

## **Когда и как рассказать ребенку правду о его усыновлении (А. Щепина).**

Итак, вы решили, что не будете скрывать от ребенка, что он приемный. Когда же и как говорить с ним об этом? Очень часто родители рассуждают следующим образом: «Пусть наш малыш немного подрастет - в три-четыре года еще рано, конечно, а вот лет в шесть-семь, когда он спросит, как он на свет появился, я ему скажу...». А если не спросит? Или спросит не в шесть, а в четыре?

Существует два основных аспекта, связанных с темой усыновления, которые можно и нужно обсуждать с ребенком. Во-первых, это то, что могут быть разные пути появления ребенка в семье. Бывает так, что ребенка рождает одна женщина, а воспитывают совсем другие родители. Это тоже нормальный и вполне достойный способ появления ребенка в семье. Начните свой разговор об этом с фильма (мультифильма) или книг, прямо или косвенно связанных с темой усыновления. Обсуждение этой стороны вопроса хорошо тем, что ребенок узнает об усыновлении, сначала не принимая этого на свой счет, и имеет, таким образом, возможность обдумать (на доступном его возрасту уровне) эту мысль, не включаясь в нее эмоционально. А с другой стороны, так как все дети очень легко идентифицируются и примеряют на себя любые роли, он может примерить роль приемного ребенка «добровольно», не потому что он такой, а потому что об этом зашел разговор. Кроме того, в процессе таких обсуждений ребенок узнает слова, которые связаны с этой темой – «остался без мамы», «детский дом» (обязательно нужно объяснить, что это значит, поскольку по названию ребенок вполне может счесть это детским клубом или чем-то типа детского сада), «усыновление», «приемные родители» и т.д.

В каком же возрасте лучше говорить с ребенком об усыновлении?

Те родители, которые ставят для себя определенные возрастные рамки («расскажу, когда исполнится шесть»), на самом деле неосознанно пытаются отложить этот неприятный для них разговор, тогда как с ребенком можно говорить об этом с самого начала, с момента его появления у вас дома.

Малыши (от рождения до трех лет).

В этот возрастной период для ребенка совершенно не имеет значения, как он появился в этой семье: для него гораздо важнее ощущать, что родители его любят, принимают, и что с ним не связано никаких событий, которые вызывали бы у родителей чувство неловкости. Такие вещи дети (как ни удивительно, особенно самые маленькие) очень хорошо чувствуют. Если у родителей существует некоторая внутренняя напряженность в связи с усыновлением, ребенок, скорее всего, и не задаст никаких вопросов именно потому, что чувствует, что эта тема беспокоит родителей, неприятна им.

В разговоре с ребенком этого возраста важно следить за тем, какие выражения вы употребляете для описания произошедшего. Малыши склонны понимать все буквально, и, если они слышат фразу "тебя бросили", картинка, которую они себе представляют, будет в точности соответствовать прямому смыслу этого выражения. Приемные дети в этом возрасте усваивают общую идею, что их усыновили, не очень задумываясь, что стоит за этим словом. В тот момент, когда ребенок попадает в семью из детского дома (или дома ребенка) вы можете собрать «досье» - записать всю информацию о его происхождении, сделать фотографии ребенка, фотографии того дома, где он находился. Этот «задел» на будущее может пригодиться вам в тот момент, когда ребенок захочет узнать подробности о своем происхождении.

Дошкольники (от трех до шести (семи) лет).

Дети дошкольного возраста задают очень много вопросов, и это может в значительной степени облегчить приемным родителям рассказ о происхождении ребенка. На вопросы детей этого возраста следует отвечать конкретно и в том объеме, понимание которого доступно ребенку. Не пытайтесь объяснить ему, как он оказался в детском доме, с точки зрения глобальных проблем - войны, бедности и т.д. Такие абстрактные понятия дошкольникам, как правило, не доступны. Прежде всего, важно оценить, насколько адекватно ребенок воспринимает рассказанную ему историю, поскольку для детей этого возраста свойственно переплетение их собственных фантазий с реальностью. Понять это можно, например, послушав, как ребенок рассказывает историю сам, или посмотрев, как он играет в нее с игрушками.

Не стоит обольщаться, считая, что вам придется рассказать эту историю только один раз. В этом возрасте детям очень важно послушать одно и то же несколько раз, возможно даже, что история появления ребенка в семье какое-то время будет его любимой сказкой на ночь. Очень важно в своем рассказе соблюсти баланс между реалистичностью истории и стремлением сделать ее позитивной. С этим связано несколько важных моментов.

Первое. Не стоит представлять его биологических родителей только в негативном свете, даже если вам тяжело сдерживать свои эмоции. Переборите себя для того, чтобы позже ребенок не ощущал себя плохим из-за того, что его биологические родители были плохими. Однако не стоит представлять их и в слишком радужном свете. Ведь послушав о том, что его родители были замечательными и любили его, ребенку будет очень сложно понять, почему же тогда они его оставили. А кроме того, если его биологические родители были такими замечательными и любящими, а затем отказались от него, то не произойдет ли такого же и с его замечательными приемными родителями?

Второе. Объясняя, как вы выбрали именно его, не следует говорить ребенку, что его усыновили потому, что он был самым лучшим (даже если для вас это выглядело именно так). В этом случае ребенок будет чувствовать себя обязанным и дальше оставаться таким же идеальным, самым лучшим, а то вдруг вы передумаете и вернете его из-за плохого поведения? Кроме того, ребенку дошкольного возраста свойственна эгоцентричность мышления – все, что происходит вокруг него, связано - по его мнению - с ним, вызвано только его действиями. Поэтому в рассказе о том, почему он оказался в детском доме, очень важно дать ему какие-то объяснения произошедшего. Если этого не сделать, то почти наверняка ребенок объяснит себе это так: “Меня бросили, потому что я не слушался, плакал, был плохим и т.п.” Такие переживания могут привести к появлению у ребенка страхов, связанных с возможностью потерять новую семью - поэтому для многих усыновленных детей может оказаться шоком поход в детский сад или в школу. Для того, чтобы эти изменения в жизни ребенка не вызвали у него таких эмоций, очень важно рассказать ему его историю правильно, так, чтобы у него не возникло ощущения собственной ущербности, зависимости от посторонней оценки, неуверенности в себе.

От шести (семи) лет до двенадцати лет - младший подростковый возраст.

Определяющим моментом для этого возраста является тот факт, что ребенок уже в достаточной мере способен осознать свою историю. На этой стадии развития он начинает понимать, что от него отказались биологические родители, что он потерял их. С другой стороны, для детей этого возраста очень важны правила, чувство справедливости - поэтому им бывает очень важно совместить чувства, которые они испытывают к биологическим родителям и к приемным. Необходимо учитывать, что, даже если ребенок этого возраста и не говорит о своем происхождении, своей биологической семье, не задает вопросов - то это отнюдь не означает, что эта тема его не интересует. Возможно, такие вопросы и обсуждения даже стоит специально инициировать родителям. Конечно же, не стоит заставлять ребенка говорить на эту тему, однако, важно дать ему понять, что он может говорить об усыновлении, и родители готовы обсуждать с ним эту тему. Кроме того, не стоит забывать и то, что этот возраст является по сути своей предподростковым, и важно именно сейчас дать ребенку возможность подготовиться к наступлению сложного подросткового периода. Важно создать предпосылки для правильной идентификации ребенка еще до того, как все сказанное взрослыми начнет восприниматься в штыки. На этом же этапе стоит еще раз, уже на более сложном уровне, рассказать ребенку о его биологической семье, о его истории.

Подростки.

Подростковый возраст – это тот этап взросления, который труден и для усыновленных, и для кровных детей, и зачастую пугает приемных родителей. Особенно травматичной, как правило, оказывается ситуация, когда ребенок в подростковом возрасте узнает о своем происхождении. Этот период жизни сложен, прежде всего, для самого подростка. Именно сейчас он должен решить две трудные задачи – обрести независимость и приобрести идентичность. Обе эти задачи не просты и для обычного подростка, не имеющего опыта потери семьи, опыта отказа, и тем более сложны для приемного ребенка. Приемный ребенок одновременно хочет независимости и боится ее, он хочет найти свои корни, свою биологическую семью, и страшится этого. Приемному ребенку в подростковом возрасте сложно еще и от осознания того, что он никак не мог контролировать то, что с ним происходило, свое усыновление. Для такого подростка очень важно иметь возможность контролировать свою жизнь. Позвольте ему самому решать безвредные для всех вопросы – например, определять свой стиль, внешний вид – прическу, одежду; выбирать друзей.

Двойственное отношение ребенка к своим биологическим родителям может вызвать у него злость по отношению к родителям приемным. Иногда это проявляется в достаточно резкой форме: не стоит принимать такое поведение ребенка однозначно на свой счет и отвечать агрессией на агрессию.

Ребенок, узнавший о том, что он не кровный, в подростковом возрасте, оказывается в сложной ситуации – он не может построить свою идентичность ни на истории своей жизни, которую он помнит, ни на истории принявшей его семьи. Это происходит из-за того, что подростковый максимализм не дает ребенку одновременно признать и факт своего происхождения, и историю своей жизни в приемной семье.

Из-за описанных выше особенностей подростковой психологии, ребенок в этом возрасте может начать искать биологическую семью. Не стоит инициировать эти поиски самим – важно, чтобы эта инициатива исходила от ребенка. Это связано, прежде всего, с тем, что повзрослевший подросток должен быть морально готов к тому, что его поиски могут привести к неприятным последствиям: его биологические родители могут не захотеть принять неожиданно появившегося сына или дочь, еще раз «отказаться» от них.

Подростка может пугать и предстоящий отъезд из родительского дома. И хотя внешне он зачастую кажется более стремящимся к независимости, чем дети, воспитывающиеся в кровной семье, тем не менее, именно для приемного ребенка особенно важно знать, что он может оставаться в воспитавшей его семье столько, сколько сочтет нужным сам.

Итак, как же говорить с подростком о том, что он приемный? Во-первых, важно, чтобы ребенок узнал о своем происхождении как можно раньше. Во-вторых, если подросток решится на поиски своих биологических родителей, не стоит отговаривать его. Ваша задача в данной ситуации – поговорить с ребенком и помочь морально подготовиться к тому, что он может встретить не очень ласковый прием. В-третьих, необходимо соблюдать разумный баланс между дозволенным и недозволенным: с одной стороны, не стоит перегружать подростка запретами и ограничениями, с другой стороны, не нужно и отказываться полностью от них. Живя в семье, все мы связываем себя определенными запретами и ограничениями – разумное их количество поможет подростку чувствовать себя защищенным, чувствовать себя частью семьи.

#### **Вопросы детей и как на них отвечать**

Дети могут задавать различные вопросы о своем происхождении, биологической семье, усыновлении. Наиболее распространенные из них:

- Так ты мне не настоящая мама?
- А почему мама от меня отказалась? (не захотела воспитывать, не хотела, чтобы я жил с ней, отдала в детский дом?)
- Меня отдали, потому что я плохой?
- Вы тоже меня отдадите?
- А почему вы меня взяли? – и т.д.

Начиная с ребенком любого возраста разговор об усыновлении, будьте готовы к тому, что вы не только расскажете то, что сами считаете нужным, но и будете отвечать на вопросы ребенка, которые порой могут поставить в тупик. В любом случае не стоит преподносить ребенку «сладкую» сказку: можно что-то скрыть или приукрасить, но история должна, в общем и целом, соответствовать правде.

#### **Как подготовить ребенка к тому, чтобы он сам мог ответить на вопросы, касающиеся усыновления**

Еще один аспект разговора с ребенком об усыновлении – это подготовка его к тому, чтобы он мог сам говорить об этом, сам отвечать на вопросы о своем происхождении. Для того, чтобы ребенок смог справиться с этой не всегда легкой для него задачей, он должен увидеть, что и вы готовы отвечать на вопросы о его усыновлении, не испытывая чувства вины, стыда или неловкости. Ребенок должен знать, что в том, что он был принят в семью, нет ничего постыдного, что такое бывает, и что есть еще дети (хорошо, если вы сможете пообщаться с ними), которые появились в семьях так же.

Если же кто-то задал ему вопрос, на который он не смог ответить, или если он не удовлетворен своим собственным ответом, поговорите с ребенком, попробуйте вместе найти подходящие слова, правильное объяснение – это поможет не только решить текущую ситуацию, но и послужит тренингом на будущее.