



Oficina de Pais e Mães

Conselho Nacional de Justiça

Módulo 2 - Parte 1





**experiência
da separação
para seu filho
Parte 1**



Olá, iniciaremos agora o segundo módulo da Oficina de Pais e Mães. Como já falamos, a separação pode causar fortes sentimentos aos pais e torná-los menos disponíveis e menos atentos às necessidades dos filhos.



Mas é importante que você, como pai ou mãe, perceba que seu filho também está sofrendo diante das mudanças e fique atento às necessidades dele.

Você já parou para refletir sobre a experiência de sua separação sob a perspectiva do seu filho?



Uma pergunta muito importante para o início dessa reflexão: Você visualiza alguma mudança que seu filho já enfrenta ou enfrentará diante da sua separação?

Perda ou redução do contato com a mãe ou com o pai que saiu de casa, mudança de casa, de escola, queda no padrão de vida, o novo casamento de um dos pais, ou dos dois pais, e o ajustamento aos novos membros da família são algumas das mudanças que os filhos costumam experimentar diante da separação dos pais.



As mudanças causadas na vida dos filhos em razão da separação dos pais, ainda que consensual, podem gerar desconforto, especialmente porque eles precisam de rotina e de segurança para se sentirem bem e se desenvolverem emocionalmente saudáveis.



Você se lembra dos estágios do luto que você pode percorrer diante de sua separação?

Seu filho também pode enfrentar tais estágios.

É o que você verá a seguir.



Negação:



Para se defender contra a dor decorrente da separação dos pais, a criança procura negar tal separação, preferindo acreditar que o pai ou a mãe saiu de casa porque foi viajar, por exemplo, e não porque o relacionamento acabou.

Raiva:



Nessa fase a criança experimenta fortes sentimentos em relação à separação dos pais como revolta, ressentimento, frustração, injustiça e impotência.

Negociação:



Nessa fase a criança tenta negociar a reconciliação dos pais. Assim como ela tende a achar que os pais se separaram por causa dela, principalmente se eles não lhe derem uma explicação para a separação, também tende a achar que a reconciliação dos pais depende dela.

Portanto, ela pode achar que se fizer a lição de casa, se comer mais

legumes, se não fizer tanta bagunça, os pais podem voltar a viver juntos.

Algumas crianças até criam situações desagradáveis na esperança de que os pais se reconciliem. Por exemplo, a criança pode ficar doente ou até mesmo fugir de casa, na esperança de que isso fará com que seus pais voltem a ficar juntos.

Sendo assim, é muito importante que você e o pai ou a mãe de seu filho deixem bem claro que ele não foi o responsável pela separação e que também não será o responsável pela reconciliação.

A separação é decisão de adulto!

Diga ao seu filho, várias e várias vezes, que ele não é culpado pela separação.

Explique genericamente ao seu filho os motivos que ensejaram a separação, até para que ele não crie a ilusão de que é o responsável. No entanto, ao explicar-lhe os motivos da separação, não entre em muitos detalhes e nem desrespeite o pai ou a mãe dele, preferindo explicações genéricas, como “nós não conseguimos resolver nossos problemas”, etc.



Também é importante que você não dê ao seu filho falsas esperanças de reconciliação, pois isso pode impedir que ele avance nos estágios de luto e demore para se adaptar à separação.



Nessa fase a criança começa a encarar com o real a irreversível separação dos pais. Devido a esse fato, a criança sente-se frequentemente triste, poderá possuir sentimento de culpa, ansiedade, medo e isolamento. O seu dia-a-dia poderá ser caracterizado pelas rápidas alterações de humor, bem como pela existência de comportamentos agressivos.



Após a dor da separação dos pais, a criança começa, aos poucos, a ajustar-se às mudanças ocorridas na sua vida. Ela aprende a lidar com a dor e a aceitar o seu novo modelo de família.

Embora nem todas as crianças percorram todos esses estágios de luto diante da separação dos pais, é importante que você os conheça

para entender melhor seu filho e poder ajudá-lo a atingir a fase da aceitação e da cura, até porque a forma como a criança suportará essa dor estará sempre ligada ao apoio que recebe dos que lhe são próximos.

Você gostaria de saber um pouco mais sobre como seu filho pode responder ao fim de seu relacionamento dependendo da idade dele? Acesse o material complementar “reações dos filhos à separação dos pais conforme suas idades” na aba Material Complementar.



Mas embora a separação afete também seu filho e possa causar-lhe algum sofrimento, isso não significa que ele necessariamente sofrerá trauma.



Durante muito tempo acreditou-se que toda separação causava trauma para os filhos.

Mas após muitas pesquisas, percebeu-se que nem toda separação causa trauma para os filhos e que estes podem se ajustar ao novo modelo de família com o auxílio dos pais e dos demais familiares sem desenvolverem traumas.

Isso mesmo. A separação não é a grande vilã da história, e sim alguns fatores a ela relacionados, mas nem sempre presentes. É o que você verá no próximo slide.

O que pode causar trauma para seu filho na separação:



Dificuldades financeiras decorrentes da queda de padrão de vida que a separação dos pais muitas vezes ocasiona.



Conflitos intensos e prolongados dos pais.



Perda ou a redução do convívio com o pai ou a mãe que saiu de casa. As pesquisas também revelam que a adaptação dos filhos à separação dos pais está diretamente relacionada à qualidade do relacionamento entre os pais e os filhos e à qualidade do relacionamento entre os pais após a separação.



Se os filhos continuarem mantendo intenso convívio com o pai e a mãe após a separação e, ainda, se estes continuarem mantendo um relacionamento harmônico entre si, há grandes chances de os filhos se adaptarem à reorganização familiar sem traumas.



Um dos piores pesadelos dos filhos é o conflito intenso e prolongado dos pais, que compromete o relacionamento harmônico, tão importante para que os filhos superem as dificuldades da separação dos pais.



Altos níveis de conflito entre os pais - casados ou separados - resultam em problemas emocionais, físicos e de autoestima para os filhos.

Altos níveis de conflito entre os pais - casados ou separados - resultam em problemas emocionais, físicos e de autoestima para os filhos.



Agora vamos fazer uma pausa, tomar um café e já voltamos para a segunda parte desse nosso Módulo II.



A experiência da separação para seu filho Parte 2



Olá, vamos voltar ao segundo Módulo de nosso curso!

Vamos começar assistindo a uma cena da novela Salve Jorge, de Glória Peres, da Rede Globo, que mostra o que os filhos sentem quando assistem ao conflito dos pais. Assista ao vídeo 1 (um) em nossa videoteca.

Esse programa visa a ajudar você e seu/sua ex a não viverem uma cena como a que acabamos de assistir para que seu

filho não experimente a mesma decepção que a pequena Raíssa (a bailarina do vídeo) experimentou.

Portanto, tome muito cuidado para não arrastar o seu filho para o meio do conflito com seu/sua ex.

Você consegue pensar como os pais arrastam os filhos para seus conflitos?



- brigam na frente dos filhos;
- falam mal um do outro na frente dos filhos;
- usam os filhos como mensageiros;
- usam os filhos como espiões;
- usam os filhos para se vingar do/da ex.

Todas as respostas do slide anterior estão corretas!

Os pais arrastam seus filhos para o conflito de várias formas: brigam; falam mal um do outro na frente dos filhos; usam os filhos como mensageiros para mandar recados para o/a ex; como espiões para descobrir o que está acontecendo na vida do/da ex; como instrumentos de vingança e para compensar a dor da separação.



Essas condutas devem ser evitadas porque podem causar aos filhos muitos problemas sérios.

O conflito dos pais pode causar aos filhos:



Dificuldade em estabelecer relações de confiança e de maior intimidade com outras pessoas;



Aumento no comportamento agressivo nas brincadeiras e nos relacionamentos, em casa e na escola;



Dificuldade em lidar com situações que despertem emoções fortes como a raiva e aceitar o “não”;



Dificuldade para dormir, pesadelos frequentes, sono inquieto;



Falta de apetite;



Redução da autoestima e da autoconfiança;



Sentimento de culpa e impotência;



Dificuldade em seguir ordens e orientações de figuras de autoridades (professores e superiores hierárquicos);



Sintomas físicos como dor de cabeça, dores de estômago, câimbras nas pernas ou ataques de asma intensos;



Solidão;



Regressão para as etapas anteriores no seu processo de desenvolvimento (xixi na cama, etc);



Insegurança sobre qual lado eles devem tomar;



Depressão;



Medo;



Raiva consciente e intensa;



Tristeza e sofrimento;



Medo de serem rejeitados ou abandonados;



Ansiedade



Comportamento de risco e delinquência. Alguns adolescentes podem se tornar rebeldes e apresentar comportamentos tidos como antissociais.

Você sabia que o conflito intenso entre você e seu/sua ex poderia causar tantos problemas para seu filho? Agora você sabe. E o que você vai fazer sobre isso?



Você tem algumas opções: Continuar agindo da mesma forma e envolvendo seu filho no conflito, mas sabendo que isso poderá lhe trazer aquelas consequências negativas; ou seguir as nossas ideias para mudar e ajudá-lo.

Caso você escolha ajudar seu filho, há várias coisas que você pode fazer para que ele se adapte a essa nova fase da vida, como nós veremos nesta Oficina. Antes de conversarmos sobre isso, há algo mais que você precisa saber: seu filho está sempre te observando e provavelmente repetirá a forma como você se comporta!

Faça uma reflexão

Algumas pessoas tendem a repetir o comportamento dos pais, sem sequer refletir se tal comportamento é ou não adequado.

Você é uma delas?

- Você já foi arrastado para o conflito de seus pais?
- O que você sentiu?
- E você já se flagrou agindo da mesma forma em relação ao seu filho?



O objetivo dessas perguntas é alertá-lo sobre a tendência dos filhos de repetirem o padrão de conduta dos pais, seja esse padrão adequado ou inadequado. Assim como alguns dos pais podem estar repetindo o modo como seus pais agiram no passado, seu filho também poderá vir a repetir o modo como você e seu/sua ex estão agindo no presente.



Vamos assistir agora ao filme “Vida Maria” (acesse o vídeo 2 em nossa videoteca), do diretor Márcio Ramos, que mostra como os filhos acabam imitando os pais.

Este filme mostra como as pessoas repetem o comportamento de seus pais. Da mesma forma que Maria foi influenciada pela mãe, ela influenciou a filha. Maria, no filme, aprendeu com a mãe que em vez de estudar, ela deve varrer o quintal, carregar água, alimentar os bichos. E ela agiu da mesma forma com a filha. A sua mãe morreu, mas a conduta dela continuou viva na vida da filha e da neta. E a neta provavelmente agirá da mesma forma com a filha dela. E assim a vida continua.



Portanto, atenção. Você tem uma influência muito grande na vida de seu filho. Ele está te observando todos os instantes, mesmo sem você perceber.



Ele observa como você trata as pessoas, como resolve seus problemas e como você fala. Ele aprende a se comportar por meio de seu comportamento. Ele aprende a se relacionar com as pessoas observando como você também se relaciona com elas.

Vamos assistir agora a um filme que mostra como as crianças imitam os adultos, “As crianças veem, as crianças fazem” (assista ao vídeo 3, em nossa videoteca).



Lembre-se, sempre. Seu filho está sempre observando você e seu/ sua ex, mesmo sem vocês perceberem. Se vocês resolverem os seus problemas com diálogo, é assim que seu filho aprenderá a resolver

os próprios problemas. Mas se vocês resolverem os seus problemas com brigas e discussões, é assim que seu filho também aprenderá a resolver os seus próprios problemas, inclusive os problemas que eles venham a ter com você. Além disso, ele ainda poderá sofrer traumas por presenciar suas brigas.

Mas você também pode ser uma boa influência na vida de seu filho! Vamos assistir agora a outro filme que mostra isso (assista ao vídeo influência positiva em nossa videoteca).

Que tipo de influência você quer ser na vida do seu filho?

Se você quiser ser um modelo de conduta para seu filho conviver melhor com as pessoas, se adaptar a essa nova fase de sua vida e se desenvolver emocionalmente de forma saudável, temos uma boa notícia!

Há várias coisas que você pode fazer para ajudá-lo a ter uma vida melhor! E é sobre isso que vamos conversar no próximo módulo.