criança lidará tanto melhor com a situação, quanto mais capazes forem ambos os pais de investir na relação com os filhos de forma sincera e dedicada.

Eis algumas dicas:

Cofinanciado por:
PO ISE PROGRAMA OPERACIONAL INCLUSÃO SOCIAL E EMPREGO
PORTUGAL 2020
UNIÃO EUROPEIA Fundo Social Europeu

Referências:
Neuman, M.G. (1998). Helping your kids cope with divorce: the sandcastles way. Radom House: New York.

Quando o modelo de guarda decidido implica um progenitor coabitante e um não coabitante, é comum a criança preocupar-se com o progenitor que saiu de casa.

Por isso, é necessário que tenha uma "imagem mental" do sítio para onde foi esse progenitor; os pais podem tranquilizá-la, dando-lhe essas informações ou promovendo uma visita à nova casa, logo que possível.

Se não for viável, peça ao/à seu/sua ex para descrever a nova casa à criança enviando fotografias ou filmagens, por exemplo.

Cofinanciado por:
PO ISE PROGRAMA OPERACIONAL INCLUSÃO SOCIAL E EMPREGO
PORTUGAL 2020
UNIÃO EUROPEIA Fundo Social Europeu

Referências:
Neuman, M.G. (1998). Helping your kids cope with divorce: the sandcastles way. Radom House: New York.

Ouça a criança e reconheça a sua perda.

Garanta nas suas ações e palavras que ela percebe que está tudo bem e que é normal ter saudades do pai/mãe.

Ponha os seus sentimentos de parte e concentre-se na criança.

Não precisa de gostar do outro progenitor para dizer à criança com honestidade: “eu sei que é difícil para ti e que tens muitas saudades do papá/mamã”.

Cofinanciado por:
PO ISE PROGRAMA OPERACIONAL INCLUSÃO SOCIAL E EMPREGO
PORTUGAL 2020
UNIÃO EUROPEIA Fundo Social Europeu

Referências:
Neuman, M.G. (1998). Helping your kids cope with divorce: the sandcastles way. Radom House: New York.

13/11/2020

Planifique de forma realista e consistente os contactos com o outro progenitor.

Estruture os momentos conjuntos presenciais, os telefonemas e as oportunidades para atividades conjuntas.

Desta maneira introduz previsibilidade e contribui para a normalização da relação da criança com o outro progenitor.

Não faça promessas que não pode cumprir.

A criança acabou de experienciar a separação dos pais e adiamentos ou cancelamentos de contactos podem causar-lhe ansiedade.

Cofinanciado por:

Referências:
Neuman, M.G. (1998). Helping your kids cope with divorce: the sandcastles way. Radom House: New York.

Encoraje a criança, de forma inequívoca, a lembrar o outro progenitor.

Os adultos podem ter vontade de remover de casa fotografias ou outros objetos do elemento que saiu, mas a relação deste com a criança não terminou.

Cofinanciado por:

PO ISE PROGRAMA OPERACIONAL INCLUSÃO SOCIAL E EMPREGO

PORTUGAL 2020

UNIÃO EUROPEIA Fundo Social Europeu

Referências:
Neuman, M.G. (1998). Helping your kids cope with divorce: the sandcastles way. Radom House: New York.

13/11/2020

Aceite as mudanças no seu papel de pai/mãe e procure estabelecer uma relação de coparentalidade com o outro progenitor.

Lembre-se que é normal discordarem em aspetos relacionados com os filhos.

Cofinanciado por:

Referências:
Neuman, M.G. (1998). Helping your kids cope with divorce: the sandcastles way. Radom House: New York.

Fica a dica: aceite que há a sua maneira e a maneira da outra pessoa e nenhuma está inteiramente certa ou errada.

Se necessário, de forma a assegurar uma melhor coparentalidade, pode recorrer à mediação familiar, através do Sistema de Mediação Familiar, que é voluntária e confidencial, podendo ser pedida por qualquer pessoa envolvida em conflitos, divergências ou ruturas familiares (incluindo casos de divórcio, separação e regulação do exercício das responsabilidades parentais).

Em último recurso, poderá recorrer aos Tribunais de Família e Menores.

Cofinanciado por:
PO ISE PROGRAMA OPERACIONAL INCLUSÃO SOCIAL E EMPREGO
PORTUGAL 2020
UNIÃO EUROPEIA Fundo Social Europeu

Referências:
Neuman, M.G. (1998). Helping your kids cope with divorce: the sandcastles way. Radom House: New York.

13/11/2020