



## **Els nens davant de la separació o divorci del pares**

Els nens poden tenir dificultats per adaptar-se a la nova situació que representa la separació o el divorci dels seus pares. El vostre fill es pot sentir trist o preocupat. Es falsa la creença que els més petits no s'assabenten de "res" i en conseqüència "no pateixen". Sense una explicació adequada, el nen pateix tot sol i s'amaga en les seves pròpies fantasies.

Tenim com a pares una relació dual, la de cònjuge i la de pare/mare. El nivell conjugal és el propi de la relació de parella. El nivell parental és el propi de l'exercici de la paternitat. Per als fills, és "millor" continuar junts? Evidentment és "millor" que els pares estiguin sempre junts. Però quan la tensió del nivell conjugal atempta contra l'harmonia familiar i danya les funcions del nivell parental, romandre junts no és "el millor". Recordi que pot "dimitir" de cònjuge, però no es pot "dimitir" de pare/mare.

Pot haver un retrocés en el comportament dels més petits. Per exemple demanar de nou el xumet, no controlar el *pipí*. Els adolescents es poden trobar enfadats, sobrepassats pels esdeveniments. Es una reacció normal, que ha de anar desapareixent amb el temps. Necessitaran un temps per acceptar i adaptar-se a la nova situació.

Vigileu els vostres sentiments i la vostra situació emocional. No tingueu por de demanar ajuda. La forma en que vostè assumeixi la situació afectarà la reaccions del seu fill.

### **Consells per parlar amb els fills sobre la separació o divorci**

1. Triï el moment, el lloc i la forma per parlar. Tots els nens grans o petits tenen necessitat d'una informació detallada.
2. Adapti la seva explicació a l'edat del nen.
3. Deixi clar que ell no es el responsable. Alguns nens especialment els petits poden pensar que son els responsables de la separació.
4. Respongui sincerament a totes les seves dubtes.
5. Expliqui que és un problema d'adults i que no es pot fer res per evitar-lo. Faci entendre al seu fill que el divorci es irreversible.
6. Doni seguretats: Què podrà veure al pare i la mare, els avis, els tiets... Què l'estimen com sempre, i que això no es canviarà mai.
7. Parlar amb companys que estan a la mateixa situació pot ajudar a normalitzar la situació.
8. Els nens no han d'assistir a reunions amb advocats o tràmits del procés de separació o divorci.

## **Com facilitar l'adaptació**

1. Animi al seu fill a expressar obertament els seus sentiments. Ajudi'l a parlar de les seves pors i temors davant de la situació. Escolti el que sent per a poder-lo ajudar.
2. Pacti el model de visites abans de parlar amb el seu fill.
3. Expliqui clarament els canvis que es produiran a la vida diària. Amb els nens més grans o adolescents discuteixi els acords. Accepti la seva decisió sobre on vol viure.
4. Mantingui les rutines a casa i establiu de noves a la "nova casa".
5. Pacti les normes i les regles. Idealment haurien de ser igual a les dues cases. Respecteu l'autoritat de cadascú.
6. Sigui amable quan l'altre progenitor recull el seu fill. No parli malament de l'altre, pare o mare, davant del seu fill. Una relació correcta dels pares facilita l'adaptació del fill a la nova situació.
7. Mostri interès per les coses que fa el seu fill quan està amb l'altre, pare o mare.
8. Informi a l'escola perquè puguin entendre els possibles canvis de comportament i col·laborin a l'adaptació del seu fill a la situació.

## **Quan consultar un professional?**

- Tristesa continuada. Retraïment, desig d'estar sol.
- Dificultat de concentració.
- Apatia, manca d'interès.
- Ansietat. Intranquil·litat, neguit.
- Irritabilitat i susceptibilitat excessiva.
- Cansament, poca energia.
- Emotivitat excessiva, passant de la ira al plor molt fàcilment.
- Mantenir pensaments sobre temes de mort, del més enllà, d'esperits, etc.
- Trastorn de la son. Dificultat per dormir o somnolència.
- Trastorn alimentació. Poca gana o alimentació compulsiva.
- Baixa autoestima.
- Consum de substàncies tòxiques i alcohol.

Si aquest comportament va empitjorant o s'allarga en el temps, consulti el seu metge.