

10 DICAS PRÁTICAS PARA AJUDAR SEU FILHO A LIDAR COM O DIVÓRCIO



10 dicas práticas para ajudar seu filho a lidar com o divórcio

O divórcio é sempre um momento delicado para um casal. Quando há filhos envolvidos, a questão é ainda mais complexa. Mas, por que algumas crianças reagem a essa situação melhor do que outras? Provavelmente porque esses pais optaram pelo diálogo, por manter relações sem conflitos que preservam os sentimentos dos filhos. Respeitar algumas regras e recomendações pós-divórcio pode ser um fator decisivo para manter uma boa relação familiar.



DADOS SOBRE O DIVÓRCIO

Segundo o dado nacional mais recente do IBGE, de 2015, o número de divórcios/ano no Brasil cresceu 160% em uma década; de 130,5 mil em 2004 para cerca de 340 mil em 2014. A separação entre os casais passou de excepcional para algo comum, e isso implica em um número maior de crianças de diferentes idades afetadas pelo divórcio na família. Essa experiência, que já não é fácil para o casal, pode se tornar devastadora para as crianças quando elas se tornam alvo das disputas ou das frustrações dos pais.

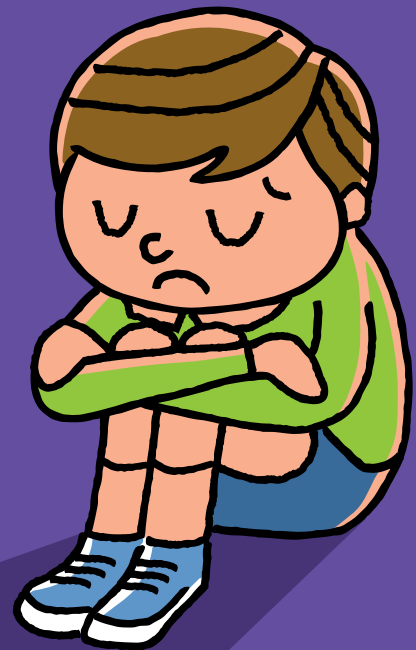
2004	130,5mil
2014	340mil



Mudanças no comportamento que precisam ser observadas

Como consequência do divórcio e de todas as dúvidas da criança, alguns comportamentos e sentimentos específicos podem ser notados pelos pais, professores, avós ou outras pessoas que convivem com a criança, como:

- *Choro;*
- *Agitação;*
- *Medo;*
- *Atitudes regressivas;*
- *Fantasia de que o divórcio dos pais é temporário;*
- *Culpa;*
- *Agressividade;*
- *Prejuízo no rendimento escolar;*
- *Ansiedade;*
- *Instabilidade emocional;*
- *Baixa autoestima, entre outros.*



Qual é o papel da escola?



A tarefa da escola é acompanhar os pais na educação dos filhos, independentemente se os pais são separados ou não. No entanto, uma vez que o emocional influencia diretamente na vida escolar, a atuação da escola naturalmente vai aumentar. De fato, em muitos casos, as escolas são as primeiras a detectar mudanças comportamentais ou emocionais no aluno, como queda no rendimento e agressividade, por exemplo.

É importante que os pais informem ao colégio sobre o divórcio, pois dessa forma a equipe poderá ficar atenta às mudanças de comportamento. Com a escola notificada, é possível orientar a equipe sobre como apoiar e aconchegar, se necessário. A intervenção precoce, quando um aluno começa a apresentar mudanças comportamentais, pode evitar problemas maiores no futuro. No momento conturbado da separação, a escola talvez seja o elemento mais estável na vida das crianças; a equipe pode influenciar na sua adaptação positiva.





Guarda Compartilhada

A guarda compartilhada, em que ambos dividem as responsabilidades, as decisões e a rotina no que diz respeito aos filhos, tem sido uma opção para muitos casais. Apesar de existir essa modalidade no Código Civil Brasileiro desde 2008, ela só se transformou numa regra recentemente, com o novo Código Civil.

De acordo com a psicóloga Marisa de Abreu, "a guarda compartilhada oferece à criança a sensação de que os pais têm o mesmo grau de importância em sua vida e de que um respeita a opinião do outro. O pai ou a mãe que não mora com a criança não é visto como se fosse apenas uma visita, diz Marisa.

Independentemente de quem vai ficar com a guarda dos filhos, é importante contar a eles o que deve mudar com a separação: quem se encarrega de marcar o dentista, em qual escola estudar, quem vai levar e buscar, como serão as férias, entre outros. Esses detalhes dão segurança às crianças e aos adolescentes.

Confira 10 dicas práticas para ajudar seu filho a lidar com o divórcio

1. Não afaste seus filhos dos parentes

Pedir às crianças para que se separem de familiares agrava a perda criada pelo divórcio. Permita que elas mantenham contato regular com os avós, tios, primos etc. Isso contribui para sua autoestima e ajuda no sentimento de pertencer a algo/alguém.

Aceite o fato de que a criança precisa ter um relacionamento com ambas as famílias. Permita que ela aproveite ao máximo o que as famílias têm a oferecer, sem que se sinta culpada.

Assegure repetidamente aos seus filhos que vocês, pais, continuam a amá-los igual ou mais do que antes e que eles serão visitados sempre por quem não ficar com a custódia.



2- Cuidado. Evite as armadilhas das chantagens emocionais

O problema não está na separação, mas sim em pedir para a criança tomar partido ou usá-la como objeto contra o outro. Esses são os erros mais cometidos pelos casais que tomam decisões de divórcio. A criança não precisa, nem deve, participar desse momento.

Pedir a uma criança para escolher um dos pais em detrimento do outro, seja explicitamente ou através de mensagens sutis, pode causar ansiedade e culpa. E essas escolhas difíceis que estão sendo impostas a elas podem levar à dor e à raiva. Já outras crianças se desligam emocionalmente de ambos os pais como uma forma de lidar com a necessidade de tomar uma decisão. Nesse cenário todos perdem.



3 - Evite falar mal do(da) ex na frente do seu filho

Se o casamento não funcionou como você queria, é comum que se sinta triste, desapontado ou irritado. Mas lembre-se de que você é o adulto, e não o seu filho. Quando você é crítico com seu ex-cônjuge, você está, indiretamente, ensinando seus filhos a seguirem as mesmas ideias. Ainda que os comentários sarcásticos, amargos e prejudiciais tenham sido uma marca em momentos do seu casamento, tente se livrar deles depois do divórcio.

Mesmo que a separação não tenha sido amigável, vocês terão que conviver. Por isso, se não concorda com alguma atitude do outro relacionada à educação dos filhos, não o desautorize na frente deles. Resolva isso em particular, longe das crianças.





4 - Seja sincero, mas não sobrecarregue as crianças de informações

Compartilhar muita informação sobre como sua vida ficou difícil depois do divórcio confunde e oprime a criança. Lembre-se de que todas as questões que estão lhe dando problemas provavelmente estão afetando-a também. Se, por meio de suas ações, ela sentir que você não é capaz de lidar com todas as mudanças, ela perde o senso de segurança.

Muitas vezes, quando um casamento termina, as crianças desenvolvem a crença de que, se elas tivessem sido boas, seus pais ficariam juntos. Explique, com tato, a razão do divórcio para seu filho e assegure-se de que ele não se sinta culpado. Conte que haverá mudança na rotina e, talvez, apertos financeiros. No entanto, deixe claro que você sempre estará lá para ajudá-lo.

5. Não faça do seu filho um mensageiro

Existem muitos meios para os ex-casais se comunicarem. Uns escolhem telefone, mensagem, email, outros preferem o contato somente por advogados. Todas essas formas funcionam. O que não funciona é usar a criança como "mensageira" entre os pais.

O papel dos pais é proteger o filho, e não o colocar no meio de uma disputa. Escolha um método de comunicação saudável com seu ex, que não envolva os filhos. Alguns recados podem ser interpretados erroneamente pelas crianças e até mesmo machucá-las. Acompanhados por profissionais especializados.



6. Coloque limites no comportamento do seu filho em casa

É comum pensar que, se você impor regras e limites, seu filho vai preferir a casa do seu ex, porém não é necessário ter medo desses limites. Muitos psicólogos observam que algumas crianças são hábeis em colocar os pais um contra o outro, por isso não seja a vítima desse tipo de jogo. Se a mãe proíbe, mas o pai libera, a criança pode se tornar manipuladora. A partir daí, começam a usar os pais para conseguir tudo aquilo que desejam.

Compartilhe com seu filho suas expectativas sobre a hora de acordar, a ida para a escola, tarefas, trabalho doméstico, hora de deitar. Mostre que suas regras são claras e razoáveis. Estando os pais juntos ou separados, deve ser mantida uma postura educacional pacífica e séria. O casal deve sempre conversar para chegar a um acordo sobre qual é a melhor decisão a ser tomada em relação aos filhos.



7. Mantenha a comunicação com o seu filho

Esteja lá para ouvir. Não julgue seu filho e nem diga como ele tem que se sentir. Deixe que ele chore, desabafe e sinta raiva. Entenda os sentimentos dele agora, mas explique que não será sempre assim. O tempo muda as coisas. Deixe seu filho saber que você estará sempre ao seu lado. Promova a proximidade física por meio de abraços e beijos ao mesmo tempo em que reforça o afeto. E, caso ele não queira falar, respeite. Pergunte se ele prefere falar sobre essas dificuldades ou tirar suas dúvidas sobre o divórcio com algum adulto imparcial, como um amigo terapeuta ou outro adulto da família.



8. Cuidado ao apresentar um(a) novo(a) namorado(a)

No caso de um (ou os dois) começar um relacionamento com outra pessoa, tenha em conta que as crianças demoram a se acostumar com essas novas situações e, por isso, os seus sentimentos devem ser respeitados. Perceba se seu filho já está pronto para essa apresentação. Controle sua ansiedade e espere alguns meses até que a apresentação possa ser feita de maneira natural. Deixe bem claro que não se trata de uma nova mãe ou um novo pai, e sim de uma pessoa que agora irá fazer parte da rotina da família e talvez de mais uma pessoa com quem ele poderá contar.





9. Tome cuidado com as redes sociais

As novas tecnologias podem ser benéficas ou prejudiciais, dependendo do uso que você faz delas. Elas podem ser usadas benéficamente se facilitarem as interações entre pais e filhos. Por exemplo, os pais que não vivem com as crianças podem usar as novas tecnologias para fazer chamadas de vídeo e enviar e receber fotos instantaneamente.

No entanto, as redes sociais também podem ser uma arma que produz dor e ressentimento. É o caso de quando são usadas para atacar, controlar ou colocar as crianças contra o ex-cônjuge. É importante ter cuidado com as informações compartilhadas em redes sociais para evitar que você possa se arrepender no futuro ou que elas possam ser usadas pela outra parte contra a criança.

10. Um psicólogo pode ajudar



As novas tecnologias podem ser benéficas ou prejudiciais, dependendo do uso que você faz delas. Elas podem ser usadas beneficentemente se facilitarem as interações entre pais e filhos. Por exemplo, os pais que não vivem com as crianças podem usar as novas tecnologias para fazer chamadas de vídeo e enviar e receber fotos instantaneamente.

No entanto, as redes sociais também podem ser uma arma que produz dor e ressentimento. É o caso de quando são usadas para atacar, controlar ou colocar as crianças contra o ex-cônjuge. É importante ter cuidado com as informações compartilhadas em redes sociais para evitar que você possa se arrepender no futuro ou que elas possam ser usadas pela outra parte contra a criança.

Para refletir

Os pais que estão passando por um processo de divórcio precisam refletir: os filhos não são uma arma contra o seu ex, e sim uma parte fundamental das suas vidas. Os maiores prejudicados pelos problemas que surgem no processo de separação são os filhos. Facilitar a adaptação deles a essa nova situação será a maior ajuda que você poderá dar nesse momento difícil. Distancie-se da sua raiva ou tristeza com o fracasso do casamento e foque na grande tarefa que é educar adequadamente o seu filho.

Você sobreviverá ao divórcio, mas as mudanças serão inevitáveis. Transforme esse momento em uma experiência positiva e trabalhe para que vocês tenham uma vida nova e melhor. Todos sairão ganhando.



3



2



GARRIGA

Educação para sempre