

WORKSHOP

DESAFIOS DAS NOVAS FAMÍLIAS

Índice

O que se pode esperar deste Workshop?
Quais são os objetivos a ter em conta?

A Separação Parental

Armadilhas a se evitarem na separação

Tirar conclusões erradas

Consequências da fuga ou do evitamento do processo de separação psicológica

As 5 fases do processo da separação psicológica

Como tornar a separação parental construtiva para a criança?

Como abordar a criança para a separação?

Como apoiar a criança a fazer o seu trabalho da separação?

Será mais conveniente continuar a viver sozinho com a criança ou reconstruir um lar?

O que dizer da relação entre o ex-marido e o novo parceiro?

O que saber em caso de conflito com o ex-marido?

Não colocar a criança numa fidelidade com um dos pais e em conflito com o outro!

Como ultrapassar esta situação?

Numa família recomposta quais são as vantagens para a criança?

A Família Recomposta

O que é bom saber antes iniciar uma família recomposta?

Da habituação à adaptação da nova família

Como apresentar o novo parceiro à criança?

Que lugar atribuir ao novo parceiro?

Como é que a criança o deve tratar?

Como gerir os conflitos?

No lar como organizar o espaço para cada um?

A ida e a vinda da criança dum lar para o outro

O que dizer à criança quando volta da casa do outro pai

Como desenvolver melhor o sentido de responsabilizar em cada criança de forma quase lúdica?

António Valentim

Psicólogo Clínico / Consultor Parental

Site: www.antoniovalentim.com

Email: valentim_psicologoclinico@yahoo.fr / Tm. 962 464 056

DESAFIOS DAS NOVAS FAMÍLIAS

Na nossa época, convém estar-se melhor enquadrado perante as novas situações familiares, perante modelos familiares tão diferentes, com personalidades tão diversas.

Quais são os objetivos?

- Como funcionar melhor com elementos novos numa família ou com menos elementos familiares (família separada, divorciada, monoparental ou recomposta)?
- Como lidar com o conflito de lealdade da criança?
- Quais são as armadilhas a se evitar tanto no casal como na criança ou quando se vive sozinho com uma criança?
- Como evitar as emboscadas num novo relacionamento com uma criança oriunda doutra relação anterior? Quais são as vantagens que raramente se abordam? Sim, elas existem!

E, nas situações mais complicadas?

- Como lidar com a criança no caso de conflito, de tensões, com outro membro da família, com personalidades complicadas (manipulador que se faz de vítima e que se queixa sempre, o “salvador” que culpabiliza e que exaspera, o “carrasco” que intimida, crítica, desvaloriza, frustra demasiado e fere...)?
- O que pode fazer o outro parente para limitar os danos psicológicos na criança/jovem?
- Como restaurar o equilíbrio e o amor-próprio, gerir ressentimentos e saldar contas afetivas familiares?

Existem “ferramentas”, diversas soluções, estratégias práticas e eficazes retiradas da experiência, que se podem personalizar. Seja qual for a situação familiar isso não impede um bom equilíbrio... o bem-estar!

Há pessoas que acumularam tanta frustração ao longo da vida que apenas se se sentem minimamente aliviadas magoando os outros, atormentando-os.



António Valentim
Psicólogo Clínico / Consultor Parental
Site: www.antoniovalentim.com
Email: valentim_psicologoclinico@yahoo.fr / **Tm.** 962 464 056

O que se pode esperar deste workshop?

Segundo vários estudos sociológicos prevê-se que nos próximos anos haja uma média de 4 uniões familiares durante uma vida. É um fenómeno social da nossa sociedade atual. Embora justamente se tente desdramatizar o divórcio e as recomposições familiares, a rutura não deixa de ser um fator de estresse, de sofrimento, de sensação de fracasso, de ativação de feridas infantis que desencadeia sentimentos de abandono, de injustiça, de impotência, de traição, de rejeição, de humilhação, de ódio... Perante tantos fatores, é conveniente que os pais estejam mais vigilantes para poupar o equilíbrio dos filhos.

Popularmente, costuma dizer-se à criança que os pais se separam porque já não se amam. Mas isto transmite à criança a ideia que a separação vai correr de forma calma e natural. Na prática, muitas vezes, a separação ocorre numa atmosfera de ódio, com espírito de vingança, com vontade de magoar o outro. Que contradição que isto é para a criança!

Hoje em dia pode-se apoiar os pais a se separarem, a cuidar das suas mágoas, a aceitar o processo de luto, sem culpabilizar ninguém, mantendo o equilíbrio da criança e focando as vantagens que ela poderá ter.

Quais são os objetivos a ter em conta?

- Apoiar a compreender melhor a história de cada um, tomar melhor consciência dos erros, encontrar formas de sanar as feridas afetivas e reconstruir a vida afetiva num equilíbrio a longo prazo.
- Destacar as possíveis armadilhas a evitar tanto ao nível do casal como ao da criança.
- Indicar o caminho eficaz para levar à aceitação do luto da separação. Quais são os indicadores quando o luto não está a ser cumprido? Qual é a sua importância? Porque é que se evita o luto?
- Apoiar a ver a sua situação noutra perspetiva mais objetiva e positiva. Sozinho é complicado porque as feridas afetivas não permitam ter acesso a uma autocritica objetiva.
- Propor estratégias, adequando-as a cada caso, e assim proteger-se a si própria e à criança dos possíveis desagradados ou de tentativas de destabilizações de um outro membro familiar.
- Indicar as vantagens duma nova recomposição familiar e as armadilhas a se evitarem.

A separação

Numa relação a insatisfação que conduz à separação combina e reforça vários elementos em conjunto. Por exemplo:

- Põe em causa a crença dum ideal conjugal, rompe com o sonho de harmonia (foram felizes e tiver muitos filhos), a crença do “príncipe encantado”.
- Ao sofrimento próprio da situação acrescenta-se ainda a humilhação da exibição aos seus familiares, aos amigos, aos colegas e outros conhecidos das suas dificuldades relacionais.
- Obriga a fazer vários lutos: da relação, da pessoa amada, da família alargada, de alguns amigos, do seu lar, de hábitos,... Inconscientemente, está-se sempre dependente do ambiente que se constrói, daquilo que se habitua e ao se separar é normal que o sofrimento surja.

Como a aceitação dos vários lutos é algo de doloroso a pessoa tenta evitar este sofrimento e, inconscientemente, o ódio ou a fúria assume o comando para retardar o aparecimento da tristeza, para adiar o contacto com a ausência e com o vazio. É por esta razão que os casais entram numa “guerra”. Cada um tenta provar que é o bom, o gentil e que é o outro o mau, o ruim.

A criança torna-se o veículo eficiente para atingir e para destruir o outro.