

Adozione
di
Bambine
e
Bambini
Cileni



GOBIERNO DE
CHILE
SERVICIO NACIONAL
DE MENORES



**ADOTTARE IN CILE:
UN LUNGO CAMMINO PER CONVERTIRCI IN FAMIGLIA:**

GUIDA PER I GENITORI



DIPARTIMENTO PER LE ADOZIONI
SERVIZIO NAZIONALE DEI MINORI
Aprile 2010

INTRODUZIONE

Il Servizio Nazionale dei Minori (Sename), nell'interesse di contribuire in forma permanente al perfezionamento della gestione del Programma di Adozione, che deve sviluppare per mandato della Legge N° 19.620, ha elaborato questa guida indirizzata a quelle persone che hanno già accettato di accettare la sfida di esercitare la paternità/maternità adottiva di bambini con più di tre anni d'età e che per la complessità del processo che vivranno con loro, richiedono elementi di orientamento.

In questa linea, l'idea è di migliorare i risultati dello svolgimento del ruolo che debbono esercitare i padri e le madri sia all'inizio dell'adozione che durante il periodo dell'adattamento e dell'integrazione del bambino(a) al loro nuovo ambiente familiare, con il fine di garantire l'esito positivo delle adozioni.

Da un approccio realista ed esperienziale, questo documento pretende contribuire affinché i genitori adottivi vivano il processo che iniziano contando con l'informazione necessaria sulla condotta che i bambini generalmente presentano, in una maniera semplice e con esempi illustrativi presi dalla pratica quotidiana in questo ambito.

Inoltre, tenta di essere un apporto che faciliti la comprensione delle condotte ed dei comportamenti dei bambini e le loro cause, di modo che, a partire da detta conoscenza, possano contare con le strategie di guida che permettano loro di agire opportunamente ed efficacemente nel complesso e bellissimo compito di essere padri e madri adottivi.

Questa guida, applicabile tanto all'adozione nazionale come a quella internazionale, è stata elaborata dall'assistente sociale Marisol Venegas Monares, sulla base dell'esperienza acquisita nell'Unità di Adozioni Metropolitana del Sename.

INDICE	PAGINE
La valutazione	4
Prima dell'abbinamento	5 – 6
L'abbinamento	7 – 8
Cose importanti da considerare nell'abbinamento	9 – 11
Aspetti pratici nel post abbinamento	12
Le paure ed i timori dei futuri genitori	13
Le paure ed i timori dei futuri figli(e)	14
Comportamento dei bambini adottati in Cile	
1. Bambini con appetito vorace	15 – 16
2. Bambini che non vogliono uscire in strada	17 – 18
3. Bambini regressivi	19 – 20
4. Bambini che si avvicinano solo a uno dei genitori	20 – 22
5. Bambini che evitano il contatto fisico	22 – 25
6. Bambini che fanno le bizzate	25 – 27
7. Bambini che nascondono il cibo	28 – 29
8. Bambini che mettono a prova i limiti	29 – 31
9. Bambini con difficoltà nell'attaccamento	32 – 34
10. Bambini che non vogliono andarsene dall'istituto o chiedono di tornarci	34 – 35
11. Bambini che cercano di compiacere sempre l'adulto	36 – 37
12. Bambini che temono un nuovo abbandono	37 – 38
13. Bambini che mentono	39 – 40
14. Bambini che ricordano la loro vita passata	41
15. Bambini iperattivi	42 – 43
16. Bambini perfezionisti	44 – 46
Altre considerazioni importanti	
Routine, routine, routine	47
Evita la parola abbandono	48
Rivelazione: un compito necessario	48 – 49
La depressione post adottiva	49 – 50
Affrontare la depressione post adottiva dei genitori adottivi	50 – 51
Adottare un fratello	51 – 52
Gelosie e rivalità tra fratelli	52 – 53
E' l'età o è l'adozione?	53 – 54
Allegati	55 – 60

LA VALUTAZIONE

“Siamo passati attraverso molte valutazioni, colloqui, raccolta di documenti, partecipazione a corsi e laboratori. Abbiamo fatto tutto quello che ci è stato richiesto. Non solo vogliamo dimostrare che vogliamo essere buoni genitori, ma anche che faremo tutto il necessario per riuscirci. Adesso che finalmente consegniamo la nostra cartella, speriamo che la nostra attesa sia molto corta”.

Il periodo della valutazione dell'idoneità è centrato nel determinare le caratteristiche dei futuri genitori ed escludere quei postulanti che, per diverse ragioni, non potrebbero svolgere in maniera competente la paternità adottiva. A sua volta l'adozione è orientata a dar risposte alle necessità dei bambini/e che si trovano istituzionalizzati e/o alle situazioni d'abbandono, con il fine di restituire il loro diritto violato di vivere in famiglia. Questo a volte risulta difficile da essere accettato dai postulanti all'adozione, che naturalmente sono concentrati nel soddisfare le loro necessità di essere genitori.

Nonostante lo stress che significa per i postulanti transitare per il percorso della valutazione, per l'incertezza di essere o non essere adatti, è gratificante per loro iniziare con questo procedimento, visto che sentono che stanno “facendo qualcosa” per ottenere i risultati sperati.

Dopo la consegna della documentazione, costa loro enormemente assumere un ruolo passivo e sogliono vivere la tappa d'attesa come “una montagna russa di emozioni”, con stati d'animo che vanno dall'euforia alla calma, passando per la rabbia, l'impotenza, la frustrazione e la delusione per tutto quello che implica un ritardo impossibile da precisare e che, in alcuni casi, può durare alcuni anni. E' normale che la coppia si domandi se ha scelto bene l'organismo per l'adozione o il paese, sorgono sospetti verso i professionisti che seguono il “loro caso”, sul procedimento e sul sistema in generale. Questo si accresce per la grande quantità di informazioni che scambiano con altre coppie, sul fatto che l'attesa è stata più corta con un altro organismo o sistema e/o che in quello o nell'altro paese di residenza è più facile adottare. Tutto questo inevitabilmente genera in loro un'angoscia maggiore.

Questa tappa, inoltre è molto estenuante, visto che nelle fantasie di chi si postula, sogliono essere presenti pensieri che suggeriscono che, dopo tutto quello che hanno atteso per essere genitori, adesso “cambierà la fortuna e sicuramente avranno molto presto dei risultati”. Quando questo non succede, tornano ad innescarsi i dubbi sorti durante la ricerca del figlio biologico, la domanda di se ci riusciranno un giorno e la sensazione di non aver avanzato per niente, arrivando incluso a concludere “continuiamo soli come prima”.

Per affrontare questa tappa che “trascorre tanto lentamente”, ogni coppia sviluppa le proprie strategie con l'obiettivo di renderla il più sopportabile possibile. Alcuni si dedicano a viaggiare, continuare nello studio, approfondire l'ambito spirituale o a

realizzare qualunque altra attività che eviti che la vita giri intorno all'adozione.

SUGGERIMENTI PRIMA DELL'ABBINAMENTO

- Investite tempo ed energia nella vostra relazione di coppia ed avvicinatevi di più alla vostra famiglia. E' un buon momento per riaffermare la vostra relazione di coppia e godere del tempo che condividete insieme. Si deve tener presente che il convertirsi in famiglia porta con se un cambio importante nella dinamica della relazione di coppia, per cui più solida questa sia, più facile sarà per entrambi affrontare questa tappa e le sue esigenze.
- Condividete con la vostra famiglia allargata e con i vostri amici, appoggiatevi a loro nei momenti di attesa e preparateli poco a poco per all'arrivo del bambino/a, visto che loro saranno i vostri referenti e principali fonti d'aiuto. Non sempre gli amici appoggiano il progetto adottivo, visto che in molte persone e nella società in generale ancora esistono paure e pregiudizi su di questo. In questo caso, cercate di prendere distanza dai commenti negativi ed abbiate fiducia nel vostro progetto. Non c'è miglior forma di abbattere i miti che vivendo questa esperienza. Con l'arrivo di vostro figlio(a) vedrete come i pregiudizi cadranno e gradualmente persino il più reticente inizierà a volergli bene ed accettarlo come parte della famiglia. Se avete già dei figli, dedicategli una grande dose di tempo ed affetto. Preparateli per l'arrivo di un nuovo fratello e valutate come affrontare le possibili gelosie.
- Mantenetevi sani, alimentatevi bene, fate esercizio fisico e cercate di essere in buone condizioni fisiche ed emotive. Non lasciate che l'angoscia e l'incertezza dell'attesa si appropriino di voi, poiché anche se sono sentimenti propri dell'attesa, esauriscono emotivamente. Quando vostro figlio(a) arriverà, dovrete essere preparati ed in forma, specialmente tenendo presente che essere padre o madre richiede un grande sforzo fisico (prendere in braccio un bambino di vari chili, accucciarsi molte volte al giorno, correre per raggiungerlo, giocare a lungo a palla o correre nel parco, ecc.). Ora siete a tempo per fare sport o iscrivervi in una palestra come forma sana di abbassare l'ansia e lasciar passare il tempo.
- Informatevi sui temi che vi possono essere utili nella vostra genitorialità, in quanto è una maniera molto utile di prepararsi. Cercate informazioni nei libri o su Internet sui temi che possono aiutarvi nel vostro impegno come papà e mamma, tali come l'attaccamento, le tappe che vivono le famiglie adottive, le tappe dello sviluppo del bambino, la guida nella condotta, dati sul paese di residenza del bambino(a) che adotterete, tra gli altri. L'informazione che troverete non solo vi aiuterà a conoscere la paternità/maternità dal punto di vista teorico, ma anche a mettervi in situazioni ipotetiche ed aumentare la vostra fiducia personale.

- Occupate il vostro tempo nell'adempiere i vostri obblighi, visto che quando vostro figlio(a) arriverà vi mancherà tempo per fare tante cose anche importanti, come fare checkup medici, andare dall'oculista, al dentista, al ginecologo, ecc. Se potete, anticipate il lavoro, accumulate ferie. Aggiustate la casa per l'arrivo del bambino(a), organizzate lo spazio fisico dove lui o lei dormirà, ordinate gli armadi, fate la lista delle cose da fare; così il tempo d'attesa passerà più in fretta..
- Datevi tempo per realizzare con tranquillità i vostri passatempi preferiti come leggere un buon libro, andare al cinema o al teatro, prendersi un caffè, andate a ballare con gli amici. Godete della gradevolezza di alzarvi tardi, di uscire per andare a mangiare, di viaggiare. Con l'arrivo di vostro figlio(a) tutto il tempo sarà dedicato a lui o lei ed alle sue necessità, per cui sarà più difficile godere di questi piccoli piaceri.
- Apprendete dall'esperienza degli altri. Se state attendendo il vostro primo figlio(a), passate qualche fine settimana con i vostri nipoti o con amici che abbiano figli. Questo vi servirà per farvi un'idea più chiara di quello che significa convivere con loro, imparare alcuni segreti e sviluppare destrezza ed abilità. Partecipate ai corsi sull'adozione e prendete contatto con famiglie adottive, così potrete condividere esperienze e strategie di confronto.
- Non vi ossessionate e mantenete la calma. Dare mille giri allo stesso tema, impazientirsi e soffrire per l'attesa non farà in modo che vostro(a) figlio(a) arrivi prima. Abbiate pazienza, fede e fiducia che vostro figlio(a) arriverà nel momento appropriato e che, tenendolo tra le vostre braccia, scorderete i brutti momenti e vi renderete conto che l'attesa valeva la pena.

L'ABBINAMENTO:

“Abbiamo atteso tanto quest’incontro. Rimangono indietro tutti i tristi momenti vissuti, i dolorosi ed estenuanti procedimenti medici per divenire genitori biologici di un bambino che non è mai arrivato. Questi momenti hanno occasionato distanziamento nella relazione di coppia, pena, frustrazione, rabbia e disperazione ad ogni mese in cui “la cicogna” non arrivava in casa nostra. Passato ormai quel tempo dobbiamo riconoscere che anche quel percorso è stato un apprendimento, un viaggio pieno di arricchimenti personali e familiari che ci ha insegnato ad affrontare la vita e la genitorialità in una maniera diversa e ci ha aperto il cuore per ospitare un bambino non generato ma ugualmente amato ed atteso.

Dopo tanta carta, valutazioni, terapie ed attesa, finalmente siamo pronti per continuare ad avanzare nel cammino di convertirci in famiglia. Un bel giorno ci hanno avvisato che saremmo stati genitori di un bambino nato in Cile, un paese del quale conoscevamo poco e che ora morivamo dalla voglia di conoscere. Un paese che ameremo per tutta la vita e che è già parte della nostra storia.

Abbiamo preparato le valigie e siamo ansiosi. Speriamo non esserci scordati niente. Vogliamo arrivare presto ad abbracciare nostro figlio e donargli tutto il nostro amore che abbiamo custodito per lui durante tanti anni.

Come sarà il conoscerlo personalmente?... Che si sentirà abbracciandolo?... Gli piaceremo?... Ci piacerà?...”

E’ naturale e auspicabile creare nella nostra immaginazione immagini di come sarà il momento in cui conosceremo chi può convertirsi in quel figlio tanto atteso. Queste aspettative sul momento dell’abbinamento o dell’incontro con il bambino possono essere poco realiste. Può darsi che un giorno sarà ricordato come il più felice delle vostre vite o come un momento frustrante e deludente.

Mentre voi avete destinato molto tempo nel prepararvi per questo momento e sentite questo bimbo come il vostro, il bambino ha avuto una preparazione di alcuni mesi, il che non è sufficiente ad incorporare in lui il concetto di famiglia, pur identificandovi e chiamandovi papà e mamma. Visto che è un bambino grande (probabilmente di più di cinque anni) ha memoria e ricordi del suo passato biologico, così come coscienza del suo abbandono e dell’istituzionalizzazione. La sua visione di famiglia, è senza dubbio condizionata da queste influenze previe e la fiducia verso il mondo degli adulti può essere spezzata.

E' fondamentale stabilire un poco alla volta una relazione basata sulla fiducia perché il bambino possa "adottarvi come genitori". E' importante non perdere di vista che come ogni relazione, la relazione tra genitori e figli adottivi è una costruzione d'amore che si genera per mezzo della condivisione di esperienze e giorno a giorno.

Durante l'incontro, allora, possiamo trovarci con un bambino che reagisce molto affettuosamente e che vuole solo andare a casa a vivere con voi, ma possiamo anche trovarci con un bambino che vi respinge apertamente, che piange o che ha espressioni di molta angoscia nel momento. Come reagisca il bambino alla vostra presenza non è un segnale di come sarà la relazione che avrà con voi nel tempo. Se vostro figlio reagisce in una maniera che non vi aspettavate, non lo prendete come un rifiuto verso di voi. Lui o lei deve imparare ad aver fiducia in voi per donarvi il suo affetto.

Da questa logica, è bene tener presente che non possiamo esigere al bambino dimostrazioni di affetto o vicinanza fisica. Dobbiamo rispettare la distanza che lui imponga e generare le strategie necessarie perché interagisca con noi, rispettando i suoi tempi.

ASPETTI IMPORTANTI CHE SI DEBONO TENER IN CONTO NEL MOMENTO DELL'INCONTRO.

Dobbiamo portare un giocattolo al bambino.

Nel momento dell'incontro è sempre positivo portare un giocattolo, il più semplice possibile, che possa canalizzare le angosce del momento e servire da ponte tra voi ed il bambino(a), facilitando l'interazione.

Una famiglia spagnola, nel momento dell'incontro, ha portato a loro figlio alcuni giochi musicali, peluche ed una piccola palla. Il bambino ha reagito molto timidamente, tra l'altro non ha voluto che la "tia" (precettrice) dell'"hogar"(istituto) in cui si trovava lo lasciasse solo con i suoi genitori e non ha prestato la minima attenzione a quei nuovi giochi che gli avevano portato. La coppia allora si è seduta in terra ed ha iniziato a giocare tra di loro ed a lanciarsi la palla. Quando il bambino era concentrato sul gioco dei due, gli hanno lanciato la palla e lo hanno incitato a tirarla nuovamente. Questo semplice gioco ha permesso al bambino ed ai genitori di rilassarsi. Dopo un poco il bambino ha iniziato a sentirsi più comodo e è terminando ridendo fragorosamente.

Dobbiamo dire al bambino alcune semplici frasi in spagnolo.

Se non parlate spagnolo, imparate alcune frasi corte in questa lingua perché vostro figlio si rilassi e capisca il vostro desiderio di comunicare con lui. Frasi come "Hola. Nosotros somos tus papás", "Te esperamos mucho tiempo", "Vamos a pasarlo muy bien juntos" facilitano un buon inizio.

Comunque è importante che queste frasi siano previamente selezionate con il rappresentante del organismo accreditato che vi rappresenta, con il traduttore o con un professionista del Sename, poiché alcune parole non sono di uso comune in Cile. Tra le frasi imparate da una coppia Norvegese da dire a loro figlio c'era "Eres un hijo fantástico", cosa che il figlio non ha potuto capire completamente perché non era familiarizzato con la parola "fantástico".

Dobbiamo mantenere il controllo delle nostre emozioni.

Nel momento dell'incontro, gli adulti debbono mantenere il controllo in ogni momento poiché gli straripamenti emotivi per molto legittimi e comprensibili che siano, non sono ben tradotti dai bambini. Per l'età in cui sono e per le esperienze vitali, i bambini associano il pianto con la pena e non con l'emozione. Mostrarsi integri, forti, sicuri e allegri, dona sicurezza a vostro figlio, non dovendo dimenticare che in quel momento probabilmente lui può aver paura, angoscia, rabbia e sentimenti contrastati per il dover lasciare l'Hogar o la

famiglia custode, che più in là degli affetti che possa sentire verso questi, sono il suo unico riferimento conosciuto.

Dobbiamo essere empatici.

L'empatia è fondamentale per essere un buon padre e una buona madre. Per mezzo di essa possiamo capire il bambino mettendoci al suo posto e sarà più facile essere tolleranti davanti alle reazioni avverse che questi possa presentare. Per rendere quest'incontro una buona esperienza, più in là di qualunque risultato preliminare, la coppia dovrà possedere la sufficiente maturità emotiva ed appoggiarsi mutuamente, procurando inoltre mantenere in ogni momento un atteggiamento positivo, con la premessa che passi quel che passi "riuscirò a far in modo che mio figlio mi accetti".

Una volta c'è stato un incontro in cui niente è andato bene: il bambino ha mostrato un aperto rifiuto verso i suoi genitori, non ha voluto allontanarsi nemmeno un centimetro dalla "tia" e non ha generato nessun contatto fisico con i suoi nuovi genitori. Quando è arrivato il momento in cui il bambino doveva decidere se se ne andava con i suoi genitori o no, si è messo a piangere sconsolato. La madre adottiva, davanti a quella reazione, ha perso il controllo e non potendosi contenere, si è messa a piangere con lui. Il padre deciso, lo ha preso in braccio e ha detto a tutti: "Me ne vado con mio figlio", intanto il bambino sgambettava e si afferrava con forza ai ferri della cancellata dell'hogar. Il papà, la mamma ed il bambino che gridava, sono saliti sul taxi che avevano noleggiato ed il piccolo ha smesso di piangere solo quando il veicolo si è allontanato dall'istituto. Dopo di che, tutto è migliorato ed il bambino non ha avuto più simili reazioni. Questo caso ci insegna l'importanza che ha per il bambino che i genitori siano sicuri nella decisione di adottare e che gli dimostrino con i fatti il loro impegno incondizionato. Non si tratta di sottovalutare il dolore che può star sentendo il bambino e non lo si deve esporre a un'angoscia non necessaria, comunque, questo caso ci insegna che i genitori debbono ascoltare la loro intuizione nel momento di esercitare la loro genitorialità e prendere le proprie decisioni.

Dobbiamo rispettare la distanza fisica ed emotiva che il bambino ci impone.

A modo d'esempio, possiamo raccontare che nell'adozione di un matrimonio italiano, nel momento dell'incontro il bambino è stato presentato ai genitori che lo hanno ricevuto con molto calore. Il bambino non li ha mai guardati di fronte, nonostante rispondeva alle loro domande e si lasciasse abbracciare e baciare. Senza opporre nessuna resistenza e mostrandosi molto contento di andarsene con i suoi genitori, il bambino ha voluto mostrar loro il suo dormitorio. In quel momento i genitori che erano molto ansiosi di abbracciarlo e baciarlo, non hanno rispettato il limite fisico che il bambino gli aveva imposto. Si è sentito soffocato e superato con questa mostra d'affetto ed ha iniziato a piangere. In un atteggiamento apertamente regressivo, si è tirato in terra ed ha iniziato a camminare gattoni; poi si è rifugiato in un piccolo angolo al lato di una stufa senza dire niente, respingendo ogni contatto. I professionisti dell'istituto

hanno contenuto il bambino per 3 ore. I genitori piangevano. Si è spiegata loro questa reazione come molto normale per un bambino che è cresciuto, praticamente tutta la sua vita, in un'istituzione. Gli si è parlato del suo timore al cambiamento e la positività del fatto che avesse radici ed un vincolo sano con suo ambiente, perché questo parlava molto bene della sua capacità di attaccamento. Comunque per loro la lettura era di una profonda tristezza e delusione. Quando il bambino si è tranquillizzato, sono usciti con lo psicologo dell'istituto a un ristorante, luogo in cui hanno interagito con maggiore fluidità. I genitori hanno guadagnato la sua fiducia e lui ha deciso di andare con loro in hotel. Nella prima visita di monitoraggio, il bambino si mostrava sicuro, affettuoso e vicino ai suoi genitori e la cosa più importante di tutte, non guardava più in terra ma di fronte, sicuro di se stesso.

Dobbiamo mantenere una condotta comunicativa.

E' molto importante guardare il bambino negli occhi, parlargli tranquillamente e lentamente, sorridergli, ascoltarlo e fargli sapere che ci interessa molto quello che sta pensando e sentendo.

Dobbiamo portare una lista con i nostri dubbi di base.

Possono sorgere molti dubbi rispetto alle caratteristiche e alle condotte del bambino che state adottando. Vorrete sapere, tra le altre cose importanti, qual è il suo cibo preferito, che taglia di vestiti ha, se è allergico a qualche medicamento, se gli piacciono gli animali, ecc. La cosa migliore è mettere le domande per iscritto in un quaderno per non dimenticare qualcosa d'importante. Prima di conoscere il bambino personalmente, dovrete avere un incontro con i professionisti dell'istituzione in cui si trova, momento in cui formulerete tutte queste domande. E' importante tener in conto che questo non è l'unico momento per risolvere i vostri dubbi, dato che i professionisti del Sename e dell'istituto in cui si trova il bambino saranno sempre disposti a rispondere a tutti gli interrogativi, nonostante che, l'informazione sociale, medica, psicologica e legale del bimbo sia stata previamente inviata al paese d'origine del matrimonio adottante.

ASPETTI PRATICI DEL POST INCONTRO.

- Dovrete portare con voi un quaderno con i numeri telefonici importanti, specialmente quelli del rappresentante dell'entità accreditata, dei professionisti del Sename e dell'istituzione in cui si trovava il bambino.
- Dovrete portare sempre con voi una copia notarile dell'affido personale e/o dell'adozione del bambino.
- Dovrete cercare di avere un cellulare durante la permanenza in Cile.
- Dovrete lasciare il passaporto nell'hotel o in qualche luogo sicuro se permanete in una casa o appartamento. Una copia certificata davanti al notaio servirà per la vostra identificazione, in caso di necessità.
- Dovrete avere poco denaro in contanti nel portafoglio, stare attenti ai vostri effetti personali e non ostentare elementi come denaro, gioielli, macchine fotografiche o cineprese, tra gli altri.
- Dovrete mantenervi sempre in contatto con il rappresentante in Cile dell'organismo accreditato nel vostro paese.

LE PAURE DEI FUTURI GENITORI

La maggior paura dei genitori è in relazione con i sentimenti, i propri e quelli del bambino che adotteranno. Nell'adozione internazionale, queste paure crescono per tutto quello che c'è in gioco. Da una parte, si tratta di matrimoni che, come tutte le coppie sterili, sono transitate attraverso lunghi procedimenti medici e che, con molto impegno, sono riuscite a passare attraverso i rigorosi processi di valutazione per dimostrare la loro idoneità, investendo tempo e denaro in un progetto molto desiderato. Che l'adozione fallisca, senza dubbi, è una grande perdita emotiva per la coppia, in quanto riattiva il processo del lutto per l'infertilità già vissuto.

La decisione di essere genitori è trascendente e deve essere genuina, responsabile, matura e fedele riflesso di quello che onestamente sentono. I dubbi che si producono nel realizzare l'adozione sono molto normali. Non si è sicuri che il bambino da adottare sia quello giusto, poiché ancora non lo conoscono e ancora non lo amano. Inoltre, l'assumere il ruolo di genitori può essere molto diverso a quello che immaginavano, probabilmente più intenso, con una maggior usura fisica ed emotiva e più coscienza che, a partire dall'adozione, le loro vite e la loro relazione di coppia cambierà completamente.

Molte volte, i primi giorni, dopo aver assunto la paternità adottiva, hanno sentimenti contrastati. Da una parte arrivano al ruolo tanto desiderato, dall'altra debbono assumere che il loro figlio biologico alla fine non è arrivato. Questo può essere molto perturbatore se il lutto per l'infertilità non è stato risolto correttamente. Darsi tempo per conoscere il nuovo integrante ed aver fiducia che in futuro potremo generare verso di lui/lei una relazione d'affetto, è parte del processo. In ogni caso i dubbi dovrebbero essere minimi. Se realmente non si sentono connessi con le caratteristiche, con la storia o l'aspetto fisico del bambino che hanno davanti, è meglio assumere questi sentimenti e farli conoscere ai professionisti del Sename ed al rappresentante dell'organismo internazionale che li rappresenta prima di realizzare l'adozione legale. Debbono aver fiducia nella loro forza individuale e di coppia per affrontare questa nuova crisi. Come dice il detto, a volte è meglio "perdere che vincere".

LE PAURE CHE HANNO I FUTURI FIGLI O FIGLIE.

I bambini e bambine adottati hanno solo una paura: essere abbandonati nuovamente. Questo timore intrinseco alberga nel più profondo dell'inconscio infantile. Un bambino/a che è stato abbandonato, istituzionalizzato, gravemente maltrattato o abusato sessualmente, ha conosciuto il mondo attraverso il dolore. I messaggi che ha ricevuto (incluso nel ventre) sono stati di tristezza, rabbia, paura e di profondo rifiuto, il che in qualche modo gli fa assumere la premessa "Non sono sufficientemente buono per essere amato. Sono stato respinto ed abbandonato e lo sarò nuovamente". Gli adulti sogliono non comprendere perché un bambino che ha l'opportunità di poter contare con una famiglia adottiva che lo ami, si comporta in malo modo. Molte volte respingono l'affetto che gli si offre, arrivando incluso ad essere rude o aggressivo con i suoi genitori adottivi.

E' difficile capire che, pur essendo bambini molto piccoli, hanno la certezza che questi nuovi adulti che dicono di voler essere suoi genitori non siano di fiducia e che, così come lo hanno fatto altri adulti, che hanno violato la loro fiducia, anche questi lo abbandoneranno e feriranno. E' così come il bambino utilizza come meccanismo di difesa ed incoscientemente, di anticipare questo rifiuto, abbandonando e danneggiando lui per primo. Quest'ipotesi del bambino è quella che si deve risolvere durante il processo di messa a prova. Prima viva questa tappa meglio è, visto che implica un chiaro segnale che ha già acquisito la fiducia sufficiente verso i genitori adottivi, che non debbono dimenticare, per quanto questo sia usurante, che questa è solo una tappa e che, come tale, ha un inizio ed una fine.

Si suole dire che il ciclo d'adattamento che vive un bambino adottato consta di tre tappe, la luna di miele, la messa a prova e l'integrazione. Queste si presentano in forma continua e, in pratica, sono cicliche e sogliono ripetersi con diversa intensità durante la vita del bambino. L'appoggio e l'amore incondizionato tornano ad essere la chiave per risolverle positivamente.

COMPORTAMENTO DEI BAMBINI E BAMBINE ADOTTATI IN CILE

1. BAMBINI CON APPETITO VORACE



Durante i primi giorni di convivenza, molti bambini che sono stati dati in adozione hanno un appetito insaziabile, il che può essere associato a due ragioni diverse. In primo luogo, è possibile sia dovuto ad uno stato naturale di ansia in cui si trovano, visto che nonostante sono molto piccoli, capiscono che stanno vivendo qualcosa che cambierà radicalmente la loro vita. Non possiamo dimenticare che in pochi giorni hanno cambiato il luogo fisico che conoscevano e percepivano come stabile e sicuro e la routine dell'hogar in cui vivevano, smettendo di frequentare luoghi e persone che rendevano normale la loro vita come la scuola, gli amici e gli altri bambini dell'hogar, per trasferirsi in una realtà diversa. Adesso vivono con chi dicono essere i suoi genitori adottivi, ma sono adulti che non conoscono ed in molti casi sono fisicamente differenti a loro, parlano un'altra lingua ed hanno abitudini molto diverse, incluso per quel che riguarda gli usi alimentari. Inoltre in termini di spazio fisico, debbono vivere transitoriamente in un appartamento, casa o hotel ed in un ambiente molto diverso alla realtà che li ha circondati fino ad allora, con edifici, negozi e rumori ai quali non sono abituati. Se ci mettiamo al posto suo, è una situazione da stress per qualunque adulto, molto di più per un bambino che non è capace di capire o esprimere quello che sta sentendo. Sommato a questo, sentono la "pressione" del divenire "bambini adottabili e amabili" per evitare di essere nuovamente abbandonati, il che genera un'enorme quota di incertezza rispetto al futuro.

Un'altra situazione che influisce in questa condotta di mangiare senza controllo è l'opportunità. Nell'istituto i bambini hanno un'alimentazione completa e bilanciata, ma non molto varia ed è anche possibile che le quantità di alimento cui hanno avuto accesso in un periodo della loro vita fosse limitata o scarsa. Per questo esistono molti alimenti che non conoscono, soprattutto quelli che hanno un prezzo elevato o che possono essere considerati di lusso per un bambino di poche risorse economiche, che risultano molto attrattivi per loro, soprattutto se ne hanno libera disponibilità e libero accesso ad essi.

Per tutto questo i bambini richiederanno di un tempo previo per abituarsi ai nuovi sapori ed abitudini.

○ **Che dobbiamo fare?**

- Nonostante che, il bambino che state adottando, si adeguerà ai nuovi orari, routine e gusti alimentari, è sempre bene conoscere il suo vecchio orario, in modo da conoscere le sue reali necessità in questo senso. Inoltre come parte dell'informazione che i futuri genitori ricevono, ci saranno tutti gli antecedenti sulle condizioni di salute e sulle necessità nutrizionali, come, per esempio, se è sottopeso o sovrappeso o se ha qualche problema con qualche alimento. Se si tratta di un bambino in sovrappeso o con qualche tipo di allergia a certi alimenti, si deve stare necessariamente più attenti alla sua alimentazione ed aver accesso ai suoi gusti entro certi margini.
- Tenendo in conto l'orario abituale del bambino, oltre al suo stato nutrizionale e di salute, nei primi giorni di convivenza si deve essere flessibili e tolleranti con le sue richieste. E' raccomandabile andare con lui al supermercato, permettergli di aprire il frigorifero per mangiare e provare ciò che desidera. E' anche conveniente fare attenzione alle sue abitudini alimentari e dare l'esempio, evitando di comprare e consumare cibi fritti o di alto contenuto calorico, cercare di acquistare solo le piccole golosità che bastino per un giorno (biscotti, dolci, gelato, ecc.) e scegliere di riempire il frigorifero e la dispensa con prodotti sani, come frutta, verdure ed acqua minerale, invece di bibite e succhi. Come adulti evitate di ingerire bibite alcoliche.
- E' importante che il cibo non sia un tema rilevante per voi, né una fonte di tensione con il bambino durante i primi giorni di convivenza.

2.BAMBINI CHE NON VOGLIONO USCIRE IN STRADA.



Nei bambini cileni è comune che durante le prime settimane di convivenza con i loro genitori adottivi non vogliano uscire dall'hotel, appartamento o casa che i genitori avranno affittato durante il loro soggiorno in Cile e preferiscano guardare la tv, giocare con il computer o con la play station, il che può essere molto sconcertante ed a volte molesto per la famiglia adottiva.

Molte volte, questa negazione a uscire da casa, si contrappone con il desiderio dei genitori adottivi, che generalmente vogliono approfittare del loro viaggio in Cile per conoscere qualche luogo turistico del paese e , nel contempo, portarsi via ricordi, come fotografie e filmati, che permettano al bambino di aver presente il paesaggio del suo paese, la sua cultura ed idiosincrasia. Questa situazione diventa ancora più complessa quando la coppia viaggia con un altro o altri figli, visto che questi sogliono annoiarsi per un confinamento non desiderato e non capiscono cosa motiva il loro nuovo fratello a comportarsi così.

Tuttavia, per il bambino esiste il timore imminente di perdere quello che hanno raggiunto dopo tanto tempo, com'è l'aver una famiglia. L'essere in un luogo sconosciuto li fa sentire insicuri e fa affiorare la paura di perdersi o di perdere la sua nuova famiglia. D'altra parte c'è in loro anche la necessità di vivere al massimo ogni momento insieme ai loro genitori adottivi e basta loro averli il più vicino possibile. Inoltre, il mondo che gli mostrate può sembrargli o essere molto vertiginoso, chiassoso e stressante

trovandosi ad affrontare improvvisamente il traffico di strada e luoghi molto affollati, come un centro commerciale o altri luoghi pubblici con grande presenza di gente.

○ **Che dobbiamo fare?**

- Prima di tutto, dovete mettervi al posto di vostro figlio, per capire l'angoscia che può star vivendo e le sue necessità di essere assicurato e compensato per le tappe che non ha vissuto con voi.
- E' importante rafforzare l'idea che voi sarete la sua famiglia definitiva e niente permetterà che questo cambi. E' anche necessario insegnargli che ogni volta starete in un luogo sconosciuto deve stare insieme a voi e camminare per mano di mamma o papà.
- E' bene spiegargli che se dovesse perdersi deve dirigersi a un carabiniere (poliziotto) perché lo riaccompagna a casa. Si suggerisce anche di uscire a passeggiare ogni giorno allo stesso posto; si può camminare vicino a casa o andare a giocare in un parco vicino e, un poco alla volta, esporlo a nuovi luoghi. E' importante che le passeggiate si realizzino sempre alla stessa ora e che si ritorni a casa ogni giorno un po' più tardi, cercando di prolungare il periodo in cui si sta fuori.
- Infine, approfittate il tempo in cui siete insieme a vostro figlio per realizzare attività in casa ed evitare che guardi troppo la tv o giochi esageratamente con i videogiochi, mantenendo un orario per queste attività. Favorite in vostro figlio la realizzazione di attività che favoriscano la sua creatività e gli permettano di familiarizzarsi con la lingua. Cercate di comprare giochi da tavolo, puzzle, giochi da montare, libri da colorare, materiali per realizzare manualità, libri per insegnargli parole di base della lingua. Siate creativi e ludici, proponendo a vostro figlio attività divertenti con cui possiate divertirvi, ridere e star vicini fisicamente.

3-BAMBINI REGRESSIVI.



Alcuni bambini adottati possono presentare diverse condotte di carattere regressivo. Tra le più abituali c'è il succhiarsi il dito, far pipì a letto, gattonare, balbettare come un bebè o incluso chiedere di essere allattato da uno dei suoi genitori. E' opportuno segnalare che il bambino può dirigere questa richiesta indistintamente al padre o alla madre. Per illustrare questa situazione, abbiamo conosciuto il caso di un bambino di 8 anni che cercava di essere allattato dal padre, che per le sue caratteristiche risultava essere più vicino ed affettivo della madre.

La necessità di allattamento può essere uno shock per alcuni genitori e incluso confondersi con un atteggiamento sessualizzato o come un indicatore di abuso sessuale. Tuttavia, se questo non è associato ad altre condotte e/o atteggiamenti che ci orientino in tal senso, non deve essere motivo di preoccupazione. Per questo, i genitori adottivi debbono conoscere ed accettare in maniera onesta la storia di vita del bambino che adotteranno, con i pro ed i contro, poiché se ci troveremo davanti un bambino con antecedenti di abuso, è probabile che questi atteggiamenti, in un dato momento, appaiano. Comunque, tutti i bambini con esperienze traumatiche di abuso e/o maltrattamenti sono debitamente riparati terapeutamente.

In generale, gli atteggiamenti regressivi sogliono essere ben accettati dai genitori adottivi, perché permettono loro di sperimentare tappe che non sono state vissute con i bambini, visto che l'adozione internazionale è data in maggior parte con bambini più grandi.

- **Che dobbiamo fare?**

- Dobbiamo assumere in ogni momento un atteggiamento d'accettazione e tolleranza e non dimenticare che le condotte regressive dei bambini rispondono alla loro necessità di compensare e rivivere tappe passate in cui sono stati cullati, protetti e amati. Tuttavia per la loro storia d'abbandono e istituzionalizzazione, dette necessità non sono state dovutamente soddisfatte.
- In secondo luogo è importante accettare queste condotte come un'opportunità per sviluppare la nostra capacità genitoriale completa. E' un'eccellente maniera per recuperare il tempo non vissuto con il figlio e permettere che riacquisti la fiducia basica in se stesso e negli altri, visto che, gli adulti che avrebbero dovuto rassicurarlo, non sono stati capaci di farlo e questo diviene il momento di riparazione di questo legame spezzato. Allora, siate tollerante, mantenete un atteggiamento positivo, approfittate e godete questi momenti così intimi e vicini a vostro figlio.

4.BAMBINI CHE SI AVVICINANO SOLAMENTE A UNO DEI SUOI GENITORI.



E' molto abituale che durante l'incontro e incluso alcune settimane o mesi dopo, il bambino adottato senta maggior vicinanza affettiva o affinità con uno dei suoi genitori. Molte volte questo può generare la sensazione d'inefficacia e frustrazione nel padre o madre "non preferito". La spiegazione di questo si centra nella carenza specifica che il bambino ha. E' così che per la loro particolare storia, i bambini necessitano compensare la maggiore mancanza nelle loro vite di una delle figure genitoriali, che per alcuni può essere centrata nella figura

paterna e per altri in quella materna. Questa necessità di avvicinamento si può presentare in alcuni bambini in maniera ansiosa, esigendo la presenza costante e permanente di questo padre o madre e ricorrendo a lui o lei davanti ad ogni evento.

Una volta che il bambino/a risolve e soddisfa i suoi bisogni, è capace di stabilire un legame sicuro rispetto ad entrambi i genitori, mantenendo le differenze nella relazione con il papà e la mamma che, la stessa famiglia, voglia dare come propria caratteristica.

Nelle famiglie latine, per la loro idiosincrasia, abitualmente i genitori stabiliscono modelli educativi differenziati per sesso. Così per esempio, il padre, come figura di autorità, è l'incaricato di stabilire le regole e le norme all'interno della famiglia e di realizzare le attività ludiche con i figli. La madre invece ha un ruolo prevalentemente affettivo, tuttavia centra le attività nel far compiere tali norme ed obblighi.

E' necessario che sappiate che i bambini/e adottati/e non conoscono i codici che si gestiscono nel vivere in famiglia, per cui devono imparare a comportarsi come figli ed apprendere da voi come si comportano e che ruoli hanno un papà ed una mamma e come debbono rapportarsi con ognuno di loro.

Può risultare confuso che il bambino abbia maggior necessità di una immagine, sia questa paterna o materna, se è vero che ha sofferto l'assenza di entrambe le figure. Questo si deve al fatto che durante il periodo d'istituzionalizzazione e/o abbandono ha avuto l'opportunità di compensare l'immagine del padre o della madre con un'altra figura rilevante per lui o lei. Molte volte, il ruolo emozionale della madre l'ha soddisfatto una "tia" o una custode del "hogar" a cui il bambino/a ha considerato sufficientemente nutritiva da generare un legame riparatore o più vicino. In altri casi, il direttore dell'Istituto, lo psicologo, il marito della custode o un professore, ha potuto significare e rappresentare nell'immaginario del bambino/a il ruolo di padre. Un'altra differenza davanti ai bisogni affettivi dei bambini si deve alla capacità di resilienza ed alla sensibilità che ognuno ha, per cui è importante avere chiarezza sulle sue caratteristiche e bisogni emozionali e , da ciò, avvicinarsi alla sua visione del mondo.

○ **Che dobbiamo fare?**

- Dobbiamo dare al bambino lo spazio emozionale perché esprima liberamente i suoi sentimenti ed attendere pazientemente che soddisfi le sue necessità di "papà e mamma". Bisogna accettare con un atteggiamento maturo questa tappa e non entrare in concorrenza con l'altro/a per l'affetto e la predilezione del figlio/a.
- E' un grande errore tentare di comprare, ricattare o sedurre il bambino/a; bisogna tener in conto che questo segno di debolezza può essere un

arma che nel futuro il bambino può utilizzare come maniera di manipolare situazioni a suo favore e ottenere benefici personali.

- Non è mai buono che i bambini percepiscano debolezze ed insicurezze nei loro genitori, perché trasmettono insicurezza anche a loro e il padre o la madre perdono autorità, potendo arrivare nel futuro a manipolare la debolezza osservata.
- Dovete tener in conto che il papà o la mamma “più richiesti” dal bambino avrà una stanchezza ed uno stress maggiore, per cui vi suggeriamo di coordinarvi nel compiere alcuni ruoli perché, entrambi, abbiate uguaglianza di protagonismo e possiate condividere più equativamente le domande.
- Abbiate pazienza e perseveranza e non perdetevi di vista che questa tappa passerà e in seguito sarà un aneddoto divertente che potrete raccontare a vostro/a figlio/a quando sia più grande.

5. BAMBINI CHE EVITANO IL CONTATTO FISICO.



E' possibile che alcuni bambini e bambine respingano il contatto fisico con i loro genitori adottivi. Le carezze e la vicinanza degli altri possono risultargli scomoda, tanto che a volte li paralizza ed il loro corpo diventa rigido, con probabilità di sudorazione o l'agitarsi del respiro come segnale dell'angoscia che gli produce la vicinanza. Altri bambini sono più espressivi in questo rifiuto e

manifestano apertamente il loro dispiacere davanti alle carezze per mezzo di frasi come “Lasciami solo, non mi toccare”. La rabbia associata a questo rifiuto può essere ostile, divenendo più evidente nel tentativo di consolarlo quando sta piangendo dopo una bizza. Incluso può divenire violento, tirando schiaffi o calci in un chiaro segnale di “non avvicinarti”.

Per interpretare questa condotta, bisogna distinguere tra quel bambino o bambina che evita o inibisce le condotte di vicinanza e di espressione d’affetto verso le sue figure paterne e che si disturba al riceverle, da quel bambino che esprime la sua rabbia attraverso il rifiuto degli altri.

Alcuni bambini sono bruschi e violenti nel momento di esprimere l’affetto. A volte, come mostra di quest’affetto, si tirano sui genitori improvvisamente senza misurarne le conseguenze e senza importar loro che possano far male ad altri o a se stessi, o abbracciano e baciano in maniera ansiosa. Per le esperienze di abbandono e istituzionalizzazione, i bambini hanno un modello di relazione nel quale, come meccanismo di difesa, imparano a negare o controllare eccessivamente il loro affetto. Questa inabilità sensoriale per dimostrare l’affetto fisico li rende goffi e ruvidi al momento di accarezzare.

○ **Che dobbiamo fare?**

- Non dobbiamo esigere al bambino o bambina dimostrazioni di affetto, né sgridarli perché non si lasciano accarezzare. Si deve rispettare la distanza fisica che impone, anche se per voi è molto doloroso. In questa situazione è necessario coltivare, prima la sensazione di affetto incondizionato, per poi raccogliere e ricevere la ricompensa dell’amore di suo/a figlio/a.
- Se è un bambino che si fa accarezzare, ma che nei suoi rapporti con voi è brusco, gli si deve insegnare come si carezza, prendendogli la mano ed insegnandogli a regolare la sua soglia tattile. Come esercizio è molto utile, per esempio, carezzare i suoi capelli quando è il momento di pettinarlo o di dormire, o nel momento di fargli il bagno (idroterapia) fargli massaggi.
- Rispetto al massaggio, è raccomandabile cercare il momento appropriato, che può essere prima di andare a letto, nel momento del bagno o in qualunque momento in cui entrambi siate rilassati. Prima chiedetegli se desidera un massaggio. Visto che si tratta di un atto intimo e volontario, chi fa il massaggio e chi lo riceve, debbono essere in una buona disposizione e sintonia per l’attività. Metta musica da relax di fondo, musica classica, di suoni della natura o qualunque musica dolce. Se è possibile accenda alcune candele, un incenso o un diffusore di essenze di aromaterapia. Usi un olio per massaggi o qualunque crema. Non è necessario essere un massaggiatore professionista, deve solo proporglielo e prendere l’iniziativa.

- Può darsi che il bambino/a lo respinga, non dimentichiamo che è qualcosa sconosciuto per lui e le cose intime non gli piacciono del tutto. Tentate tutte le volte che sia necessario, evitando di sentirvi addolorati per il rifiuto.

Tenete in conto che il massaggio ha molte proprietà per il bambino o la bambina:

- Aiuta a stimolare il sistema nervoso e libera sostanze biochimiche che stimolano l'appetito.
- Può stimolare e rafforzare il suo sistema immunologico, il che aiuta il bambino/a a crescere sano.
- Contribuisce a tonificare e rafforzare i muscoli, contribuendo allo sviluppo psicomotorio.
- Può aiutare il bambino/a che è nato prematuro ad aumentare il suo peso e ottenere uno sviluppo normale. Nei bambini ricoverati aiuta a ridurre il tempo del ricovero.
- Aiuta a migliorare la capacità di adattamento del bambino/a e incentiva la sua intelligenza.
- Rilassa e aiuta a riposare meglio, combatte l'insonnia, gli incubi, favorisce il sistema endocrino riducendo gli ormoni causanti lo stress e facilita un sonno più lungo e di migliore qualità.
- Aiuta il sistema digestivo. Aiuta a calmare le coliche nei bambini piccoli e migliora la digestione.
- Può contribuire a sviluppare il sistema respiratorio.
- Aiuta a equilibrare i livelli di ossigeno. Favorisce il sistema circolatorio.
- Potenzia lo sviluppo del sistema neurologico. Facilita il processo della mielina.
- Lo aiuta a conoscere il proprio corpo. Facilita l'integrazione dello schema corporale.
- Contribuisce ad aumentare l'autostima.
- Proporciona sicurezza.
- Stringe legami positivi.
- Fomenta la comunicazione con l'esterno.
- Lo aiuta a liberarsi dalle tensioni sia fisiche come emotive.
- Facilita l'espressione dei sentimenti, offrendogli supporto e contenimento.
- Il bambino con bisogni speciali ha importanti progressi fisici.
- Aiuta a superare la depressione post-parto o post adozione, migliorando la relazione con il figlio/a.
- Stimola favorevolmente la comunicazione.

- Unifica e rafforza i legami del bambino o della bambina con i genitori e con l'ambiente familiare.

Nella sezione Allegati troverete una buona tecnica per realizzare massaggi, chiamata Massaggio Shantala, che è stata scoperta in India e serve per qualunque bambino o bambina, indipendentemente dalla sua età. Per le sue esperienze precoci, tuo figlio o figlia ha bisogno di molto affetto, che si esprime nella miglior maniera attraverso il contatto fisico, così che cerca di farlo e buona fortuna.

6. BAMBINI CHE FANNO LE BIZZE.



Una delle maniere più efficaci che hanno i bambini e le bambine per esprimere la rabbia è fare le bizzate. Una bizza è una reazione scandalosa del bambino/a che piange, grida, si butta in terra e scalcia o si chiude, cioè s'inibisce, diventa introverso, si acciglia e abbassa la testa, rendendo impossibile il convincerlo a cambiare atteggiamento. In questo modo, il bambino esprime il suo malcontento davanti alla frustrazione. Un bambino "bizzoso" è quello che non sa esprimere quello che sente di maniera adeguata e proprio per questo le sue emozioni lo sopraffanno.

Abitualmente le bizzate spariscono quando il bambino cresce ed apprende a manifestare il suo malcontento in maniera più adeguata e costruttiva. Nel caso dei bambini/e adottati/e, i capricci sono indipendenti dall'età, presentandosi tanto in tenera età come nell'adolescenza.

E' molto frequente che i bambini e bambine adottate siano poco tolleranti alla frustrazione. Per tale ragione, possono fare molti capricci, che non sono destinati ad esprimere solo le loro emozioni, ma anche a richiamare l'attenzione o esprimere il dolore che hanno tenuto nascosto per tanto tempo. Questo è il primo segno che vostro figlio/a si sta adattando e sta avendo fiducia in voi. Risulta paradossale, ma è proprio così, peggio si comporti vostro figlio o figlia, meglio va il processo di adattamento, poiché finalmente si sente in libertà di esprimere le sue emozioni, senza timore di essere respinto o essere restituito all'"hogar". Questa è una buona opportunità per voi, per calmarlo, riconfortarlo ed aiutarlo a gestire le sue emozioni.

Questa condotta del bambino/a implica un importante logoramento emotivo nei genitori, che devono essere gli ingiusti recettori della sua rabbia contenuta. Per questo, probabilmente, siano sconcertati dalla sproporzionata furia o atteggiamento di sfida con cui reagisce davanti ad uno stimolo senza importanza, come può essere il fatto che non lo lascino uscire a giocare, lo riprendano per qualcosa che ha fatto o come risposta alla negazione di comprargli un giocattolo.

A volte queste crisi sono in relazione con qualche cambiamento nella vita del bambino, come il cambiare di casa o di scuola. Possono divenire attive anche per una separazione o una perdita significativa, come una mascotte, una lite con un amico o affrontare una sfida che non si sente di affrontare con esito positivo.

La letteratura indica che questo tipo di reazioni nei bambini, bambine e adolescenti possono essere spiegate mediante la denominata Sindrome da stress post-traumatica. Questo è un disturbo emozionale che si descrive per le persone che sono vittime di maltrattamenti, violenze o per i veterani di guerra che, davanti ad una situazione che ricorda loro un'esperienza traumatica, sentono che, nuovamente, la loro vita corre pericolo. L'angoscia che questo gli provoca fa perder loro il senso della realtà. Poiché il livello di stress è alto, l'emisfero destro (dove sono archiviati i ricordi e le situazioni dolorose non ancora elaborate) prende il controllo della persona.

Quando le emozioni controllano la ragione del bambino/a o dell'adolescente, la sua capacità di pensare razionalmente si disconnette, rivivendo momenti della sua vita nei quali si è sentito insicuro e senza protezione. E' una specie di flashback, in cui il bambino trasporta al presente fatti del passato e li rivive come se occorressero nell'attualità. L'ostilità rappresentata nella bizza o il ritrarsi espresso nella chiusura totale, possono essere interpretati come meccanismi di difesa davanti al livello di angoscia che non possono controllare né intendere.

○ **Che dobbiamo fare?**

- Davanti ad una bizza o ad una chiusura non dobbiamo sgridare, castigare o ragionare con il bambino o bambina, ma aver pazienza, mantenere la calma e

ricordare che gli adulti siete voi e che, non potete né dovete, cadere nella provocazione, anche se vi aggredisce fisicamente o verbalmente. La rabbia e le offese del bambino/a sono mostre di un dolore antico, di un'angoscia che non ha scelto e che non può controllare. Dovete fargli sentire che è protetto e che sarete sempre al suo lato, nelle buone e nelle cattive.

- Talvolta molti dei vostri amici o parenti, vi raccomanderanno di lasciarli soli, che pianga fino a stancarsi, che lo ignoriate, perché gli passerà. Per un bambino qualunque, questa può essere una buona strategia, ma per un bambino abbandonato no. La sua insicurezza affettiva è maggiore a quella di qualunque altro bambino, per cui cercate di rimanergli vicino, dimostrandogli il vostro amore incondizionato.
- Quando si tranquillizzi, parlate apertamente con lui per dirgli che le sue aggressioni e offese vi fanno male e anche che è bene che lui abbia empatia verso le altre persone e non solo che sia assorbito dalle proprie emozioni. Insegnategli ad esprimere in altre maniere la sua rabbia o la molestia. E' importante che non vi arrabbiate con lui, né lo castigiate, giacché questo aumenterà la sua sensazione di sofferenza e solitudine.
- Il bambino/a ha bisogno di essere compreso, appoggiato, amato e di sapere che può scaricare la sua rabbia e paura in voi senza il timore di non essere più amato.
- Questi episodi s'incorniciano nella tappa denominata "porre a prova" e bisogna aver chiaro, come ogni tappa, passerà. I capricci saranno ogni volta minori in durata e frequenza.
- Pensate a questa tappa come ad una specie di terapia, nella quale vostro figlio si riconcilia con il suo passato, distrugge le paure e sana il suo spirito.
- Per questo, è bene insegnargli alcune tecniche base di rilassamento, come respirare profondamente, pensare ad un bel paesaggio o quando sente che non può controllare la rabbia che conti fino a dieci. Potete inoltre, metterlo in situazioni ipotetiche e pianificare come si potrebbe agire.
- Se niente desse risultato e sentite che non potete affrontare da soli la situazione, non dubitate nel chiedere aiuto, sia a professionisti del Sename, dell'istituto in cui è stato il bambino/a o dell'organismo accreditato. Abbiate fiducia nella vostra capacità di affrontare le bizzarrie di vostro figlio/a e vedrete che poco a poco troverete le strategie per tranquillizzarlo e calmarlo, perseverando negli atteggiamenti e nelle espressioni affettive.

7.BAMBINI CHE NASCONDONO IL CIBO



Per i bambini e bambine adottati di recente, avere il frigorifero pieno di cibo a disposizione è una novità che impressiona e una realtà a cui è difficile adeguarsi. Molte volte sentono una tale ansia davanti al cibo che, come si è segnalato anteriormente, divorano tutti gli alimenti che siano alla loro portata o manifestano una chiara tendenza a metter via o nascondere resti di cibo nei luoghi più insoliti.

Se vostro figlio/a ha sofferto la fame, avrà bisogno di tempo per capire ed assimilare che tale situazione non tornerà più. Per questo avrà bisogno di ascoltare molte volte la frase “non c’è motivo di nascondere il cibo, perché d’ora in poi non ti mancherà” o “nel frigorifero ci sarà sempre cibo per te”. Inoltre, dovrà assicurarsi nella pratica e da se stesso che tali affermazioni sono una realtà.

○ **Che dobbiamo fare?**

- Servite a vostro figlio/a una porzione generosa ma ragionevole di cibo. Quando vedete che nonostante abbia mangiato abbondantemente continua ad esigere più cibo, chiedetegli di ascoltare il suo stomaco per vedere se è soddisfatto. Probabilmente, in un primo momento non capisca il messaggio, ma con il tempo apprenderà a riconoscere la sensazione di sazietà.

- Se il cibo è qualcosa che ossessiona vostro figlio/a, è meglio metterlo alla sua portata. In questo caso è molto utile avere a mano un piatto di frutta, frutta secca o qualche altro alimento salutare per aiutarlo a rilassarsi. Se anche quando ha mangiato, si alza di notte dicendo che ha fame, è bene lasciargli sul suo comodino un bicchiere di latte o una barra di cereali.
- Se lo sorprendete a nascondere alimenti, non riprendetelo e non sgridatelo, perché la sua ossessione è una strategia di sopravvivenza dovuta alle esperienze avute in tenera età. Ripetete gli costantemente che vi occuperete del fatto che non gli manchi mai cibo. Potete anche provvedere che in tasca o nello zaino abbia sempre qualcosa da mangiare per quando abbia fame.
- Attraverso la fissazione orale, come l'ossessione per il cibo, succhiarsi un dito o mangiarsi le unghie, i bambini/e tentano compensare i loro bisogni affettivi. Queste condotte cesseranno quando si sentirà sicuro, amato e accettato, per cui dovete aver pazienza e comprensione.

8. BAMBINI CHE METTONO A PROVA I LIMITI.



A volte è difficile capire perché i bambini adottati mettono sempre a prova i limiti che gli adulti stabiliscono loro. Tuttavia se lo analizziamo in profondità, ogni bambino ha bisogno di portare al limite l'autorità dei genitori. Questa ribellione è la base della sua differenziazione dal

mondo adulto e della costruzione della sua identità come essere unico e differente. Per l'età in cui i bambini/e sono adottati, questa trasgressione alle norme ed ai limiti è più esplicita ed accade con troppa rapidità agli occhi dei genitori adottivi.

○ **Che dobbiamo fare?**

- Dobbiamo applicare strategie di base nella gestione della condotta (Vedere allegato).
- I genitori debbono generare strategie di gestione della condotta verso i loro figli e figlie. Come genitori primogeniti, i genitori adottivi sogliono avere dubbi ed ambivalenze sul quando e sul come mettere limiti ai bambini/e. Non dimentichiamoci che provengono da case o istituti in cui esiste un ambiente con norme e regole, per cui i limiti sono parte della loro realtà quotidiana. Contrariamente a ciò che i genitori credono, le norme ed i limiti danno ai bambini sicurezza e stabilità, poiché fanno loro comprendere che esiste qualcuno che si preoccupa di loro e che è interessato a correggere i loro comportamenti inadeguati o negativi di modo che non gli succeda niente di cattivo. In questo senso è importante dire al bambino cosa ci si aspetta da lui e per quale motivo gli si applicano le misure correttive, come “ non ti permetto che giochi sul balcone perché puoi cadere, mi preoccupa per te e non voglio che ti succeda qualcosa”. Così il bambino capirà che dietro alle norme c'è un desiderio di proteggerlo, perché si ama e ci importa tutto quello che gli succeda.

Le ragioni per cui un bambino o una bambina diventano ribelli o disubbidienti sono vari e possono riassumersi nelle seguenti situazioni:

- Quando sentono che hanno bisogno di affetto.

A volte, il disubbidire è un richiamo all'attenzione verso i genitori. Questo non vuol dire che non stiate donando la sufficiente attenzione a vostro figlio, ma che ha più bisogno d'affetto ed attenzione di altri bambini/e o del resto dei fratelli. Tutti abbiamo una soglia del dolore ed abbiamo anche una soglia che definisce le nostre necessità d'affetto. Per questo ci sono bambini/e e persone più dipendenti di altre, per cui il vostro dovere sarà di riconoscere qual è la soglia d'affetto di vostro figlio e soddisfare i suoi bisogni. Questo necessiterà tempo e dedizione, dati in maniera adeguata e nel momento opportuno, con tempi che coincidano in qualità e quantità. Cioè non basta dedicare molto tempo alla relazione con vostro figlio/a se questa si limita a guardarlo mentre va in bicicletta nel parco, ma dovete interagire con lui ed essere

- coinvolti in ogni momento da questa attività, di modo che lui senta che è il centro di tutto.
- Quando i genitori adottivi hanno più figli, molte volte non riescono a capire perché uno di loro ha più bisogno di affetto degli altri, visto che sono stati trattati ed educati nella stessa maniera.

Come si è spiegato in precedenza, i bisogni affettivi sono individuali e si differenziano da un bambino all'altro e da persona a persona.

- Valutate come usare la vostra autorità come padre o madre, giacché quando i genitori sono molto autoritari o “laissez faire” i bambini tendono a ribellarsi.

Gli estremi sono sempre negativi e dei genitori permissivi o troppo autoritari provocano emozioni negative nei bambini/e e quindi questi li mettono alla prova. Per loro è necessario che ci sia coerenza tra quello che i genitori fanno e quello che esigono ai loro figli, dato che il cattivo esempio o la mancanza di coerenza fa perder loro autorità. I genitori debbono mettersi d'accordo nel momento di applicare premi e castighi, di modo che il bambino/a veda unità e concordanza nei suoi genitori, poiché dalla figura materna o paterna più debole, cercherà di ottenere sempre qualche beneficio a suo favore. Stabilite come coppia che condotte saranno motivo di sanzioni o benefici, procurando che il premio ed il castigo siano consequenziali con la condotta del bambino/a.

- Quando i genitori perdono la pazienza.
Nel dare un ordine al bambino, per esempio “metti a posto la tua stanza”, questi di solito non ubbidisce immediatamente e si prende – per così dire – il suo tempo. Davanti a questo fatto, i genitori molte volte perdono la pazienza e finiscono per fare loro stessi quello che avevano ordinato.

Questa condotta da un segnale ai figli suggerendo loro che ci sono cose che non è necessario completare, perché comunque la concluderanno i genitori. Il bambino allora si chiede perché ubbidire. Ancora una volta, è importante essere coerente e mantenere le sanzioni, visto che da questo dipende che i nostri figli o figlie assumano un atteggiamento responsabile verso se stessi e verso gli altri.

- Quando i genitori hanno aspettative irreali o sproporzionate rispetto ai loro figli o figlie.

A volte esigiamo troppo ai bambini, chiedendo loro che assumano ruoli o funzioni non accordi alla loro età, comprensione o grado di

maturità. In tali casi, il bambino/a disobbedisce per la sua incapacità e non per irriverenza e, pertanto, dobbiamo assegnare compiti ed obblighi adeguati alla sua età e dargli ordini che siano capaci di compiere e capire.

Dobbiamo chiarire che, perché il bambino obbedisca, non ci sono ricette infallibili giacché ognuno di loro ha la propria responsabilità e storia che lo rende differente ad un altro e quindi, è nelle vostre mani riconoscere che strategie possono dare maggiori risultati con vostro figlio/a.

9. BAMBINI CON DIFFICOLTA' NELL'ATTACCAMENTO.



Molte volte i genitori adottivi sentono che stanno donando molto amore a loro figlio/a, ma che questi non glielo ripaga nella stessa maniera, né nella stessa misura. Ai genitori è difficile comprendere perché il bambino dice papà o mamma ad uno sconosciuto o a volte utilizza la parola zio o zia riferendosi a loro. In altri momenti appare così socievole che può stare in braccio a qualunque persona, senza nostalgia per i suoi genitori e donando ad uno sconosciuto le stesse dimostrazioni d'affetto che riserva a loro.

Per capire questo comportamento d'affetto indiscriminato dobbiamo risalire al suo primo anno di vita. E' questa la tappa in cui il bebè sperimenta la prima esperienza di attaccamento. L'attaccamento è definito come il legame emozionale che il bambino sviluppa con i genitori o con il custode e che gli proporziona la sicurezza emozionale indispensabile per lo sviluppo delle sue abilità psicologiche e sociali. Molti studi indicano che l'attaccamento e le relazioni in tenera età con la famiglia, specialmente con i genitori influiscono in maniera decisiva sulla personalità. Questo tirocinio condiziona la maniera con cui il bambino/a entrerà in relazione con gli altri e se potrà o no stabilire nel futuro relazioni interpersonali emotivamente sane.

L'attaccamento è in relazione con la maniera in cui l'adulto a carico del bambino o bambina soddisfa o non soddisfa i suoi bisogni di base. Per esempio, quando il bebè ha fame, piange chiedendo di essere alimentato. I suoi genitori o il custode, ascoltando il pianto, si avvicinano, lo cullano e gli danno il biberon risolvendo così la sua fame. In questo modo il bebè si tranquillizza. Se questo ciclo di domande e risposte, si ripete soddisfacentemente, il bebè apprende che il mondo è un luogo prevedibile e sicuro. L'adulto allora è per il bambino la base per ottenere la sicurezza che necessita e che gli servirà, nel futuro, per osare esplorare il mondo. In altro modo, possiamo dire che imparare ad avere fiducia richiede una ripetizione costante nel tempo. Per alcuni bambini e bambine non è mai esistita una risposta alle loro domande. Cioè, se avevano fame e piangevano, i loro genitori o il custode non gli si avvicinavano e non rispondevano ai loro bisogni. Dopo un poco si rassegnavano a non piangere, stabilendo l'ipotesi "perché piangere se non verrà nessuno a curarsi di me", generando quello che si conosce come l'attaccamento insicuro.

Pensare che, l'unico di cui abbiano bisogno i bambini che sono passati per esperienze di abbandono, maltrattamenti o istituzionalizzazione, è amore, è corretto solo in parte. Evidentemente per superare le loro ferite, richiederanno dell'amore incondizionato dei loro genitori adottivi, ma anche di tempo per cambiare quello che hanno imparato attraverso le loro esperienze anteriori, fino ad essere capaci di recuperare e vedere il mondo con fiducia.

Questo tirocinio è imprescindibile per il bambino, poiché condizionerà le sue relazioni con gli altri e determinerà se nel futuro potrà o no stabilire relazioni interpersonali emotivamente sane.

○ **Che dobbiamo fare?**

Implementate alcune idee utili per fomentare un attaccamento sano con vostro figlio o figlia, indipendentemente dalla sua età:

- Dedicategli la vostra attenzione in maniera esclusiva. Nuovamente la qualità e la quantità sono importanti. I momenti che passate con vostro figlio/a in un ambiente di intimità, sono la base di una relazione fondata sull'amore. Godete il tempo che passate con lui o lei, ridete, giocate, ballate ogni volta che siete insieme. Che il bambino/a veda e senta la vostra felicità nello stare insieme.
- Toccatelo, dategli molto affetto. E' probabile che al principio non si senta comodo con i vostri abbracci ed i segnali fisici d'affetto. Se li resiste, non obbligate, ma cercate occasioni brevi ma frequenti di contatto fisico che gli risultino gradevoli.

- Guardatelo negli occhi quando gli parlate, cercate di mantenere il contatto visivo in ogni momento, sia quando giocate, mangiate o parlate, in quanto anche questa è una maniera di stabilire vicinanza e prossimità.
- Accuditelo quando piange o si fa male. La cosa più probabile è che vostro figlio sia abituato a “vedersela da solo”. Durante la sua vita nell’”hogar” nessuno gli prestava un’attenzione speciale, per questo non dovete sorprendervi se non protesta quando qualcosa gli è incomodo o gli fa male. Insegnategli che, adesso, ha dei genitori che lo accudiscono e si preoccupano per lui, perché questo rafforzerà la sua sicurezza.

10. BAMBINI CHE NON VOGLIONO ANDARSENE DALL’ISTITUTO O CHE CHIEDONO DI TORNARCI.



Nonostante siano pochi i casi di bambini/e che non vogliono andarsene dall’istituto o dalla casa della famiglia custode, si tratta di una condotta che può avvenire per il fatto che ha vissuto un lungo periodo di istituzionalizzazione. Sebbene un istituto o una famiglia custode, non siano il luogo più propizio perché un bambino cresca, per lui è l’unica cosa conosciuta, che sente propria e gli dà sicurezza. E’ naturale che lasciare l’ambiente in cui si è sviluppato, genera in lui timore ed angoscia di perdere la sua stabilità in cambio della possibilità incerta del vivere in famiglia.

Come adulti, i genitori probabilmente sono felici e sicuri della loro decisione di adottare questo bambino/a che hanno appena conosciuto, non per niente hanno percorso quasi la metà del mondo solo per conoscerlo. Tuttavia per lui non è una decisione né una situazione facile. Non debbono dimenticare che la sua fiducia è spezzata, per cui ha molte difficoltà nel fidarsi negli

adulti. L'hanno già ferito in precedenza, per cui, come può essere sicuro che voi non farete lo stesso? Il suo senso comune e la sua esperienza dicono a vostro figlio che deve agire con cautela e non donarsi alla prima occasione.

Il bambino deve risolvere il dilemma di lasciare ciò che conosce, per qualcosa incerto e che non conosce. Potremmo rappresentarlo come un buttarsi in piscina senza saper nuotare. C'è paura, sconcerto, "Dove mi portano? Sarà positivo? E se non lo fosse che farò?". I bambini e le bambine devono essere molto valorosi per lasciare la loro sicurezza e lanciarsi nell'avventura di venire a vivere con voi. Non perdetevi di vista tutto questo e valorizzate la loro audacia. Pensate nella forza che debbono avere per affrontare questa situazione e commovertevi per la grande necessità che hanno di vivere in una famiglia e che li rende capaci di affrontare tutto per riuscirci.

○ **Che dobbiamo fare?**

- Davanti all'angoscia che nasce nei bambini e bambine per dover andarsene dall'istituto, i genitori, specialmente durante il momento della conoscenza, debbono essere molto comprensivi e debbono procurare di conquistare la loro fiducia.
- E' conveniente non forzare l'uscita immediata del bambino dall'istituto e magari per qualche giorno star con lui, cercando di condividere la sua routine e la sua dinamica giornaliera.
- Nel vedervi realmente interessati nel conquistare la sua fiducia, sicuri e impegnati verso il futuro, un poco alla volta abbasserà le sue difese e sarà disposto a conoscere ciò che non conosce per mano di entrambi.
- Mettetevi al posto suo, immaginatevi di essere lui/lei, di sentire quello che sente. Così riconoscerete il grande sforzo che, pur essendo così piccolo, fa ed imparerete a valorizzarlo.

11. BAMBINI CHE CERCANO DI COMPIACERE SEMPRE L'ADULTO.



Molte volte il bisogno del bambino/a di diventare il figlio/a sognato, è una tappa che dura molto poco e si inquadra nella cosiddetta “Luna di miele”. Questo comportamento risponde al suo timore di non essere amato, di essere respinto e nuovamente abbandonato. Il messaggio che probabilmente ha ricevuto nella sua vita intrauterina è pieno di rifiuto, ostilità e rabbia, il che indubbiamente, ha colpito la sua autostima e dato la falsa idea di essere uno che non merita affetto e che presto o tardi, sarà nuovamente abbandonato. Queste idee preconcepite sono di carattere incoscienze e sorgono come forma di evitare l’abbandono. Per affrontare la possibilità del rifiuto il bambino può usare due strategie: abbandonare prima, nel caso dei bambini aggressivi, ribelli, o al contrario, cercare di essere sempre sottomessi, compiacenti, cercare di comportarsi bene e seguire le norme per essere “amati”.

Quando i bambini/e servizievoli iniziano a comportarsi male è quando hanno realmente acquisito una fiducia di base verso i loro genitori adottivi e hanno stabilito le basi per un attaccamento sicuro.

Il segnale “quando tutto peggiora, è quando stiamo meglio” è una contraddizione in se stessa, ma l’esperienza ci ha insegnato che è il segnale di fiducia che i bambini regalano ai loro genitori. E’ il momento in cui riposano dalle pressioni del dover piacere e mettono nelle mani dei genitori adottivi, le emozioni negative che la loro storia ha provocato loro.

Alcuni autori segnalano che i bambini e bambine adottate “portano con loro uno zaino”, che rappresenta i dolori emotivi che il passato gli ha lasciato. Questo modo di dire è molto accertato e simbolizza la necessità di condividere questo carico emotivo con un altro. Per l’amore incondizionato che

voi avete per lui, sarete le persone più adeguate per togliere le cose cattive da questo zaino e conservare ciò che di buono contiene.

○ **Che dobbiamo fare?**

- Attendere che il bambino o bambina reale si presenti e, quando succeda, accettarlo/a in tutta la sua dimensione, retribuendo con amore le sue emozioni negative.

12. BAMBINI CHE TEMONO UN NUOVO ABBANDONO.



In qualche momento della loro vita, la maggior parte dei bambini adottati si sono sentiti soli e abbandonati da quelli in cui speravano. La storia della loro adozione inizia sempre con la perdita dei loro genitori biologici e di altre persone che sono state importanti per loro. Anche nei casi di chi è stato adottato a pochi giorni dalla nascita, in qualche momento della loro vita capiranno che, per essere adottati, hanno avuto prima dei genitori che non si sono fatti carico di loro ed è lì che sorge il dolore per l'abbandono.

Visto che sono troppo piccoli per capire le circostanze che circondano la loro adozione, è logico che pensino che la storia possa ripetersi. Per questo, molti bambini adottivi temono il rifiuto e fantasticano con un nuovo abbandono. Questo timore, più di un'idea fissa, è una sensazione diffusa, che li rende ipersensibili al rifiuto e li porta a pensare che anche i loro genitori adottivi li abbandoneranno. Nutrono dubbi sul fatto che l'amore dei loro nuovi genitori sia incondizionato e possa durare per sempre.

Rispetto a questo, è importante che i genitori adottivi siano capaci di trasmettere continuamente al bambino che, succeda quel che succeda e faccia quello che faccia, non smetteranno di amarlo. Anche se, per tutti quelli che li circondano, è ovvio che la loro famiglia è permanente, per lui non è così chiaro, giacché la vita ha insegnato loro che chi oggi li protegge, domani può scomparire.

○ **Che dobbiamo fare?**

Le seguenti idee possono esservi utili per combattere la paura di vostro figlio o figlia di sentirsi nuovamente abbandonati:

- Riaffermategli con le vostre parole e azioni che starete sempre al suo fianco.
- Non utilizzate mai l'affetto come moneta di scambio con affermazioni del tipo "Se lo fai bene, la mamma ti vorrà molto bene". Questo significa anche che, se non lo fai, può smettere di volerti bene.
- Quando fantastichi con vivere con "un'altra mamma" o con "la mamma biologica", non sentitevi ferita o offesa. Questa fantasia vi dà l'opportunità di riaffermare il fatto che, faccia quello che faccia e anche se a volte vi arrabbiate con lui, sarà sempre vostro figlio/a. Se ha un'età sufficiente, mostrategli la sentenza di adozione, che una volta che il giudice ha firmato, né i genitori biologici, né quelli adottivi, possono annullare.
- Essere fermi con le norme, non può essere separato dal confermargli sempre ed in ogni momento che, l'amore che avete per lui, è per sempre. E' molto possibile che ci siano periodi in cui vostro figlio/a necessiti mettere a prova la relazione, provocando confronti che arrivano al limite. Tuttavia, voi sapete che, per quanto cattivi siano i suoi risultati scolastici o per quanto difficile sia la fase che sta vivendo, non lascerete di essere sua madre e suo padre, né di amarlo. Trasmettetegli questa realtà, mettendola in parole.
- Dopo ogni crisi, non fate mancare dimostrazioni fisiche d'affetto. Se vi mostrate distanti ed arrabbiati, aumenterete la sua angoscia ed i timori. Invece, i momenti di allegria condivisa e le manifestazioni d'affetto saranno come un balsamo emotivo per il bambino e per voi, il che fortificherà la relazione e allevierà le vostre ferite.

13. BAMBINI CHE MENTONO.



Anche se c'è una tappa nello sviluppo del bambino o bambina in cui dire bugie è una cosa abituale, suole essere la manifestazione di qualcosa che li sta influenzando, tanto nel loro mondo interno come esterno. I bambini e bambine mentono con una ragione ed un obbiettivo, pertanto i genitori devono stare attenti al tipo di bugia ed al proposito che c'è dietro di essa, alla sua frequenza ed al contesto in cui succede.

I bambini/e mentono per diverse ragioni, può essere per paura e timore alle conseguenze dei loro atti, essendo allora una maniera di occultare una cattiva azione. In questo caso gli si deve insegnare ad affrontare le conseguenze dei loro atti ed i genitori, da parte loro, debbono valutare il livello di fiducia che hanno raggiunto con loro figlio/a per scoprire quanto si è sentito sotto pressione per arrivare ad occultare i suoi errori e le sue gaffe. In altre occasioni la bugia sorge come una maniera di provare i limiti dei genitori, sia perché questi sono molto rigidi o molto permissivi e non esistono norme chiare all'interno della famiglia. Un'altra ragione per cui il bambino/a può arrivare a mentire, è per cercare approvazione o ottenere un qualche beneficio. In tal caso è importante spiegargli che, mentire, non è un buon metodo per ottenere l'affetto o il rispetto degli altri, anzi, dite loro che, apprezzate in lui, il coraggio di affrontare le conseguenze delle sue azioni e che lo amate così com'è. La bugia può anche sorgere per proteggere un altro, per la pressione del gruppo, per stress, per imitazione, vedendo altri che mentono o per richiamare l'attenzione su di se.

L'obbedire e il non dire bugie sono valori e comportamenti che si debbono insegnare e rafforzare permanentemente nel tempo. I genitori non possono sperare che i bambini/e assumano questa condotta di modo spontaneo, debbono aver pazienza ed essere consistenti con i loro messaggi ed esempi.

Il corso che segue la tendenza a mentire nel bambino/a dipenderà in gran parte dall'atteggiamento dei genitori e dall'ambiente. Il non dargli importanza o l'essere troppo rigorosi o moralisti può favorire la sua ripetizione.

Se le bugie continuano, arrivando al punto di generare conflitti nel bambino, i genitori debbono cercare aiuto professionale.

○ **Che dobbiamo fare?**

- Mantenere la calma, trattando il problema attraverso il dialogo. L'analisi della condotta deve essere diretta alle cause che ha motivato il bambino/a a mentire e non alla bugia in sé. Con serenità, rafforzate l'idea del valore che ha l'onestà ed il dire sempre la verità.
- Date a vostro figlio o figlia il beneficio del dubbio, pensando sempre che può star dicendo la verità.
- Parlate a vostro figlio/a delle conseguenze del mentire e i problemi che può occasionare. La riflessione, con la vostra disapprovazione, lo aiuterà a evitare bugie nel futuro.
- Non qualificatelo come "bugiardo" perché può adottare questo ruolo.
- Se è necessario, applicate castighi, che non siano fisici, come per esempio, privarlo della televisione o del suo passatempo o attività preferita.
- Aiutate il bambino/a a chiedere scusa e riparare le conseguenze della bugia quando sia possibile
- Rafforzate l'importanza di dire la verità servendo d'esempio.

14. BAMBINI CHE RICORDANO LA LORO VITA PASSATA.



Una volta adottati, alcuni bambini e bambine, parlano della loro storia passata, dando dettagli della loro vita nell'istituto, degli amici e compagni, delle precettrici che li seguivano o dei pochi ricordi che conservano della loro famiglia biologica. A volte i loro racconti possono corrispondere a ricordi felici o divertenti, in cambio altre volte, possono commuovere per la loro crudezza, dando una dimensioni di ciò che il bambino/a possono aver sofferto nella loro vita passata. Davanti al passato non possiamo far molto, salvo insegnargli ad imparare da queste esperienze, ricordandogli che quei momenti sono passati e che non torneranno mai più, perché ora ha una famiglia che è con lui per proteggerlo/a.

○ **Che dobbiamo fare?**

- Ascoltare il bambino/a con un atteggiamento aperto e senza pregiudizi.
- Permettergli di raccontare quello che vuole e prestargli l'attenzione necessaria. Dirigere le vostre domande all'ottenimento di dettagli e valutare il livello di danno che quella storia può avergli occasionato.
- Cercare di non dimostrare emozioni negative come la pena, l'angoscia o la sorpresa. Se fosse necessario richiedere aiuto professionale.

15. BAMBINI IPERATTIVI.



Molti bambini sono definiti ipercinetici o iperattivi, una qualifica che in Cile sembra essere sopra diagnosticata e sopradimensionata. E' comune che i bambini e bambine cileni/e siano trattati farmacologicamente per migliorare i loro livelli di concentrazione. Se vostro figlio/a sta prendendo medicinali è consigliabile, arrivando al vostro paese, rifare la diagnosi e vedere ciò che prende con un neurologo di vostra fiducia.

La maggior parte dei bambini/e affermano le basi dell'autocontrollo a partire dai tre anni, dopo aver attraversato la tappa tipica dei capricci. Quelli che non hanno avuto a loro tempo l'aiuto necessario per farlo o che hanno vissuto qualche trauma, non riescono a calmarsi da soli quando i loro livelli di stress si liberano. Se consideriamo che la mancanza di controllo nel bambino è una prova del fatto che si sentono ansiosi e non sanno come calmarsi, saremo in una migliore disposizione per aiutarli.

○ **Che dobbiamo fare?**

- Come misura di condotta di facile applicazione è conveniente diminuire i livelli di stimolo a cui è esposto il bambino/a ed aiutarlo a calmarsi.
- Quando un bambino ha un comportamento iperattivo, non serve a niente cercare di ragionare con lui. Cercate di diminuire il rumore intorno a lui e dategli un ambiente tranquillo e rilassato. Cercate di non andare in luoghi

- rumorosi, evitate la musica ad alto volume e le attività che gli fanno perdere il controllo.
- Abbassare i livelli di stimolo è il primo passo per riuscire ad aumentare la sicurezza di vostro figlio/a e si possano così rilassare. Non dobbiamo perdere di vista che, quelli lungamente istituzionalizzati, non sono abituati ad uscire in strada ed il rumore del traffico li può spaventare. Visitare un centro commerciale o trovarsi in un luogo molto frequentato può essere un'esperienza molto stressante per loro.
 - Cercate attività attrattive ma tranquille, come disegnare, ritagliare, dipingere, fare giochi da tavolo tra le altre. Se è molto nervoso o sovraeccitato, non gli sarà facile interessarsi per questo tipo di cose finché non abbia recuperato la calma. Per questo, invece di lasciarlo solo, rimanete al suo lato fino a quando non si tranquillizzi.
 - La semplice presenza dei genitori è il miglior antidoto contro il nervosismo. Ci sono studi che dimostrano che il semplice fatto di essere fisicamente vicino ai genitori aumenta nei bambini il livello di ormoni antistress. Il contatto fisico gradevole (carezzarlo, fargli un massaggio, metterlo a sedere sulle vostre ginocchia) è ancora meglio.
 - Quando i bambini/e sono incapaci di esprimere o identificare quello che sentono, necessitano che i genitori si mostrino forti, sicuri e tranquilli. Fate in modo che il bambino/a veda che rimarrete al suo lato fino a quando abbia recuperato la tranquillità. Non abbiate paura che diventi dipendente da voi, al contrario. Quando vostro figlio/a conti su di voi per imparare a rasserenarsi, le connessioni del suo cervello si rafforzeranno e più aiuto riceverà per controllare le sue emozioni, più facilmente riuscirà a controllarsi da solo.

16. BAMBINI PERFEZIONISTI.



Non dobbiamo confondere il perfezionismo con il desiderio di migliorare e fare bene le cose. Può essere un connotato vantaggioso in alcuni aspetti, visto che promuove lo sforzo ed il lavoro ben fatto. Tuttavia nella maggior parte delle occasioni può arrivare ad essere un'ossessione, provocare ansia, depressione ed altri disturbi, oltre ad insicurezza, insoddisfazione e frustrazione.

La semplice idea di sbagliarsi produce in questi bambini timore ed angoscia. Non accettano il fatto che, commettere errori, è una cosa naturale, che forma parte del processo di apprendimento e parte della vita, al contrario, lo vivono come un errore personale che non deve avvenire.

Se questa condotta non si corregge, quando saranno adulti, diventeranno persone molto esigenti, tanto con se stessi come con le persone che lo circondano (la coppia, i figli o i loro compagni di lavoro).

Molti bambini/e adottati/e sono perfezionisti, un connotato che sogliono mantenere nell'adolescenza ed incluso nell'età adulta. Questo tratto si spiega con la paura del rifiuto e dell'abbandono ed è in relazione diretta con l'autostima. In maniera incosciente, il desiderio di fare tutto perfetto è in relazione con la percezione che se fanno qualcosa male, smetteranno di volergli bene.

Alcune delle caratteristiche più comuni dei bambini/e perfezionisti sono:

1. Ripetere una ed un'altra volta i compiti, fino a farli in maniera perfetta, il che li porta a volte a non finire i lavori per mancanza di tempo.
2. Insicurezza, bassa fiducia in se stessi e molta paura di sbagliare, il che impedisce loro di lasciarsi coinvolgere in situazioni nuove per evitare di correre rischi.

3. Nervosismo permanente nel dover dare un esame nonostante essere ben preparato.
4. Eccesso di autocritica, perché pensano sempre che potrebbero far molto meglio le cose. Per loro, un voto minore del massimo in un esame, è un fallimento.
5. Permanente preoccupazione per quello che gli altri opinano su di loro. Nelle situazioni di equivoco o errore, la rabbia e la frustrazione li prende, rendendo impossibile che entrino in ragione.

○ **Che dobbiamo fare?**

- Fate sapere a vostro figlio o figlia che capite la sua rabbia e sofferenza. Il minimizzare e non dare importanza a quello che lo fa sentire frustrato otterrà solo che si senta solo e incompreso. Ripetete gli “è molto frustrante quando si fa tanto sforzo per qualcosa e le cose non riescono come uno vorrebbe.”
- Non lasciate che gli si passi da solo. Dategli consolazione, aiutatelo a cambiare il suo stato d’animo in uno più positivo. Un abbraccio seguito da una sessione di coccole e risate attuano come un balsamo sul suo dolore.
- In un momento di tranquillità ditele che è normale che le cose non riescano in un primo tentativo e lasciategli in chiaro che lo amerete sempre.
- Diventate la memoria delle sue vittorie e dei suoi miglioramenti. Ricordategli quanta frustrazione gli dava il non saper andar in bicicletta o legarsi i lacci della scarpe o qualunque cosa che gli pareva impossibile riuscire a fare e che ora, ha completamente dominato. Ricordare quei momenti che lo aiuteranno ad avere una prospettiva ed a vedersi come uno capace di superare le difficoltà.
- Non lodatelo quando riservi troppo tempo e dedizione nel realizzare un lavoro, dovete fargli capire che quel tempo si potrebbe dedicare ad altre attività.
- Aiutatelo a fissare degli obiettivi realistici, che sia possibile raggiungere e così avrà una maggior fiducia in se stesso.
- Lo dovete elogiare più per lo sforzo realizzato che per i risultati ottenuti.
- Insegnategli che non sempre è possibile raggiungere ciò che ci si propone, perché ogni bambino ed ogni persona ha attitudini e limiti e perché

raggiungere determinate mete non dipende solo dalla volontà e dallo sforzo personale ma anche da altri fattori.

- Evitate che un errore lo porti a considerarsi perdente ed a dubitare sulle sue capacità.

Molti di questi bambini sono figli di genitori perfezionisti o di genitori che vogliono vedere nei loro figli realizzati i successi che loro non hanno raggiunto. I bambini debbono essere educati d'accordo alle loro capacità e non centrati nell'essere i migliori.

ALTRE CONSIDERAZIONI RILEVANTI.

ROUTINE, ROUTINE E ROUTINE.

Tutti i bambini e bambine si sconcertano quando improvvisamente cambiamo le loro routine, attività o lo spazio fisico in cui operano. La routine da sicurezza ai bambini/e, proporzionando un ambiente stabile e di fiducia. Per un bambino adottato da poco, il cambiamento che vive è radicale, tutto è nuovo, i posti, gli odori e la lingua che ascolta intorno a lui.

Mettetevi al posto di vostro figlio/a. Immaginate che, improvvisamente, vi portino in un luogo sconosciuto, circondati da persone che non avevate mai visto prima, che parlano una lingua che non capite e senza la possibilità di tornare a vivere la vostra vita passata. Per quanto vi sembri difficile, vi sorprenderà la facilità con cui vostro figlio/a si adatterà a questa nuova vita, apprenderà una lingua diversa ed inizierà ad assumere i vostri valori, costumi e gesti. Anche se l'adattamento dei bambini/e è molto spesso impressionante, non potete pretendere che questi cambiamenti avvengano dalla notte alla mattina. Assimilare certe cose richiederà tempo.

La maniera migliore di aiutarlo ad adattarsi, è limitare le quantità di stimoli nuovi ed implementare una routine stretta. Donare al bambino/a un ambiente strutturato e tranquillo lo aiuterà ad assimilare i cambiamenti con maggior rapidità.

Idee utili per il periodo di adattamento:

- Stabilire orari fissi per le sue attività giornaliere, come per alzarsi, giocare, mangiare, andare a letto o andare a spasso.
- Che sappia in ogni momento quello che succederà. Raccontategli quello che farete successivamente, per esempio, pranzaremo poi andremo a far spesa. Sapere quello che viene dopo e comprovare che tutto avviene come glielo avete detto lo aiuta a sentirsi sicuro.
- Siate prevedibili per vostro figlio/a. Cercate di fare le cose sempre nello stesso ordine, stabilendo piccoli riti intorno alle attività quotidiane. Per esempio, dopo esservi seduti a tavola per pranzare, una famiglia ha stabilito il rito di prendersi per mano e ringraziare il fatto di star tutti insieme.
- Durante i primi giorni insieme a vostro figlio/a evitate i luoghi con troppi stimoli. Resistete alla tentazione di portarlo al giardino zoologico o ad un parco di divertimento. Permettetegli prima di adattarsi all'ambiente che lo circonda, poi esplorate con lui altri ambienti.
- Non vi dimenticate che vi possono essere molti luoghi sconosciuti per lui o lei, come i supermercati, i centri commerciali, la spiaggia, la montagna ed

incluso gli animali domestici. Ricordate che molte cose che per altri bambini sono

quotidiane, per lui possono essere una fonte di stress o li affrontano come situazioni sconcertanti e perfino paurose.

EVITA LA PAROLA ABBANDONO.

Molti bambini, bambine e giovani adottati, presentano un profondo sentimento d'abbandono, sentimento che molte volte si associa al perfezionismo, al timore, alla sconfitta, alla bassa autostima o a problemi nelle relazioni interpersonali. Nel momento di fare la rivelazione, è molto importante tener presente il passato biologico del bambino, come e quando si racconta questa storia e le parole usate per narrarla. Per questo, spiegandogli la sua adozione, è necessario evitare la parola abbandono e cambiarla con una frase come "i tuoi genitori biologici non potevano curarti e per questo ti hanno lasciato nella Residenza dove noi ti abbiamo conosciuto". In questo modo assegniamo la responsabilità all'adulto, parlando dell'incapacità di curare un bambino, non incolperemo il bambino/a, giacché il concetto di essere abbandonato implica l'essere rifiutato, suggerendo l'idea che "in me ci deve essere qualcosa di cattivo, visto che la mia famiglia biologica mi ha rifiutato ed abbandonato". Questa sensazione di non sapere il perché dell'abbandono, accompagna il bambino/a fino alla sua vita adulta ed in molti casi li spinge a cercare la loro famiglia biologica per chiedere loro la vera ragione dell'averlo dato in adozione.

Dobbiamo rafforzare l'idea dei valori associati alla decisione del dar in adozione, tali come il fatto che la madre biologica ha fatto una scelta per la vita ed ha preso una decisione responsabile e positiva al lasciarlo nell'istituto per essere adottato.

Nell'adolescenza si produce la prima grande crisi nei bambini e bambine adottati, poiché per il livello di comprensione raggiunto, riescono ad associare l'adozione all'abbandono e vedono la loro storia in modo realistico e rigido.

Dobbiamo essere preparati per accettare il dolore che questo produce e che non possiamo evitargli, anche se possiamo comprendere la loro necessità di conoscere dettagli della loro storia e che il desiderio di conoscere i loro genitori biologici non mette in discussione la relazione che ha con voi. Potete accompagnarli ed appoggiarli perché escano rafforzati da questa esperienza.

RIVELAZIONE: IL COMPITO NECESSARIO.

Realizzare il processo della Rivelazione, cioè raccontare al bambino/a la sua storia biologica, non è solamente trasmettergli l'informazione nella misura in cui è pronto per assimilarla, è anche aiutarlo a capire ed esprimere le emozioni che porta con se questo processo.

Non dobbiamo auto ingannarci. Il parlare dell'adozione con i bambini, con le parole adeguate e nei momenti giusti non impedirà che sentano pena o rabbia verso la propria storia. La tristezza, la confusione, la rabbia e la ribellione, sono emozioni normali che dobbiamo accettare come cose naturali.

- Non dobbiamo aver paura per il dolore di nostro figlio o figlia, perché è parte del loro processo di accettazione e crescita. Condividere i loro sentimenti non minaccia la nostra relazione con lui o lei, anzi, li rafforza.
- Aiutatelo a capire che quello che sta sentendo è normale e che voi capite le sue esperienze. Frasi come “ anche a me sarebbe piaciuto che le cose fossero andate diversamente”, gli permettono percepire che interpretate quello che gli succede e che siete dalla sua parte.
- Non prendete il suo dolore come un attacco personale. Nonostante quanto possa essere doloroso quando vostro figlio/a vi gridi “Tu non sei mio padre o mia madre” o vi dica “Voglio tornare alla Residenza con le “tias””, non è un'aggressione verso di voi, sta solamente cercando di canalizzare le sue angosce ed i suoi timori. Non offendetevi, ha bisogno della vostra compagnia in quei difficili momenti e che riaffermiate, ancora una volta, che sarete i suoi genitori per sempre.
- Dimostrategli il vostro affetto quando aprite temi relativi all'adozione.

LA DEPRESSIONE POST ADOTTIVA DEI GENITORI ADOTTIVI.

Il momento dell'incontro è senz'altro un momento emotivo molto intenso. Il viaggio, la differenza d'orario tra il vostro paese ed il Cile, l'adattarsi ad un clima ed a abitudini diverse ed il cambiamento nella vita che implica l'arrivo di un bambino/a, aumentano i livelli di stress ed angoscia. Se a questo aggiungiamo il non contare con la rete d'appoggio abituale, come gli amici e la famiglia, i sentimenti depressivi sono facilitati. Nonostante quanto questo figlio/a sia stato atteso e quanto sia stato desiderato questo progetto di famiglia, con l'arrivo del bambino potreste sentirvi tristi, svogliati o frustrati durante le prime settimane di convivenza. Questi sentimenti sono simili alla cosiddetta depressione post parto e si conosce come depressione post adottiva. C'è poca documentazione al riguardo ed è un tema del quale di solito non si parla. Le persone che vivono la depressione post adottiva, ricevono l'incomprensione di chi hanno vicino, perché è “inaccettabile” che, dopo tanto tempo e sforzi investiti nell'essere padre o madre adottivi, adesso che avete vostro figlio, non siate immensamente felici. La depressione post adottiva è tanto normale come la depressione post parto. Ci sono

studi che dicono che l'80% delle donne che adottano ne soffrono, in maggior o minor misura.

COME AFFRONTARE LA DEPRESSIONE POST ADOTTIVA DEI GENITORI ADOTTIVI.

La maggior parte dei consigli per la depressione post adottiva sono simili ai consigli per affrontare la depressione post parto:

- Sapere che è reale e che può succedere, aiuta ad affrontarla in modo migliore, aiutando a diminuire i sensi di colpa.
- Concentratevi su vostro figlio o figlia e nel rafforzare la relazione con lui o lei. Non assumetevi altre responsabilità collegate, questa è la cosa più importante. Non esigetevi eccessivamente, non avete l'obbligo di far tutto al cento per cento; nessuno può rispondere con livelli così alti di perfezione, neppure voi.
- Curate la vostra salute. Lo sfinimento è il miglior alleato dell'angoscia. Mangiate e dormite bene e se siete molto stanchi e tesi, datevi il tempo per un bagno nella vasca, uscite a camminare da soli o con vostro figlio/a. Concentratevi sul vostro respiro, praticate yoga, ballo divertente, agopuntura o qualunque altra attività che vi benefici.
- Durante i primi mesi di convivenza con il bambino/a, limitate le visite dei familiari ed amici. E' comune che dopo l'arrivo del bambino/a, molti amici e familiari vogliano venire a trovarvi. Invitateli uno per volta perché questa situazione non vi stressi.
- Se siete in coppia, curate la vostra relazione. L'arrivo di un bambino/a ha un forte impatto sulla relazione di coppia. Cercate momenti d'intimità per parlare e regolate gli orari per avere momenti da soli. Non perdetevi il romanticismo ed il buon umore. Se avete altri figli, fate a turno per donare ad ogni figlio attenzione esclusiva.
- Esprimete i vostri sentimenti libera e onestamente ai professionisti che realizzeranno il monitoraggio post adottivo, tanto in Cile come nel vostro paese di residenza. Loro, più che nessuno, capiscono quello che state vivendo e sanno che è normale. Vi aiuteranno senza giudicarvi.
- Partecipate a gruppi d'appoggio. Altri genitori adottivi sapranno capirvi e mettersi al vostro posto. Udire le esperienze e le maniere di affrontare di altri

che hanno già vissuto questa tappa, può aiutarvi sul da farsi davanti a determinate situazioni e soprattutto, a non farvi sentire come esseri strani.

- Ricordate che il legarsi affettivamente necessita tempo. Non vi lasciate sopraffare pensando che non sentite per vostro figlio tutto l'amore incondizionato che dovrete avere. Questo arriverà con il tempo.
- Godetevi i momenti felici e teneteli a mente quando v'invadono sentimenti negativi.

ADOTTARE UN FRATELLINO.

Le coppie che già hanno un figlio hanno sempre dubbi su qual è il momento migliore per adottare nuovamente. Una volta che hanno deciso di iniziare un nuovo processo di adozione, sorge un nuovo interrogativo. Qual è il momento migliore per dire a vostro figlio dell'arrivo di un fratellino? E' meglio attendere fino ad avere il nuovo certificato d'idoneità o quando la data del viaggio sia vicina?

La cosa migliore è coinvolgere gli altri figli nel processo, perché li aiuta a prepararsi a diventare fratelli maggiori ed inoltre permette loro di rivivere ed elaborare il loro processo di adozione. Dobbiamo aver a mente che, il senso del tempo per i bambini, così come la capacità di processare le informazioni che gli si offrono, è diverso da quello degli adulti. I bambini/e sono concreti, se gli dite che presto arriverà suo fratello, la cosa più probabile è che pensi che sarà domani, per cui dovete stare molto attenti.

Se per gli adulti il processo di adozione è un andirivieni di emozioni difficili da affrontare, i bambini di solito non sono preparati per gestirlo. Per questo renderli partecipi non significa raccontargli tutti i dettagli di ogni fase.

Iniziate a raccontargli in maniera generale che volete avere un altro figlio, spiegandogli gli aspetti base del processo adottivo. Evitate che vostro figlio si focalizzi sull'arrivo del nuovo fratello, visto che non è possibile che possiate determinare questo tempo e può durare due o più anni. La visita a domicilio e le valutazioni con l'assistente sociale e lo psicologo/a, possono essere presentate come la visita di qualcuno che aiuterà la famiglia a decidere se è buono o no adottare un altro figlio. Nella misura in cui la data dell'assegnazione si avvicini, potete anticipare riferimenti sul tempo in modo che possa capire, come per esempio "dopo il tuo compleanno", "quando finisce la scuola", "quando arrivi l'estate, ecc.

Evitate che il fratello che sta per arrivare sia presente in ogni conversazione, anche se è bene che il tema esca con naturalezza e permettere al bambino di esprimere i suoi pensieri, i dubbi, in maniera aperta.

Al momento di preparare suo figlio (adottato o biologico) per l'adozione di un fratello, è bene ricordare:

- Indipendentemente da come arrivi il nuovo fratello, può provocare gelosia. Nonostante abbia dimostrato una buona predisposizione davanti al suo ipotetico arrivo e dimostrarsi pieno di speranza nell'averne un fratello, è assolutamente normale che le relazioni fraterne siano marcate dal gioco, litigi, competenze e rivalità. Dare ad ogni bambino/a dedizione ed affetto riduce i sentimenti ostili, per cui è conveniente inculcargli che entrambi saranno ugualmente importanti.
- Date coscienza a vostro figlio/a dicendogli che il nuovo fratellino avrà sicuramente bisogno di molto aiuto e pazienza all'inizio. Aiutatelo perché abbia una visione realistica dei bisogni che avrà questo fratello e chiedetegli di diventare il fratello maggiore, un appoggio ed un esempio da seguire. Anticipategli che dovrà essere molto generoso nel condividere non solo i suoi giocattoli e lo spazio fisico, ma anche l'affetto dei suoi genitori.
- Riaffermate a vostro figlio il suo posto in famiglia e nel cuore dei suoi genitori. Prima dell'arrivo del nuovo figlio dimostrategli il vostro appoggio ed amore incondizionato. Dedicategli molto tempo, in modo da cementare la relazione e fare in modo che si senta sicuro quando dovrà condividere la vostra attenzione.
- A volte i timori dei bambini possono esprimersi sotto forma di domande o commenti negativi e incluso in un comportamento ribelle. Non lo limitate, animatelo a fantasticare ed a esprimere i dubbi, anche se non vi piacesse quello che ascoltate. Parlare di quello che spaventa il bambino, mettere in parole le sue emozioni, anche se negative, vi dà l'opportunità di aiutarlo a gestirle.

GELOSIE TRA FRATELLI.

Senza distinguere tra bambini adottati o biologici, i bambini a volte, soffrono con l'arrivo di un fratello. Se il bambino o bambina che arriva è adottato, può aver bisogno di molta attenzione ed aiuto per adattarsi e sentirsi sicuro in una nuova casa. Per i bambini l'amore si misura dalla quantità di tempo e dall'attenzione che gli si dedica ed è normale che la sua sicurezza risenta il dover improvvisamente dividerlo.

I bambini unici di solito hanno più difficoltà per adattarsi all'arrivo di un nuovo fratello. Incoraggiarlo a condividere con altri bambini, qualche cugino, i figli degli amici o qualche vicino può aiutarlo ad affrontare questo nuovo scenario. Tenete in conto che è normale che a volte si adorino e difendano mutuamente e che, in determinati momenti, litighino e non si sopportino.

A volte i bambini dicono frasi come “mamma, perché non ridiamo al fratellino all'Istituto?”. Non criticatelo. Cercate di capire che dietro questa frase c'è il desiderio di proteggere ciò che gli appartiene.

- Se vostro figlio o figlia ha gelosia verso il fratello, fategli sapere che lo capite e che è una cosa normale, spiegandogli che a volte vogliamo molto bene a qualcuno, ma che ci sono momenti in cui non lo vogliamo neanche vedere. Condividete le vostre esperienze e ricordi, gli aneddoti vissuti, aiutano i bambini a normalizzare quello che sentono ed a capire le loro emozioni.
- Marcate la differenza tra sentimenti e azioni. Le aggressioni fisiche o verbali non sono permesse, ma è sempre buono dargli spazio per esprimere quello che sentono.
- Siate empatici con i suoi sentimenti, dicendogli frasi come “deve essere difficile per te che tuo fratellino attiri l'attenzione”, questo fa che si senta compreso ed accompagnato.
- Cercate di non fomentare la rivalità tra fratelli e correggeteli se si presenta questo comportamento. Evitate comparazioni.
- Realizzate attività nelle quali possiate dedicare ad ogni bambino/a attenzione individuale e altre nelle quali condividere con entrambi.

E' L'ETA' O E' L'ADOZIONE ?

Molto spesso, i genitori adottivi si domandano se alcune delle condotte di suo figlio/a sono “normali” o si debbono alla sua condizione di adottato. Questo dubbio li stanca enormemente, in quanto ogni cosa che dice o fa il bambino/a, lo vedono come conseguenza dell'adozione o frutto della storia di vita che ha vissuto. In questo senso, potremmo dire che i genitori adottivi sono più insicuri come genitori, si stanno sempre questionando tutto e sono molto auto esigenti con il loro prestazioni. Per questo la maggior parte delle volte esagerano le condotte che sono normali in ogni bambino, dandogli connotazione di problemi. Spesso portano il bambino/a allo psicologo, allo psichiatra, al neurologo, al medico o a qualunque specialista, cercando l'approvazione di un professionista o di qualcuno esterno che assicuri loro che “effettivamente il loro figlio/a sta bene ed è felice.”.

Convieni ricordare che, come parte del loro sviluppo, i bambini devono passare per certe tappe, alcune con maggiori esigenze che altre, ma tutte normali e necessarie. Per normalizzare la condotta di vostro figlio/a, la cosa migliore è che ricordiate la vostra infanzia ed i momenti difficili per i quali siete dovuti passare, le paure che vi terrorizzavano e le situazioni nelle quali vi siete sentiti distrutti. Così, presto, vi renderete conto che vostro figlio/a ha questi stessi sentimenti, paure e/o dolori.

Dobbiamo intendere l'adozione come un ulteriore fattore che influisce nel comportamento del bambini, nella sua maniera di sentire e vedere la vita. Può darsi che la sua condizione di adottato possa renderlo più sensibile in alcune circostanze, ma questo non cambia i compiti nello sviluppo a cui ogni bambino è esposto, e che sono una fonte di stress e di apprendimento.

Nella misura in cui vanno crescendo, i bambini e bambine vanno capendo quello che implica un'adozione. Si pongono nuove domande ed appaiono in loro nuovi sentimenti rispetto alla loro storia. ed alle persone che sono state importanti nella loro vita. Se in un dato momento vostro figlio/a ha un comportamento problematico, che pensate possa essere in relazione con l'adozione o semplicemente non sapete come gestire, è consigliabile chiedere aiuto a uno specialista. Un professionista con esperienza in adozioni e nel lavoro con le famiglie adottive, sicuramente vi aiuterà ad interpretare correttamente ciò che succede, vi darà strumenti per aiutarvi a superare il problema e valutare se il bambino/a ha bisogno di un aiuto ulteriore.

ALLEGATI

IL MASSAGGIO SHANTALA.

Il massaggio Shantala è un'antica tecnica proveniente dall'India, che permette di stabilire uno stretto contatto tra genitori e figli.

Questo massaggio è stato introdotto in Europa e negli Stati Uniti 30 anni fa dal dottor Frédérick Leboyer, che ha scoperto nelle strade di Calcutta una madre che massaggiava il suo bebè. Emozionato ha segnalato:” Improvvisamente, in piena sordidezza, mi si è concesso contemplare uno spettacolo dalla bellezza più pura. Era come un rito rivestito di straordinaria dignità. Era come un balletto, in esso vi era tanta armonia, tanto giusto nel ritmo, anche se di grande lentezza. Sono rimasto meravigliato e confuso, l'orrore delle strade che avevo percorso, era scomparso. Ero come accecato da tanta bellezza e tanto amore.”.

Lì ha scoperto come la pazienza e l'amore di quella madre chiamata Shantala, trionfavano nella più assoluta miseria. Da allora, questo tipo di massaggio s'è diffuso in tutto il mondo e nonostante fosse stato concepito per rilassare i bebè, è applicabile anche a bambini/e più grandi.

Nel caso dei bambini/e adottati, i benefici sono insuperabili, visto che l'affetto fisico è una delle più grandi carenze che hanno vissuto durante gran parte della loro vita, senza l'affetto e le attenzioni essenziali di un papà ed una mamma.

Per questo, risulta pertinente incorporare alla presente guida aspetti di base di questa tecnica, che possiamo adeguare all'età ed alle caratteristiche di ogni bambino/a.

Per fare il massaggio è necessario indossare panni comodi e confortevoli e mettersi seduti sul pavimento.

Esistono due posizioni di base per realizzare questo massaggio. Una di loro è con le gambe estese e separate, con il bebè o il bambino in mezzo. L'altra è con una gamba estesa e l'altra flessa con il bambino in mezzo. Avere a mano tutto il necessario per realizzare il massaggio (Materassino, asciugamano, olio, ecc.) oltre a preparare un ambiente caldo e rilassarsi per mezzo di una respirazione profonda ed la distensione delle spalle e dei bracci.

IL PETTO:

1) Una volta messo l'olio sulle nostre mani, collochiamo le due mani sul petto del bebè o bambino, dal centro verso l'esterno, facendo scivolare le mani, come si lisciano i fogli di un libro aperto. Questa tecnica facilita l'ampliamento della capacità respiratoria.

2) Incrociare il petto. Collochiate la sua mano destra sul lato sinistro dell'anca del bebè o del bambino e fatela scivolare verso l'alto in direzione della spalla opposta, cioè la spalla destra. Finisca avvolgendo la spalla del bebè o del bambino. Fare lo stesso ma nel senso contrario, cioè la mano sinistra sul lato destro dell'anca del bebè o del bambino e salire incrociando. lavorando una dopo l'altra. Questo movimento porta equilibrio e armonia.

BRACCIA E MANI:

1) Nell'ultimo movimento, la nostra mano sinistra è rimasta sulla spalla sinistra del bebè o del bambino, la nostra mano destra è libera e con questa prenderemo il polso sinistro del bebè per estendere il braccio. Ma è la nostra mano sinistra che formando come un braccialetto, con piccoli tocchi della punta delle dita, scenderà fino alla manina. Arrivata a questo punto, torniamo alla spalla e ripetiamo il movimento quattro volte, sempre dalla spalla verso il polso.

2) Con le due mani giunte, prendere il braccetto sinistro del bebè o del bambino all'altezza della spalla, far scivolare le due mani verso il polso con movimento di torsione. Le mani devono muoversi allo stesso tempo, ma in direzione opposta. Arrivati al polso, iniziare nuovamente il movimento quattro volte.

3) Continuiamo a massaggiare la mano sinistra del bebè o del bambino. Con il pollice massaggiare dal centro del palmo della manina verso ogni ditino, soave e lentamente. Dopo questo movimento passare il palmo della vostra mano sul palmo della manina del bebè o del bambino. In questo movimento si può iniziare un gioco in cui il bambino può mantenere il palmo chiuso, non bisogna forzarlo, lo aprirà quando lo desidera.

Con questi movimenti rafforziamo i muscoli e le articolazioni, si attiva la circolazione e si stimola il sistema nervoso, preparando il bebè ad andare gattoni ed a camminare. Si dà anche al bambino la nozione di contorno e limite delle proprie estremità, lavorando sull'immagine corporea. Successivamente realizziamo gli stessi movimenti, ma con l'altro braccio e l'altra mano del bambino.

ADDOME:

1) Collocare la mano piana sull'addome, sotto le costole e farla scivolare verso il basso ventre. Quando una mano finisce il movimento l'altra inizia e così successivamente. Realizzare questo movimento quattro volte.

2) La mano sinistra prende il piede del bebè o del bambino per mantenere le gambe estese ed un poco elevate. La mano destra realizza il movimento da sopra a sotto quattro volte, poi questo stesso movimento è realizzato sull'

avambraccio ripetendo con la stessa mano quattro volte. Nella zona addominale è molto importante l'uso dell'olio perché, insieme ai movimenti, faciliteremo il funzionamento intestinale e l'eliminazione dei gas, proporzionando sollievo nelle coliche oltre a tonificare i muscoli addominali.

GAMBE E PIEDI:

1) S'inizia nella stessa maniera con cui abbiamo iniziato con le braccia. Con la mano destra prenderemo il piede sinistro del bebè, per estender la gamba, ma è la nostra mano sinistra quella che formerà come un braccialetto, dando tocchetti con le punta delle dita dalla coscia fino alla caviglia. Arrivati a questo punto torniamo alla coscia e ripetiamo questo movimento verso il piede quattro volte, sempre dalla coscia verso il piede.

2) Con le due mani unite prendere la gamba sinistra del bebè all'altezza della coscia, far scivolare le mani verso il piede, con movimento di torsione. Le mani devono muoversi contemporaneamente, ma in direzioni opposte. Arrivati al piede iniziare nuovamente il movimento dalla coscia per quattro volte.

3) Continuiamo a massaggiare il piede sinistro del bambino. Con il pollice massaggiare il tallone in direzione di ogni dito, dolcemente e lentamente, perché i piedi del bambino sono molto sensibili.

Dopo questo movimento passare la palma della mano sulla pianta del piede del bambino. Continuiamo con gli stessi movimenti sull'altra gamba. e piede.

SCHIENA:

Per iniziare i massaggi sulla schiena dobbiamo cambiare la posizione del bambino. Durante tutto il massaggio il bebè è stato parallelo alle nostre gambe, a partire da questo momento lo collocheremo trasversalmente.

1) Collocare le mani parallele ed unite all'altezza della nuca del bambino. Iniziare alternando le mani ritmicamente verso avanti e verso indietro, nello stesso tempo in cui scivolano dalla nuca in direzione alle natiche e dalle natiche verso la nuca. Le mani vanno e vengono, salgono e scendono mantenendo sempre lo stesso ritmo.

2) La nostra mano sinistra è quella che percorre in maniera piana la schiena del bambino, scendendo dalla nuca verso le natiche, allora abbandona questo punto e torna al punto di partenza, la nuca, per poi tornare a scendere. Questi movimenti devono essere lenti, continui e profondi. La mano destra sostiene la natica del bambino e si oppone al movimento della sinistra. Entrambe le mani lavorano in armonia; una rappresenta l'aspetto dinamico dell'energia e l'altra l'aspetto statico.

3) E' lo stesso movimento che il precedente ma senza detenersi sulle natiche, prosegue invece verso le cosce fino ai talloni, da lì sale e torna a scendere. La mano destra sostiene i piedi del bambino.

Il massaggio della schiena allevia le tensioni accumulate, nello stesso tempo in cui proporziona equilibrio ed armonia.

IL VISO:

Per massaggiare il viso dobbiamo collocare il bambino nella posizione iniziale, supino e parallelo alle vostre gambe.

1)La fronte: Iniziamo il movimento partendo dal centro della fronte con le punte delle nostre dita. Il movimento continua verso i lati sino al bordo superiore delle sopracciglia. Si torna poi al centro e si rifà lo stesso percorso. In ogni movimento le dita cercano di arrivare più all'esterno, cioè verso le tempie.

2) Base del naso, collocare i pollici tra gli occhi, sulla parte superiore del naso. Scendere per i laterali del naso e poi salire facendo lo stesso percorso.

3)Gli angoli del naso. Far scivolare i pollici per i lati del naso, contornando la bocca e seguendo il mascellare superiore fino a detenersi nella parte inferiore delle guance.

Il massaggio del viso è estremamente rilassante, aiuta ad indurre un sonno profondo e confortante. Inoltre distende la muscolatura della zona ed aiuta a migliorare problemi come la congestione ed il raffreddore, evitando che si ostruisca la regione nasale.

ESERCIZI DI CHIUSURA:

BRACCIA:

1. Prendere le mani del bambino ed incrociare le braccia sul petto. Aprire poi le braccia ed incrociarli in maniera opposta, cioè prima il braccio destro sopra e poi il braccio sinistro sopra. Questo tipo di movimenti diverte molto i bebè e sorridono con frequenza, ma se sono molto piccoli e rifiutano l'aprire ed il chiudere le braccia, lasciamo che adotti la posizione che più gli piaccia.

GAMBE E BRACCIA:

2. Prendere un piede e il braccio opposto, incrociare il braccio e la gamba in maniera che il piede si avvicini alla spalla e la mano alla coscia opposta. Libera le tensioni delle vertebre specialmente le lombari.

3. Prendere i due piedi ed incrociare le gambe sulla zona addominale bassa, aprire le gambe stendendole ed incrociandole nuovamente invertendo la posizione. Aprire e chiudere varie volte. Rilassa le articolazione pelviche, specialmente i suoi legamenti con il sacro e la base della colonna vertebrale.

IDROTERAPIA:

E' importante capire che questa tecnica va più in là dell'igiene in se, è un momento di completa liberazione che dobbiamo approfittare per arricchire il contatto pelle a pelle. Inoltre aiuta a rilassare profondamente il bambino, tornando a sperimentare le dolci sensazioni della vita intrauterina. Questo è il momento in cui l'acqua ha il ruolo da protagonista. Solamente lasciamo che lei agisca e godiamo insieme a nostro figlio questo momento.

LINEE GUIDA GENERALI DELLA GESTIONE DELLA CONDOTTA.

-Insegnategli a comportarsi bene. Insegnate a vostro figlio/a qual è la maniera giusta di comportarsi e spiegategli chiaramente cos'è quello che sperate che lui faccia. A volte succede che i bambini/e adottati non si comportano nella maniera in cui desideriamo e ci fanno passare più di una vergogna davanti ad un familiare o un amico. Questo succede perché non gli si sono spiegate alcune norme, che sono proprie di ogni famiglia o paese e non distinguono quello che è corretto da quello che non lo è. Insegnategli allora quale deve essere il suo comportamento, correggendo le sue azioni negative in maniera chiara, senza ridicolizzarlo o offenderlo.

-Dovete dare ordini facili da realizzare. Iniziate chiedendogli cose che voi sapete che lui è capace di fare, che gli siano gradevoli e lodatelo quando lo fa. Un poco alla volta chiedetegli che realizzi cose con un livello maggiore di esigenza o complessità.

-Praticate con l'esempio. Cercate di prestare attenzione al vostro comportamento perché siate un buon riferimento per vostro figlio/a. Gran parte dei bambini/e imparano per imitazione e copiano quello che fanno i loro genitori, professori o qualche adulto importante nelle loro vite. Per questo fate attenzione e siate coerenti con la vostra condotta.

-Date al bambino ordini molto chiari. Perché obbediscano iniziate con istruzioni corte, specifiche e molto chiare. Per i bambini è importante sapere perché gli chiediamo che facciano qualcosa o quello che debbono imparare. Dobbiamo dargli ordini ragionevoli con spiegazioni sul come farlo.

-Siate opportuni all'ora di chiedere a vostro figlio o figlia che faccia qualcosa. Approfittate i momenti di tranquillità con lui o lei e dategli la fiducia che necessita.

-Premiate le sue buone condotte. L'elogio e la lode hanno effetti molto positivi nei bambini/e, giacché da una parte eleva la sua autostima e da un'altra rinforza quelle condotte che desideriamo mantenere. Risaltate le sue qualità ed abilità. Siate concreti negli elogi, i bambini/e devono sapere qual è la condotta che stiamo premiando e perché.

-Nello stabilire norme, entrambi i genitori devono essere d'accordo. E' importante che agiscano e coincidano nel momento di stabilire norme ed esigenze al bambino/a. I bambini hanno una grande abilità per scoprire a chi debbono ubbidire, chi è il più permissivo o a chi può convincere più facilmente e sanno utilizzare a loro favore qualunque debolezza.

-Bisogna motivarli. Non solo è importante che sappiano ciò che debbono fare, ma anche che conoscano le conseguenze positive del farlo bene. In questa maniera incorporeranno come proprie le condotte adeguate.



GOBIERNO DE
CHILE
SERVICIO NACIONAL
DE MENORES

*Questo opuscolo , ideato e realizzato dagli operatori del
SeNaMe di Santiago del Cile*

*E' stato tradotto, elaborato e stampato
a cura e spese di :*

Associazione Famiglie Adottive Pro I.C.Y.C. Onlus
ENTE AUTORIZZATO PER LE ADOZIONI INTERNAZIONALI



Piazza del torraccio di Torrenova, 28 Roma
Www.adozionefamiglieicyc.org - www.proicyc.org
Icyc.roma@proicyc.org - icyc.perugia@proicyc.org

