



Etapas de desenvolvimento infantil e divórcio

Idades	Reações mais comuns
Até aos 4 anos	As crianças ainda não compreendem bem o decorrer dos acontecimentos; Medo de abandono — a saída de casa de uma das figuras parentais provoca medo de ser abandonada por ele e também pelo outro progenitor; Separações rotineiras — como ficar na creche, poderão provocar bastante ansiedade, medos ou ansiedades noturnas, o que poderá levar a pedir para voltar a dormir com o pai ou com a mãe; Regressão no treino do bacio e necessidade de objetos tranquilizadores (boneco, peluche, fralda).
4-6 anos	Aumento de problemas de comportamento, tais como a agressividade; Caso o divórcio não tenha sido totalmente explicado à criança, inventam histórias para explicar a partida da mãe/pai — surgem algumas das fantasias, como por exemplo, os seus pais o terem abandonado e trocado por uma família melhor, a reconciliação entre os seus pais, e sentem-se responsáveis pelo divórcio dos pais (fantasias de culpabilização).
6-8 anos	Compreendem melhor o significado do divórcio e as implicações que este facto têm na vida delas, uma vez que têm maior maturidade intelectual e emocional; A probabilidade de se sentirem responsáveis é menor, desde que façam parte do processo e sejam devidamente acompanhados e esclarecidos; Recreiam a perda da família, a rejeição e podem sentir-se sozinhos e deprimidos; As crianças que ficam com a mãe raramente manifestam cólera relativamente ao pai (mesmo que a sintam), como se tivessem medo que isso levasse a rejeitá-las; por outro lado, podem ter oscilações de humor com a mãe, por ter causado o divórcio ou ter feito o pai sair de casa; Têm recorrentemente fantasias de reconciliação entre os pais.
8-12 anos	Sentem muita cólera, geralmente dirigida à mãe; fazem um esforço maior para controlar os seus sentimentos, mostrando-se mais contidos; esta contenção emocional pode desencadear sintomas somáticos, como dores de cabeça, de garganta, de barriga e poderão ver afetado o seu rendimento escolar (muitas crianças mostram dificuldades na matemática, principalmente nas operações de dividir); Muitas vezes sentem vergonha e tentam ocultar os acontecimentos dos amigos e professores.
Adolescência	Na fase da adolescência a preocupação fundamental do adolescente é distanciar-se dos pais para construir a sua identidade independente, logo o divórcio pode ser perturbador, uma vez que destrói a sua visão da família como um lugar seguro e previsível; poderá sentir que também ele falhará nas suas relações e poderá sentir revolta e manifestar indignação perante o que sente como traição, egoísmo e insensibilidade dos pais.

Separação não é divisão!



As crianças sentem-se parte de ambos os pais e necessitam de efetuar os seus processos de identificação e diferenciação com ambos.

A separação dos pais, que já não podem mais viver como casal, não pode significar uma cisão ou desmembramento familiar no que diz respeito aos familiares. Mesmo divorciados, homem e mulher não deixaram de ser pai e mãe dos seus filhos. Ser pai e mãe é aceitar que o seu filho tem 50% do outro dentro de si e que não há forma de negar ou modificar isso, sem que ocorram grandes danos na formação da sua identidade e sentimento de integridade.

O pior que se pode fazer aos filhos é colocá-los no meio da animosidade dos pais—usá-los como uma bola de futebol. Ambos os pais desenvolvem demasiado facilmente sentimentos competitivos e raiva quando utilizam uma criança. E isso certamente a magoa.

Uma criança que se vê envolvida na luta dos próprios pais cresce na expectativa de se tornar um adulto inseguro, conflituoso e irritado.

O divórcio é um acontecimento crítico que afeta toda a família. Levanta questões práticas, funcionais, sociais e emocionais, que se interligam entre si.



Saber mais...

Filliozat, I. (2003). No coração das emoções das crianças. *Editorial Pergaminho*.

Em Fevereiro ... “Morder”



“Os meus pais divorciaram-se... E eu?”
Separação não é divisão



Gabinete de Apoio Psicológico (GAP)

Projeto “O mundo das crianças”

Tel.: 231 416 085

Email: gap@cspo.pt

www.cspo.pt

Divórcio...



Nenhuma criança, salvo em casos graves de violência sobre si ou sobre os seus pais, deseja que eles se separem. Contudo, é importante referir que estas crianças, na sua idade adulta, censurarão mais os seus pais por se terem continuado a ferir um ao outro e por serem infelizes, do que por se terem separado. O divórcio determina sempre mudanças importantes no dia a dia da criança, gerando insegurança e fragilidades. Embora os pais se preocupem com o efeito que a separação e o divórcio têm sobre os seus filhos, estão normalmente também angustiados e perturbados com os seus próprios problemas, menos disponíveis e atentos, e portanto, menos capazes de os apoiar nesta fase. O divórcio representa uma perda, quanto mais não seja da imagem idealizada de família. Mas essa perda pode ser muito maior. A criança pode perder referenciais quotidianos, uma vez que poderá ter de mudar de casa, de bairro, de cidade, de escola e de amigos. As emoções vivenciadas devido a estas alterações podem traduzir-se de formas muito diferentes no comportamento das crianças.

Comunicar uma separação às crianças...



- Aja calmamente, não dê a notícia de modo abrupto. Fale de si, dos seus sentimentos e emoções, e não tenha medo de se emocionar. A verdade liberta todos.
- Não responda a questões que as crianças não colocarem. Deixe-as aproximarem-se ao seu próprio ritmo. É natural que elas vos questionem em vários momentos, à medida que surgem as suas dúvidas.
- Ouça-as! Sem julgar e sem se tentar justificar. Escute as percepções delas, o que sentem, o que dizem, o que imaginam.
- Acolha e acompanhe os sentimentos de cólera, de medo e de tristeza que os atravessam, pois tais sentimentos são reações saudáveis e úteis.

Como ajudar a criança durante e após o divórcio?

A questão não é saber se o divórcio é destrutivo em si mesmo, mas o que devemos fazer para que a separação se dê num clima de comunicação e respeito mútuo.

- ◆ Dê tempo à criança para ultrapassar a fase de luto: é preciso tempo para admitir um futuro que não se queria;
- ◆ Abra espaço à conversa sobre o divórcio e ouça com atenção o que a criança tem para dizer, mesmo que seja difícil de ouvir. Ajude-a a verbalizar sentimentos de raiva ou tristeza, aceite-os, leve-os a sério e não tente diminuí-los imediatamente;
- ◆ Ofereça à criança amor e apoio, sendo afetuoso (a) e perguntando ou sugerindo fazer algo que a ajude a sentir-se melhor (conversar, telefonar ao pai, fazer um desenho para a mãe);
- ◆ Informe a escola ou a creche da fase que está a decorrer;
- ◆ Tente que o dia a dia da criança seja o mais semelhante possível ao que tinha antes do divórcio. Quanto maiores forem as alterações, maiores serão as dificuldades de adaptação;
- ◆ Não deixe que a ruptura do vínculo conjugal ameace o vínculo entre a criança e cada um dos pais;
- ◆ Dê ao seu filho tempo de qualidade, mesmo que não seja muito;
- ◆ Incentive o contacto da criança com o outro progenitor, nem que seja pelo telefone. Por vezes, ela pode não requerer esse contacto e mesmo negá-lo. Insista, pois ela precisa dos dois;
- ◆ Não tente fazer do seu filho seu aliado e desencoraje-o de tomar o partido de um dos progenitores;



- ◆ Evite comentários depreciativos e comparações do tipo “tens mesmo o feitio do teu pai!”
- ◆ Não faça recriminações ao ex-conjuge, nem a nível não-verbal. Criticar o outro é pôr a sua raiva e o seu desejo de retaliação à frente dos interesses da criança, pois é muito improvável que ela se desenvolva harmoniosamente envolvida na “morte emocional” de uma figura parental. Mantenham os vossos conflitos afastados dos filhos;
- ◆ Não faça do seu filho mensageiro, laço de união ou arma de arremesso. A criança perceberá que não passa de uma peça no jogo dos pais;
- ◆ Não tente saber pelo seu filho o que se passa na casa do pai/mãe e que não lhe diz respeito;
- ◆ Seja consistente, coerente e previsível: não prometa o que não pode cumprir e cumpra aquilo a que se comprometeu;
- ◆ Não deixe que a criança se aproveite do facto dos pais estarem separados para manipular;
- ◆ Deve ter cuidado com o desejo de compensar a criança pelo prejuízo que lhe causou e não exagere a ligação com o seu filho, isso pode dificultar a definição de limites claros e consistentes necessários à educação, numa altura em que o outro pai não está em casa para apoiar esta autoridade;
- ◆ Não altere o papel da criança enquanto criança, ou seja, não deve apoiar-se na criança para alicerçar a sua felicidade ou preenchimento emocional;
- ◆ Reforce as ligações com familiares e amigos: avós, tios e primos podem ser uma grande ajuda. O isolamento é a pior opção.

