

Edifício do Colégio dos Jesuítas

Rua do Castanheiro, Funchal

Contacto telefónico: 918159467

E-mail: servicoconsultapsicologica@uma.pt

Workshop:
**«Na hora da Separação...
Como ajudar os filhos?»**

10 de Julho de 2010



*** Informação Complementar ***

O QUE ESPERAR DA SEPARAÇÃO / DIVÓRCIO?

A separação de um casal é sempre um processo complicado que acarreta alterações no quotidiano familiar, tanto mais, quando existem filhos no meio.

Toda a família é “assaltada” por sentimentos avassaladores de raiva, tristeza, medo, fracasso, insegurança, receio, mágoa... Estes sentimentos podem levar algum tempo a desaparecer, podendo deixar algumas cicatrizes, mais ou menos profundas.

O tempo é, por isso, um factor essencial para que possam elaborar todos estes sentimentos e encontrar um novo rumo.



SER PAI / MÃE NA SEPARAÇÃO...

Por vezes os pais, sentem que falharam perante as suas crianças, por não terem dado aos filhos a família que mereciam, chegando mesmo a pôr em causa o seu valor. Estas emoções são naturais durante todo este processo.



Mas...

Os efeitos do divórcio na vida dos filhos são e serão sempre de difícil avaliação. Não sabemos o que teria acontecido se os pais se mantivessem.

Giddens

Com a separação... **a família muda a sua forma
mas deve manter a sua função de criar e educar os filhos.**

Por isso, os pais são os que se encontram na melhor posição de ajudar os seus filhos a lidar com divórcio...

SER UM BOM PAI...

Não existe um pai perfeito nem uma família perfeita!

Ser um bom pai não significa dizer que tenha que ter todas as respostas e soluções para os problemas dos filhos.

Ser um bom pai significa, sim, promover um ambiente seguro, acolhedor, que fomente o sentimento de confiança nas crianças, e que dê suporte e amor e ajude os filhos a compreender e lidar com as suas emoções.

A SEPARAÇÃO DOS PAIS PELOS OLHOS DOS FILHOS:

Independentemente da forma como os pais experienciam o divórcio/separação... **os filhos vêem, sentem e vivem-no de forma completamente diferente...**, atendendo quer à sua idade e maturidade, quer a forma como os pais se comportam e lidam com todas as mudanças inerentes à separação e agem um com o outro.



O que desestabiliza emocionalmente os filhos, por ocasião de um divórcio dos pais, não é só a separação em si, mas também os conflitos prévios e o modo como a separação é transmitida e vivenciada daí em diante por ambos os progenitores.

A criança confrontada com a separação parental é invadida por um intenso sentimento de perda e como tal o sofrimento é uma realidade da qual não há como escapar.

A cicatrização da ferida emocional causada pela ruptura do casal parental passa por vários estádios, semelhantes aos desencadeados pelo luto.

É, por isso, normal e natural as crianças se sentirem irritadas, revoltas, desesperadas, magoadas, tristes aquando do divórcio...

Demora algum tempo até que a criança seja capaz de elaborar, integrar e aceitar o sucedido, primeiro a nível intelectual, e só depois a nível afectivo.”

**“Não existe um filho do divórcio padrão,
mas filhos e múltiplas formas de viver o divórcio”.**

(Poussin & Martin-Lebrun, 1999)

DIFERENTES IDADES...

DIFERENTES FORMAS DE VER E VIVER A SEPARAÇÃO DOS PAIS

0-18 meses

Nível de compreensão:

- É difícil ter a noção do impacto que a separação parental possa ter numa criança de poucos meses.
- Não compreende o conflito entre os pais, mas é sensível aos estados psíquicos dos pais.



O bebé exprime através do corpo o que não consegue verbalizar.

Possíveis reacções:

- Poderá reagir com um comportamento agitado, incoerente aos olhos dos adultos.
- Mais ansiosos, dores de Barriga e padrões de sono e alimentação irregular

18 meses – 3 anos

Nível de compreensão:

- Percebe que um dos pais já não vive em casa, mas não entende o porquê.

**A criança exprime o que sente através do corpo,
mas é a palavra do adulto que a leva a compreender
e dominar as suas fúrias e angústias.**

Possíveis reacções:

- Choro intenso
- Mau humor
- Sono e/ou alimentação irregulares
- Explosões de raiva
- Dificuldades de separação dos pais
- Comportamentos regressivos
- Perda de algumas competências adquiridas... *(pode diminuir a sua capacidade de investir em novos domínios de exploração tais como o andar, o jogo...)*

3 aos 5 anos (idade pré-escolar)

Nível de compreensão:

- Começa a perceber que um dos pais tem um papel menos activo na sua vida
- Não percebe o que significa a separação ou divórcio. Tem dificuldade em compreender porque é que as duas pessoas mais importantes na sua vida e de quem depende para sobreviver, não podem estar mais juntas.



- Apercebe-se do sofrimento dos pais, mas é-lhe difícil por vezes compreender os motivos.

**Grande receio de ser substituída no coração
do progenitor com quem não vive.**

Possíveis reacções:

- Pode manifestar sentimentos de culpa pela separação dos pais. Este sentimento de culpa raramente se traduz por palavras. Na maioria dos casos é denunciado por um comportamento agressivo ou por um retraimento.
- Insegurança e medo relativamente ao futuro. Exprime muitas vezes esse sentimento de insegurança através de carência afectiva. Por vezes, refugia-se num mundo imaginário em que recusa a realidade e fantasia a não existência da separação ou sobre a conciliação dos pais.
- Dificuldade em controlar a agressividade.
- Pode haver alguma regressão das capacidades psicomotoras ou escolares, perturbações do sono (pesadelos e dificuldades em adormecer), ou manifestações de angústia (choro), no momento da separação.

6 aos 11 anos (Idade Escolar)

Nível de compreensão:

- Começam a compreender melhor

Possíveis reacções:

- Menos intenso é o se refugiar num mundo imaginário, mas mais intenso o receio do abandono.
- Sentem-se sós
- Fantasiam que os pais vão ficar juntos



- Sentem-se rejeitados pelo pai que deixou a casa
- Preocupação face ao futuro
- Podem ignorar a escola e os amigos
- Queixam-se de dores de cabeça e estômago, problemas em dormir/ apetite / enurese
- Agressividade face ao pai com o qual vive, mas esconde facilmente a sua agressividade contra o outro pai.
- Tem dificuldade em suportar dois sentimentos contrários: gostar de duas pessoas que se detestam, sentir amor e ódio pela mesma pessoa, gostar do afecto do pai pelo novo cônjuge da mãe.

12 aos 17 anos (pré-adolescentes e adolescentes)

Nível de Compreensão:

- Têm uma capacidade crescente de compreender os problemas das pessoas.
- Entendem, por isso, mas não aceitam. Geralmente reagem à notícia do divórcio com raiva e os adolescentes mais velhos podem questionar a sua capacidade para formar boas relações.



Possíveis reacções:

- Raiva e desilusão
- Sentimentos de abandono relativos ao pai que saiu de casa
- Tentativa de cortar laços com um ou ambos os pais
- Tentativa de obter controlo sobre a família

- Comportamentos de extremos (bons e maus)
- Comportar-se bem como tentativa de juntar a família
- Comportamentos de risco
- Mais moralistas
- Sentir que não é capaz de relacionamentos de longa duração
- Preocupações relativas a questões financeiras.

O QUE DIZER? COMO CONTAR?

Falar com as crianças sobre a sua separação é frequentemente o passo mais complicado que é necessário dar. A forma como os pais lidam com tal pode ser decisiva e pode influenciar o nível de confiança da criança no futuro. A comunicação da separação vem delimitar dois momentos da vida da criança – o antes e o depois.



Adiar contar a separação aos filhos...

Ao adiar contar a separação aos filhos, os pais julgam estar a protegê-los. Acontece porém que as crianças ao terem os seus “radares” sempre ligados se apercebem que algo está errado, só apenas não sabem bem do que se trata... o que vem suscitar sentimentos de insegurança e medo.

Por isso, depois de tomada a decisão da separação, não vale a pena deixar arrastar esta conversa com os filhos. É necessário esclarecer e dissipar eventuais dúvidas que possam estar a crescer na cabeça das crianças.

Por isso,

NO MOMENTO DA CONVERSA:

- Evite esperar até o último minuto para contar, mas apenas diga quando tem a certeza deste passo.
- Pense com antecedência qual será a melhor ocasião e local para falar
- É importante escolher um lugar onde o seu filho possa se sentir confortável.
- Elabore um guião do que pretende dizer ao(s) seu(s) filho(s)
- Poderá ser importante falar depois com cada um dos seus filhos isoladamente, se tiverem idades muito díspares.
- Adapte o discurso à idade da criança.
- A maioria das crianças irá beneficiar de conversas curtas, em vez de muita informação de uma só vez.
- Se apropriado, ambos os pais devem dar a notícia juntos, de modo a assegurar que não o irão abandonar.
- Conte em traços gerais o porquê de estar a ocorrer a separação.
- Explique e garanta que a separação não é culpa deles e que os pais se vão separar um do outro, mas não deles.
- Permita que coloquem questões e partilhem sentimentos e pensamentos.
- Mostrem disponibilidade para retomar a conversa, quando eles se sentirem preparados ou com necessidade de tal.
- Fale acerca das possíveis alterações do quotidiano familiar: onde vão viver, e com qual dos pais, como e quando vão poder estar com o outro, onde vão passar férias e o natal. É frequente que as crianças não façam estas perguntas, mas precisam de obter estas respostas, de modo a entenderem uma realidade que desconhecem e que, de algum modo, lhes assusta.
- É necessário algum tempo para que as crianças reajam ao que lhes é dito e que o integrem de uma forma concreta na sua vida.

Expressões possivelmente úteis...



“A separação é um problema de adultos e não é por tua culpa... é o nosso problema e nós vamos resolvê-lo”



“Já não vamos continuar a viver juntos, mas ambos gostamos de ti independentemente de onde vivamos”

Reafirmando continuamente...



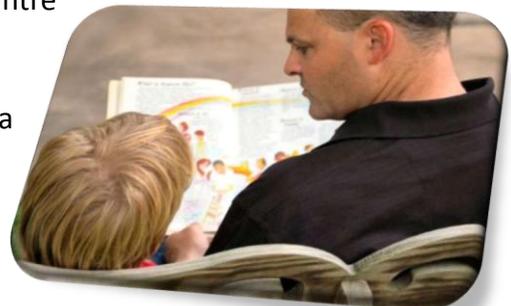
PEQUENOS GRANDES AUXÍLIOS

Para contar uma verdade que dói...

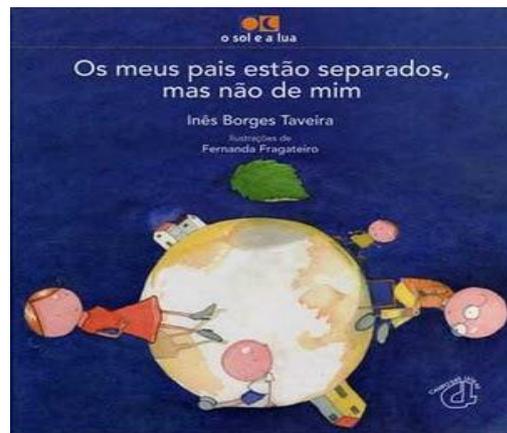
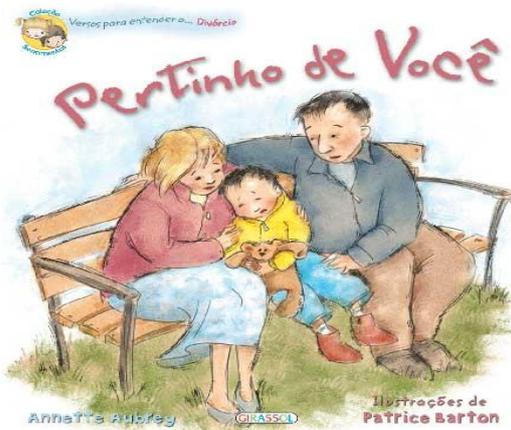
Ao passo que os pré-adolescentes e adolescentes podem beneficiar mais de uma comunicação directa, por verem respeitada a sua crescente maturidade e os seus diferentes pontos de vista, crianças mais pequenas podem vir a beneficiar de uma comunicação mais indirecta.

De modo a estimular a interacção e o diálogo entre pais e filhos, pode ser útil recorrer a:

- **Histórias / contos sobre a separação** (útil para crianças de todas as idades)
- **Jogos** (jogos de mesa, pintura, pintura a dedo...)
- **Fantoches**



Através da pergunta “Como achas que o menino da história se está a sentir?”, os pais conseguem perceber se a criança está pronta para falar, tal como vem possibilitar à criança a possibilidade de falar sobre os seus próprios sentimentos, aperceber-se que outras crianças enfrentam situações semelhantes e ainda a possibilidade de explorar diferentes estratégias saudáveis que podem ser usadas para ajudar a enfrentar toda a situação vivenciada.



DIFERENTES PAPÉIS QUE AS CRIANÇAS PODEM ADOPTAR AQUANDO DA SEPARAÇÃO DOS PAIS



FILHO “ADULTO”

Tenta gerir os conflitos entre os pais e tomar as “rédeas” da situação de modo a acalmar os ânimos e não ferir os pais.

FILHO “MENSAGEIRO”

A existência de um filho em comum faz com que os pais tenham que manter o contacto. Este contacto só ocorre por intermédio do filho. O filho fica responsável pelo “leva e trás” e tenta equilibrar cuidadosamente, a relação com ambos os pais. Acontece porém, que gasta grande quantidade de energia nas passagens de “um para outro”. Algumas crianças ficam mesmo esgotadas com tanto esforço, desinvestindo de outras actividades próprias da idade.

FILHO “TERAPEUTA”

Assume como missão ajudar o “pai” que se encontra a sofrer com a separação. Sente-se na obrigação de o ajudar a ultrapassar essa provação, como se parte da responsabilidade lhe coubesse. Conserva uma capacidade de raciocínio espantosa, mas carrega um peso que não deveriam ter que suportar, precisando ele próprio de apoio psicológico.

FILHO “VINGADOR”

Sem que ninguém lho peça, a criança decide tomar partido na querela parental. A criança tenta recuperar a situação anterior (pais juntos). No entanto, depressa se apercebe que não é possível e deseja se vingar do pai que saiu de casa. Se o progenitor se aproveita desta situação, para atingir os seus próprios objectivos, o problema acabar por se agravar... , adoptando a criança esta atitude que é de todo prejudicial ao seu desenvolvimento.

FILHO “ESQUARTEJADO”

Recebe instruções diferentes da mãe e do pai de como deverá agir e, como tal, sente-se confuso e adopta uma espécie de personalidade múltipla, para se adaptar a cada contexto. Este enorme consumo de energia reduz consideravelmente a sua apetência para as tarefas escolares. Os pais reconhecem que não é benéfico tal, mas que isto é provocado pela outra parte, pondo raramente põem em causa a sua atitude.

FILHO “ESTORVO”

Geralmente, esta posição pode ser ocupada quando um dos progenitores se casa e tem um outro filho. Assim a criança passa a ser um pouco como aqueles móveis comprados no passado, dos quais gostamos e não nos queremos desfazer, mas que estorvam. Estas crianças ressentem-se fortemente, podendo criar a ideia que não são amadas e/ou úteis.

FILHO “OBJECTO”

De um lado, tem um progenitor que sofre e a quem acha que deve socorrer. Do outro, o progenitor que o abandonou que parece construir uma nova vida sem ele... O filho escolhe o progenitor “bom” – junta-se a ele na sua luta “anti-depressiva” (“bem vs mal”).



QUAL DEVERÁ SER O LUGAR OCUPADO?

“FILHO – CRIANÇA”

Os filhos têm o “direito” de permanecer e ocupar o papel de crianças, de rir, brincar, chorar, desafiar os limites e errar!

Apesar do divórcio dos pais, os filhos têm de poder conservar a sua personalidade de criança. Ser o que chamámos filho criança.

(Poussin & Martin-Lebrun, 1999)

Dois pais, dois lares....

Um só coração, o da criança

Como poderão ajudar os filhos a se sentirem melhor?



NUNCA DESISTA!...

Dê continuidade ao que começou... criar os seus filhos. A parentalidade é um trabalho para toda a vida.

“Não existe divórcio dos filhos”

Apesar de já não viverem todos na mesma casa, os filhos continuam a precisar de ambos os pais nas suas vidas. Cada pai proporciona, de forma singular e especial, apoio emocional, protecção, orientação, segurança e conforto aos filhos.

Deste modo...

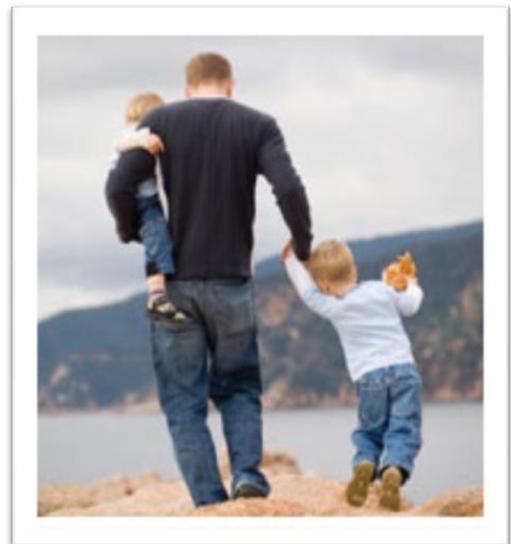
A criança precisa continuar ligada aos dois pais, às duas famílias para que possa integrar as suas histórias...

...Tal como uma árvore ... tanto mais sólida quanto mais profundas são as suas raízes!



Crie um ambiente seguro e acolhedor...

- Mais do que nunca, as crianças **precisam de saber o quanto são amadas pelos pais**. Demonstre por palavras, gestos, acções o quanto são especiais e únicas para si.
- **Proteja-as dos conflitos**, evitando discutir à frente delas ou utilizá-las como “armas” nas suas zangas.
- **Evite criticar de forma negativa o outro pai** à frente dos seus filhos de modo a não ferir os seus sentimentos.
- **Ajude-as a expressar e a nomear os seus sentimentos**. As crianças mais pequenas têm dificuldades em “deitar para fora” o que estão a sentir e/ou traduzir por palavras tal. Esteja atento aos seus gestos e expressões. Quando tenta perceber os sentimentos dos seus filhos e os ajuda a gerir o seu “mundo emocional” eles sentem-se compreendidos e ouvidos.



- **Aceite os sentimentos dos seus filhos** em relação ao divórcio, mesmo que estes sejam diferentes dos seus.
- **Incentive os seus filhos a expressar as suas opiniões e necessidades** bem como a participar nas decisões familiares no que diz respeito a actividades recreativas, férias, roupas, etc. Cabe a si, fornecer-lhes as escolhas adequadas, de modo a que nem sempre se sintam impotentes.
- Passe **tempo de qualidade** com os seus filhos.
- **Mantenha o contacto regular** com o seu filho através de telemóvel, carta, e-mail, mesmo que não possa estar todos os dias com ele.

Cuide de si mesmo!

Os seus filhos precisam que esteja bem para se sentirem igualmente bem.

Ajude o seu filho a andar com a “mochila às costas”

Algumas crianças têm dificuldade em se adaptar às sucessivas mudanças de residência. *Estas dificuldades são, muitas vezes, mal interpretadas como sinal de recusa de visitar o outro progenitor.* Quando afinal, exprimem a dificuldade da criança em se **separar constantemente de um e do outro progenitor.**



“Eu, pai/mãe posso...”

- ... **ajudar** o meu filho a **gerir os momentos de transição**, controlando a sua angústia
- ... **respeitar os seus silêncios** e não asfixiá-lo com uma série de perguntas excessivas, quando regressa a casa. Estas atitudes magoam a criança, pela falta de confiança que lhe transmitem.
- ... dedicar algum tempo a **explicar** que a minha casa e do outro pai **têm regras diferentes e o seu porquê**.
- ... **demonstrar** à criança **que se preocupa** com ela e com o seu bem-estar.



Note que...

As crianças levam tempo até reconstruir o sentido de “casa” e a se sentirem seguras, quando elas se movem entre as duas residências...

Peça ajuda quando sentir que o seu filho não está bem!

Sinais de pedido de ajuda:

- Ansiedade
- Depressão
- Dificuldades no sono
- Problemas de alimentação, escolares comportamento agressivo
- Abuso de álcool ou drogas
- Isolamento da família e amigos...

Quando estes são intensos e persistem no tempo, é aconselhável procurar ajuda profissional de um psicólogo para o seu filho.

Alienação parental

Entende-se por alienação parental...

...quando um dos pais (geralmente o guardião) tenta impedir o relacionamento da criança com o outro pai, utilizando um conjunto de técnicas conscientes/inconscientes e outros processos de programação/manipulação da criança, que aliados à, por vezes, pouca vontade da criança em estar com o outro pai, fazem com que a criança vá construindo progressivamente a ideia de que não gosta do outro pai. Estes comportamentos por parte dos pais poderão ter consequências negativas para o equilíbrio emocional e bem-estar da criança.

**“As crianças começam sempre por amar os seus pais;
crescidas, julgam-nos;
por vezes, perdoam-lhes.”**

Oscar Wilde



Co-parentalidade

Ambos os pais têm um papel activo na educação e no desenvolvimento da criança, tomando decisões em conjunto sobre matérias importantes da vida da criança.



Para muitos pais trabalhar em conjunto pode ser uma tarefa árdua, na medida em que tal implica que saibam separar a área conjugal, que causou e poderá estar ainda a causar sofrimento, tristeza e mágoa, da área parental.

Mas, mesmo assim, tente...

- Respeitar as diferenças de cada um;
- Focar-se nas crianças, não no que o outro progenitor pode ter ou não dito, feito....
- Resolver as divergências entre ambos
- Evitar fazer suposições sobre as intenções do outro progenitor ou acções
- Manter os acordos

Lembre-se que...

Estão a “cooperar” pelo amor que sentem pelos filhos

Plano de parentalidade

Elabore um plano de parentalidade com o outro pai, de modo a estabelecer as funções e responsabilidades de cada um (*ex: escola, alimentação, saúde, vestuário, férias, actividades*)

Questione-se...

Quem será responsável por certas decisões?

Quais as decisões a tomar em conjunto?

Como vão tomar essas decisões? Pessoalmente?

Exemplo:

		Mãe	Pai	Ambos
Residência e Regras da casa	Local de residência?			
	Horário das refeições, dieta, alimentação			
	Horário do sono			
	Disciplina			
	Vestuário			
	Etc...			
Educação	Qual a escola que vai frequentar? Quem vai levar à escola?			
	Reuniões escolares/falar com o professor			
	Amigos			
	Religião			
Saúde	Exames médicos			
	Visitas aos médicos			
	Medicação			
Outras questões				

Nota: A co-parentalidade poderá ser desaconselhável quando existe historial de conflitos graves entre o casal, violência doméstica, negligência e patologias psiquiátricas.

UMA MENSAGEM DE UM FILHO PARA OS PAIS...

Queridos Pai e Mãe

Quero pedir-vos que...

1. **NUNCA SE ESQUEÇAM: sou filho de vocês os dois - PAI e MÃE.**
Agora, posso só viver com um de vocês, que me dedica mais tempo, mas PRECISO igualmente do outro.
2. **Não me perguntem se eu gosto mais de um ou do outro.** Eu gosto de “igual” modo de ambos. Por isso não se critiquem à minha frente. Dói-me imenso quando fazem isso.
3. **Ajudem-me a manter o contacto com aquele que não estou todos os dias.** Digitem o seu número de telefone para mim, ou escrevam o seu endereço num envelope. Ajudem-me, no Natal ou no aniversário, a preparar um presente para o outro. Das minhas fotos, façam sempre uma cópia para o outro.
4. **Conversem como adultos. Mas CONVERSEM.** E não me usem como mensageiro entre vocês – muito menos para recados que deixarão o outro triste ou furioso.
5. **Não fiquem tristes quando eu for ter com o outro.** Aquele que eu deixo não precisa pensar que vou deixá-lo de amar. Eu preferia sempre ficar com ambos. Mas não posso dividir-me em dois pedaços, só porque a nossa família se rasgou.
6. **Nunca me privem do tempo que devo estar com o outro de vocês.** Uma parte do meu tempo é para mim e para a minha Mãe; outra parte é para mim e para o meu Pai.
7. **Não fiquem surpreendidos nem chateados quando eu estiver com o outro** e não der notícias. Agora tenho duas casas. E preciso distingui-las bem, senão não sei mais onde fico.
8. **Não me passem ao outro, na porta da casa, como um pacote.** Convidem o outro por um breve instante a entrar e conversem acerca de como podem ajudar a facilitar a minha vida. Quando me vierem buscar ou levar de volta, deixem-me um breve instante estar com vocês dois. Não destruam esse momento, com uma briga entre vocês os dois.
9. Vão buscar-me à casa dos avós, à escola ou à casa de amigos, caso não consigam suportar o olhar do outro.



10. **Não briguem à minha frente.** Sejam educados como o seriam com outras pessoas, e tal como exigem que eu o seja também com os outros.
11. **Não me contem coisas que ainda não consigo entender.** Conversem sobre isso com outros adultos, mas não comigo.
12. **Deixem-me levar os meus amigos à casa de cada um de vós.** Eu desejo que eles possam conhecer a minha Mãe e o meu Pai e achá-los simpáticos.
13. **Concordem sobre o dinheiro.** Não desejo que um tenha muito e o outro muito pouco. Tem de ser bom para os dois, assim eu poderei ficar à vontade com os dois.
14. **Não tentem "comprar-me".** De qualquer forma, não consigo comer todo o chocolate que eu gostaria.
15. Para mim, **o tempo que passam comigo é bem mais importante** do que o dinheiro, e divirto-me bem mais com um brinquedo simples e engraçado que com um novo brinquedo.
16. **Não precisam de ser sempre "ativos" comigo.** Quando fazem alguma coisa comigo, não tem de ser sempre alguma coisa “louca” ou sempre nova. Para mim, o melhor é quando somos simplesmente felizes para brincar e que tenhamos um pouco de calma.
17. Deixem que algumas coisas da minha vida, que existiam antes da separação, continuem de algum modo idênticas. Comecem com o meu quarto, depois com as pequenas coisas que eu fiz sozinho com o Pai ou com a Mãe.
18. Sejam amáveis com os meus outros avós - mesmo que eles, na separação, tenham ficado mais do lado do próprio filho. Vocês também ficariam do meu lado se eu estivesse com problemas! Não quero perder os meus avós!
19. **Sejam gentis com o novo parceiro que vocês venham a encontrar ou que já encontraram.** Preciso me entender com essas pessoas. Prefiro quando vocês não se vêem com ciúme. Seria de qualquer forma melhor para mim quando vocês os dois encontrassem rapidamente alguém que vocês poderiam amar. Vocês não ficariam tão chateados um com o outro.
20. Sejam otimistas. **Releiam todos os meus pedidos. Talvez vocês conversem sobre eles. Mas não briguem. Não usem os meus pedidos para censurar o outro. Se vocês o fizerem, não terão entendido como eu me sinto e o que preciso para ser feliz.**

(adaptado de Tribunal de Família e Menores de Cochem-Zell - Alemanha)

REFERÊNCIAS

Heath Canada (org.) (2000). *Helping Children and Youth live with separation and divorce: Guide for parents*. Ontario: Heath Canada

Poussin, G. & Martin-Lebrun, E. (1999). *Os filhos do divórcio – Psicologia da separação parental*. Lisboa: Terramar

Ricci, I. (1997). *Mom’s House, Dad’s House: Making Two Homes for Your Child*. New York: Simon & Schuster Publisher

Shea, A. (2005). *Helping children through the divorce: Guide for parents*. Chicago: Union League Civic & Arts Foundation

OUTROS:

Instituto de Mediação Familiar

<http://www.ipmediacaofamiliar.org>

POSSÍVEIS LEITURAS:

LIVROS PARA OS MAIS PEQUENOS

“Os meus pais estão separados mas não de mim.”

Autor: Inês Borges Taveira
Ilustrações: Fernanda Fragateiro
Editores: Campo das Letras
Ano: 2004

“Estamos Contigo” - Compreender... o divórcio

Autor: Annette Aubrey
Ilustrações: Patrice Barton
Editores: Girassol
Ano: 2008

LIVROS PARA OS PAIS

As Crianças e o Divórcio – A história da Ana

Autora: Maria Saldanha Pinto Ribeiro
Editores: Editorial Presença
Ano: 2007

“Casa da Mãe, Casa do Pai – construir dois lares para os seus filhos. Um guia para pais separados, divorciados ou que voltaram a casar”

Autor: Isolina Ricci
Editores: Edições Sílabo
Ano: 2004

Separação e divórcio: ajudar os filhos a vencer

Autor: Martin Herbert
Editores: Monitor
Ano: 1999

Guarda Conjunta dos Filhos e Mediação Familiar

Autor: Maria Saldanha Pinto Ribeiro
Editores: Edições Pé da Serra
Ano: 1999

Síndrome da Alienação Parental

Autor: José Manuel Aguilhar

Editores: Caleidoscópio

Ano: 2008