

Recurso 4.1. Estratégias de promoção dos benefícios desenvolvimentais do Modelo de Base Segura para os/as cuidadores/as em contexto de acolhimento familiar

Estratégias de promoção dos benefícios desenvolvimentais do Modelo de Base Segura para os/as cuidadores/as em contexto de acolhimento familiar (adaptado de Secure Base model, Gillian Schofield and Mary Beek, University of East Anglia, Norwich, UK.)

i. Disponibilidade: ajudar a criança a confiar

a) Cuidados diários

- Devem ser estabelecidas rotinas previsíveis, mas flexíveis (por exemplo, no que se refere a refeições e hora de deitar), garantindo que o/a cuidador/a esteja disponível para a criança nesses momentos.
- As rotinas devem ser claras para a criança. Deverão ser estabelecidas/negociadas regras antecipadamente com a criança.
- Poderá ser elaborado um cartaz com as regras da família, elaboradas em conjunto com a criança, para desta forma, a criança ter acesso imediato e recordar com maior facilidade as regras.
- Qualquer alteração prevista nas rotinas ou regras deverá ser abordada com antecedência junto da criança (e.g., pequenos-almoços especiais em dias de aniversário; se a hora de dormir for diferente nos finais de semana/férias).
- O/A cuidador/a deve garantir que a criança se sente especialmente cuidada quando está doente, magoada ou triste.
- O/A cuidador/a deve recorrer a um calendário para ajudar a criança a entender o tempo e a antecipar eventos.
- O/A cuidador/a deve estar, discretamente, disponível se a criança se mostrar ansiosa e evidenciar dificuldade em falar ou aceitar conforto (por exemplo, sentar-se próximo/a da criança).
- O/A cuidador/a deve oferecer apoio verbal e não verbal à criança para uma exploração segura de novas atividades, i.e., criar um ambiente positivo que favoreça as devidas aprendizagens e o desenvolvimento de novas competências na criança.
- O/A cuidador/a deve responder, prontamente, aos sinais de necessidade de apoio ou conforto da criança.

b) Promover relações de confiança mesmo quando o/a cuidador/a e a criança não estão juntos

- As separações merecem especial atenção e devem ser devidamente geridas pelo/a cuidador/a. A comunicação com a criança deverá ser aberta, nomeadamente sobre a razão disso estar a acontecer, quanto tempo irá demorar, tornar claros os 'adeus' e os 'olá' - e clarificar quem estará disponível para a criança na ausência do/a cuidador/a principal.
- O/A cuidador/a deverá fornecer à criança estratégias para lidar com a separação, por exemplo sugerindo-lhe que leve um pequeno objeto de casa para a escola ou para o encontro com a família de origem.
- O/A cuidador/a deverá assegurar que a criança sabe sempre onde encontrá-lo/a ou, para crianças mais velhas, como entrar em contato com o cuidador/a.
- O/A cuidador/a deverá utilizar o telemóvel ou mensagem de texto para ajudar a criança a perceber que está a pensar nela.
- O/A cuidador/a poderá deixar uma pequena surpresa na cama da criança durante o período em que ela está na escola, para mostrar à criança que pensou nela durante o dia.

- O/A cuidador/a poderá manter um frasco de guloseimas na cozinha para a criança comer à noite, novamente para mostrar à criança que pensa nela e se importa com ela.

c) Jogos e atividades

- O/A cuidador/a poderá pedir à criança para desenhar uma casa ou construir uma em barro. A criança poderá escolher brinquedos em miniatura ou animais para representar as pessoas principais na sua vida. Poderá ser pedido à criança que mostre e fale sobre que pessoas que ela deixaria entrar em sua casa, quem ficaria de fora e por quê.
- Sugestões de jogos/atividades:
 - Jogos de bater palmas.
 - Esconde-esconde.
 - Ler histórias com a criança no colo ou sentado/a perto dela.
 - Embalar, cantar, segurar gentilmente a criança.
 - Guiar-se um ao outro com os olhos vendados.
 - Pintura facial.
 - Soprar e perseguir bolhas de sabão juntos.
 - Esfregar loção nas mãos um do outro.
 - Escovar e entrançar o cabelo, pintar as unhas.
 - Ensinar uma nova habilidade ou aprender uma em conjunto.

ii. **Sensibilidade: ajudar a criança a gerir e autorregular as suas emoções e sentimentos**

a) Cuidados diários

- O/A cuidador/a pode manter um registo do comportamento da criança e possíveis ligações aos seus sentimentos. Podem ser anotados, igualmente, os padrões e comportamentos e sentimentos inesperados. O/A cuidador/a deve procurar ver a situação a partir da perspetiva da criança e deve ser comunicado, gentilmente, à criança o que foi observado, conforme o caso.
- O/A cuidador/a deve antecipar o que pode causar confusão e angústia à criança e encontrar formas de reduzir a ansiedade.
- O/A cuidador/a deve ser capaz de ler pistas da necessidade de apoio e conforto – é importante estar ciente da possibilidade de “contradição”, por exemplo quando a criança mostra que não quer cuidado ou não precisa de ajuda, mas parece angustiada ou ansiosa.
- O/A cuidador/a deve expressar interesse nos seus pensamentos e sentimentos, num nível que seja confortável para a criança.
- O/A cuidador/a deve nomear falar sobre os sentimentos que surgem em situações quotidianas (feliz, orgulhoso/a, triste, confuso/a, zangado/a, preocupado/a, tranquilo/a, excitado/a, culpado/a, solitário/a, satisfeito/a, etc.), incluindo a mistura de emoções e sentimentos, que mudam ao longo do tempo.
- O/A cuidador/a deve procurar dar nomes aos possíveis sentimentos dos outros nas conversas quotidianas, por exemplo: “Eu imagino como é que ele se sentiu quando marcou aquele golo? Feliz? Orgulhoso? Aliviado?”.
- O/A cuidador/a deve incentivar a criança a parar e refletir – sobre os seus próprios sentimentos e os sentimentos dos outros - antes de reagir.
- O/A cuidador/a deve ajudar a criança a recuperar/reparar a situação depois de perder o controlo sobre os seus sentimentos – elogiando-a logo que possível. O/A cuidador/a deve promover atividades partilhadas e prazerosas e comentários sobre os sentimentos experienciados.

b) Jogos e atividades

- O/A cuidador/a pode criar um calendário para ajudar a criança a recordar o que vai acontecer, antecipar e nomear sentimentos, por exemplo o primeiro dia de volta à escola, os contatos e encontros com a família de origem.
- Podem ser utilizados diversos materiais (como a argila, tinta, giz de cera, etc.) para expressar sentimentos.
- O/A cuidador/a pode recorrer a histórias, brincadeiras ou situações reais para ajudar a criança a dar significado ao seu mundo, à forma como as coisas funcionam, à relação de causa e efeito, aos sentimentos e aos comportamentos mais usuais.
- O/A cuidador/a pode utilizar histórias ou fantoches para desenvolver a empatia na criança, e.g., “coitada da coruja, como é que ela se sente agora que a sua árvore foi cortada?!”.
- O/A cuidador/a pode utilizar livros/programas de televisão/filmes para focar os motivos pelos quais as pessoas sentem diferentes coisas e como elas podem sentir coisas diferentes ao mesmo tempo, por exemplo tristes e zangadas.
- O/A cuidador/a pode recolher bilhetes, fotografias, folhetos, autocolantes, etc., para ajudar a criança a refletir sobre acontecimentos positivos, mas também estar disposto/a a analisar acontecimentos que podem ter sido frustrantes/decepcionantes para a criança.
- O/A cuidador/a pode criar um “*livro de experiências*” para ajudar a criança a recordar e refletir sobre acontecimentos especiais, e/ou sobre como os sentimentos podem mudar ao longo do tempo.

iii. Aceitação: ajudar a criança construir e fortalecer a sua autoestima

a) Cuidados diários

- O/A cuidador/a deve elogiar a criança quando esta realiza pequenas tarefas e responsabilidades.
- O/A cuidador/a pode recorrer a brinquedos e jogos que criem uma sensação de realização.
- O/A cuidador/a deve estabelecer uma ligação estreita com a creche/escola para garantir um sentimento de realização e a gestão de contratempos.
- O/A cuidador/a deve construir as frases de forma positiva. Por exemplo: “*Segura o copo com força. Muito bem!*”, em vez de “*Não deixes cair o copo*”.
- O/A cuidador/a deve oferecer uma breve explicação da razão para o comportamento não ser aceitável e uma indicação clara do que é preferível. Por exemplo: ‘Se grites é muito difícil para mim ouvir o que queres dizer. Eu quero poder ouvir-te, então, por favor, fala com um tom de voz mais baixo’.
- O/A cuidador/a pode utilizar bonecas, brinquedos, jogos e livros que promovam um sentido de identidade positiva, no que concerne à etnia, religião e cultura.
- O/A cuidador/a deve garantir que a origem étnica, religiosa e cultural da criança é valorizada e recordada/comemorada dentro de casa.
- O/A cuidador/a deve modelar a aceitação da diferença com palavras e ações.
- O/A cuidador/a deve modelar um sentimento de orgulho de si mesmo e do ambiente envolvente.
- O/A cuidador/a deve modelar, dentro da família, que é normal não ser perfeito, que ninguém é bom em tudo, mas todas as pessoas são boas em alguma coisa.

b) Jogos e atividades

- O/A cuidador/a deve ajudar a criança a listar e pensar sobre todas as coisas que fez e face às quais se sente orgulhosa.

- O/A cuidador/a deve ajudar a criança a pensar em momentos, acontecimentos, ocasiões em que ela se sentiu valorizada e especial. Podem ser usadas fotos e outras lembranças desses momentos.
- O/A cuidador/a deve procurar listar, com a criança, todas as coisas que a fizeram sentir-se orgulhosa dela própria. Pode incluir um momento em que a criança tentou, mas não conseguiu alguma coisa, tendo sido capaz de aceitar perder, etc.
- O/A cuidador/a deve incentivar a criança a desenhar, pintar, fazer um modelo de argila ou tocar um instrumento musical para mostrar como ela se sente quando está bem consigo própria. O/A cuidador/a poderá fazer o mesmo.
- Em grupo familiar, cada pessoa pode escrever algo positivo sobre os outros elementos, para que a criança receba um conjunto de informações sobre si própria.
- O/A cuidador/a pode elaborar um cartaz com a criança sobre as 'melhores realizações', que podem variar do sucesso no desporto até à partilha de brinquedos favoritos com um/a irmão/irmã.
- O/A cuidador/a deve pedir à criança para lhe ensinar algo em que ela é boa – como uma habilidade, um jogo de computador ou uma piada.
- O/A cuidador/a deve brincar com a criança através de jogos baseados em regras (e.g., jogos de tabuleiro) - ajudam a criança a divertir, gerir sentimentos de excitação ou frustração, aproveitar o jogo, seja a ganhar ou a perder.
- O/A cuidador/a deve descobrir e apoiar atividades e interesses que a criança aprecie e em que possa ser bem-sucedida. Tal pode implicar o apoio ativo (ligação com o líder de um clube, tornando-se um ajudante no clube, etc.).
- O/A cuidador/a deve, com a ajuda da criança, fazer um desenho da própria criança. Pode incentivar a criança a fazer uma afirmação positiva sobre diferentes partes de si mesma (“Tenho um cabelo castanho brilhante”, “As minhas mãos podem fazer bolos”, “As minhas pernas gostam de correr rápido”, etc.) e escrever ou desenhar isso na figura. Tal deve ser feito ao ritmo da criança e assegurando que a mesma se sente confortável com a declaração feita – mas também permitir que expresse/explore sentimentos ou emoções, se estes surgirem.

iv. *Cooperação: ajudar a criança a sentir-se capaz e eficaz*

a) Cuidados diários

- O/A cuidador/a deve, dentro de casa e no espaço envolvente, minimizar os perigos e coisas que a criança não pode tocar e manter as áreas "fora dos limites" seguras para que a criança possa explorar sem a supervisão do adulto, quando estiver pronta para fazê-lo.
- O/A cuidador/a deve criar oportunidades para escolhas. Por exemplo, deixar a criança escolher os cereais no supermercado, um bolo para uma refeição em família, o que vestir para determinada atividade.
- O/A cuidador/a deve certificar-se de que as rotinas diárias incluem tempo para relaxar juntos e partilhar/cooperar numa atividade prazerosa.
- O/A cuidador/a deve definir uma ou duas prioridades e trabalhar nelas, gradualmente, até que haja sinais sustentados de progresso, em vez de abordar várias áreas problemáticas ao mesmo tempo.
- O/A cuidador/a deve assegurar que esses sinais de progresso são reconhecidos pela criança.
- O/A cuidador/a deve utilizar uma linguagem colaborativa sempre que possível. Por exemplo, “Gostarias de comer comigo uma sanduíche depois de lavares as mãos?”, em vez de “Lava as mãos antes de comeres a tua sanduíche”.

b) Jogos e atividades

- O/A cuidador/a deve sugerir pequenas tarefas e responsabilidades dentro das capacidades da criança. Assegurar o reconhecimento e elogios face à concretização bem-sucedida e oferecer-se para trabalhar em conjunto com a criança, se necessário.
- O/A cuidador/a pode introduzir brinquedos ou atividades onde a ação da criança alcance um resultado gratificante, por exemplo uma criança pequena pode apertar um botão para fazer um carrinho mover-se.
- O/A cuidador/a pode envolver-se em atividades partilhadas do agrado da criança e que resultem em algo concreto. Por exemplo, fazer um bolo.
- O/A cuidador/a pode introduzir jogos que promovam a cooperação, troca de posições e trabalho em equipa.
- O/A cuidador/a deve procurar oportunidades para a criança cooperar com outras crianças em brincadeiras, jogos ou atividades – mantendo-se presente para o caso de a criança precisar.
- O/A cuidador/a deve ajudar a criança a identificar uma meta que ela gostaria de alcançar, onde algo a ser feito agora, irá fazer a diferença. É importante discutir passos simples, relevantes e alcançáveis que possam ser cumpridos. Pode ser desenhada uma escada simples e escrita uma tarefa em cada um dos degraus inferiores da escada. Por exemplo, se a meta foi *“ir ver os jogos do clube de futebol sempre que este joga em casa”*, os passos podem ser – utilizar a internet para descobrir as datas dos jogos da temporada em casa, marcar as datas e colocar no calendário, identificar os transportes a apanhar para a deslocação, etc. É importante definir um tempo para monitorizar o progresso e pensar noutros passos necessários.

v. *Pertença familiar - ajudar a criança a sentir que faz parte da família*

a) Pertencer a uma família de acolhimento

- O/A cuidador/a deve apresentar à criança, o mais imediatamente possível, o modo de funcionamento da família – as rotinas de sono, refeições, atividades e programas de televisão favoritos, etc., enquanto conhece a criança, as suas preferências e as experiências familiares prévias.
- O/A cuidador/a deve ajudar a criança a sentir-se confortável, adaptando as rotinas familiares, introduzindo escolhas alimentares, por exemplo, sempre que possível para ajudar a criança a sentir que faz parte da família.
- O/A cuidador/a deve assegurar a existência de lugares especiais para a criança em casa, por exemplo um gancho para o seu casaco; um lugar à mesa; o nome da criança visível, na porta do quarto ou no íman do frigorífico; roupa de cama e decoração do quarto (cartazes, etc.) que reflitam a idade e os gostos e interesses da criança.
- O/A cuidador/a deve promover refeições e atividades em família, por exemplo jogar jogos juntos, em que os interesses da criança sejam respeitados e ela se senta totalmente aceite como membro da família.
- O/A cuidador/a deve assegurar que os membros da família alargada e amigos recebem a criança e a tratam como parte da família.
- O/A cuidador/a deve ter fotografias da criança e da criança com a família de acolhimento, bem como de outras crianças que viveram nessas famílias.
- O/A cuidador/a pode fazer um álbum das experiências familiares que tenham incluído a criança. Isso pode ajudar a criança a refletir sobre o significado da família, e levará o álbum com ela quando voltar para a família de origem ou se mudar para uma nova família.
- O/A cuidador/a deve assegurar que a escola sabe (e a criança sabe que a escola sabe) que aquela é a família que cuida da criança e que, por isso, quer estar a par do progresso e das

realizações da criança para comemorar, bem como ser informado/a sobre quaisquer preocupações.

- O/A cuidador/a deve falar sobre atividades familiares regulares que incluirão a criança.

b) Pertencer/sentir-se ligado à família de origem

- Pode ser criado um livro, e.g., '*A tua vida na nossa família*', que inclua as pessoas da casa e os acontecimentos importantes, conquistas, coisas apreciadas, durante o tempo que a criança permaneceu na sua família de origem. O livro deverá estar bem elaborado e ser robusto, refletindo claramente a ideia de que a criança é um membro amado e valorizado na e pela família.
- Deve haver fotos da família de origem para que a criança, se assim o desejar, as possa colocar no quarto ou sala.
- As conversas sobre a família biológica devem ser, cuidadosamente, geridas pela família de acolhimento, para que a criança tenha uma perceção clara e coerente, adequada à sua idade e capacidade de compreensão.
- A família de acolhimento deve envolver-se ativamente no planeamento e na facilitação dos contactos diretos/indiretos com a família de origem, para que estes priorizem a segurança e o bem-estar da criança, assim como o sentido de pertença e identidade.
- Deve ser analisada com o/a educador/a ou professor/a da criança, quais as questões familiares de origem que podem perturbar a criança em contexto de sala de aula.

c) Gerir a pertença a mais do que uma família

- Os adultos precisam de demonstrar a sua flexibilidade em relação às múltiplas pertenças familiares e compreensão acerca do que estas significam para a criança.
- De maneira informal e planeada, deve ser abordado com a criança os benefícios e os desafios de pertencer a mais do que uma família e ajudá-la a compreender e a gerir esses relacionamentos e os seus papéis em cada um.
- É importante identificar modelos de crianças que gerem múltiplas famílias, por exemplo em famílias de amigos, na televisão, em livros.
- É importante ajudar a criança a pensar/falar sobre a inevitabilidade de sentimentos contraditórios associados a estas múltiplas pertenças familiares.
- Importa atender a possíveis momentos de maior stress, por exemplo no Dia da Mãe, Dia do Pai, Natal e outras festividades e encontrar formas de mostrar (quando apropriado) que está tudo bem em se dar cartões a mais do que uma figura parental ou escolher um em detrimento do outro
- Se necessário e com autorização da criança, é importante falar com o/a educador/a ou professor/a sobre questões familiares – de acolhimento e de origem - que podem perturbar a criança em sala de aula. Ajudar outros fora do círculo familiar imediato a estar ciente da tarefa da criança na gestão das suas múltiplas famílias/lealdades.