

UNITAT DE FAMÍLIA

GUIA PER A PARES

EL DIVORCI I ELS FILLS

La separació i el divorci són causa d'un impacte emocional en els pares i en els fills. Implica canvis importants de convivència i forma de vida.

La manera de portar-ho a terme, d'informar els fills i la bona conducta dels adults, pot ajudar els fills a saber portar la situació i ajudar-los a elaborar el canvi de vida. Un bon enfocament per part dels pares pot evitar que apareguin problemes psicològics.

Està demostrat que **la repercussió en els fills depèn principalment de la manera d'enfocar-ho per part dels pares, també dels avis i de la resta de l'entorn familiar.**

CONSELLS BÀSICS

Quan informar els fills?

- . Des del principi, tan aviat com els pares hagin pres la decisió i tinguin clar el procediment que seguiran.
- . Abans que sigui un fet legal i un dels pares deixi la llar. Fer-ho durant un dia, en què es disposi de temps per dialogar tranquil·lament, per exemple, el cap de setmana.

Qui?

- . Ambdós membres de la parella. Millor si pot ser junts.

Com?

- . Hem de parlar de forma tranquil·la i clara, sense dramatitzar.
- . Explicar la decisió de què a partir d'ara **la vida familiar serà diferent. Que els pares no seran una parella que viu unida. Que a partir d'ara cada pare tindrà la seva pròpia casa.**
- . Explicar, **sense dramatitzar**, com serà la nova convivència amb cadascun dels pares.
- . Explicar que com a pare i com a mare no canviarà res, que segueixen estimant-los igual i que es veuran amb freqüència, segons l'organització familiar.
- . **Insistir en què ells no són responsables**, de cap de les maneres, de la decisió dels pares. Que és un tema d'adults.
- . Permetre que plantegin preguntes i **respectar la reacció de cada fill.**
- . Adaptar les paraules a l'edat. Si hi ha germans de diferents edats, parlar primer amb els més grans. És important comentar-ho, inclús, amb els més petits.
- . En totes les edats els fills necessiten paraules dels pares per entendre el que està passant a la família.
- . **Explicar el motiu de la ruptura de forma simple.** No és necessari, en un primer moment, donar detalls ni explicacions. Amb el temps i el creixement dels fills, s'aniran explicant les circumstàncies i sempre pot quedar una part de la vida dels adults que no es vulgui comentar als fills.
- . **Els temes econòmics i legals no interessin als fills.** Solen ser el motiu de conflictes i d'enfrontaments entre famílies. Els fills han d'estar al marge i, sobretot, no sentir-se culpables.
- . Doni'ls atenció en tot moment. Permeti que preguntin i escolti les seves queixes.
- . Els nens petits no entenen el que està succeint. Són especialment vulnerables a les discussions, a la tensió i a la violència. No discuteixi el seu davant, sobretot, no els impliqui en les seves discussions.
- . Els nens petits no poden prendre part per un o per l'altre, ni entendre més a un que a l'altre. Són els seus pares i per a ells, que estiguin separats, no canvia el vincle afectiu.

Els nens necessiten ambdós pares, cadascun amb les seves qualitats i les seves dificultats, tal i com són.

- . No toleren que es parli malament dels seus pares. Encara que, a vegades, ells mateixos critiquin o es contradiguin.

Mantingui els seus fills al marge dels conflictes, baralles i discussions.

QUÈ PASSA DESPRÉS DEL DIVORCI?

. **Complir els acords del conveni.** Estar **ben organitzats** per a què els nens sàpiguen on tenen que estar cada dia de la setmana o durant les vacances. No ser rígids. Sempre hi haurà una excepció, una festa o una circumstància que ens pot provocar algun canvi.

. Quan hi hagi una nova parella, no precipitar la convivència. Esperar un temps per crear una nova família. No forçar els fills a acceptar i a voler, d'entrada, a les noves parelles dels pares.

Donar temps per a permetre una elaboració tranquil·la de la situació abans d'incloure una nova parella en la convivència.

. **Mantenir la relació** que es tenia amb els avis com abans del divorci, intentar no perdre amics, ni les activitats esportives o d'oci.

. Mantenir en ambdues cases els hàbits adquirits de son, alimentació i educació.

Mostrar alguns aspectes positius del divorci. Més tranquil·litat, menys focus de tensió, noves maneres de relació, nous vincles afectius.

ELS PARES

. Es pot aprofitar la crisi per a ser, si s'escau, **millors pares, i també per a creixement personal.**

. Cuidar la pròpia vida afectiva, retornar la seguretat i reorientar les vinculacions emocionals. Demanar suport i companyia a familiars i amics.

. **Consultar a l'especialista en cas de dubte o aparició de símptomes en els nens, com per exemple, tristor, alteracions del son, canvis d'humor sobtats, inquietud i dispersió, baix rendiment escolar, etc.**

BIBLIOGRAFIA RECOMENADA

1. **Quando mis padres dejaron de ser amigos.** Jennifer Moore-Mallinos
Editor: Barron's
2. **¿ Y los niños qué?** Autor Wallerstein, Judith S.
Editor: Ediciones Granica, S.A. 2006
3. **Cuentos para enseñar a tus hijos a entender el divorcio.**
Autores: Johnston, Janet R et al
Editor: Paidós Ibérica, 2002