

Coparentalidade após uma separação ou um divórcio

Uma boa relação de coparentalidade pode ser desafiadora quando você não está mais em uma relação romântica com seu coparente. No entanto, aprender a conviver ajuda as crianças a se sentirem seguras e protegidas. Trabalhar juntos para criar uma criança (ou crianças) é um processo que leva tempo. Aqui estão algumas dicas:

MANTENHA O FOCO NA CRIANÇA.

Mesmo que sua relação tenha mudado, vocês ainda precisam conviver e se comunicar regularmente. Procure manter o foco nas suas crianças e nas necessidades delas.

DEIXE IR PARA CRESCER.

A raiva em relação ao seu ex-parceiro pode prejudicar a relação de coparentalidade. Tente deixar de lado frustrações antigas. Busque aconselhamento ou outro tipo de apoio, se possível. Escolha suas batalhas com cuidado. Tente respirar fundo antes de reagir de forma intensa ou discordar. O conflito é difícil para você, o coparente e a criança.

MANTENHA LIMITES FIRMES.

Há muitas questões (como limpeza da casa e tarefas domésticas) que não fazem mais parte da relação com o coparente. Agora, vocês só precisam discutir decisões relacionadas às crianças. Novos papéis e limites podem ser difíceis. Mas fazem parte da construção de uma relação saudável de coparentalidade.



PERMITA QUE AS CRIANÇAS AMEM O COPARENTE.

Tente não falar mal do seu ex-parceiro na frente da criança. Bebês entendem mais do que conseguem expressar. Ouvir coisas negativas sobre o outro cuidador que eles amam pode ser confuso e assustador.

PREPARE-SE PARA DECEPÇÕES.

O que você fará se o coparente não aparecer para uma visita programada? Tente não culpar ou reclamar. Você pode conversar sobre o ocorrido com o coparente depois. Foque nos sentimentos da criança e diga que não é culpa dela. Diga: "Isso é realmente decepcionante!". Você também pode considerar acompanhamento psicológico para a criança, se isso for uma opção. Esses momentos serão mais difíceis se o coparente decepiona a criança com frequência, e pode ser necessário conversar depois sobre como evitar isso no futuro.

ENCONTRE BOAS FORMAS DE COMUNICAÇÃO.

Tente usar um caderno que vá e volte (ou um aplicativo de diário online). Essa abordagem pode ajudar a manter a alimentação, as rotinas e as atividades mais semelhantes entre as casas. Converse sobre rotinas e limites para tentar chegar a acordos. Considere o uso de telas, horário de dormir e horários das refeições. Quando não for possível manter a consistência, as crianças podem se adaptar a regras diferentes em cada casa. Explique claramente as diferenças. Diga: "Essa é a regra na casa do papai e essa é a regra aqui".

Todas essas sugestões são difíceis de seguir quando você está se sentindo muito irritado(a) e/ou triste. Seus sentimentos e o estresse podem ser esmagadores. É especialmente importante cuidar bem de si se a situação com o coparente for desafiadora. Converse com um amigo, um familiar ou um terapeuta. Peça um encaminhamento ao seu especialista de saúde se estiver com dificuldades.

ESCANEIE PARA
MAIS INFORMAÇÕES

