



Oficina de Pais e Mães

Conselho Nacional de Justiça

Módulo 3 parte 1





**Você, seu filho
e seu par
parental
Parte 1**



Olá, vamos ao terceiro Módulo de nosso curso! Então, o que fazer para ajudar seu filho a se adaptar a esse novo modelo de família, formada por 2 (dois) lares, o seu e o de seu/sua ex?



Você precisa ter 3 (três) focos: você, seu filho e seu par parental.



Foco I : Você

Você precisa se cuidar para poder cuidar de seu filho e ser um modelo de comportamento para ele. Se você tem um copo vazio, como pode oferecer água para seu filho? Se você cuidar de suas próprias necessidades terá mais condições de ajudá-lo e de tomar melhores decisões durante sua vida.



Garanta a sua segurança, protegendo-se de qualquer ameaça física, emocional e psíquica. Se necessário, procure ajuda. A segurança é fundamental para que uma pessoa possa ajudar a outra.



Permita-se um tempo, - de 1 (um) a 3 (três) anos -, para superar a separação e reconstruir a sua vida. Como nós já vimos, a separação é um processo psicológico emocionalmente desgastante que exige muito tempo para ser superado.



Pense sobre o passado para ter um futuro melhor: ao invés de culpar ou responsabilizar totalmente seu/sua ex ou de se colocar no papel de vítima, reflita sobre a sua responsabilidade na separação. Aprenda sobre você mesmo antes de começar a namorar novamente. Pergunte-se: “Por que eu me atraí por meu/minha ex? O que funcionou em nosso casamento? Por quê? O que não funcionou? Por quê? Como eu

poderia ter agido diferente?” Essas reflexões evitam que os mesmos problemas se repitam em um novo relacionamento.



Administre as contas: com a separação as despesas aumentam, pois custa mais caro manter duas casa. Consequentemente, o seu padrão de vida e de seu filho pode cair. Pode faltar dinheiro para pagar as contas. Portanto, é importante que você preste atenção nas mudanças no orçamento familiar.

Saiba a diferença entre relação conjugal (relação amorosa entre duas pessoas) e relação parental (relação entre duas pessoas que têm filhos comuns). Com o fim do casamento ou da união, as pessoas que formavam o “casal matrimonial” ou o “casal conjugal” passam a formar o “par parental”, devendo ser capazes de estabelecer entendimentos mútuos nas questões relativas aos filhos para preservar as relações parentais.

No entanto, muitos pais e muitas mães acabam misturando as duas relações e permitem que seus sentimentos sobre o/a ex atrapalhem o relacionamento deste/desta com os filhos. E os filhos sofrem muito porque eles necessitam do amor e do apoio do pai e da mãe. Se você está lutando com essas emoções, procure ver seu/sua ex como pai ou mãe de seu filho, e não como ex-marido ou ex-esposa. Agora, acesse nosso primeiro material complementar deste módulo, um lindo texto para reflexão na aba “Material Complementar”.



Preste atenção nas suas qualidades. Todas as pessoas têm qualidades. Você também as tem. Preste atenção nelas e mantenha sua autoestima elevada. Você precisa dela para ajudar seu filho.

Cuide de sua saúde física e mental:

- durma bem;
- faça exercícios físicos;
- faça refeições saudáveis;
- afaste-se dos vícios: evite usar drogas e álcool para lidar com o estresse. Formas mais saudáveis para reduzir o estresse incluem exercícios físicos, repouso, ajuda dos amigos, da família e de grupos de apoio, e crença espiritual.

E ainda:

- continue a rir;
- recupere-se antes de entrar em um novo relacionamento;

- procure alguma forma de equilíbrio: ore, medite, siga a sua crença religiosa ou espiritual, etc.;
- procure apoio: a separação pode ser complicada, estressante e devastadora sem apoio.



Não tenha medo de pedir a ajuda de amigos, familiares ou até mesmo colegas de trabalho que estão perto de você.

Se você necessita de conselho jurídico, procure um advogado que te ajude a encontrar a melhor solução para o seu filho.

Encontre um psicólogo ou um terapeuta se você se identificar com algumas dessas situações:

- sentimentos prolongados de tristeza, raiva, ressentimento, desamparo e desespero;
- retiro prolongado das atividades sociais usuais;
- significativo e não planejado ganho ou perda de peso;
- uso ou abuso excessivo de álcool ou outras substâncias químicas
- uso frequente de Boletins de Ocorrência ou do Poder Judiciário, o que pode ser um sintoma de raiva não resolvida;

- aumento de queixas físicas, como dores de cabeça, abdominais ou nas costas;
- falta de habilidade para cuidar dos filhos como você já cuidou um dia;
- perda de interesse em permanecer com as pessoas amadas.



Lembre-se, sempre, procurar ajuda é sinal de força, não de fraqueza!

Agora vamos fazer uma pequena pausa e já voltamos com mais informações sobre seu filho!



**Você, seu filho
e seu par
parental
Parte 2**



Foco II: Seu Filho

O que mais você pode fazer para ajudar seu filho a se adaptar à separação?

Para ajudar seu filho, você deve conhecer e respeitar os direitos dele. Sim, seu filho tem direitos que devem ser respeitados por todos, principalmente por você e seu/sua ex. Vamos estudar cada um desses direitos.



Seu filho tem o direito de sentir-se como ele se sente sobre a separação

dos pais. Respeite os sentimentos de seu filho sejam eles quais forem (raiva, culpa, alívio, etc).



Seu filho tem o direito de expressar os seus sentimentos, tanto os fortes, como raiva e tristeza, como os pertinentes ao/à seu/sua ex, como afeto, amor, saudades, sem ser repreendido por isso. Seu filho precisa saber que ele pode continuar amando o pai e a mãe, e expressar esse sentimento.

No entanto, muitos pais e muitas mães acabam desconsiderando e invalidando os sentimentos dos filhos, deixando-os confusos e inseguros, como mostram os desenhos elaborados pelas crianças, filhas de pais separados, que participaram da Oficina de Filhos realizada no Tribunal de Justiça do Estado de São Paulo, em 2014. Veja esses desenhos:



Para retratar a sua nova família, essa criança desenhou o pai, a mãe e o padrasto, mas ficou com medo de mostrar o desenho para o pai para não levar bronca por ter incluído o padrasto, de quem ela tanto gostava, no desenho.



Para mostrar os melhores momentos em família, esta criança a desenhou e o pai empinando pipa. Ela se recusou a mostrar o desenho à sua mãe, com medo de que ela ficasse chateada ou brava diante da demonstração de carinho pelo pai.



Para mostrar sua família, essa criança desenhou a mãe, o pai e ela própria, mas também se recusou a mostrar o desenho para a mãe, com medo de que ela ficasse brava ou triste com o amor manifestado ao pai, já que esse havia saído de casa.

Portanto, todos esses desenhos mostram uma triste realidade vivenciada por alguns filhos durante a separação dos pais: a impossibilidade de expressarem seus verdadeiros sentimentos. E quando o filho não pode expressar os sentimentos com seus próprios pais, ele pode ficar triste, tenso, frustrado e até mesmo desenvolver doenças. Lembre-se sempre que seu filho tem o direito de expressar seus sentimentos, sejam eles quais forem!

E como você pode ajudar seu filho a expressar seus sentimentos? Você pode mostrar ao seu filho que há muitas formas de lidar com os sentimentos, por exemplo:

- falar sobre os sentimentos com os pais, amigos, irmãos e parentes;
- escrever sobre os sentimentos em um diário;
- desenhar e pintar;
- chorar.

Todas essas formas ajudam a colocar os sentimentos para fora e evitam que seu filho fique triste, tenso, frustrado e desenvolva doenças.



Você também pode validar os sentimentos de seu filho. Sabia que é muito comum os pais invalidarem os sentimentos dos filhos, mesmo sem a intenção de fazê-lo?



Por exemplo, quando um filho cai e se machuca, e o pai ou a mãe diz “isso não foi nada, filho”, ele está tendo seus sentimentos invalidados, pois para ele aquele machucado efetivamente doeu. E quando ele ouve do próprio pai ou da mãe que aquele machucado “não foi nada”, ele se sente inseguro e confuso.

Vamos assistir a um filme, elaborado pela Produtora 4.2, com base no livro “Como Falar para seu Filho Ouvir e Como Ouvir para se Filho Falar”, de Adele Faber e Elaine Mazlish, da Summus Editorial, que revela como os filhos se sentem quando seus sentimentos são invalidados por seus pais. Acesse o vídeo 4 em nossa videoteca!

Você percebeu como a mãe invalidou os sentimentos de seu filho e, desta forma, acabou se desconectando dele?

E como você pode validar os sentimentos de seu filho para que ele se sinta mais compreendido?



O primeiro passo é escutar seu filho. Olhe nos olhos dele quando vocês estiverem conversando e preste atenção no que ele estiver falando.



O segundo passo é ajudar seu filho a identificar o que ele está sentindo (tristeza, raiva, medo...).



O terceiro passo é dizer ao seu filho que você percebeu o que ele está sentindo. Por exemplo, você pode dizer: “Parece que você está se sentindo triste / frustrado/desapontado/irritado/com medo.” É importante dizer isso de uma maneira calma, sem julgamento. O objetivo é ajudar seu filho a identificar os seus sentimentos e aprender a agir sobre eles de uma forma que não prejudique a si mesmo ou aos outros.

Quando seu filho expressa sentimentos com palavras, ele está assumindo um risco. Se você validar os sentimentos dele, haverá mais chances dele continuar expressando seus sentimentos para você. Mas se você se mostra chateado, triste ou bravo quando ele expressa os sentimentos dele, haverá mais chances dele se fechar e não mais se abrir com você, assim como aconteceu naquela cena da tartaruginha.

Se seu filho falar “Eu acho que a separação é uma droga”, você pode reagir de formas diferentes. Se você disser “não seja louco”, você invalidará os sentimentos dele e ele não se sentirá estimulado a continuar expressando os seus sentimentos para você. Mas se você disser “Eu entendo que você se sente triste e bravo com essas mudanças. A separação é difícil, mas sempre se lembre que o papai e a mamãe amam você”, seu filho se sentirá compreendido e terá mais coragem de continuar falando sobre os seus sentimentos para você.



Às vezes, pode ser muito difícil manter a calma. Por exemplo, o seu filho, vivendo aquele estágio da raiva no processo de luto sobre o qual já conversamos, um dia poderia dizer: “Eu te odeio!”. Neste caso, mantenha a calma. Quando as coisas se acalmarem, diga ao seu filho que você se sentiu triste quando ele disse “eu te odeio”, não pelo fato dele ter ficado com raiva, mas, sim, pelo fato dele ter expressado a raiva desta forma.

Vamos ver agora como os sentimentos dos filhos podem ser validados pelos pais. Você se lembra daquela cena da tartaruguinha? Vamos ver como aquela mãe consegue mudar sua atitude, escutar o filho, validar os sentimentos dele e conectar-se melhor com ele. Acesse o vídeo 5 em nossa videoteca.

Você percebeu como uma pequena mudança na atitude da mãe causou tanta diferença na qualidade do relacionamento entre ela e seu filho? Você também poderá sentir essa diferença na sua vida!

Acesse a aba “Material Complementar” faça o Exercício “Reconhecendo os Sentimentos” para uma reflexão sobre o assunto.

Portanto, lembre-se, sempre, seu filho tem o direito de sentir-se como ele se sente sobre a separação dos pais.



Seu filho também tem o direito de fazer perguntas sobre o que vai acontecer e por que: seu filho precisa dessas respostas para sentir-se seguro diante das mudanças que a separação traz em sua vida.



Seu filho tem o direito de amar e ser amado pelo pai e pela mãe. Seu filho quer e precisa do amor e da aprovação do pai e da mãe. Ele precisa saber que é normal e aceitável amar e conviver com o pai e a mãe, e precisa ouvir isso de vocês dois!



Seu filho tem o direito de sentir-se seguro de todas as formas: física, emocional e psiquicamente para poder se desenvolver regularmente.



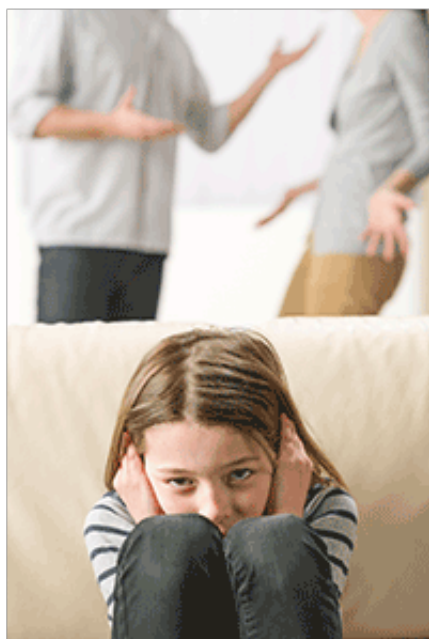
Seu filho tem o direito de conversar com alguém se ele precisar de ajuda.



Seu filho tem o direito de não tomar partido. Caso ele seja forçado a escolher entre o pai e a mãe, ele sofrerá intensamente.



Seu filho tem o direito de não ser usado como mensageiro ou espião pelos pais. Isso pode fazê-lo sentir-se usado e aumentar os seus sentimentos de revolta e frustração.



Seu filho tem o direito de não ouvir um dos pais falar mal do outro: qualquer ataque direto ou indireto ao pai ou à mãe de seu filho pode ser visto como um ataque a si próprio, já que ele se identifica com o pai e a mãe.



Seu filho tem o direito de não ter preocupação de adulto. Lembre-se, as crianças devem estudar, brincar e praticar esportes. Nada mais!

Esses são os direitos de seu filho, que devem ser respeitados pelos pais. Mas você sabia que muitos pais, ainda que bem-intencionados, ficam tão centrados em seus próprios sentimentos, que acabam cometendo erros e violando os direitos dos filhos?

É o que veremos nesse vídeo, que mostra o depoimento de uma jovem, que teve seus direitos ignorados pelos próprios pais, justamente as pessoas que deveriam protegê-la e respeitar seus direitos. Acesse o vídeo 6 em nossa videoteca.

O que você acha que seu filhoalaria no lugar dessa jovem?

Seu filho também pode precisar da ajuda de um profissional (psicólogo ou terapeuta) se ele apresentar:

- períodos prolongados de tristeza ou raiva;
- dificuldade prolongada para dormir;
- pesadelos frequentes;
- comportamento de regressão persistente;
- expressão do desejo de se ferir, caso aconteça, procure ajuda imediatamente;
- mudança significativa no aproveitamento escolar;

E ainda:

- falta de vontade de participar de atividades sociais, atléticas, escolares ou familiares;
- recusa de passar um tempo com um dos pais;
- mudança de comportamento significativa e prolongada;
- aumento de queixas físicas, como dores de cabeça e dores de estômago. Acesse aqui o material complementar 3, do Módulo III e faça uma reflexão sobre como ajudar seu filho.

Agora vamos fazer uma pequena pausa e já voltamos com mais informações sobre seu par parental!



**ocê, seu filho
e seu par
parental
Parte 3**



Foco III: Seu par parental.



Para ajudar o seu filho a se adaptar à separação, você também precisa reconhecer a importância do pai e da mãe na vida dele.

Embora você possa não mais precisar de seu ex na sua vida, seu filho continuará precisando do pai e da mãe na sua vida. É por isso que se diz que existe “ex marido” e “ex mulher”, mas não existe “ex pai” ou “ex mãe”!

Vários estudos já demonstraram que a presença do pai e da mãe na vida dos filhos é fundamental para o seu desenvolvimento, tornando-os pessoas equilibradas, bem formadas, comunicativas e aptas para

o convívio social, já que cada um desempenha papel diferente e importante na família e na sociedade.



Os filhos amam o pai e a mãe e devem ter acesso aos dois após a separação, salvo em casos excepcionais de abuso ou violência. Os filhos que raramente veem a mãe ou o pai após a separação sentem-se abandonados por ele/ela, geralmente sofrem problemas de autoestima e passam a se ver como não amados.



Portanto, para o desenvolvimento de qualquer criança ou adolescente, o ideal é que tanto o pai como a mãe estejam presentes em sua vida e participem efetivamente de sua educação.



Sendo seu/sua ex importante para seu filho, você precisa se comunicar bem com ele/ela e manter seu filho fora dos conflitos e discórdias. Por mais que você esteja cansado ou estressado, por mais que seja difícil continuar se comunicando com seu/sua ex, se esforce. Afinal, é o desenvolvimento saudável do seu filho que está em jogo!

Lembre-se: você não pode controlar o comportamento ou a conduta de seu/sua ex. Mas você pode controlar a sua própria conduta. E isso já faz muita diferença na vida de seu filho! Vamos conhecer, então, uma nova forma de se comunicar, a comunicação não violenta, desenvolvida pelo norte-americano Marshall Rosenberg. Acesse o vídeo 7 em nossa videoteca.

O nosso objetivo é ajudá-lo a transformar aquela primeira cena na segunda, para que você e o pai ou a mãe de seu filho possam se comunicar melhor, e, com isso, proporcionar mais harmonia e felicidade para todos, principalmente para seu próprio filho! Acesse agora o material complementar IV deste nosso módulo 3.

E para que essa comunicação flua bem é importante que você se coloque na posição do pai ou da mãe de seu filho para entender que ele ou ela também tem sentimentos e necessidades a serem satisfeitas.

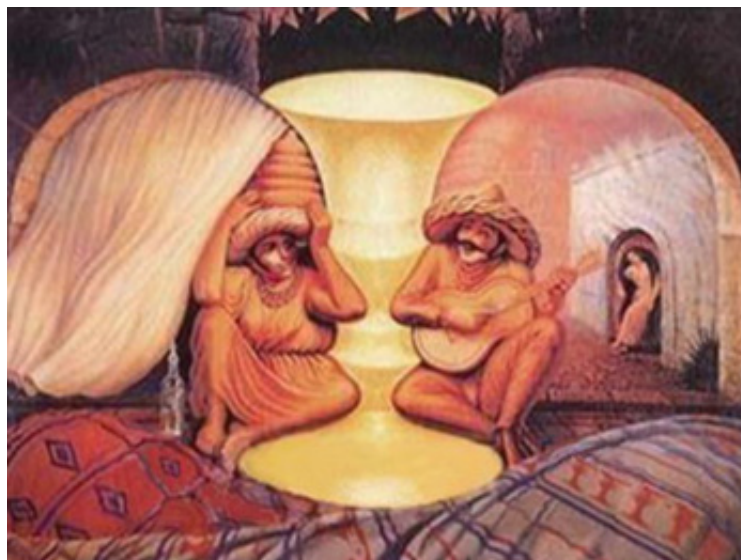
Vamos assistir agora a um filme que mostra como é importante colocarmos-nos na posição do outro para entendermos melhor as suas necessidades. Assista ao vídeo 8 em nossa videoteca.



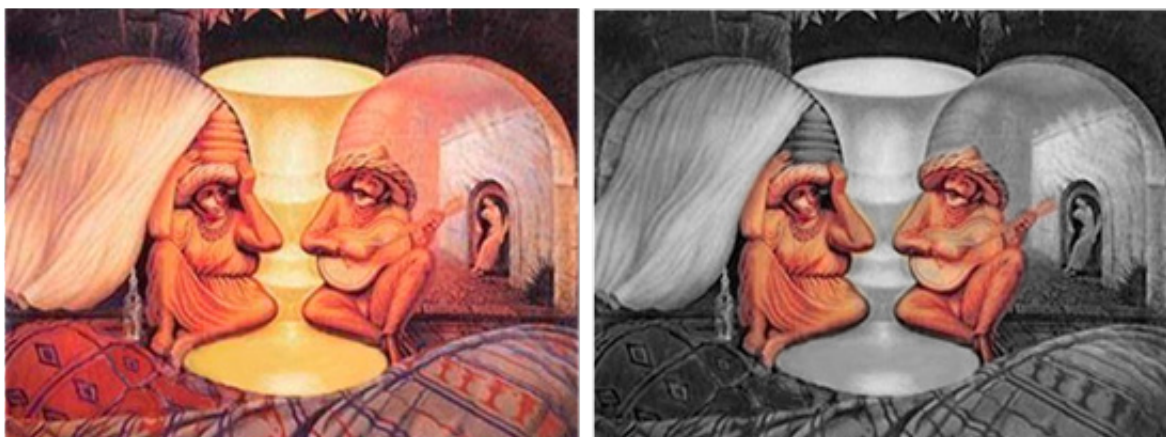
Somente quando o homem colocou-se no lugar do peixinho, ele sentiu as dificuldades que o peixinho enfrentava dentro do aquário e entendeu a sua necessidade de voltar a viver no oceano.

Coloque-se também na posição de seu ex para compreender melhor as necessidades dele a respeito dos fatos. Nem todas as pessoas enxergam os fatos da mesma forma. Mas isso não significa que aquelas que enxergam diferente de você estejam erradas. Nem que você esteja errado e elas certas.

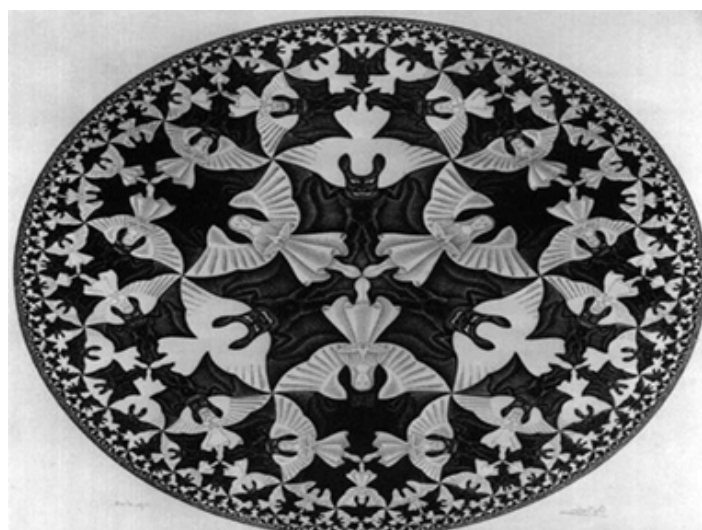
Vamos ver alguns exemplos. O que você vê nessa imagem abaixo?



Outras pessoas podem ter uma percepção diferente da sua. Algumas pessoas podem enxergar nesta imagem um casal de idosos e outras um casal de mexicanos. Todas elas estão certas. Veja abaixo:



E o que você vê nessa outra imagem abaixo?



Se você viu os anjos, você está certo. Se você viu os morcegos, você também está igualmente certo. Há pessoas que conseguem ver somente os anjos e pessoas que conseguem ver somente os morcegos. E todas estão certas! Elas apenas têm percepções diferentes!

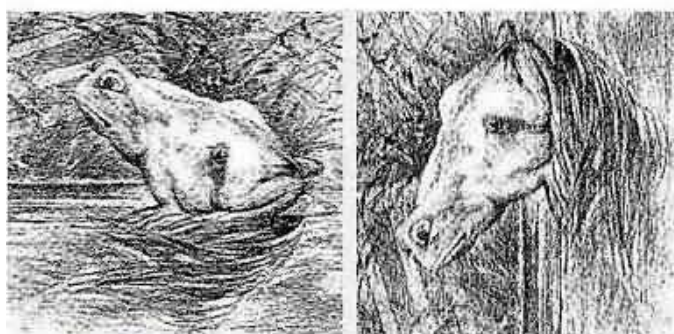


E o que você vê nessa imagem?



Você acha que esta pergunta contempla apenas uma resposta? Você acha que alguém pode enxergar essa imagem diferente de você?

SAPO OU CAVALO?
(INCRÍVEL, MAS É A MESMA IMAGEM!)



O mesmo fato comporta diferentes percepções. O pai ou a mãe de O importante é que apesar de suas diferenças, vocês dois amam, cada um à sua maneira, o seu filho e o seu filho tem o direito de amar os dois!



Portanto, para o seu filho é melhor que você e seu/sua ex continuem presentes na vida dele e que procurem entender um ao outro.

Acesse agora mais algumas formas de ajudar seu filho, em nosso quinto material complementar.

Aqui encerramos o terceiro módulo de nosso curso. Voltaremos a seguir para falarmos de alienação parental.