



Checklist: A reflectir¹

ADOPÇÃO	SIM	NÃO	TALVEZ
Fiz o possível para saber mais sobre o impacto do trauma no desenvolvimento da criança?			
Conheço as particularidades da normalidade adoptiva?			
Julgo que a parentalidade na adopção é igual à parentalidade tradicional?			
Sinto que vou estabelecer uma relação com a criança no momento em que a conhecer ou tenho paciência para esperar pelo desenvolvimento do vínculo parental?			
Vou ser honesto/a com a criança ao longo da sua vida e contar-lhe a sua história de vida, adequada à sua idade e compreensão?			
Vou ter abertura para ajudar a criança/jovem a encontrar a sua família de origem e estabelecer uma relação com ela?			
Creio que adoptar um bebé vai ser mais fácil do que uma criança mais velha? Por que motivo?			
Consigo ouvir a criança falar da sua história?			
Vou saber procurar compreender os gatilhos da criança? E os meus?			
Penso que gostaria muito de ter um filho ou que há uma criança que precisa muito de uma família?			
INDIVIDUAL	SIM	NÃO	TALVEZ
Tenho tendência para ser flexível?			
Tenho tendência para ser rígido nas minhas crenças sobre outras pessoas?			
Sou capaz de adiar a gratificação parental?			
Costumo gritar ou exalto-me quando tenho de resolver um conflito?			
Sou capaz de mudar de estilo de parentalidade e de me adaptar à criança?			
Tenho tendência para levar as coisas a peito?			
Tenho tendência para pensar a longo prazo ou foco-me no momento?			
Fico frustrado com facilidade?			
Sei tomar conta de mim e perceber que na parentalidade adoptiva preciso de estar bem para conseguir ter calma e paciência?			
Consigo trabalhar menos se perceber que a criança precisa de mim?			
Consigo aceitar comportamentos como o roubo, a mentira, a manipulação e a agressão contextualizando-os e percebendo que são comportamentos de sobrevivência?			

¹ Este material pode ser reproduzido livremente, mediante referência a adoptareacolher.pt.

CASAL	SIM	NÃO	TALVEZ
Comunicamos bem? Sabemos conversar um com o outro?			
Temos um entendimento parecido sobre parentalidade?			
Conseguimos manter a nossa relação e encontrar espaço para ser felizes (irmos jantar, ao cinema, etc.)?			
Sabemos que a criança gosta de nós mesmo quando é difícil?			
Vamos ser uma equipa unida ou temos tendência para decidir cada um à nossa maneira?			
Tomamos decisões em conjunto?			
Sabemos que na adopção há muitas vezes um pai/mãe que quis mais, e que isso pode ser desigual? Conseguimos conversar sobre isso e adaptarmo-nos?			
Temos um sistema de apoio de pessoas sensíveis para a parentalidade terapêutica que nos podem ajudar? Avós, amigos?			
Sabemos pedir ajuda quando precisamos?			
Sabemos ser específicos na ajuda de que precisamos?			