

Programa de informação para pais separados

Cafcass

Children and Family Court Advisory and Support Service
[Serviço de apoio e aconselhamento no tribunal de família e de menores]

Cafcass

Colocar as crianças em primeiro lugar nos tribunais de família

Programa de informação para pais separados

Introdução	4
A sua viagem de parentalidade separada	6
Um "Código da Estrada"	8
O processo de divórcio ou da separação	9
O seu divórcio ou separação parental – crianças	10
Questionário de educação parental	10
O que as crianças dizem	11
O que as crianças precisam	12
Mais que as crianças precisam	14
O que crianças não precisam	16
Conversar com os seus filhos	17
Reações típicas das crianças e dos jovens	18
Como as crianças se adaptam	18
Como as crianças reagem à separação e como ajudá-las	19
O que os seus filhos poderão estar a sentir	21
A sua separação parental - comunicação	22
Imaginando uma conversa futura	22
Ter conversas difíceis	23
Tipos de contacto	27
Outros tipos de contacto	28
Sugestões para lidar com um progenitor difícil	29
Se não pode estar com os seus filhos	30
Novos companheiros	31
Violência doméstica	32
A sua separação emocional	34
A perda de um relacionamento	34
Emoções	34
As fases de perda	36
Cuidar de si próprio(a)	39
Rede de apoio	40
Família alargada	41
Os amigos do seus filhos e família	42
Aconselhamento	43
Mediação	44
A sua viagem de parentalidade separada revisitada	46
Tomar decisões	48
Informações adicionais	50

A sua viagem
Crianças
Comunicação
Emoções
A sua viagem revisitada

Janet Reibstein e Denise Ingamells para a Cafcass

Programa de informação para pais separados

Introdução

Neste guia encontrará a informação sobre o processo de se tornar um progenitor separado, como isso pode afetar a si e às crianças, e como as coisas podem mudar para melhor. Pode parecer pedir muito, mas fazer apenas uma coisa de maneira diferente pode levar a todo um conjunto de possibilidades que nunca imaginou que pudessem acontecer.

Este guia pode ser lido em conjunto com o “Programa de informação para pais separados” ou em conjunto com reuniões individuais de informação para pais. A informação é retirada de um vasto conjunto de pesquisa sobre educação parental após o divórcio ou a separação. Está dividida em diferentes partes que seguem os aspetos jurídicos, financeiros, parentais e emocionais do divórcio ou separação. Cada secção tem um esquema de cor diferente para que possa facilmente encontrar o que quer.

Quando atravessa uma separação como pai/mãe, é um pouco como começar uma viagem que nunca pretendeu fazer. Quando está num relacionamento, tem esperanças para o futuro. Separar-se do seu companheiro/a significa que há uma perda dessas esperanças e expectativas e não sabe qual é o rumo que a sua vida vai tomar.

Os seus filhos serão moldados muito pela maneira como os seus pais se comportam para com elas relativamente à perda e como se comportam entre eles. As decisões importantes tais como onde os seus filhos viverão, e com que frequência veem cada um dos pais irá afetá-las naturalmente, bem como o nível de conflito entre si e o seu ex-companheiro/a. Pode não pensar ou sentir que não tem influência no nível de conflito e que este simplesmente acontece. Contudo, esperamos que ao ler este livro, venha a reconhecer que cada pai, independentemente de quem se acha que provoca, ou não, o conflito, pode controlar-se para que seja menos prejudicial para os seus filhos. Este livro, e o curso de que faz parte, foram elaborados para dar algumas ideias sobre a forma como gerir os desacordos e as fortes emoções que acontecem entre pais separados. Igualmente, apresentam formas de ajudar as crianças a gerir os seus sentimentos e reações por serem crianças da separação.

Embora o processo de adaptação como progenitor separado acabe por ter um fim, a sua viagem pela vida com os seus filhos não acaba. A principal alteração que ocorre para si como pai/mãe é a relação com o seu ex-companheiro/a. A passagem de companheiros íntimos para pais com uma relação mais racional pode parecer uma tarefa hercúlea, mas pode usar este guia para lhe indicar a direção a seguir.

Embora possa haver algumas partes do processo que não pode influenciar ou mudar, pode sentir algum conforto no facto que no final, terá recebido algumas ideias para lidar com as dificuldades que enfrenta. Por isso, se agora conseguir dar pequenos passos, está no início da nova viagem para si e para os seus filhos.

Programa de informação para pais separados

Pode folhear o livro sempre que precisar, e há fichas de trabalho para preencher á medida que vai lendo livro. Algumas partes do livro serão relevantes para sua situação e outras não.

Pode seleccionar as partes que são importantes para si.

A sua viagem
Crianças
Comunicação
Emoções
A sua viagem revisitada

Cafcass

Colocar as crianças em primeiro lugar nos tribunais de família

A sua viagem de parentalidade separada

Durante a separação, pode sentir, às vezes, que as coisas acontecem e que não tem escolha quanto ao caminho a tomar. Contudo, mesmo tendo em conta que pode não ser fácil, pode tomar algumas decisões que terão um efeito positivo sobre a forma como os seus filhos sentem a separação.

Se pensar no seu divórcio ou separação como uma viagem, está numa estrada sinuosa que tem curvas apertadas e onde é difícil de circular ou está numa estrada reta em que é mais fácil circular?

Verifique a tabela na página seguinte e assinale as caixas que se aplicam mais a si. Depois adicione o número de marcas para cada tipo de viagem.

Tente ser tão honesto/a quanto for possível durante a marcação porque esta informação é para si. Ninguém o/ irá julgar e não lhe será pedido para partilhar o que escreve com mais ninguém.

Foram adicionadas algumas linhas em branco para possa escrever algo que pense e que não esteja na lista.

Em que estrada gostaria de estar?

Programa de informação para pais separados

A sua viagem de parentalidade separada

ESTRADA SINUOSA		ESTRADA RETA	
Elevada conflitualidade		Conflito reduzido	
Discutir na frente das crianças		Ter uma conversa mais racional	
Comportar-se de forma acusadora		Comportar-se de uma maneira cooperante	
Não querer ouvir os seus filhos		Escutar os seus filhos	
Esperar que os seus filhos escolham lados		Deixar que os seus filhos amem ambos os pais	
Pensar as coisas a partir da sua própria perspetiva		Pensar as coisas a partir da perspetiva dos seus filhos	
Tentar provar que o seu ex-companheiro está errado		Estar preparado para admitir os seus próprios erros	
Por toda a sua energia emocional no conflito		Conceder algum tempo a si próprio/a	
Pensar sobre o que o seu ex-companheiro deve ou não deve fazer		Pensar sobre o que pode fazer	
Centrar-se em coisas que não pode controlar		Centrar-se em coisas que pode controlar	
Ir para tribunal		Estou a pensar fazer mediação	
Número total de marcas		Número total de marcas	

A SUA VIAGEM

Programa de informação para pais separados

UM "CÓDIGO DE ESTRADA"

À medida que vai lendo este livro, encontrará várias ideias que podem fazer a diferença na vida dos seus filhos. Sendo as mais importantes as seguintes:

- Tente não discutir à frente dos seus filhos ou pedir-lhes para escolher um lado.
- Aceite que os sentimentos dos seus filhos podem ser diferentes dos seus.
- Pense sobre o que pode fazer e não no que o seu ex-companheiro/a deve ou não deve fazer.
- Concentre-se no que funcionou, não no que não funcionou.
- Lembre-se que, pequenos passos podem levar a grandes mudanças.
- Cuide de si e seja o/a melhor progenitor que pode ser.

Sabia que?

De acordo com o "*Divorce & Separation Outcomes for Children*" [Resultados de divórcio e separação para as crianças] da Fundação Joseph Rowntree: o conflito parece causar um certo número de efeitos negativos nas crianças, incluindo problemas de comportamento.

O PROCESSO DE DIVÓRCIO OU SEPARAÇÃO

A sua separação emocional

- Quando se separa, é provável que tenha um sentimento de perda.
- Os seus sentimentos podem ser imprevisíveis e poderá parecer que está numa montanha russa.
- Pode sentir-se perplexo/a e não conseguir pensar como deve ser.
- Todos os pais e crianças precisam de tempo para se adaptar á forma como a vida mudou.

A decisão de terminar um relacionamento não é fácil. Pode ser um momento de grande aflição, perturbação e choque, e pode sentir que as suas emoções estão a tomar conta da sua vida. Quando se sente emocional, pode ser realmente difícil manter quaisquer pensamentos racionais ou ter uma perspetiva da situação que lhe permita tomar as melhores decisões para si e para os seus filhos. Muitas separações estão repletas de tensão e de problemas de comunicação. Este guia dá muitas sugestões sobre como controlar as suas emoções.

Se suas emoções estiverem a ser demasiado opressivas, pode pedir a um conselheiro para o/a ajudar a controlar os sentimentos que está a ter. Também pode conseguir encontrar um conselheiro infantil através do seu médico de clínica geral ou na escola dos seus filhos. Pode obter mais informações sobre aconselhamento na página 43.

A sua separação parental

- Embora já não sejam companheiros, ainda continuam ambos a ser pais.
- As crianças conseguem lidar bem com a situação quando os pais se separam, se existir pouco conflito e se tiverem acesso a ambos os pais e ao resto da família.
- O vosso relacionamento parental continua, apesar do vosso relacionamento terminar.

No início, pode parecer impossível colocar de lado os fortes sentimentos que possa ter sobre o seu ex-companheiro/a para que ambos possam cooperar no que se refere aos filhos. O mais importante é lembrar-se que não têm de ser amigos, apenas precisam de conseguir desenvolver um relacionamento racional de modo a que possam discutir de forma sensata os vossos filhos com o ex-companheiro/a. Se está disposto/a a fazer quaisquer mudanças que sejam necessárias, tal pode fazer toda a diferença sobre a forma como os seus filhos sentem a separação.

Todos os pais e crianças precisam de tempo para se adaptar ao modo como a vida mudou.

A SUA VIAGEM

Cafcass

Colocar as crianças em primeiro lugar nos tribunais de família

O seu divórcio ou separação parental – crianças

Questionário parental

O objetivo deste questionário é ajudá-lo a centrar-se nos pontos fortes e nas qualidades positivas que traz à educação parental.

Indique três coisas em si de que se orgulha. Coisas de que gosta em si.

Quem é o seu modelo como pai/mãe, e qual foi a coisa mais importante que aprendeu com esta pessoa? (Esta pessoa não tem que ser um dos seus próprios pais.)

Quais são os aspetos de ser pai/mãe em que é bom e quais são os seus pontos fortes como pai/mãe?

Pensando nos seus filhos, como sabe quando as coisas lhes estão a correr bem?

Indique uma mudança positiva que fará para ajudar os seus filhos, usando os pontos fortes e as qualidades positivas que identificou.

O QUE AS CRIANÇAS DIZEM

A pesquisa mostra que a maneira como os pais falam com as crianças sobre a separação, e a maneira como os envolvem nas decisões durante e após a separação, pode afetar a forma como elas se adaptam.

A maioria das crianças e dos jovens dizem que continuam a querer ver ambos os pais após a separação. As crianças que permanecem em contacto com ambos os pais após um divórcio ou separação têm menos problemas de adaptação do que aquelas crianças que perdem o contacto com o progenitor com quem não vivem.

Eis alguns dos comentários feitos pelas crianças e pelos jovens cujos pais se separaram.

Menina de 14 anos de idade

“Não deviam dizer coisa que a culpa era da mãe ou do pai, ou que a mãe e o pai se estão a separar ‘porque ele fez isto e aquilo’, devem dizer que estão a atravessar um período difícil com altos e baixos. E não devem ir diretamente para o problema ‘porque irá fazer uma abordagem negativa de todo o assunto’.”

Menina de 11 anos de idade

“Se um dos seus pais está a trair o outro, então não queria saber sobre o assunto.”

Menina de 17 anos de idade

“As crianças devem ser envolvidas nas decisões sobre onde irão viver, qual a frequência com que irão ver o outro pai/mãe, se têm de se mudar, mudança de escolas, se irão ver os avós, primos e familiares. Devem ter uma palavra a dizer sobre isso porque também é a sua família e deve ser-lhes perguntado o que sentem sobre o assunto.”

Menino de 12 anos de idade

“É preciso saber o que aconteceu ao pai porque ele ainda faz parte da família.”

(Citações obtidas da 3ª edição da “*Young Voice Matters*” [A voz dos jovens é importante], Emma McManus)

CRIANÇAS

Programa de informação para pais separados

O que as crianças precisam

A separação é difícil para todos e pode sentir que está a proteger os seus filhos ao mantê-los afastados. Contudo, as crianças sentem-se frequentemente impotentes e confusas se não souberem o que está a acontecer. Pode ajudá-las falando-lhes de uma maneira que seja fácil para elas compreenderem. Não precisam de saber todos os detalhes, mas precisam de saber as coisas que as irão afetar.

As crianças creem frequentemente que fizeram algo para causar a separação e que a culpa do facto dos pais se estar a separar é sua. Ambos os pais precisam de lhes fazer saber que a culpa não é delas. Poderá ter de dizer-lhes isto mais de uma vez.

Reconhecer os sentimentos dos seus filhos pode ser difícil. Ninguém gosta de ver os seus filhos sofrer, e pode ser tentador tentar tornar as coisas melhores comprando presentes e estragando-os com presentes caros. Isto pode originar problemas no futuro porque aprenderão rapidamente que o facto de se sentirem tristes e de chorarem fará com que a mãe ou o pai os estraguem com mimos. Precisam de se sentir capazes de expressar os seus sentimentos sem ser ensinadas a procurar soluções rápidas. Ajude-as a dizer-lhe o que sentem e a expressarem-se de uma maneira saudável. Diga-lhes que é NORMAL sentirem-se tristes e chorarem, e que às vezes também se sente triste.

As crianças não precisam de se sentir responsáveis por tomar decisões, mas precisam de ser consultadas e sentir que as escutam. Pode escutá-las quando lhe dizem o que querem, e também deve deixar claro que tomará em consideração os seus sentimentos, mesmo tendo em conta que nem sempre poderá dar-lhes tudo o que querem. Ao fazer isto, estará a mostrar-lhes que compreende como se sentem.

As crianças preocupam-se frequentemente com a possibilidade de serem abandonadas pelos pais. Apesar de tudo, se se deixaram um ao outro, poderão fazer-lhes o mesmo. É importante que lhes diga que apesar dos pais se terem deixado de amar, o amor que sente por elas permanecerá para sempre e que é bom que eles gostem de ambos os pais sem ter de escolher um lado.

Pode ter tido sentimentos diferentes sobre a melhor maneira de educar as crianças, mesmo quando estavam juntos. Agora que se separaram, podem ainda continuar a trabalhar em conjunto e acordar tentar ter muitas mesmas regras comuns a ambas as casas, embora isto nem sempre seja fácil. O mais importante é as crianças se sintam seguras, saberem que as coisas irão correr BEM, e que cada um dos pais toma as decisões na sua própria casa. Desde que saibam o que podem esperar em cada uma das casas, as crianças conseguem adaptar-se às diferenças.

As crianças creem frequentemente ter feito algo para causar a separação e que a culpa pelo facto de se estarem a separar é sua. Ambos os pais precisam de lhes fazer saber que a culpa não é sua.

Programa de informação para pais separados

Deixe os seus filhos serem crianças...

As crianças precisam do seguinte:

- Ser informadas sobre o que está a acontecer e como as suas vidas irão mudar.
- Saber que a culpa não é sua.
- Saber que é NORMAL sentirem-se irritadas e tristes.
- Saber que podem falar e fazer perguntas.
- Ser escutadas.
- Saber que os pais compreendem como se sentem e continuam a amá-las.
- Se sentir bem por gostarem de ambos os pais.
- Saber que não há problema em ter regras familiares diferentes em casas diferentes.

CRIANÇAS

Programa de informação para pais separados

MAIS QUE AS CRIANÇAS PRECISAM

As crianças também precisam do seguinte:

- Que lhes seja permitido afastar-se do conflito dos pais.
- Terem uma rotina previsível com limites coerentes.
- Saberem que têm duas casas a que pertencem.
- Conseguir permanecer em contacto com a família alargada tal como avós, tios e primos.
- Ter acesso a outros tipos de apoio se for esse o seu desejo.
- Ter esperança para o futuro.
- Sobretudo, ser-lhes permitido serem crianças.

Pode ensinar os seus filhos que existem maneiras positivas de lidar com o conflito aprendendo essas maneiras pessoalmente

Observar ou escutar os pais constantemente a discutir ou a atacar-se mutuamente tem grande influência na forma como as crianças se adaptam a uma separação. Precisam de conseguir afastar-se do conflito e não se sentir como se tivessem sido apanhadas no meio.

As crianças conseguem aceitar a mudança desde que não feita toda de uma vez, e saibam o que esperar. Se sentirem que há espaço para elas em ambas as casas, sentir-se-ão mais seguras.

Há ocasiões em que as crianças assumem demasiada responsabilidade e sentem que têm de cuidar dos pais e dos irmãos. Qualquer pessoa que olhe para uma criança que se comporta deste modo pode pensar que está a lidar muito bem com a situação e não está demasiado perturbada. Isto acontece frequentemente quando os pais estão eles próprios perturbados. Contudo, o impacto disto pode não ser visível até o seu filho a sua criança se tornar adulto e isso afetar os seus futuros relacionamentos adultos.

Pode achar que os seus filhos são uma grande ajuda para si e que estão a lidar muito bem com o assunto, mas à medida que começa a recuperar do fim do seu relacionamento, pode parecer que os seus filhos já não estão a lidar com a situação e que estão bastante angustiados. Precisarão então de deixá-las comportarem-se como crianças e dizer-lhes que é NORMAL sentirem-se tristes ou zangados. Algumas crianças podem começar agir como se fossem mais novas do que são. Isto é temporário. Passe tempo e dê atenção aos seus filhos e incentive-os a conversar com alguém em quem confiem, seja um professor, um membro da família ou um conselheiro. Deverão melhorar dentro em breve.

As crianças podem ter um grande sentido de perda quando os pais se separam. Contudo, os avós e outros membros de família podem ter muitas vezes um papel realmente significativo na sua vida. Estar em contacto com eles pode proporcionar um sentido de família, amor, e pertença, mesmo quando as coisas estão no seu período mais difícil. Os amigos também são uma boa fonte de conforto para os seus filhos. Converse com os seus filhos sobre as pessoas importantes à sua volta e como podem permanecer em contacto, especialmente se estiver a pensar mudar de casa. Há ocasiões em que as crianças precisam de apoio suplementar. Pode conversar com os professores do seu filho ou com o médico de clínica geral se achar que o aconselhamento pode ajudar os seus filhos.

Programa de informação para pais separados

Permanecer em contacto com outros membros de família pode proporcionar às crianças um sentido de amor e de pertença.

CRIANÇAS

Programa de informação para pais separados

O QUE AS CRIANÇAS NÃO PRECISAM

As crianças não precisam do seguinte:

- Escutar ou ver os seus pais a queixarem-se ou a culparem-se um ao outro.
- Escutar críticas ou comentários negativos sobre qualquer dos pais.
- Escutar informação adulta sobre as razões da separação ou detalhes sobre o apoio infantil.
- Sentir que pode ser-lhes pedido para escolher um progenitor sobre o outro.
- Passar mensagens de um progenitor para o outro.
- Sentir-se como um estranho em casa de um dos pais.

O conflito entre os pais pode ser muito prejudicial para as crianças, especialmente se está lutar sobre elas porque isto pode fazê-las sentirem-se responsáveis pelas discussões e pela separação. Quando critica o outro progenitor dos seus filhos, ou faz observações sarcásticas sobre eles, coloca os seus filhos no meio do conflito e elas podem sentir que têm de escolher entre um de vós.

Embora precise de ser honesto/a com os seus filhos, eles não precisam de saber todos os detalhes sobre a razão pelo qual se estão a separar ou sobre aspetos financeiros. Essa informação apenas os fará sentir-se confusos e inseguros. Tente não lhes pedir para agirem como intermediários ou mensageiros, ou não faça perguntas descabidas sobre o que acontece em caso do outro. As crianças podem ficar muito ressentidas se pensarem que estão a ser utilizadas como espiões. Tente comunicar tão direta e simples quanto puder com o seu ex-companheiro/a.

A maneira como age como pai/mãe pode ser afetada por coisas como se estiver a sair ou já tiver saído, o nível de conflito com o seu ex-companheiro/a, alteração da situação financeira, o seu nível de envolvimento em processos legais, e qual a informação ou apoio que pode obter. Isto pode dar origem a que se sinta culpado/a ou traído/a, oprimido/a e stressado/a. Poderá ficar indiferente ao efeito que o divórcio tem nos seus filhos e estar menos disponível, emocional e fisicamente. Isto pode resultar numa educação parental incongruente.

Lembre-se - a maioria das crianças ficarão BEM e as pequenas alterações no seu comportamento podem fazer uma enorme diferença.

- Ao tomar consciência da forma como a separação pode afetar os filhos, os pais podem reduzir ou impedir alguns dos efeitos negativos.

(Informação de Shifflett & Cummings 1999)

CONVERSAR COM OS SEUS FILHOS

- Informe os seus filhos sobre o que está a acontecer e que a culpa não é deles.
- Adapte a conversa à idade e ao temperamento das crianças.
- Diga-lhes que podem voltar a conversar sobre o assunto consigo.
- Escute-as e fale com elas sobre os seus sentimentos.
- Não peça aos seus filhos para escolher lados.
- Tente não discutir, fazer observações sarcásticas ou perder a sua calma à frente deles.

Às vezes, as crianças são as últimas a ter conhecimento da separação. Esperar até ao último momento pode parecer a coisa certa a fazer, mas se um dos pais sai de repente, isto pode ser um choque enorme e não lhes dá a possibilidade de se prepararem para as mudanças que irão ocorrer. Pode ser tentador adiar dizer-lhes porque já está a ser suficientemente difícil lidar com os seus próprios sentimentos e emoções, quanto mais os delas.

Quando lhes disser, tente responder às suas perguntas tão honestamente e da forma mais simples possível. Certifique-se também que dispõe de tempo suficiente para a conversa, de modo que ninguém se sinta apressado. Diga-lhes que se está a separar ou a divorciar, e tranquilize-as dizendo-lhes que ambos continuam a gostar muito deles, e que a decisão da separação não é culpa deles.

Se possível, você e o seu ex-companheiro/a devem conversar com os vossos filhos em conjunto para lhes dizer que se importam com os seus sentimentos e assegurar-lhes que é NORMAL sentirem-se zangados. Diga que irão trabalhar em conjunto para os fazer sentir melhor, mas que isto poderá demorar algum tempo. Incentive os seus filhos a serem abertos sobre o que sentem, mesmo que seja difícil para si escutá-los. Precisam de saber que ambos continuarão a gostar deles e a permanecer envolvidos nas suas vidas, e que se sentem tristes com a separação da família e que é provável que se sintam tristes. Tenha, também em consideração que eles podem não querer falar consigo, nessa altura, sobre os seus sentimentos. Em caso afirmativo, diga-lhes apenas que estará presente quando quiserem conversar.

Esteja preparado para responder à mesma pergunta muitas vezes, e não espere que os seus filhos escolham entre vós ou que tomem partido. Seja honesto/a com os seus filhos e resista à tentação de responsabilizar, criticar ou insultar o seu ex-companheiro/a. Quando tentar decidir com que detalhe vai contar aos seus filhos o divórcio ou a separação, pergunte-se de que forma conhecimento dos detalhes os poderá ajudar.

Lembre-se, que o seu relacionamento como casal terminou, mas o vosso relacionamento como pais não.

Os seus filhos poderão querer respostas às seguintes perguntas:

- Com quem irei viver?
- Onde viverá o meu animal de estimação?
- Onde o pai e a mãe irão viver?
- Poderei continuar a ver os avós?
- Terei que mudar de escola?
- E as férias que íamos fazer?
- Posso continuar a frequentar os escuteiros, o clube ou as casas dos meus amigos?

Programa de informação para pais separados

REAÇÕES TÍPICAS DAS CRIANÇAS E JOVENS

(Não há nenhuma criança típica.)

- Agarrar-se a um ou ambos os pais.
- Rejeitar um ou ambos os pais.
- Ficar zangado e chorar.
- Ser agressivo e culpar um ou ambos os pais.
- Comportar-se de modo diferente ou ter problemas na escola.
- Tornar-se mais adulto e “cuidar” de um ou de ambos os pais.
- Comportar-se muito bem ou comportar-se mal na esperança que isto volte a juntar os pais.

A maneira como uma criança responde pode depender da idade.

COMO AS CRIANÇAS SE AJUSTAM

A maneira como uma criança se adapta à situação depende do seguinte.

- O nível e a intensidade do conflito.
- Perda de contacto com um dos pais, irmão, irmã, outro membro de família próximo ou amigos.
- A capacidade dos pais para se adaptarem.
- O grau de apoio que recebe dos pais.
- Mudanças financeiras do seu agregado familiar.
- A rapidez e a importância de alteração – novos companheiros, onde vivem, mudança de escola, acesso a amigos.
- A sua personalidade, idade, sexo e fase de desenvolvimento.

Na página seguinte há uma tabela de reações, associadas à idade, que as crianças podem ter com a separação dos pais. As faixas etárias não são fixas e as crianças podem responder de maneiras diferentes.

Se os seus filhos aparentarem estar muito infelizes, talvez deve considerar perguntar na escola se pode facultar um conselheiro infantil especialista.

Programa de informação para pais separados

Como as crianças reagem à separação e como os ajudar

Idade	Reações	Como ajudar
Até um ano	<ul style="list-style-type: none">● Chorar, agarrar-se● irritabilidade	<ul style="list-style-type: none">● Seja coerente nos cuidados aos seus filhos. Seja paciente com eles.
Entre dois e cinco anos de idade	<ul style="list-style-type: none">● Comportarem-se como se fossem mais novos do que são● Queixarem-se de dores misteriosas e estarem angustiados● Agressivo, provocador, argumentativo e com necessidade de atenção● Ser agarrado e possessivo● Não dormir bem● Responsabilizarem-se pessoalmente e preocuparem-se com a possibilidade de serem abandonados ou enviados para outro lado	<ul style="list-style-type: none">● Tente manter rotinas (especialmente à hora de deitar) para ajudar o seu filho a sentir-se mais seguro.● Se é o principal prestador de cuidados, tente não estar ausente durante longos períodos porque isto pode fazê-los sentirem-se inseguros.● Assegure ao seu filho que a separação não tem nada a ver com algo que tenha feito, e que ambos os pais continuam a gostar deles.● Informe o infantário ou escola sobre a situação e das mudanças respetivas.
Entre cinco e oito anos de idade	<ul style="list-style-type: none">● Sentir-se perdido, rejeitado, culpado● Sentir-se desleal para com o progenitor com quem não vive, e mostrar preocupação e saudades dele/a● Sentir-se desleal para com o progenitor com quem vive quando vê o outro progenitor● Comportar-se como mais novo do que realmente é● Chorar● Ser sensato, parecendo lidar bem a situação e ser composto● Pensar que a culpa é dele	<ul style="list-style-type: none">● Explique as razões de quaisquer mudanças nas suas vidas.● Evite ficar zangado/a.● assegure-lhes que são amados, e a culpa não é deles, e que é NORMAL estarem zangados.● Informe a escola sobre a situação e de quaisquer as mudanças.

Programa de informação para pais separados

Idade	Reações	Como ajudar
Entre nove e 12 anos de idade	<ul style="list-style-type: none">● Tomar partido de um dos pais● Chorar● Aparentar querer crescer demasiado rápido ou comportar-se como o seu pai ou um companheiro de substituição● Comportar-se como outro adulto, talvez um irmão ou uma irmã, em vez de uma criança	<ul style="list-style-type: none">● Assegure-lhes que continuará a cuidar e a olhar por eles.● Seja positivo/a sobre o outro pai/mãe.● Evite discutir à frente dele.● Informe a escola sobre a situação e de quaisquer mudanças .● Incentive-os a misturar-se com os amigos.
Entre 13 e 18 anos de idade	<ul style="list-style-type: none">● Qualquer das reações anteriores● Evitar que os seus próprios sentimentos distanciando-se● Mostrar desprezo por um ou ambos os pais● Agir de forma mais independente do que deveriam ou precisavam de ser● Ter problemas de disciplina em casa ou na escola	<ul style="list-style-type: none">● Ser compassivo, arrogante, idealista, zangado ou sofrer de fadiga e ter queixas físicas● Dê-lhes espaço para discutirem os seus sentimentos.● Certifique-se de que não depende deles para lhe dar apoio emocional.● Permita que os amigos os visitem em ambas as casas.
Mais de 18 anos de idade	<ul style="list-style-type: none">● Mostrar atitudes extremas nos seus próprios relacionamentos● Perda de confiança e distanciarem-se	<ul style="list-style-type: none">● Seja honesto/a sobre o que aconteceu e mostre esperança no futuro dos seus relacionamentos. Lá por não ter funcionado para si, não significa que os relacionamentos deles falhem.

escola
estudar

Programa de informação para pais separados

Quando está a lidar com as suas próprias forte emoções, pode ser difícil pensar sobre como as outras pessoas (incluindo os seus filhos) possam estar a sentir-se.

Os sentimentos das crianças são importantes e elas também podem estar a sentir uma enorme variedade de emoções.

Pode ajudá-las a compreender os seus sentimentos conversando com elas para saber como se sentem.

Pode concluir que precisa de os ajudar a colocar os seus sentimentos por palavras. Oriente-se pelo seu comportamento e tente escutar e deixe-as expressar os seus sentimentos sem oferecer imediatamente soluções.

Pode dizer: “Parece que estás a sentir-te triste neste momento” ou “Sabes o que é que te faz sentir tão triste?” Também pode perguntar-lhes que pensam que as iria ajudar a sentir-se melhor, e dar-lhes algumas sugestões se elas não conseguirem lembrar-se de nada.

Também pode incentivá-los a conversar com os amigos, avós, professores, vizinhos ou qualquer outra pessoa com quem se sintam à vontade.

O QUE OS SEUS FILHOS PODERÃO ESTAR A SENTIR

- Zangados, ciumentos, culpados.
- Angustiadados, tristes, deprimidos.
- Rejeitados, magoados, impotentes.
- Seguros, calmos, aliviados.
- Esperançosos, aceitação, felizes.
- Descrença, chocados, surpreendidos.
- Frustrados, confusos, ansiosos.
- Solitários, receosos, assustados.

CRIANÇAS

Pode ajudar os seus filhos a compreender os seus sentimentos conversando com eles sobre como se sentem.

Cafcass

Colocar as crianças em primeiro lugar nos tribunais de família

A sua separação parental – comunicação

IMAGINAR UMA CONVERSA FUTURA

O objetivo deste exercício é ajudá-lo a ver as coisas do ponto de vista dos seus filhos. Pode ter esperanças e sonhos para os seus filhos, mas pode ser muito fácil ficar emaranhado no dia-a-dia das nossas próprias vidas e esquecer-se deles. Pode ser realmente útil dar um passo atrás e pensar o que quer para o futuro dos seus filhos.

Imagine os seus filhos a falar com um amigo/a daqui a 10 ou 15.

Que **espera** que não estejam a dizer?

Que **espera** que estejam a dizer?

TER CONVERSAS DIFÍCEIS

Às vezes, pode sentir que cada conversa que tem termina num círculo vicioso. É utilizada a linguagem de 'Culpabilização' e ninguém obtém realmente o que quer porque estão todos tão ocupados a tentar passar os seus pontos de vista. Se ficar zangado, é fácil parar de escutar e ficar na defensiva.

Começa então a sentir-se stressado/a e o seu corpo liberta certos químicos que podem afetar a forma como pensa. Pode começar a sentir-se irritado ou sentir-se como se estivesse a fugir.

Se isto lhe soa como o tipo de coisa que lhe acontece, tente utilizar as seguintes técnicas.

Passo Um: Reduzir os seus níveis de stress

Permaneça calmo/a: técnicas para se controlar

- Relaxe os ombros.
- Respire lenta e profundamente através do seu meio (em vez de o fazer através da parte inferior do peito).
 - Respire profundamente e respire deliberadamente mais lentamente. Isto ajuda a mudar os químicos do stress que o seu corpo está a produzir e pode ajudá-lo/a a sentir-se mais calmo/a.
- Faça uma pausa:
 - Quando está stressado/a não consegue pensar claramente.
 - Mesmo as pausas muito pequenas enquanto relaxa através de respiração profunda ajudam-no a pensar claramente.

Escutar o que está a ser dito

- Escute ativamente. Quanto mais escutar e menos disser melhor.
- Tente concentrar-se para que a sua atenção não fique dividida.
- Assuma uma posição de curiosidade. Pode ficar surpreendido ou estar errado acerca do que esperava ouvir.
- Escute apenas. Se falar, isso significa que não está a escutar. Não pode fazer ambas as coisas ao mesmo tempo.
- Fale na sua vez para falar depois de escutar. É mais provável que seja escutado se também tiver escutado.
- Deixe que haja pausas, não tente falar durante as pausas.
- Escute com cuidado as palavras e preste atenção também à linguagem corporal.
- Tente ficar calmo/a, mesmo que não se sinta calmo.
- Faça grandes períodos de descanso.
- Quando as coisas começarem a ficar exaltadas, não espere que a outra pessoa se acalme, sugira que façam uma pausa.
- Se nenhum de vós se conseguir acalmar durante uma pequena paragem
 - Pare a discussão.
 - Sugira que encontrem uma melhor altura para o fazer. Se possível, um local neutro afastado das crianças.

Programa de informação para pais separados

Responda de uma maneira não conflituosa: Seja claro/a, concentre-se num assunto e cumpra as regras

1. Evite mudar de assunto ou fazer interrupções desnecessárias.
2. Evite falar demasiado cedo, demasiadas vezes ou durante muito tempo.
3. Use frases e pedidos simples e diretos.
 - Limite-se a um único assunto.
 - Pense qual é o assunto único ponto ou pedido mais importante. Limite-se a esse. Faça uma coisa de cada vez.
 - Resista ao impulso de interromper. Respire fundo e morda a língua.
 - Evite falar demasiado cedo, demasiadas vezes ou durante muito tempo. Mantenha as coisas curtas e simples.
 - Faça respirações profundas para parar para poder fazê-lo.

Fale por si próprio/a

- Use afirmações 'Eu'.
 - Expresse as coisas de uma maneira que se refira ao que pensa ou notou ou quer, não o que supõe ou 'sabe' que a outra pessoa faz.

Por exemplo:

“Sinto raiva quando me perguntas sobre o meu dinheiro à frente das crianças.”

Em vez de:

“Estás sempre a tentar atijar as coisas quando me fazes perguntas sobre dinheiro. Sabes que odeio isso!”

- Quando está num ponto difícil, embora o impulso seja para esperar que a outra parte venha a aceitar, faça uma pequena pausa.
 - Respire fundo, pare e pense.

“Qual é a coisa simples que eu próprio posso fazer?”

Então, expresse-o sob a forma de oferta:

Por exemplo:

“Posso verificar na escola se têm o teu novo endereço de e-mail.”

Programa de informação para pais separados

Tente usar o método abaixo para se expressar

1. Diga o que aconteceu sem responsabilizar, criticar ou julgar.
2. Diga como se sente quando vê ou ouve o que aconteceu.
3. Diga o que precisa que aconteça.
4. Peça uma mudança.

Por outras palavras, diga:

Quando tu...

Sinto...

porque preciso...

E gostaria que tu...

Há alguns exemplos na página seguinte.

COMUNICAÇÃO

Programa de informação para pais separados

Exemplos incluem o seguinte:

“Quando vens buscar as crianças e estás atrasado, fico ansioso/a porque preciso da rotina estabelecida e gostaria que chegasses a horas.”

“Quando me impedes de ver os meus filhos durante a noite, fico zangado/a porque preciso de manter uma ligação com eles e gostaria que me ajudasses a combinar para que isto aconteça.”

Está a expressar o seu ponto de vista sem fazer juízos de valor, ao dizer como se sente e ligando o assunto ao que precisa e ao que gostaria que acontecesse.

Pense nas coisas que quer expressar ou nos momentos em que é provável que acabem a discutir e pratique a maneira de dizer as coisas de uma maneira diferente.

Descreva alguns dos seus exemplos:

Quando tu...

Sinto...

porque preciso...

E gostaria que tu...

Quando tu...

Sinto...

porque preciso...

E gostaria que tu...

Quando tu...

Sinto...

porque preciso...

E gostaria que tu...

SUGESTÕES PARA O CONTACTO

- As crianças devem sentir que têm uma casa com ambos os pais, independentemente do tempo que passam com eles.
- Espere resistência das crianças enquanto se adaptam.
- Evite usar as crianças como mensageiros ou intermediários.
- Tente não criticar, encontrar culpas ou comparar as duas casas.

Sempre que seja possível e seguro, as crianças precisam de ter acesso a ambos os pais. Se o seu filho diz que não o/a quer ver a si ou ao seu outro pai/mãe, não ignore os seus sentimentos nem os contrarie. Escute o que dizem, e tente saber se há uma razão, e não as responsabilize pela rejeição.

Às vezes, as crianças veem um progenitor como tudo de bom e um progenitor como tudo de mau. Se isto acontecer, lembre-os dos bons momentos que passaram juntos antes da separação. As crianças pensam-se a si próprias como metade de mãe, e metade de pai. Se não lhes for permitido gostar de ambos os pais, podem acabar por rejeitar uma parte delas próprias. Por conseguinte, evitem criticar ou responsabilizarem-se um ao outro na frente dos vossos filhos, mas lembre-lhes que todos temos um pouco de bom e um pouco de mau.

As crianças são resilientes e conseguem viver com regras de família diferentes se souberem o que esperar. Se os seus filhos dizem coisas como “a mãe faz isto diferente” ou “o pai não faz as coisas dessa maneira”, lembre-lhes que a função de um progenitor é estabelecer limites e que embora faça as coisas de maneira diferente, ambos gostam deles e que é NORMAL ter regras diferentes em casas diferentes.

Evite questionar as crianças sobre o que acontece na outra casa. Pode parecer como um interrogatório. Sempre que possível, comunique diretamente com o seu ex-companheiro/a.

Tente não entrar em competição com o outro progenitor sobre quem dá os maiores presentes de aniversário, ou dar presentes com condições. Ao dar um presente grande, pense sobre qual a casa em que o presente irá ficar. Se for para ficar em sua casa, é melhor informar a criança de antemão.

Facultar informações às crianças sobre o que está a acontecer e o que esperar fará com que se sintam mais seguras. Por exemplo, poderia colocar as datas importantes num calendário juntas. Contudo, nem tudo na vida é previsível e poderá ser preciso fazer mudanças.

Pense sempre no que será no melhor interesse do seu filho e informe-os de quaisquer alterações.

Programa de informação para pais separados

SUGESTÕES ADICIONAIS PARA O CONTACTO

- Desenvolva um relacionamento prático com o outro pai/mãe, que se centre em poderem negociar um com o outro no melhor interesse dos seus filhos.
- Sempre que possível, adote uma posição vontade de estabelecer um compromisso e de flexibilidade.
- Não fale de coisas que possam levar a uma discussão à frente das crianças. Concorde em mencioná-la noutra local numa outra hora.
- Use salvaguardas se estiver preocupado/a com um conflito aquando da entrega das crianças.
- Lembre-se que o progenitor com quem as crianças vivem é provável que tenha sentimentos diferentes para com o outro pai/mãe.

Mantenha as conversas centradas no que é melhor para os vossos filhos. Comunique de uma forma pragmática sobre as necessidades do seu filho - coisas como consultas médicas, noites de pais, dias de desporto e festas de aniversário.

Se os seus filhos falam sobre coisas que o seu ex-companheiro/a disse ou fez e estas despertam sentimentos fortes em si, não dramatize ou retalie porque isto colocará as crianças no meio.

Se tem preocupações fortes sobre o grau de conflito que pode ocorrer quando entrega os seus filhos, há determinadas coisas que pode fazer, como ter um outro adulto presente, entregar as crianças num local público e à luz do dia, uma pessoa amiga ou membro de família a fazer a entrega por si, ou utilizar um centro de contacto.

Embora todas as pessoas sejam diferentes, se os seus filhos vivem consigo, pode sentir que é a pessoa que tem toda a responsabilidade e que não tem nenhum tempo para si. Se as crianças não vivem consigo, pode ansiar pelo sentimento de ser uma família e sentir-se perdido/a, não sabendo como preencher o seu tempo.

Mesmo que resida num apartamento de um quarto, é importante encontrar um espaço para os pertences dos seus filhos (mesmo que seja apenas num canto de um quarto). Isto ajudá-los-á a sentir que ainda são uma parte importante da sua vida e ajuda-os a sentir mais seguros. Não trate o seu filho como um convidado em sua casa. Crie novas atividades e rotinas de família que os ajudarão a sentirem-se mais seguros.

SUGESTÕES PARA LIDAR COM UM PROGENITOR DIFÍCIL

- Mesmo se o seu ex-companheiro/a não for cooperante, limite-se aos aspetos práticos.
- Concentre-se no que pode controlar, e não nas coisas que não pode controlar.
- Aprenda a ser auto-controlado/a, controle os seus sentimentos e não se comporte de modo reativo.
- Tente pensar nas coisas do ponto de vista dos seus filhos.
- Pergunte-se: “Qual a diferença que isto fará no prazo de um ano?”
- Tente não entrar em discussões sobre o que aconteceu na realidade. Lembre-se que as pessoas sentem as coisas de maneira diferente.

Tentar ser um bom progenitor nem sempre é fácil na melhor das ocasiões. Se sentir que o seu ex-companheiro/a não está a ser cooperante nem está a colocar os seus filhos em primeiro lugar, pode precisar de ponderar algumas estratégias que o/a possam ajudar. É importante lembrar-se de não desperdiçar energia ao tentar controlar as coisas sobre o outro progenitor e centrar-se em ser o melhor progenitor possível.

Mesmo quando acredita fortemente que está correto/a e o seu ex-companheiro/a está errado/a, e sente que tem de ser aquele que muda, lembre-se de que não pode ser responsável por mudar o seu ex-companheiro/a. Apenas pode mudar-se a si próprio. Contudo, as pequenas alterações que faz podem fazer uma enorme diferença na sua educação parental e aos seus filhos.

Tente permanecer centrado nas necessidades dos seus filhos e não em quaisquer sentimentos fortes que possa ter sobre o passado. Pense sobre como gostaria que os seus filhos se lembrassem desta fase das suas vidas no prazo de um ano – daqui a cinco ou dez anos. Isto pode ajudá-lo/a a olhar a situação de uma perspetiva diferente.

Se tiver conhecimento de coisas que o seu ex-companheiro disse sobre si, tente não tirar em conclusões e não dramatize a questão. Dê algum tempo para se acalmar e pensar bem nas coisas.

Se o seu ex-companheiro/a é agressivo/a ou o/a critica na frente das crianças, tente não retaliar. Aprenda a controlar os seus sentimentos. Isto significa que haverá menos probabilidade de iniciar uma discussão circular que acaba por se descontrolar. Se se sentir oprimido/a, procure obter algum espaço e tempo para si. Evite reagir imediatamente e diga “Preciso de algum tempo para pensar sobre isto”.

Por exemplo, se o seu ex-companheiro o/a insultar na frente das crianças, numa data posterior, quando estiver sozinho/a com as crianças, converse sobre o que aconteceu em geral. Informe-as que às vezes as pessoas ficam irritadas umas com as outras, mas que é errado insultar as outras pessoas. Tente comportar-se com integridade. Não tem o controlo sobre as ações do outro pai/mãe, mas pode controlar a forma como responde.

Programa de informação para pais separados

SE NÃO PUDER ESTAR COM OS SEUS FILHOS

Se estiver a ter dificuldades em ver regularmente os seus filhos por causa de um relacionamento difícil com o seu ex-companheiro/a, ou se estiver residir fora do país ou a uma longa distância, então as sugestões abaixo são para si.

Cartas

- Não se esqueça de escrever regularmente; quer seja por carta ou por e-mail.
- Para as crianças mais novas, escolha artigos bonitos de papelaria, arte no computador, autocolantes, esferográficas coloridas e assim sucessivamente.

DVDs

- Grave um DVD de si próprio/a a fazer coisas ou a enviar uma mensagem especial.

Telefonemas

- Certifique-se de que escuta e fala e tente não se preocupar sobre os custos de telefone.
- Tente manter-se atualizado sobre a escola, os amigos e assim sucessivamente. Se ficar sem saber do que falar, partilhe um livro ou um vídeo com eles e discutam-no ao telefone.
- Muitas crianças também têm telemóveis, por isso, pode manter-se em contacto através de mensagem de texto.

Alojamento

- Quando os vê, torne a casa onde reside tão familiar quanto for possível, com brinquedos, peças de roupas adicionais e assim sucessivamente. Se possível, tente certificar-se que têm o seu próprio espaço.

Aniversários e ocasiões especiais

- Lembre-se dos dias especiais. Pode torná-los mais especiais ponderando as coisas que envia. Um cartão ou uma carta também mostrará que está a pensar nelas.

Há ocasiões em que ser um progenitor pode ser muito desgastante. As crianças podem não apreciar todo o esforço que faz por elas. É normal, por isso, tente não desistir, porque nenhuma quantidade de cartas e telefonemas pode compensar o facto de não estar presente pessoalmente. Pode tentar abrir canais de comunicação com o seu ex-companheiro/a ou considerar mudar-se para um local mais próximo. Também pode usar a mediação para o/a ajudar a discutir as questões e apenas voltar ao tribunal se for absolutamente necessário.

NOVOS COMPANHEIROS

As crianças precisam frequentemente mais dos seus pais, no princípio de uma separação e podem sentir-se abandonadas se sair frequentemente ou começar a namorar outras pessoas. Podem muitas vezes parecer desaprovarem por completo, e podem sentir-se ameaçadas por qualquer novo relacionamento que possa ter. É importante que quaisquer mudanças nas suas vidas comecem gradualmente. Contudo, não devem sentir que podem ditar o que pode ou não pode fazer.

É provavelmente melhor esperar que qualquer relacionamento novo se torne mais sério antes de apresentar a pessoa aos seus filhos. As crianças podem agarrar-se à nova pessoa rapidamente, e apresentá-las aos companheiros que não vão estar presentes a longo prazo poderia deixá-los abertos a uma outra perda significativa. E, quando tiver um relacionamento novo, certifique-se de que é seguro para os seus filhos estarem na companhia do seu companheiro/a novo/a.

Apresentar um companheiro/a novo/a às crianças pode destruir quaisquer esperanças que possam ter de voltar a ver os seus pais juntos. Idealmente, um companheiro/a novo/a deve ser apresentado sensivelmente durante um certo período de tempo, a começar mais ou menos com uma hora.

As crianças podem recear que preferira estar com o seu companheiro/a novo/a do que estar com elas, e que também a poderão perder. Poderão reagir como se fossem emocionalmente mais dependentes e possessivas do que antes. Pode escutar os seus sentimentos, tranquilizá-las que nunca as deixaria, e compreender que os seus sentimentos de inveja são normais nesta situação.

O seu companheiro/a novo/a também pode sentir-se inseguro e ciumento do tempo e da energia que dispõe com os seus filhos. Embora possa tentar tranquilizar o seu companheiro/a novo/a, nem sempre é possível fazê-lo. Pode então ter de reconsiderar o quão importante para si é o seu novo relacionamento.

Também pode ter sentimentos fortes sobre o seu companheiro/a novo/a do seu ex-companheiro/a, e os sentimentos de raiva e de inveja podem ser atizados. É importante lembrar que, neste caso, deve colocar os seus filhos em primeiro lugar. Você e os seus filhos precisarão de tempo para se adaptar às mudanças que se avizinham. Mesmo que ache que pode estar preparado/a para ter um relacionamento, não significa necessariamente que os seus filhos estejam preparados. Precisarás de te certificar que têm tempo para se adaptar a quaisquer relacionamentos novos.

Se conheceu alguém e está a pensar viver com essa pessoa, é importante que converse com eles sobre o seu papel como padrasto/madrasta. Aprender a viver juntos demorará algum tempo e precisa de ser equilibrado com a manutenção da relação dos seus filhos com o seu outro pai/mãe. Se o seu novo/a companheiro/a já tem uma família, isso pode ajudar a acordar as regras da casa antes de começarem a viver juntos.

Programa de informação para pais separados

VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

Se ocorreu violência ou abuso é importante lembrar que a segurança das crianças ou do progenitor abusado é a primeira prioridade.

Se está num curso de formação ou a ter sessões individuais e precisa de falar com alguém sobre qualquer risco para si ou para os seus filhos, converse com o formador do seu curso ou o médico com quem está a ter as suas sessões. Poderão apoiá-lo/a e ajudá-lo/a a obter a ajuda que precisa.

Se houve um abuso, o contacto limitado entre os pais, assim como com as crianças, pode ser no melhor interesse das crianças. O apoio jurídico também pode ter um papel importante para manter todos em segurança.

Se se encontra numa situação abusiva, obtenha imediatamente ajuda para si e para os seus filhos.

- Pode contactar a The National Domestic Violence Helpline [Linha de ajuda nacional de violência doméstica] (através do número verde 0808 2000 247 ou consultar o sítio de Internet em: www.refuge.org.uk) para obter informações e aceder ao alojamento de emergência de 24 horas.
- Pode contactar a NSPCC's National Child Protection Helpline [Linha de ajuda nacional de proteção infantil da NSPCC] através do n.º 0808 800 5000. Este proporciona um serviço gratuito, confidencial a qualquer pessoa relacionado com crianças em risco.

The National Domestic Violence Helpline [Linha de ajuda nacional de violência doméstica]

0808 2000 247

NSPCC's National Child Protection Helpline [Linha de ajuda nacional de proteção infantil da NSPCC]

0808 800 5000

Programa de informação para pais separados

Se as crianças falam em ferir-se a si próprias ou não quererem viver, se a escola notificar alguns problemas que estejam a acontecer há alguns meses, ou se sentir que não consegue lidar com o comportamento do seu filho, deve solicitar ajuda. Pode:

- Consultar o seu médico de clínica geral.
- Conversar com o professor/a, diretor de turma/ano ou diretor da escola.
- Consultar um conselheiro.
- Conversar com o seu funcionário da Cafcass.
- Conversar com a sua assistente social.

COMUNICAÇÃO

Cafcass

Colocar as crianças em primeiro lugar nos tribunais de família

A sua separação emocional

A PERDA DE UM RELACIONAMENTO

O sofrimento é uma parte importante do processo de separação, e conhecer as fases de perda pode ajudá-lo/a durante o processo. Quando um companheiro/a morre há um ritual estabelecido; realizar o funeral e assim sucessivamente - e o processo do luto é aceite como sendo natural. Para uma separação, o sofrimento pode não ser reconhecido ou aceite, e não há nenhum ritual estabelecido (embora algumas pessoas podem agarrar-se ao processo judicial em vez disto).

Podem encontrar-se ambos em fases muito diferentes de perda. A pessoa que decide sair, muitas vezes, já passou por muitos dos sentimentos associados ao sofrimento e a perda antes de abandonar o relacionamento, enquanto a outra pessoa ainda terá de os sentir.

Há muitas perdas que surgem quando um relacionamento termina; a perda de fazer parte de uma família, a perda de um companheiro/a, a perda de planos futuros e os objetivos como um casal, a perda do papel de marido, esposa ou amante, e a perda de estatuto de ser parte de um casal.

Muitas pessoas têm de mudar da casa onde viveram durante o relacionamento, e assim também podem sofrer a perda da sua casa. Cada progenitor também pode sentir a perda do seu relacionamento com os seus filhos quando ficam com o outro progenitor. Os sentimentos de perda não são apenas sentidos pelos adultos, são sentidos também pelos filhos.

EMOÇÕES

O divórcio ou a separação são pessoais e todas as pessoas o sentem de uma maneira diferente. Pode ter uma sensação de alívio pelo facto do seu relacionamento ter terminado ou sentir que falhou porque foi impotente para impedir o seu fim. Pode ter decidido que um divórcio é a maneira correta de seguir em frente, ou um de vós pode estar mais certo sobre a separação do que o outro.

Se decidiu abandonar o relacionamento, pode ter pensado sobre isso durante muito tempo, acumulando a coragem para abandonar, talvez resultante de sentimentos de culpa.

Se é a pessoa que ficou para trás, isto pode ter surgido como um choque e pode sentir um sentimento de rejeição ou abandono.

Se a separação é repentina e sem aviso prévio, os seus sentimentos podem ser mais intensos do que se o relacionamento se tivesse vindo a degradar durante um longo período de tempo. É provável que os seus sentimentos sejam mais intensos se foi abandonado/a e não a pessoa que decidiu sair.

A dor de uma separação pode ser profunda e intensa. Pode ser sentida fisicamente porque sente que o seu coração quase literalmente partido. As suas emoções podem também afetar a sua capacidade de tomar decisões e fazê-lo/a sentir-se cansado e com falta de energia, embora a amplitude destes sentimentos dependam das circunstâncias.

Programa de informação para pais separados

Qualquer que seja a situação - é provável que sinta as seguintes fases de perda e pode não atravessar necessariamente as fases por ordem. Também é possível sentir as mais diversas emoções num espaço de 10 minutos!

As fases de perda são:

negação

raiva

negociação

depressão

aceitação

AS FASES DE PERDA

Não sentirá necessariamente as fases de perda pela ordem apresentada acima e pode passar por cada fase mais de uma vez. Às vezes, pode sentir que está a dar um passo para a frente e dois passos para trás. Os sentimentos que pode sentir; sejam suaves ou intensos, fazem parte normal do divórcio e da separação. Contudo, se sentir que esteve preso/a numa determinada fase durante algum tempo, pode querer ponderar consultar um conselheiro para o/a ajudar ao longo do processo.

Negação

- Um sentimento que não está a acontecer.
- Esconder coisas dos seus amigos e família.
- Fantasiar e não lidar com a realidade.

Reconhecer que o seu relacionamento terminou pode deixá-lo/a em estado de choque. Pode tornar-se distraído e sentir que isto não lhe está realmente a acontecer.

O medo de enfrentar o futuro sozinho/a pode ser um fator que contribui para a negação. Enfrentar os seus medos pode parecer demasiado para aguentar.

Pode sentir uma mistura de emoções e ter mudanças rápidas de humor. Pode mudar descontroladamente do sentimento de dormência e de não conseguir falar, ao sentimento de descontrolo emocional e talvez à necessidade de gritar e berrar. Também pode sentir que as suas emoções estão à flor da pele e que todos pensam que sabem o que está a passar.

Pode sentir um sentimento de distância, de estar um pouco atordoado/a, como se estivesse a ver um filme. Também pode ter sentimento do pânico e de ansiedade, e a necessidade absoluta de fazer algo. Isto pode frequentemente assumir a forma de se atirar ao trabalho ou a qualquer coisa prática.

Raiva

- Reagir exageradamente e agir frequentemente de uma maneira irracional.
- Sentir que está fora de controlo.
- Ficar mal-humorado/a e agressivo/a.

A raiva pode ser explosiva. Pode oscilar entre o sentimento de ódio e de vingança ao sentimento de tristeza e insegurança. A profundidade destes sentimentos pode ser, muitas vezes, aterradora.

Se decidiu abandonar o relacionamento, pode ter dificuldade em expressar a sua raiva porque se sente culpado/a. Se foi abandonado/a, pode ter dificuldade em expressar a raiva com receio de empurrar a outra pessoa ainda para mais longe.

A raiva chega frequentemente antes do processo de desapego. Tentar reorientar a sua raiva ao fazer coisas práticas pode ajudar. Não é saudável reprimir a raiva ou expressá-la de modo agressivo. Pode expressar a raiva de uma maneira saudável ao conversar com amigos ou família, fazendo exercício ou conversando com um conselheiro. Manter a raiva reprimida pode conduzir à depressão.

Negociação

Pensar: Talvez pudéssemos ter uma segunda oportunidade. Se ele ou ela:

- mudasse;
- soubesse o quanto me preocupe;
- soubesse o que eu tinha feito pela família.

Pode dar consigo a querer fazer uma boa negociação com o seu ex-companheiro/a para tentar desesperadamente que as coisas fiquem como estavam antes ou para fazer a dor desaparecer. Esta não é uma boa altura para fazer negociações. Pode fazer promessas impossíveis e tornar as coisas ainda piores.

EMOÇÕES

Programa de informação para pais separados

Depressão

- Chorar descontroladamente.
- Não ter interesse por nada.
- Sentir como se tivesse um “nevoeiro mental”.
- Não dormir bem.
- Sensação de abandono e afastamento dos outros.

Os sentimentos de solidão, tristeza ou depressão são normais durante este tempo difícil. Os sentimentos de amargura e de perda do seu relacionamento, e de tudo o que isso significa, podem ser difíceis de aguentar. Também pode ter problemas de sono e sentir-se esgotado emocionalmente.

Porque as nossas identidades estão ligadas nos relacionamentos, pode ser difícil imaginar-se como uma pessoa inteira e separada. A sua auto-estima pode ser baixa, tornando difícil fazer as coisas do quotidiano.

Pode apetecer-lhe chorar na maioria das vezes. Se os sentimentos de depressão não desaparecerem, ou piorarem, pode precisar de conversar com o seu médico ou um conselheiro.

Aceitação

- As suas emoções tornam-se mais equilibradas; consegue reconhecer os bons e os maus momentos do seu relacionamento.
- Acha-se mais capaz de controlar as emoções fortes.
- Tem esperança no futuro.

Para algumas pessoas esta fase pode marcar o início de uma vida nova com escolhas novas, e para outras pode ser um pouco um anticlímax. Os relacionamentos entre progenitores separados podem acalmar, embora também seja possível que ocorram por vezes problemas com as crianças.

Os sentimentos em cada fase podem ser opressivos, e pode achar que está a ficar louco/a. Mas embora possa não o parecer na altura, sabemos pelas pesquisas sobre o processo de sofrimento que é melhor reconhecer estes sentimentos para si, amigos próximos e família, e aceitar que são uma parte de um processo doloroso que normalmente irá suavizar com o tempo.

Não espere atravessar as fases uma por uma. É mais provável que possa saltar de uma para a outra, frequentemente no espaço de alguns minutos!

Compreender as fases não fará desaparecer a dor, mas pode ajudá-lo/a a compreender que este é um processo normal que as outras pessoas também atravessam.

CUIDAR DE SI PRÓPRIO/A

- A melhor coisa que pode fazer pelos seus filhos é cuidar de si próprio/a. Ao dar uns passos em frente por si estará também a ajudar os seus filhos.
- Faça as coisas que sejam apenas para si; mime-se um pouco, visite os amigos, leia, disponha de tempo apenas para si e assim sucessivamente.
- Alimente-se corretamente e durma o suficiente e faça exercício.
- Tente limitar a energia emocional que dá origem ao conflito.
- Expresse os seus sentimentos ao conversar com um amigo ou conselheiro. Liberte a tensão ao fazer exercício.
- Embora a separação seja um processo doloroso para os progenitores e para as crianças, lembre-se que as coisas mudam com o tempo.

Pergunte-se “Se estou física, mental e emocionalmente esgotado/a, como posso estar disponível para cuidar dos meus filhos?”

Tem o direito de ter os seus sentimentos. Contudo, o que faz com eles pode fazer uma enorme diferença na vida do seu filho. Não é saudável guardar a sua raiva dentro de si, expressá-la de um modo agressivo, ou usar as crianças para se vingar do seu ex-companheiro/a.

Diga a si próprio/a que é CORRETO sentir-se irritado ou triste. Pode expressar os seus sentimentos ao conversar com um amigo ou um conselheiro, ao associar-se a um grupo de apoio ou fazendo exercício.

Se é a pessoa que abandonou, é provável que se sinta culpado com a separação e estar um pouco mais à frente no processo de separação porque teve mais tempo para se acostumar à situação. Não obstante, à medida que o processo avança, pode dar consigo a sofrer gravemente e a sentir uma raiva renovada como pode ter sentido no início. Além disso, o sofrimento durante o processo de separação não é evidente.

Se foi abandonado/a, pode sentir-se traído/a e rejeitado/a, deixando-o/a com um sentimento de insegurança e ciumento de qualquer relacionamento novo que o seu ex-companheiro/a tenha. Também pode não querer aceitar o fim do relacionamento e tentar agarrar-se a ele. Às vezes, o conflito entre ex-companheiros pode ser a única maneira em que as pessoas imaginam que podem continuar a permanecer ligados.

Às vezes, pode parecer que tem uma montanha a escalar, mas com o passar do tempo a montanha pode transformar-se numa pequena colina.

É importante ter em conta que o tempo cura. O que quer que seja que você e os seus filhos sintam agora; podem ter a certeza que não será o mesmo que irão sentir daqui a seis meses, um ano ou cinco anos.

Ter uma rede de apoio pode realmente ajudá-lo/a durante todos os períodos difíceis. Também pode ponderar consultar um conselheiro ou usar mediação.

EMOÇÕES

Programa de informação para pais separados

REDE DE APOIO

Indique a pessoa ou pessoas na sua vida que satisfazem cada uma das necessidades enunciadas abaixo.

Alguém em quem posso confiar numa crise:

Alguém com quem posso conversar se estiver preocupado:

Alguém que me faz sentir bem comigo próprio/a:

Alguém que me dirá o quanto estou a fazer bem ou mal:

Alguém que realmente me faz parar e pensar sobre o que estou a fazer:

Alguém que me mostra novas ideias, novos interesses ou novas pessoas:

FAMÍLIA ALARGADA

Os avós e outros membros de família têm um papel importante na vida do seu filho. Frequentemente, estes membros da família também sofrem com o desentendimento quando os pais estão em conflito e sentem que têm de tomar partido. Os membros de família podem ter sentimentos fortes sobre o que aconteceu. Contudo, é importante continuar a permitir que o seu filho tenha contacto com eles.

Explique à sua família alargada que embora compreenda que possam ter lealdades divididas, é importante que não falem mal de qualquer dos progenitores porque isto pode fazer as crianças sentir que estão no meio de um conflito ainda maior.

As crianças beneficiam de estabilidade e da sensação de pertença que os outros membros de família podem trazer, especialmente num momento de instabilidade e de incerteza. Passar tempo noutra casa onde a vida continua como normal pode ser um enorme conforto para as crianças.

EMOÇÕES

Programa de informação para pais separados

FAMÍLIA E AMIGOS DOS SEUS FILHOS

Os amigos e a família são muito importantes para as crianças, e elas podem perder o contacto com as pessoas que são mais próximas por um conjunto de razões fora do seu controlo.

Podem existir muitas razões para isto, incluindo a mudança de residência e as pessoas tomarem partido.

Coloque o nome do seu filho no centro e todos os amigos ou família que forem importantes para elas nos pedaços de papel circundantes. Se tem mais de um filho, pode fotocopiar o diagrama ou usar tinta colorida diferente para cada criança.

Nome da criança

ACONSELHAMENTO

Pode querer ponderar o aconselhamento se sentir que está preso/a a uma das fases de perda. O aconselhamento pode:

- ajudá-lo/a a desenredar emoções conflituosas;
- apoiá-lo/a durante um momento de mudança;
- ajudá-lo/a a expressar os seus sentimentos; e
- ajudar as crianças a expressar os seus sentimentos e a sentirem-se apoiadas.

Aconselhamento individual

O aconselhamento ajuda-o/a a tornar os problemas mais claros na sua própria mente, e a encontrar melhores formas de lidar com eles. O conselheiro tem formação para o/a escutar e ajudar a compreender e resolver as coisas por si próprio/a. Não lhe dirão o que deve fazer, mas trabalharão consigo para o/a apoiar. As sessões de aconselhamento geralmente têm uma duração de 50 minutos, e o número de sessões que poderá ter dependerá dos problemas que tenha. O seu conselheiro pode discutir isto consigo.

Aconselhamento familiar

Algumas pessoas acham o aconselhamento familiar ou a terapia familiar muito útil. Este tipo de aconselhamento é concebido para famílias, pais e filhos, mas pode ser útil para qualquer relacionamento, com as famílias ou não, que beneficiariam de apoio. A família alargada incluindo os avós e decorrentes de segundos relacionamentos também podem comparecer. As pessoas às vezes acham útil convidar um amigo muito próximo da família.

O aconselhamento familiar pode ajudar os membros de família a encontrar maneiras de se apoiar e ajudar, e a desenvolver as suas competências de comunicação e a sua capacidade para resolver as diferenças. O aconselhamento é realizado num ambiente seguro e de apoio onde o foco se centra na identificação e no incentivo dos pontos fortes e recursos da família, e onde os problemas são resolvidos em conjunto.

Provavelmente terá que pagar por qualquer aconselhamento individual ou familiar, mas o seu médico de clínica geral pode conseguir encaminhá-lo/a para um serviço gratuito.

Aconselhamento para jovens

Durante um divórcio ou uma separação, pode descobrir que não está tão disponível para os seus filhos como gostaria de estar. As crianças podem então começar a guardar os seus sentimentos e preocupações para elas, pensando que isto pode causar-lhe ainda mais sobrecarga e angústia. Pode perguntar na escola do seu filho se há um conselheiro para jovens no local. O aconselhamento para jovens pode dar uma oportunidade às crianças de conversar sobre os seus medos e preocupações sem a ansiedade adicional de o/a preocupar.

EMOÇÕES

Programa de informação para pais separados

MEDIAÇÃO FAMILIAR

Isto é para pessoas que:

- estão a ter dificuldade em falar diretamente com o seu ex-companheiro/a;
- querem melhorar a comunicação sobre os seus filhos;
- não querem ir ao tribunal;
- querem encontrar uma maneira de reduzir o conflito; e
- querem encontrar uma maneira justa para ter em conta as opiniões das crianças.

O QUE ACONTECE NA MEDIAÇÃO?

As coisas que pode discutir na mediação incluem o seguinte.

- Acordar o contacto – o tempo que os seus filhos irão passar com cada progenitor e como isto irá funcionar, incluindo os pequenos detalhes que podem fazer uma diferença tão grande (tal como acordar os horários de recolha e entrega e onde as crianças irão comer).
- Onde os seus filhos irão viver.
- Apoio financeiro para os seus filhos.
- O que acontecerá à casa de morada de família.
- Como os ativos e os passivos devem ser divididos.
- Como as outras finanças, tais como pensões, economias e investimentos, serão divididos.

A mediação familiar permite-lhe a si e ao seu ex-companheiro/a tomarem as vossas decisões sobre as combinações de contacto em vez de ser um juiz a decidir por vós. Por este motivo, os acordos elaborados através da mediação tendem a funcionar melhor na prática e por muito mais tempo.

Na mediação familiar, resolve os acordos familiares durante um certo número de reuniões conjuntas. O objetivo é proporcionar um ambiente seguro e justo com o objetivo de avançar e chegar a um acordo, e não em decidir de quem é a culpa. O mediador não toma partido de ninguém e irá ajudá-lo/a a negociar um acordo que tome em consideração as necessidades de toda a família.

A mediação pode promover uma melhor comunicação entre si e o seu ex-companheiro/a. Ajuda também a construir uma fundação forte para uma boa educação parental continuada. A mediação pode ser sobre as crianças ou bens e finanças, ou ambos.

Em algumas situações, os serviços de mediação podem oferecer uma reunião para falar com as crianças e obter os seus pareceres. Contudo, os progenitores continuam a ser os responsáveis pela tomada de decisões.

Programa de informação para pais separados

Se está a pensar na mediação

Se tiver direito ao financiamento público (assistência jurídica), a mediação será gratuita. Se não, terá que pagar pela mediação. Contudo, a pesquisa mostra que a mediação pode ser muito menos onerosa e mais célere do que os procedimentos legais.

Se quiser usar a mediação para resolver os arranjos para si e para os seus filhos, pode encontrar o seu serviço da mediação familiar mais próximo:

- contactando a Family Mediation Helpline [Linha de ajuda de mediação familiar] através do n.º 0845 60 26 627 ou consultar o seu sítio de Internet em:
www.familymediationhelpline.co.uk.

Quando encontrar o serviço mais próximo, pode fazer quaisquer as perguntas que possa ter. Se quiser saber mais informações, a pessoa com quem está a falar recolherá os seus dados e marcará uma reunião para que possa conhecer o mediador para a avaliação.

Na avaliação

O mediador explicará o que significa a mediação e ajudará a decidir se é o correto para si. O mediador também pode verificar se pode solicitar o financiamento público. Deve fazer-se acompanhar da prova de rendimentos, como uma folha de pagamento de salário ou um extrato bancário.

Pode optar por ter uma reunião de avaliação em conjunto com o seu ex-companheiro ou tê-la em separado. Se ambos optarem por tê-la em conjunto, continuará consulta separada durante parte da reunião.

Quando começar a mediação

Se você e o seu ex-companheiro/a estão ambos a pensar na mediação, ser-lhe-á oferecida uma reunião em conjunto. Isto será durante a primeira de duas ou três reuniões que ambos irão comparecer para combinar os planos para os seus filhos.

Durante a mediação

Se está a fazer mediação devido a problemas relacionados com os filhos, o mediador ajudá-lo-á a planear as cominações de contacto. Pode decidir o que quer discutir e a informação que quer facultar. O mediador também ajudá-lo-á a comunicar melhor com o seu ex-companheiro sobre os seus filhos.

Assim que ambos tenham chegado a um acordo, o mediador preparará os detalhes para si. Pode conseguir ter o seu acordo transformado num acordo legalmente vinculativo denominado de ordem do contacto.

EMOÇÕES

Cafcass

Colocar as crianças em primeiro lugar nos tribunais de família

A sua viagem de parentalidade separada revisitada

Estudou as diferentes partes de se tornar num progenitor separado e considerou-as de pontos de vista diferentes. Sabemos quais são os efeitos que um conflito elevado tem nas crianças e como esta parte da separação dos seus pais tem o maior potencial para causar danos. Agora está na hora de ver qual é o caminho que está. Ainda continua na mesma estrada que estava antes ou fez algumas mudanças que tornaram a viagem mais fácil para si e para os seus filhos?

Agora verifique a tabela na página seguinte novamente. Assinale as caixas que se aplicam a si e adicione o número de marcas em cada coluna. Atribua-se meio ponto por todas as mudanças que gostaria de fazer, mas que ainda não conseguiu fazer.

Tente ser tão honesto/a quanto for possível durante a marcação porque esta informação é para si. Ninguém o/a irá julgar e não lhe será pedido para partilhar o que escreve com mais ninguém. Quando fizer isto, compare o número de marcas com o número que obteve na primeira vez para ver se a sua viagem é agora mais fácil. Lembre-se que as pequenas alterações podem fazer uma enorme diferença. Mesmo só fazendo uma única coisa de maneira diferente isto terá um efeito positivo na sua vida.

Uma vez mais, existem linhas em branco para escrever algo que sinta que ainda não está na lista.

Programa de informação para pais separados

A sua viagem de parentalidade separada revisitada

ESTRADA SINUOSA		ESTRADA RETA	
Elevada conflituosidade		Conflito reduzido	
Discutir em frente das crianças		Ter uma conversa mais racional	
Comportar-se de forma acusatória		Comportar-se de uma maneira cooperante	
Não querer ouvir os seus filhos		Escutar os seus filhos	
Esperar que os seus filhos escolham um lado		Deixar que os seus filhos amem ambos os pais	
Pensar sobre nas coisas a partir da sua própria perspetiva		Pensar sobre as coisas a partir da perspetiva dos seus filhos	
Tentar provar que o seu ex-companheiro/a está errado		Estar preparado para admitir os seus próprios erros	
Dar toda a sua energia emocional ao conflito		Conceder algum tempo a si próprio/a	
Pensar sobre o que o seu ex-companheiro/a deve ou não deve fazer		Pensar sobre o que pode fazer	
Centrar-se em coisas que não pode controlar		Centrar-se em coisas que pode controlar	
Ir ao tribunal		Estou a pensar fazer mediação	
Número total de marcas		Número total de marcas	

A SUA VIAGEM REVISITADA

Programa de informação para pais separados

TOMAR DECISÕES

Agora que está a chegar ao fim deste guia é momento de pensar novamente sobre o futuro e as decisões que tem de tomar. Pode continuar da mesma maneira que estava antes ou decidir fazer algumas mudanças na sua vida. Enquanto pensa sobre o futuro e as oportunidades que estão à frente, tenha em consideração a forma como quereria que os seus filhos vissem esta fase nas suas vidas quando elas crescerem. E sobre os eventos futuros, como peças de teatro escolares ou mesmo casamentos? Querirão que os vossos progenitores ainda continuem a lutar?

Vimos que não é o divórcio ou a separação que causa os problemas para crianças conforme elas crescem, é o conflito que resulta deles.

Permanecer igual

Se continuar a fazer o que sempre fez, continua a receber o que sempre recebeu.

Se houver um elevado conflito entre si e o seu ex-companheiro/a, pode continuar a discutir e a colocar os seus filhos no meio. Também pode continuar a pensar que está a fazer o melhor pelos seus filhos e que todas as culpas recaem no seu ex-companheiro/a.

Pode estar habituado/a a ir ao tribunal e a ter as decisões sobre educação parental do seu filho a serem tomadas por um juiz. Contudo, fazê-lo não resolve quaisquer dificuldades emocionais o que pode resultar em mais problemas adicionais. Pode ser tentador querer ter um advogado que esteja do seu lado, e o pensamento de ganhar um ponto legal pode parecer atrativo, especialmente se acredita firmemente que está correto/a. Se precisa de provar que está correto/a e pensa que ir ao tribunal irá prová-lo, tente ver o assunto da perspectiva dos seus filhos e pergunte-se como isto os ajudará a longo prazo.

Fazer algumas mudanças?

Podem decidir negociar entre ambos, consultar um advogado para obter aconselhamento jurídico, ou usar a mediação para vos ajudar a encontrar soluções.

Centrar-se nas mudanças que pode fazer, em vez de esperar pelas mudanças do seu ex-companheiro/a, pode fazer uma diferença enorme na forma como os seus filhos sentem a separação. Pode usar as dicas e sugestões neste guia para se orientar. Lembre-se que as pequenas alterações podem fazer uma enorme diferença. Há um espaço na página seguinte para escrever as suas ideias. Seguir a abordagem menos conflituosa não é necessariamente fácil, e precisará de conseguir distanciar-se de todas as emoções fortes e ter uma abordagem cooperante baseada nos aspetos práticos. Mesmo que o seu ex-companheiro/a não tente mudar, saberá que tentou fazer o que era correto. Pode não ter sempre sucesso, mas ao fazer um pouco melhor agora, haverá algumas recompensas a longo prazo para si e para os seus filhos.

Programa de informação para pais separados

Enuncie todas as mudanças que decidiu fazer.

A SUA VIAGEM REVISITADA

- **Advice Now**
Orientação sobre divórcio e separação, e os seus direitos, direitos a prestações sociais e assim sucessivamente.
Sítio: www.advicenow.org.uk
- **Broken Rainbow**
Para lésbicas, gay, bissexual e transexuais que sofrem abuso doméstico.
Sítio: www.broken-rainbow.org.uk
Telefone: 0300 999 5428
- **Cafcass**
A Cafcass representa as crianças em processos no tribunal de família e certifica-se de que as decisões tomadas sobre elas são nos seus melhores interesses.
Sítio: www.cafcass.gov.uk
Telefone: 0844 353 3350
- **Child Support Agency Helpline** [Linha de apoio da agência de proteção de menores]
Para mais informações sobre menores.
Telefone: 0845 713 3133
- **Citizens Advice** [Gabinete de aconselhamento ao cidadão]
Para todos os tipos de informação.
Sítio: www.adviceguide.org.uk
- **Community Legal Advice** [Aconselhamento jurídico comunitário]
Para apoio jurídico e aconselhamento (gratuito se for elegível para assistência jurídica).
Telefone: 0845 345 4 345
- **Family Lives**
Para progenitores e toda a família.
Sítio: familylives.org.uk
Telefone: 0808 800 2222
- **Family Mediators Association** [Associação de mediadores de família]
Presta mediação a casais que estão a atravessar o divórcio ou a separação.
Sítio: www.thefma.co.uk
Telefone: 0808 200 0033
- **Families Need Fathers**
A FNF acredita que as crianças têm o direito a continuar um relacionamento de amor com ambos os progenitores.
Sítio: www.fnf.org.uk
Telefone: 0300 0300 363
- **Gingerbread**
Para famílias monoparentais.
Sítio: www.gingerbread.org.uk
Telefone: 0808 802 0925
- **Grandparents Association** [Associação de avós]
Para todos os avós, especialmente aqueles que perderam ou estão a perder o contacto com os seus netos devido a divórcio ou outros problemas.
Sítio: www.grandparents-association.org.uk
Telefone: 0845 4349585
- **M.A.L.E.**
Apoio emocional para as vítimas masculinas de abuso doméstico.
Sítio: www.mensadvice.org.uk
Telefone: 0808 801 0327
- **National Association of Child Contact Centres** [Associação nacional de centros de contacto para menores]
Para todos os que precisam de encontrar um centro de contacto.
Sítio: www.naccc.org.uk
Telefone: 0845 4500 280
- **National Child Protection Helpline (NSPCC)** [Linha de ajuda nacional de proteção infantil]
Serviço confidencial gratuito para qualquer pessoa preocupada com crianças em risco.
Sítio: www.nspcc.org.uk
Telefone: 0808 800 5000
- **National Domestic Violence Helpline** [Linha de ajuda nacional de violência doméstica]
Informação e acesso a alojamento em refúgio de emergência durante 24 horas.
Sítio: www.refuge.org.uk
www.womensaid.org.uk
Número verde: 0808 2000 247
- **National Family Mediation** [Serviço nacional de mediação familiar]
O serviço de mediação familiar presta ajuda a casais, que estejam em processo de separação ou divórcio.
Sítio: www.nfm.org.uk
Telefone: 0300 4000 636
- **Refuge**
Apoio para mulheres que são vítimas de abuso doméstico.
Sítio: www.refuge.org.uk
Número verde: 0808 2000 247
- **Relate**
Para aconselhamento e outros serviços em todo o Reino Unido
Sítio: www.relate.org.uk
Telefone: 0300 100 1234

Informações adicionais

- **Resolution**
Advogados de família empenhados numa resolução construtiva de litígios familiares.
Sítio: www.resolution.org.uk
Telefone: 01689 820 272
- **Respect**
Informação para homens que são abusivos para as suas companheiras, e também para aqueles que são vítimas de abuso doméstico.
Sítio: www.respect.uk.net
Linha de aconselhamento para autores: 0808 802 4040
Linha de aconselhamento para vítimas: 0808 801 0327
- **Rights of Women** [Direitos das mulheres]
Informa, educa e confere poder às mulheres sobre os seus direitos legais.
Sítio: www.rightsofwomen.org.uk
Linha de apoio jurídico: 020 7251 6577
Linha aberta de violência sexual: 020 7251 8887
- **Samaritans** [Samaritanos]
Apoio emocional confidencial durante 24 horas para qualquer pessoa em crise.
Sítio: www.samaritans.org
Telefone: 08457 909 090
- **Shelter**
Para problemas de habitação.
Linha de apoio à habitação gratuita durante 24 horas.
Sítio: www.shelter.org.uk
Telefone: 0808 800 4444
- **Victim Support** [Apoio à vítima]
Para apoio e informação.
Sítio: www.victimsupport.org.uk
Telefone: 0845 30 30 900
- **Women's Aid** [Serviço de ajuda a mulheres]
Apoio para mulheres que são vítimas de abuso doméstico.
Sítio: www.womensaid.org.uk
Número verde: 0808 2000 247

Cafcass

Children and Family Court Advisory and Support Service
[Serviço de apoio e aconselhamento ao tribunal de família e de menores]

6th Floor

Sanctuary Buildings

Great Smith Street

London

SW1P 3BT

www.cafcass.gov.uk

© Publicado pela Cafcass em março 2012

Impresso em papel 100% reciclado

ISBN: 9780117064096