



Ser pai ou mãe da criança que foi adotada e se encontra em idade escolar¹

Resumo

As crianças em idade escolar – com idades compreendidas entre os 6 e os 12 anos – aprendem competências e ganham interesses que serão importantes para a adolescência e a idade adulta. A adopção pode tornar o desenvolvimento da criança mais complexo. Os pais podem apoiar melhor os seus filho/as se aprenderem o máximo possível sobre desenvolvimento infantil e souberem como a adopção pode influenciar o crescimento emocional dos seus filhos.

Esta ficha de apoio foi criada para o ajudar a compreender e saber responder às necessidades de desenvolvimento de crianças que foram adoptadas e que se encontram agora em idade escolar. A ficha dá estratégias simples e práticas que pode usar para promover o desenvolvimento saudável da criança, incluindo abordagens para desenvolver a vinculação; compreender o trauma, a tristeza e a perda; conversar honestamente com a criança sobre adopção; reconhecer a sua história adoptiva; usar a disciplina de forma eficaz; e aprimorar a experiência escolar da criança. Como algumas famílias adoptivas precisam de apoio extra para responder às necessidades de saúde mental ou comportamental dos seus filho/as, a ficha também fala sobre quando e como procurar ajuda.

¹ Traduzido com autorização de Child Welfare Information Gateway. (2015). *Parenting your adopted school-age child*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, Children's Bureau. <https://www.childwelfare.gov/pubPDFs/parent-school-age.pdf>. A responsabilidade da tradução é nossa.

Este material pode ser reproduzido livremente, mediante referência ao Child Welfare Information Gateway e a adoptareacolher.pt.

Compreender o impacto da adopção no desenvolvimento de uma criança

É importante que os pais conheçam as tarefas típicas e as necessidades das crianças em idade escolar, e que percebam que as experiências relacionadas com a adopção podem afectar o desenvolvimento dos seus filhos. Saber o que esperar ajudá-lo-á: a responder às necessidades da criança; a fortalecer o seu relacionamento; e a identificar importantes preocupações emocionais ou físicas.

Há muita informação disponível sobre os padrões típicos de crescimento e desenvolvimento das crianças em idade escolar. As secções que se seguem abordam questões especificamente relacionadas com a adopção: sobre os seus possíveis efeitos no desenvolvimento infantil e nas vivências escolares, descrevendo maneiras de ajudar a criança a enfrentar esses desafios. É importante lembrar que nem todas estas dificuldades se aplicam às crianças que foram adoptadas, nem os problemas das crianças são sempre relacionados com a adopção. As histórias e as experiências pessoais variam muito de criança para criança.

A IMPORTÂNCIA DA VINCULAÇÃO

A vinculação refere-se à ligação emocional que se desenvolve entre uma criança e um cuidador primário de confiança. Esse processo é importante para todos os aspectos do desenvolvimento de uma criança. A vinculação é uma base de confiança, e a vinculação saudável tem lugar quando um cuidador principal dá apoio emocional de forma consistente, através do toque caloroso, do movimento, contacto visual, de vozes suaves e sorrisos, bem como quando responde

às necessidades mais básicas da criança, dando-lhe comida, abrigo e roupa. Uma vinculação primária saudável ensina as crianças pequenas a saber que obtêm resposta para as suas necessidades e que são amadas. Essa vinculação liberta a criança para explorar, brincar, aprender e desenvolver relacionamentos.

Se o processo de vinculação for interrompido, a criança poderá não desenvolver essa sensação de que tem um porto seguro, que é necessária para o seu desenvolvimento saudável. Os factores que podem impedir uma vinculação saudável incluem ter passado os primeiros anos em casas de acolhimento com grupos grandes; várias mudanças de cuidador, procedimentos médicos invasivos ou dolorosos, terem sofrido uma separação súbita ou traumática da mãe, hospitalização em períodos críticos de desenvolvimento; terem sido vítimas de negligência, abuso sexual ou físico; sofrido exposição pré-natal a álcool ou drogas e problemas neurológicos.

Uma criança em idade escolar com vinculação insegura pode sentir ansiedade quando está fora de casa, apresentar atrasos de desenvolvimento ou características de uma criança mais nova. Pode ajudar a criança interagindo com ela de uma maneira que é consistente com a sua idade de desenvolvimento, e não com a sua idade cronológica. Ao interagir com as crianças ao nível do seu desenvolvimento emocional e físico, ajuda-as a crescer, a melhorar e a refazer a vinculação.

Um psicólogo ou profissional de adopção qualificado também pode ajudá-lo a fortalecer a vinculação sugerindo um tipo de terapia que incentiva a ligação, como o contacto visual. Evite «terapias de vinculação» que usem técnicas questionáveis, como a restrição física, o isolamento ou a integração de crianças em cuidados residenciais que não envolvem as famílias.

A vinculação é sedimentada ao longo de um *continuum*; a maioria das crianças com vinculação insegura não tem a forma mais grave de distúrbio de vinculação, a que se chama Distúrbio Reactivo de Vinculação. Desconfie de psicólogos que usam rapidamente essa terminologia ou diagnóstico.

○ QUE PODE FAZER:

- Forneça um ambiente seguro com rotinas e programas previsíveis;
- Organize tempo individual entre pais e filho/as. Converse e brinque com a criança todos os dias, mesmo que seja apenas por alguns minutos;

- Faça contacto visual e sorria antes de falar com a criança;
- Jogue jogos de tabuleiro ou encontre outras formas criativas (como a pintura de rosto) que o ponham a olhar nos olhos da criança;
- Ofereça rapidamente palavras gentis de encorajamento e louvor. Escreva notas com mensagens gentis na lancheira e deixe pequenas surpresas para depois da escola;
- Encontre formas de desenvolvimento apropriadas para manter o contacto físico (abraços, pentear o cabelo, amassar massa, abraçarem-se enquanto veem televisão);
- Envolver a criança no planeamento de acontecimentos futuros, para mostrar que tem a intenção de ficarem juntos no futuro;
- Fale positivamente sobre os pais biológicos e outros cuidadores do passado da criança, para que ela não sinta vergonha;
- Faça com que a criança se sinta valorizada a cada oportunidade;
- Seja brincalhão e ria-se juntos;
- Goste, goste, goste! Não pode «estragar» uma criança com carinho.

As interações entre os pais e a criança devem apoiar-se nas necessidades de desenvolvimento desta, e não na sua idade cronológica.

Se a criança veio de uma instituição ou de uma situação familiar abusiva ou negligente, pode não ter aprendido algumas coisas importantes, como a comunicar com outras pessoas ou a expressar os seus sentimentos de forma adequada. Brincar com as outras crianças, a revezar-se ou divertir-se pode ser uma nova experiência. Como resultado, a criança pode precisar de tempo para atingir a sua faixa etária.

Pode ajudar a criança a superar esse desfasamento usando estratégias parentais baseadas no seu nível de desenvolvimento, e não na sua idade cronológica. Por exemplo, uma criança de 7 anos pode precisar da rotina de dormir de uma criança de 3 anos. Uma criança de 12 anos pode precisar de aprender a dar-se bem num grupo de dois ou três amigos antes de estar pronta para participar numa actividade num grupo maior. Uma criança socialmente atrasada pode brincar melhor com crianças mais novas. Incentive isso (com supervisão). Brincar com crianças pequenas dar-lhe-á uma sensação de confiança e ensiná-la-á a ter empatia e a sentir-se útil.

Permitir que a criança aprenda ao seu próprio ritmo é crucial. Embora as outras pessoas possam pensar que está a «mimar» a criança, está simplesmente a ajudá-la a aprender o que perdeu. Algumas crianças mais velhas podem precisar de aprender tarefas da mesma maneira do que uma criança mais nova. Divida as tarefas em etapas pequenas e fáceis de gerir, para que a criança tenha a sensação de sucesso. Deixe os progressos serem guiados pela prontidão da criança para passar para o próximo nível de desenvolvimento.

IMPACTOS SOCIAIS E EMOCIONAIS

Durante o primeiro ciclo, as crianças desenvolvem o sentido de identidade. Grande parte dessa identidade vem dos seus relacionamentos com a família e outras pessoas. Para as crianças adoptadas, pode ser mais complicado desenvolver a sua identidade, pois têm de mesclar duas famílias e histórias separadas e decidir como se encaixam nelas.

Nesta idade, muitas crianças lutam com questões de auto-estima, confiança e sentem-se «diferentes». Algumas podem ter dificuldades com relacionamentos sociais fora da família. Esses desafios emocionais podem interferir com a sua concentração e distrair as crianças dos trabalhos escolares. As crianças com essas lutas podem parecer menos capazes do que realmente são.

Além disso, as crianças que não passaram tempo suficiente com adultos emocionalmente saudáveis

quando eram mais jovens podem ter dificuldade em entender, controlar e expressar as suas emoções. Aqueles que foram adoptados de casas ou instituições de acolhimento onde havia grupos grandes podem não ter tido muitas oportunidades de observar ou treinar interações sociais saudáveis.

O QUE PODE FAZER:

- Ensine a criança a dar palavras aos seus sentimentos. Explique-lhe como lidar com as emoções e como expressá-las de maneira saudável;
- Seja um exemplo positivo para a criança quando expressa emoções. («Estou com tanta raiva agora, acho que vou dar um passeio até me acalmar.»);
- Ensine a criança a interagir com outras pessoas. Treine como cumprimentar um companheiro de brincadeira, como pedir algo, como partilhar;
- Treine o/a seu/sua filho/a a ver as coisas do ponto de vista de outra pessoa. («Gostaria de saber como se sentiu a Madalena sentiu quando ninguém a escolheu para a sua equipa.») Isso ajuda as crianças a desenvolverem empatia.

CONSEQUÊNCIAS DO TRAUMA

Muitas crianças que foram adoptadas sofreram algum grau de trauma (uma resposta emocional a um acontecimento intenso que ameaça ou causa dano). Os acontecimentos potencialmente traumáticos incluem abuso (físico, sexual ou emocional), a negligência, comportamento imprevisível dos pais devido ao vício ou à doença mental, ou estar separado de entes queridos. A exposição ao trauma pode afectar a maneira como as crianças aprendem, pensam, sentem e interagem, e isso pode ter consequências para a sua saúde e no seu desenvolvimento que persistem mesmo depois de estas começarem a viver em casas adoptivos seguras e estáveis.

A experiência de múltiplos acontecimentos traumáticos ao longo do tempo pode resultar no desenvolvimento de hábitos ou de comportamentos desafiantes (por exemplo, acumular ou esconder alimentos, brigar, desconfiar de adultos). Lembre-se de que esses comportamentos podem ter ajudado o seu filho/a a sobreviver a situações perigosas. À medida que a criança se sente mais segura e confortável, o seu comportamento melhora.

Isso levará tempo. Enquanto isso, ser pai de uma criança traumatizada pode ser difícil e prejudicar outros relacionamentos. Também pode desencadear o que é conhecido como «trauma secundário» (ou «trauma vicário») nos pais. Os sintomas do trauma secundário podem ser físicos (dores de cabeça, dores de estômago, falta de energia), comportamentais (aumento de consumo de bebidas ou de tabaco, evitar outras pessoas), emocionais (ansiedade, depressão, solidão) ou mentais (incapacidade de se concentrar ou de tomar decisões).

O QUE PODE FAZER:

- **Trate o trauma o mais cedo possível.** Algumas famílias não conhecem o historial de trauma dos seus filhos até a adopção ter sido finalizada, porque as crianças podem não se sentir confortáveis em divulgar o que lhes aconteceu até se sentirem seguras. Pode encontrar sinais de trauma em qualquer idade, pelo que não hesite em procurar a ajuda de um psicólogo informado;
- **Identifique os gatilhos do trauma.** As situações que resultam em comportamentos extremos podem lembrar a criança dos traumas que vivenciou. Ajude-a a evitar estes gatilhos até que o processo de cura comece a ter lugar;
- **Crie confiança estando disponível, sendo consistente e previsível.** Mantenha a calma e não dê castigos físicos;
- **Ajude a criança a relaxar.** Ensine a fazer uma respiração lenta e a ouvir música calma. Para algumas crianças os brinquedos agitados ou com movimento são mais úteis para que estas se consigam acalmar;
- **Incentive a auto-estima.** Dar às crianças escolhas adequadas ao desenvolvimento permite-lhes uma sensação de controlo. As experiências positivas (como aprender uma nova actividade ou a ajudar outras pessoas) ajudam as crianças a recuperarem-se;
- **Não perca a esperança.** As crianças podem e curam-se de traumas;
- **Observe os sinais de trauma secundário.** Cuide bem de si para conseguir tomar conta da criança. Faça pausas na prestação de cuidados para descansar, mantenha os seus passatempos e veja amigos. Se o trauma do seu filho/a se tornar uma fonte constante de tristeza para si, talvez esteja na altura de procurar ajuda.

ATRASOS DE DESENVOLVIMENTO

Todas as crianças se desenvolvem ao seu próprio ritmo, mas algumas crianças que foram adoptadas podem ter verdadeiros atrasos de desenvolvimento (um atraso significativo e persistente numa ou mais áreas de capacidade). Esses atrasos podem ser causados por factores genéticos (como a síndrome de Down) ou factores ambientais (incluindo exposição a álcool ou outras drogas durante a gravidez, vivências traumáticas, de negligência ou vinculação insegura). Em alguns casos, é difícil saber o que causou o atraso de desenvolvimento.

As crianças desenvolvem-se a ritmos diferentes. Portanto, não se preocupe se o seu filho/a estiver um pouco atrasado numa ou duas áreas. Além disso, aprender um segundo idioma ou adaptar-se a uma nova casa e cultura pode criar atrasos temporários. Muitas crianças alcançam o desenvolvimento, outras não.

O QUE PODE FAZER:

Peça à sua escola ou médico uma avaliação profissional se notar que a criança tem:

- Um desfaseamento significativo em muitas áreas de desenvolvimento;
- Dificuldades de aprendizagem;
- Perda de capacidades;
- Comportamentos extremos;
- Sinais de dificuldades sensoriais, como reacções extremas ao toque, luz, sons ou movimento, ou a necessidade de estímulo ou toque constante.

SE UMA AVALIAÇÃO REVELAR QUE O SEU FILHO/A TEM UMA DEFICIÊNCIA:

- Concentre-se em criar e manter uma base sólida de vinculação com o seu filho/a (consulte a secção anterior, «A importância da vinculação»);
- Faça parte de um grupo de apoio, pessoalmente ou on-line, para pais adoptivos ou outros pais de crianças com a deficiência específica do seu filho/a;
- Informe o professor e a escola do seu filho/a. Dê informações específicas sobre como o atraso ou a deficiência afecta a capacidade do seu filho/a de ter sucesso na escola;

- Alguns atrasos não são imediatamente evidentes e podem aparecer mais tarde. Não presume que os médicos e os professores conhecem melhor o seu filho/a, porque geralmente os pais detectam os atrasos antes dos profissionais. Se não estiver satisfeito com a avaliação de um médico ou do psicólogo e achar que é necessária uma investigação mais aprofundada, encontre outros profissionais que possam avaliar os pontos fortes e fracos do seu filho/a e esteja preparado para o defender. Em todos os casos, mantenha registos de todas as reuniões e decisões e mantenha cópias de todas as avaliações e relatórios profissionais. A ajuda dos pais é fundamental para o sucesso futuro da criança!

Falar sobre adopção

«A tua mãe biológica desistiu de ti para a adopção porque te amava muito». Uma criança pode começar a perguntar-se se os pais adoptivos também a mandarão embora por causa do seu amor.

Os pais que se sentem bem com a adopção sentem-se à vontade para falar sobre o tema, reconhecem abertamente os seus sentimentos e são mais capazes de ajudar os seus filho/as a fazer o mesmo. Os pais que ficam tensos quando o assunto é abordado ou que mantêm a adopção em segredo podem enviar a mensagem de que algo está errado em ter-se sido adoptado. Esta secção apresenta dicas para falar sobre adopção e reconhecer a história do seu filho/a de maneira positiva.

AO COMUNICAR COM O SEU FILHO/A:

Antecipe o modo como as suas palavras podem ser compreendidas pelo seu filho/a. Muitos pais adoptivos tentam desenvolver a auto-estima dos seus filho/as dizendo coisas que podem parecer positivas, mas que podem ser mal interpretadas.

LIDAR COM INFORMAÇÕES DIFÍCEIS COM SENSIBILIDADE

Os pais adoptivos tentam muitas vezes proteger as crianças dos aspectos mais dolorosos das suas histórias. Pode perguntar-se o que dizer e o que ocultar do seu filho/a. Aqui estão algumas directrizes que podem ajudar:

- Decida **como e quando** partilhar informações difíceis, **não se**, porque as crianças merecem a verdade. É provável que o seu filho/a descubra eventualmente, além de que tem direito à sua própria história. Não se esqueça de que é a melhor pessoa para dar a conhecer os factos à criança e ajudá-la a entendê-los;
- Não force a criança a falar sobre o passado se esta não estiver pronta, mas permaneça aberto e disponível para o momento em que isso acontecer;
- Diga a verdade de maneira simples. Não conte à criança detalhes que possam ser muito complexos. Muitos detalhes são demasiado traumáticos para crianças pequenas; portanto, mais informações podem ser fornecidas à medida que a criança se desenvolve e é capaz de lidar com mais informação. Um profissional pode guiá-lo nesse processo;
- Apresente os factos sobre a história ou a família biológica da criança sem julgamento ou crítica. Perceba que as crianças que foram adoptadas se identificam com os pais biológicos, mesmo que não tenham tido contacto ou que não se lembrem deles. As críticas sobre os pais biológicos serão, nalgum momento, reflectidas no modo como a criança se sente em relação a si;
- Ofereça um ponto de vista alternativo se o seu filho/a criticar os pais biológicos («A tua mãe foi vítima de si mesma» ou «O teu pai era demasiado jovem para tomar boas decisões»). No entanto, resista à tentação de inventar informações ou de dar uma versão melhor da história do seu filho/a. Certifique-se de que explica que a equipa que acompanhou o caso e outros profissionais podem ter tentado ajudar os pais biológicos do seu filho/a, mas que essa mudança não foi possível. Isso pode ajudar a aliviar a raiva que as crianças podem sentir ao serem removidas da sua família biológica;
- Ajude a criança a entender que as escolhas e os erros cometidos pelos membros da família biológica não influenciam o seu valor. Explique que as acções do adulto não significam que estes não se preocupam com a criança. Tranquilize a criança e diga-lhe que ele ou ela tem o poder de fazer escolhas e encontrar a felicidade.

ESCOLHA AS PALAVRAS COM CUIDADO

Converse abertamente e honestamente com a criança em idade escolar sobre adopção, mas esteja ciente das palavras que usa. Considere as seguintes opções:

 AO INVÉS DE:	 DIZER:
Mãe / pai «real» ou Mãe / Pai «natural»	Mãe /pai da barriga, Mãe / pai biológico Primeira mãe / pai Mãe <i>nome</i> (Mãe Carolina / Pai João)
Mãe / pai «adoptivo»	Mãe, pai
Não poderíamos ter o <i>nosso</i> bebé.	Não poderíamos ter um bebé que nasceu da nossa barriga.
Os teus pais biológicos não foram capazes de tomar conta de ti.	Os teus pais biológicos tinham problemas de pessoas crescidas e não conseguiam tomar conta de uma criança.
Desistiram de ti e deram-te para adopção.	Fizeram um <i>plano</i> para seres adoptado.
A criança é adoptada.	A criança foi adoptada.

HONRE O PASSADO DA CRIANÇA

Encontre maneiras de reconhecer e mostrar respeito pelos pais biológicos e familiares da criança. A vinculação com a criança é fortalecida pela sua demonstração de respeito pela família de onde veio:

- Tome a iniciativa e fale sobre a família biológica e sobre os cuidadores anteriores da criança: «Aposto que a tua mãe biológica está a pensar em ti hoje» ou «Gostaria de saber se sentes falta das pessoas que cuidaram de ti antes de vires viver connosco». Evite declarações que possam despertar o interesse de uma criança pelo bem-estar dos seus pais biológicos (por exemplo, «Aposto que eles sentem tanto a tua falta»);

- Criem juntos um «livro de vida» que registe a história pessoal do/da seu/sua filho/a por meio de fotos, objectos, recortes de notícias e outras recordações que tenham um significado pessoal. Use o livro para ajudar a criança a saber mais sobre a sua história e continuar a processar perdas em cada etapa de desenvolvimento. (Esteja ciente de que, por vezes, as fotos e as lembranças podem causar dor e perda e causar tristeza temporária);
- Se possível, incentive um contacto seguro e adequado ao desenvolvimento com a família biológica e outras pessoas do passado do/da seu/sua filho/a. Esse contacto ajuda as crianças que foram adoptadas a compreender a sua história e promove o desenvolvimento de identidade, auto-estima e vinculação à família adoptiva;

- Mostre interesse em encontrar o máximo de informações possíveis sobre o passado da criança:
 - o Em adoções transraciais ou transculturais ajude a criança a aprender coisas sobre a sua raça ou país de nascimento – a sua cultura, história, língua, história e principais acontecimentos da actualidade. Participe de acontecimentos na comunidade de origem da criança e/ou aprofunde relacionamentos com adultos a partir da origem racial ou étnica do seu filho/a;
 - o Nas adoções internacionais aprenda com o seu filho/a sobre a comida, a história e as roupas tradicionais do seu país de origem. Se possível, desenvolva relacionamentos com os membros do país de nascimento do seu filho/a e planeie uma futura viagem em família à terra natal do filho/a.
- Crie rituais de adoção. Por exemplo:
 - o Algumas famílias adoptivas honram os pais biológicos e os avós no dia das mães e no dia dos pais com orações especiais, cartões ou cerimónias para acender velas;
 - o Os aniversários de adoção podem ser reconhecidos com um acontecimento especial;
 - o Os feriados e acontecimentos significativos do local de nascimento de uma criança podem ser celebrados (por exemplo, a data em que o país de origem do seu filho/a reconhece o seu próprio dia da independência ou ano novo).

ADOÇÃO ABERTA²

Numa adoção aberta, há algum nível de contacto com a família biológica ou com os cuidadores anteriores. O contacto pode variar, desde a troca de cartas e fotos através de terceiros (geralmente a equipa de adoção) até visitas pessoais.

Embora as ligações com a família biológica tenham sido sempre importantes, a explosão de redes sociais como o Facebook, Twitter e Instagram está a mudar rapidamente e de forma dramática o cenário do contacto pós-adoção entre a família biológica,

adoptiva e os jovens que foram adoptados. Agora é mais fácil – e mais provável – que as crianças tenham contacto com as suas famílias biológicas do que no passado. Isso é verdade tanto para as famílias que planearam uma adoção aberta, como para aquelas que não o fizeram, e para as famílias envolvidas em todos os tipos de adoção, incluindo a internacional. Na maioria das adoções, a questão da abertura deixou de ser «se» para passar a ser «quando».

ALGUMAS DICAS A CONSIDERAR:

- Reconheça que as informações e as fotografias partilhadas através dos *sites* de redes sociais não são privadas. Conheça as mudanças nas políticas de privacidade dos *sites* e lembre-se de que tudo o que vier a publicar poderá ser tornado público;
- A ligação via redes sociais expõe todos os envolvidos a muitas informações sobre a vida quotidiana. Isso pode ser positivo, mas também pode ser esmagador ou difícil, especialmente para as crianças. Estabelecer limites desde o início apoiará um relacionamento saudável a longo prazo;
- Seja especialmente cauteloso ao publicar informações sobre a adoção e a família biológica da criança na Internet. Esta deve conhecer essas informações directamente consigo, no momento certo, e não como resultado de uma pesquisa na Internet. Da mesma forma, o seu filho/a merece decidir quando e como se sente à vontade para partilhar essas informações com outras pessoas;
- Se receber uma solicitação inesperada para se relacionar com um membro da família biológica do seu filho/a, considere entrar em contacto com um profissional competente em adoção para obter aconselhamento e apoio antes de responder. Um profissional pode ajudá-lo a definir limites seguros e confortáveis para o contacto (incluindo o redireccionamento do membro da família biológica para uma forma mais privada de comunicação, se desejado);
- Como em qualquer relacionamento familiar prolongado, pode haver inconvenientes e desafios. Seja sensível. Ver como valoriza os seus parentes ou cuidadores anteriores ajudará a criança a sentir-se melhor consigo mesmo e mais próximo de si;

2 Em Portugal não existe ainda adoção aberta.

- A investigação mostra que alguns jovens que foram adotados entram em contacto e são contactados por membros da família biológica via Internet sem o conhecimento dos seus pais adoptivos. Quando a criança começar a usar a Internet e os sites de redes sociais, dê orientações sobre como procurar ou responder a solicitações da família biológica. Se preferir que a criança espere para entrar em contacto com a família biológica, informe-a. No entanto, enfatize também que, se optar por procurar membros da família biológica, os pais adoptivos preferem saber isso e dar-lhe apoio, em vez de lhe pedir que mantenha a situação em segredo. De qualquer forma, é importante falar sobre essas coisas antes de que elas ocorram, para que todos estejam melhor preparados para os problemas que possam surgir.

AJUDE A CRIANÇA A LIDAR COM A DOR E A PERDA

Todas as adopções envolvem perda. Pode ser necessário ajudar o seu filho/a a lidar com o sofrimento relacionado com a adopção. Aqui estão algumas maneiras de promover a comunicação sobre perda com a criança e de a ajudar a reconhecer os seus sentimentos:

- Resolva o problema com antecedência. Não espere que a criança fale sobre a adopção, que comece a sentir falta dos seus pais biológicos ou exprima tristeza pela sua história familiar. Mesmo que o seu filho/a nunca mencione os seus pais biológicos, a maioria das crianças adoptadas dos 6 aos 12 anos de idade tem pensamentos frequentes sobre eles. Se for aberto e prático sobre o assunto, ajudará o seu filho/a a sentir-se mais confortável;
- Reconheça os sentimentos da criança. Diga-lhe que é natural que os filho/as adoptivos pensem nas suas famílias biológicas e sintam tristeza pela perda de familiares ou histórias familiares desconhecidas;
- Resista à vontade de animar uma criança em luto. Não pode remover as perdas da adopção. Assim como as crianças precisam da hipótese de aprender a desenvolver-se à sua maneira, precisam de trabalhar através do sofrimento e da perda. Pode ajudar a criança sendo solidário: «Pareces

triste. Gostaria de saber se estás a pensar nos teus pais biológicos (ou na outra família)». Os esforços para diminuir a dor, por outro lado, podem fazer as crianças questionar o valor dos seus sentimentos e a reduzir a confiança nas suas capacidades para lidar com eles;

- Ajude a criança a expressar tristeza da maneira que melhor se encaixa na sua etapa de desenvolvimento emocional. Uma criança em idade escolar pode precisar tanto de chorar como uma criança mais pequena e de ser acolhida e confortada como se fosse mais nova;
- Esteja preparado para o sofrimento disfarçado de raiva. Embora seja difícil para os pais, a raiva é uma maneira de os/as filho/as manifestarem a perda e a tristeza. Com o tempo, a criança é capaz de deixar ir essas emoções perturbadoras.

ABORDAR MEDOS E FANTASIAS RELACIONADOS COM A ADOPÇÃO

As crianças que sofreram a perda de uma família ou que foram retiradas de casa podem ter medo de perder a sua nova família. O medo pode assumir a forma de dificuldades para dormir ou comer, pesadelos, ansiedade de separação, nervosismo e até alergias e doenças. Para diminuir os medos:

- Assegure à criança de que pretende ser o pai/mãe dele para sempre. Demonstre isso por meio de palavras e acções. Algumas crianças podem testar os seus pais adoptivos com mau comportamento;
- Envolver a criança no planeamento de acontecimentos familiares futuros (por exemplo, «No próximo Dia de Natal, gostarias de ...?»);
- Compre um álbum de fotografias com espaços designados para fotografias e recordações da escola até ao liceu;
- Vá-se embora e volte. Embora seja extremamente difícil sair quando uma criança tem ansiedade de separação, mas é somente através da prática que ela aprende que vai sempre regressar;

Todas as crianças fantasiam sobre uma vida familiar alternativa - uma mãe «real» que nunca repreende, um pai que é uma pessoa famosa. Às vezes, as crianças adoptadas em idade escolar usam a fantasia para

tentar desfazer as suas perdas. Podem imaginar o pai biológico a regressar ou a equipa de adopção a telefonar para relatar que colocaram o filho/a errado por engano. Para conversar sobre estas fantasias:

- Incentive o seu filho/a a falar sobre as suas fantasias e a expressar os seus sentimentos sobre adopção;
- Assegure o seu filho/a de que é normal que as crianças que foram adoptadas imaginem o que suas vidas podiam ter sido como se não o tivessem sido. Saliente que todas as pessoas, adoptados ou não, fazem isso ocasionalmente: «Gostaria de saber o que teria acontecido se eu tivesse ... [estudado numa faculdade diferente, aceitado outro emprego, nascido em outra família].»)

Disciplinar de forma adequada

O objectivo da disciplina é de ensinar comportamentos aceitáveis às crianças, ajudando-as a desenvolver as suas próprias formas de controlo interno. A disciplina deve ter em consideração as capacidades, os estilos de aprendizagem e a história familiar da criança. Há muitos recursos disponíveis para ajudar os pais a aprender a usar disciplina positiva. Esta secção oferece algumas estratégias que podem ser particularmente úteis para os pais de crianças que foram adoptadas.

Os pais adoptivos devem concentrar-se primeiro em formar um relacionamento positivo com os filho/as. Embora seja necessária alguma disciplina desde o início, esses esforços serão mais eficazes depois de ter sido estabelecida uma forte vinculação entre eles. Da mesma forma, as crianças com sérios problemas de vinculação podem não responder à disciplina da mesma maneira que as crianças que têm um vinculação saudável e segura com os pais. (Veja a secção anterior, «[A IMPORTÂNCIA DA VINCULAÇÃO](#)».) **As crianças que foram vítimas de abuso, trauma e negligência não devem ser submetidas a punição corporal; devem ser usados outros métodos.**

ESTABELECER ROTINAS E REGRAS

As rotinas e as regras consistentes são importantes para as crianças em idade escolar, pois ajudam-nas a aprender o que esperar, o que as auxilia a sentirem-se mais seguras e confiantes. Seja paciente ao ensinar

regras e rotinas familiares ao seu filho/a. Use uma linguagem como: «Nesta casa, nós...». As crianças que foram negligenciadas, que tiveram mudanças frequentes nos cuidadores ou que moravam com outras em acolhimento residencial podem precisar de mais tempo para compreender a estrutura e a consistência saudáveis de uma família. Podem ter que desaprender os padrões passados à medida que aprendem novos.

Considere as capacidades e as experiências anteriores do seu filho/a ao definir regras ou decidir se uma actividade específica é permitida. Uma criança negligenciada geralmente precisa de mais supervisão dos pais do que as outras crianças da mesma idade. Pode precisar de proteger e supervisionar a criança como faria com uma criança mais nova. Dar às crianças muita liberdade muito cedo pode configurá-las para o fracasso.

USE RECOMPENSAS E CONSEQUÊNCIAS

Faça todos os esforços para reconhecer e recompensar o bom comportamento. Os elogios costumam ser bem mais eficazes do que as punições, e isso pode ajudar muito a incentivar o lado positivo do comportamento do seu filho/a. Não deixe de elogiar o comportamento específico («Ótimo trabalho a limpar o quarto», «Agradeço o modo como partilhaste com a tua irmã!»), em vez de dizer algo geral («És um bom miúdo»).

Ajude também a criança a entender as consequências do seu comportamento negativo. Impor uma consequência ou tirar um privilégio (não ir ao parque ou menos tempo para ver televisão) é mais eficaz quando a criança consegue ver uma ligação lógica com as suas acções. Por exemplo, se o seu filho/a andar de bicicleta numa rua movimentada onde lhe foi dito para não andar, uma consequência apropriada pode ser não andar de bicicleta depois da escola nos próximos três dias. Tente dar avisos sobre o que as crianças podem esperar antes de se meterem em problemas («Se não fazes os trabalhos de casa, não podes ir a casa do teu amigo»), em vez de as surpreender com consequências.

As crianças negligenciadas e com atrasos de aprendizagem ou que sofrem o efeito pré-natal do abuso de substâncias podem precisar de ajuda extra para compreender as relações de causa e efeito ou podem não conseguir estabelecer uma ligação

entre os comportamentos e as recompensas ou as consequências. É importante saber se o seu filho/a foi exposto a substâncias, como álcool ou drogas, para que possa aprender sobre os possíveis efeitos no cérebro e no comportamento do seu filho/a.

USE O *TIME IN* EM VEZ DO *TIME OUT*

Muitos pais gostam de colocar a criança num lugar seguro para que esta possa reflectir ou acalmar-se sozinha. Esse método de *time out*, no entanto, nem sempre é adequado para crianças que foram maltratadas, que têm problemas de vinculação ou que foram criadas em ambientes de grupo. O seu primeiro objectivo enquanto pais é o de os ajudar a formar vinculações saudáveis. Nesses casos, é melhor que a criança permaneça perto de si até que recupere o controlo suficiente para regressar à actividade anterior (*time in*). Isso é útil porque evita isolar as crianças dos seus pais, colegas de brincadeira e do resto da família e ajuda a apoiar a vinculação. O *time in* envia a mensagem: «Estás a ter dificuldades a controlar-te. Estou aqui para ajudar».

MELHORE A ESCOLA DO SEU FILHO/A

Ser adoptado pode afectar a experiência escolar da criança. Algumas tarefas da sala de aula podem criar tensão ou tristeza. Os colegas podem fazer perguntas inocentes que causam sentimentos de mágoa ou provocar uma criança por ter sido adoptada. As crianças com problemas emocionais ou comportamentais podem achar um desafio ter sucesso social ou académico na escola.

Embora não possa proteger a criança de todas estas possibilidades, pode adoptar uma abordagem pro-activa para garantir que a adopção é ensinada e respeitada como uma maneira válida de criar uma família. A seguir, sugerimos algumas coisas que pode fazer para melhorar a experiência escolar do/a seu/sua filho/a.

CONVERSE COM OS PROFESSORES SOBRE ADOPÇÃO

Contribua para se falar no tópico da adopção na escola:

- Peça aos professores do seu filho/a que incluam a adopção nas lições sobre diversidade familiar e famílias não tradicionais;
- Ofereça uma apresentação sobre adopção aos funcionários da escola ou à turma do seu filho/a (mas apenas com a participação e aprovação do seu filho/a);
- Incentive a escola a usar uma linguagem de positiva de adopção;
- Doe livros e materiais sobre adopção à biblioteca da escola;
- Peça aos professores do seu filho/a que ofereçam opções ou façam ajustes nas tarefas sobre a história da família. Por exemplo, em vez de trazer uma foto de bebé, os alunos podem trazer ou tirar uma foto ou desenho deles quando eram mais novos. Para uma tarefa de «árvore genealógica», as crianças podem incluir a sua família biológica como sistema radicular ou desenhar outra figura que melhor reflecta a sua estrutura familiar única.

Tente falar com os professores antes de cada ano escolar. Informe os professores se alguma matéria pode ser angustiante para o seu filho/a (por exemplo, apresentações sobre abuso de substâncias podem ser perturbadoras para uma criança cuja família biológica foi afectada pelo vício).

Ao decidir quanta informação partilhar com a escola sobre a história da criança, siga a regra «necessário saber». Partilhe apenas as informações necessárias para facilitar a integração da criança e garantir que as necessidades dela sejam respondidas:

- Prepare a criança para lidar com perguntas ou comentários sobre adopção;
- Ajude a criança a decidir como falar sobre adopção com os colegas e outras pessoas:
 - o Peça à criança para pensar com antecedência sobre como deseja responder a perguntas sobre adopção;
 - o Ofereça cenários «E se ...?» e treine respostas;
 - o Ensine a criança que lhe cabe decidir quantas informações pessoais pode /deve partilhar.

Isso inclui permitir ao/à seu/sua filho/a escolha sobre como responder a determinadas tarefas da aula, como árvores genealógicas;

- Ajude a criança a compreender os possíveis resultados do que diz a outros;
- Treine a criança a usar frases como «Isso é privado» ou «Não quero falar sobre isso»;
- Trabalhe com a criança para conhecer algumas declarações gerais sobre adoção que podem ser usadas para educar os seus colegas;
- Incentive a criança a orgulhar-se do facto de ter sido capaz de ser forte e resistente o suficiente para enfrentar as dificuldades iniciais e ajustar-se a uma nova família.

Os programas de pós-adoção, os grupos de apoio à adoção e outros pais adoptivos são boas fontes de informações sobre profissionais de saúde mental competentes em adoção.

Procurar ajuda para transtornos mentais ou comportamentais

PREOCUPAÇÕES COM A SAÚDE

As famílias adoptivas, como as outras, às vezes precisam de ajuda para lidar com problemas de saúde mental ou comportamental. Os desafios causados pela tristeza, raiva e comportamentos de sobrevivência são normais, pois as crianças em idade escolar começam a aprender mais coisas sobre as histórias das suas famílias, bem como a aceitar a adoção. Algumas crianças podem precisar de um profissional para as ajudar a sofrer e seguir em frente. Essa necessidade de assistência extra pode ocorrer mesmo em crianças que se ajustaram bem anteriormente, pois lidam com questões apropriadas ao desenvolvimento, como a formação da sua identidade. Não permita que as dificuldades que a criança tem com os colegas não sejam resolvidas. Uma criança com más capacidades interpessoais pode ser excluída, levando a mais problemas sociais e emocionais.

Lembre-se de que procurar ajuda é um sinal de força, não de fraqueza. É uma boa ideia procurar ajuda profissional se o seu filho/a ou outros membros da família mostram alguns dos seguintes sinais:

Emoções e comportamentos extremos

- Relações familiares difíceis que persistem ou parecem estar a piorar;
- Relações difíceis entre pares;
- Abuso de substâncias.