

ELS FILLS DAVANT LA SEPARACIÓ: DEU PUNTS PER REFLEXIONAR

Els processos de separació matrimonial han augmentat de manera espectacular en les darreres dècades. Massa sovint, els fills pateixen les conseqüències de les desavinences entre els pares. A continuació, presentem deu punts per a la reflexió:

1.-Els infants han de rebre el missatge que els progenitors s'han separat com a parella però que **seguiran junts com a pares**. Que s'hagin separat no vol dir que hagin deixat d'estimar-los. També és positiu fer-los notar el recolzament que reben de l'entorn: avis, oncles, mestres...

2.-**Els fills poden ser feliços malgrat tot**. És possible gaudir de la vida a casa de cadascun dels pares. De tota manera, no s'ha de caure en l'error de comprar-los molts regals, carregar-los d'activitats o sobreprotegir-los, és millor compartir estones de qualitat a través del joc i el diàleg.

3.-No cal donar detalls sobre la separació. És aconsellable arribar a un acord i donar **la mateixa versió dels fets** perquè la criatura integri la informació de manera sana. S'han d'evitar els missatges ambigus i el fet d'alimentar l'esperança que els pares algun dia tornaran a refer la vida de parella.

4.-Els fills **no han de presenciar cap tipus de discussió ni baralla**. S'ha de separar la vida sentimental de la parental. Les faltes de respecte entre els pares afecten greument l'autoestima dels fills.

5.- És perjudicial **desqualificar l'altre progenitor** en presència dels fills. Les qüestions educatives les han de solventar els adults a través del diàleg i el consens, sense involucrar-hi els menors. No obstant això, és bo que els nens sàpiguen que tant el pare com la mare tenen virtuts i defectes i a vegades s'equivoquen.

6.- Els casos de **violència domèstica** són una situació especial en el qual s'haurà d'ajudar els fills a distingir el que és correcte del que no: els actes de violència-físics i/o psicològics- dels d'amor i el respecte vertaders.

7.- A vegades, els fills pensen que tenen la "missió" d'unir els seus pares ja que creuen potser són els causants de la separació. Cal que tinguin clar que ells **no tenen res a veure amb la ruptura**. La decisió de separar-se ha estat exclusivament dels pares.

8.-S'ha de **vigilar amb els canvis excessius**: d'escola, de domicili, de parella, viatges constants...els nens necessiten estabilitat i uns hàbits de vida regulars. Encara més després del canvi que ha suposat la separació.

9.-Si hi ha una **nova parella**, s'ha de valorar fins a quin punt ha d'entrar a formar part de la vida dels fills. És saludable que sigui així si la relació està consolidada però no si es tracta d'un contacte esporàdic. De mica en mica, s'haurà d'anar establint el rol de la nova parella dins l'educació dels fills, una tasca que requereix compromís, temps i paciència.

10.-Un infant **no expressa els sentiments com un adult**. Per aquest motiu, s'ha d'estar alerta als problemes de conducta, els canvis en l'estat d'ànim, els trastorns del son, els problemes amb l'alimentació, els trastorns psicossomàtics (vòmits, mal de cap...) o la baixada en el rendiment escolar, que ens podrien indicar problemes d'adaptació a la separació. En cas que sigui necessari, es pot comptar amb l'ajuda del psicòleg.

Clara Esquena i Freixas

Psicòloga clínica

Col·legiada núm. 10.711

www.clarapsicologia.com