CRIANÇAS NO MEIO DO CONFLITO

Crianças no meio do conflito

Para pais de crianças e jovens que se encontram em conflito parental e em situação de separação ou divórcio

Vila Verde Município

VILA VERDE, AMIGA DAS CRIANÇAS

CIDADES AMIGAS DAS CRIANÇAS

unicef

GIF - Gabinete para Infância e Famílias

Autoria:

- este programa foi desenvolvido por Maria Filomena Gaspar, Madalena Alarcão e Joana Sequeira, a partir do programa Children in Between (CIB; 2018), de Don Gordon.
(Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra)

Objetivos:

- promover uma coparentalidade focada no bem-estar emocional das crianças;

- apoiar os pais na promoção de uma coparentalidade positiva e cooperante;

- reduzir o conflito parental e a triangulação dos filhos, assim como a desqualificação, que pode ser frequente entre o par parental, quando este está em conflito.

Nota importante:

- destina-se a pais que evidenciam capacidade para uma coparentalidade cooperante e que desejam reduzir o conflito;

- não se destina a pais em situação de elevado conflito, marcado por um contexto adversarial e fortemente judicializado

Formato:

- grupos de pais
- aplicação individual

Nota: sessões dinamizadas por facilitadores com formação específica!

(2 facilitadores no formato grupal; 1 facilitador no formato individual)

Modalidades:

- presencial
- online
- híbrido
-auto-aplicação

Sessões (grupos de pais):

- uma sessão semanal de duas horas
- 8 semanas

Sessões (individual):

- uma sessão semanal de uma hora
- 8 semanas

Objetivos das sessões:

- os pais são convidados a refletir sobre o impacto que situações de um quotidiano parental conflituoso têm nas crianças, tais como:

  - utilização da criança como mensageira;
  - desqualificação e/ou ataque ao par parental;
  - interrogatórios sobre o tempo em que esta esteve com a outra figura parental, o que fez e com quem esteve;
  - problemas financeiros;
  - novos companheiros.

As sessões...

- visualização de pequenos vídeos;
- partilha de ideias em pequenos e em grande grupo;
- experimentar novos comportamentos e interações.

Entre sessões os pais são “desafiados” a treinar esses comportamentos com o par parental e, por vezes, também com os filhos.

Para os apoiar neste desafio os pais “levam consigo para casa” as grandes ideias da sessão registadas num folheto intitulado “Ideias para Guardar”.

Um exemplo:

CRIANÇAS NO MEIO DO CONFLITO

IDEIAS PARA GUARDAR: AS ONZE ESTRATÉGIAS DO PROGRAMA PARA REDUZIR O CONFLITO PARENTAL

1. Proteger os seus filhos dos seus conflitos com o pai ou mãe deles.
2. Sintonizar-se com as emoções dos seus filhos.
3. Dar permissão aos seus filhos para dizerem quando estão stressados.
4. Ignorar os insultos do pai ou da mãe dos seus filhos.
5. Usar mensagens-Eu para dissipar acusações e hostilidade.
6. Usar escuta ativa para mostrar ao outro e aos seus filhos que os ouviu.
7. Usar o autodiálogo para controlar as suas emoções e alcançar os seus objetivos.
8. Não pressupor as motivações do outro. Reconsidere-as de modo a dar-lhe o benefício da dúvida.
9. Não criticar o pai ou mãe à frente dos seus filhos.
10. Observar e dar nome aos seus próprios sentimentos.
11. Parar, olhar, escutar. Deixe de reagir emocionalmente, usando a respiração e outros comportamentos que o/a ajudam a acalmar-se. Analise todas as suas opções antes de responder e dê ouvidos ao seu lado mais bondoso para escolher a melhor resposta.

Ter uma relação sólida com os filhos e usar competências parentais positivas também ajuda a protegê-los dos conflitos entre os pais.

O Programa

Sessão 1. Temos de educar os dois? Para uma coparentalidade positiva e cooperante.
Sessão 2.Não posso, mais, estar no meio! –A criança como mensageira.
Sessão 3. Qualificação parental: Evitar desqualificação e promover a qualificação entre os pais.
Sessão 4. Vamos Comunicar? Autodiálogo, Escuta Ativa e Mensagens Eu.
Sessão 5. Duas casas, uma família -As grandes e as pequenas regras.
Sessão 6. Sejamos pragmáticos! –Resolvendo problemas concretos.
Sessão 7. Seguir em frente com a coparentalidade! –Os interrogatórios à criança.
Sessão 8. Planear o futuro.

O conflito continuado provoca stresse, quer nas crianças quer nos pais, com consequências negativas e, eventualmente, traumáticas.

A construção de quotidianos livres de um conflito recorrente, em que a comunicação é saudável e em que os pais possam efetivamente cooperar, mesmo que não tenham sempre as mesmas ideias nem as mesmas regras é, não só possível, como desejável.

O programa Crianças no Meio do Conflito pode ajudar pais e profissionais a percorrerem conjuntamente esse caminho, a identificar e desenvolver forças e recursos para enfrentar o futuro.

GIF - Gabinete para Infância e Famílias

...apoiando a parentalidade positiva!

Baseado na informação disponível no site da CNPDPCJ:
Projeto Adélia - parentalidade positiva
https://www.cnpdpcj.gov.pt/parentalidade-positiva