



Com ajudar als nostres fills quan hi ha un divorci

(Extret del llibre Como ayudar a sus hijos a superar el divorcio. Elissa P. Benedek i Catherine F. Brown. Ed. Medici)

1. Començar amb bon peu

- Eviti les discussions davant dels fills
- No amagui la decisió de divorciar-se
- Informi als seus fills sobre els tràmits del divorci i faci que parlin del tema
- Informi també a les persones properes als infants; avis, mestres, etc. perquè estiguin pendents del seus fills
- Mantingui les rutines quotidianes; els infants necessiten una vida estable i previsible
- Deixi que aflorin els sentiments dels infants per poder-ne parlar: No intenti que “no passa res”. Tant per vostè com per l'infant són moments difícils i cal parlar-ne

2. Reaccions més habituals dels infants

- **Por:** Els infants tenen por davant el divorci dels pares, por de ser abandonats, quedar-se sense casa o que algú dels dos deixi d'estimar-lo, o als canvis que poden venir. És bo provocar que expliquin quines pors tenen per poder-los tranquil·litzar
- **Tristesa:** Els nens es lamenten de que la seva vida no sigui com abans i vol tornar a quan la família estava unida. Tenen tendència a plorar, voler estar-sols, ser més callats, fer dibuixos tristos, no tenir interès per les coses divertides, o bé s'enfaden i són agressius. . S'ha de donar permís a expressar la seva tristesa i parlar-ne per consolar-los.
- **Enfado:** Això demostra que comença a ser conscient i acceptar al situació. Els infants poden barallar-se més sovint amb altres infants, cridar als pares i professors i es poden comportar de forma destructiva. Cal ajudar-los a expressar el seu enuig de forma constructiva i adequada.
- **Culpa:** Els infants poden creure que són responsables de la ruptura dels seus pares, a ser la causa de la separació. També pensen que han de fer el que sigui perquè els pares tornin a estar junts. Els nens han d'entendre que el divorci és permanent i que ells no poden fer res per tornar a unir la família.
- **Soledat:** Quan un membre de la família marxa, queda un enorme buit al seu lloc.
- **Rebuig:** Els infants confonen la separació dels pares amb la separació de la família. S'ha de deixar clar que és diferent i que cada un continuarà la relació amb els fills
- **Regressió:** És una reacció normal si no s'allarga massa.. Les conductes que s'acostumen són; fer-se pipí, xumar-se el dit, tenir rebequeries, pegar, , etc. Vol dir que encara li costa acceptar la situació.



- **Problemes amb el dormir:** Problemes per anar-se'n a dormir, insomni, ansietat o malsons. Cal prestar més atenció als rituals per anar a dormir. Llegir un conte abans d'anar a dormir ajuda a fer el trànsit entre el moviment del dia i la pau de la nit. però mai quedar-se a l'habitació fins que s'adormi.
- **Problemes a l'escola:** Pot augmentar l'agressivitat o baixar el rendiment escolar. L'escola ha d'estar informada de la situació

3. Què necessiten els infants

- Transmetre el missatge que estem a la seva disposició, acceptar la seva tristesa, però no compartir amb ells els nostres sentiments.
- No criticar a l'altre davant seu. Recordar que l'infant els estima als dos.
- Reduir el màxim els conflictes amb l'altre, o almenys no barallar-se davant dels fills.
- No els ridiculitzi quan presenti conductes regressives
- Ensenyar a ser més autònoms.
- No utilitzar la televisió o els jocs com a cangur
- Respectar que vulguin estar a soles
- Estar pendent dels seus fills per més feina que tingui.