**Десять вещей, которые нужно знать приемным родителям**

**Лесли Джонсон**

*Лесли Джонсон* **–** *терапевт по семейным вопросам со специализацией на усыновлении. Ее удочерили в младенческом возрасте, и на основе собственного опыта она вывела «десять из десяти тысяч вещей», которые приемным родителям нужно знать о своих детях.*

**1. Приемным детям нужно, чтобы родители эмоционально и психологически подготовились, прежде чем привести их домой и стать с ними одной семьей**

Родителям полезно провести психологическую работу, чтобы осознать собственный опыт, а также проработать чувства, связанные с неспособностью иметь собственного ребенка, если именно по этой причине они решились на усыновление. Ведь это не способ «замены», а один из многих путей создания семьи. Все только выиграют, если родители продолжат просвещаться по разным вопросам, связанным с усыновлением, и получат доступ к поддержке, когда это будет необходимо.

**2. Предшествующий опыт приемных детей – это данность**

Важно понимать, что весь предыдущий опыт вашего ребенка **–**это данность, которую нельзя изменить. Порой родителям трудно видеть, как их дети страдают, и они искренне хотят чем-то помочь. Но они не в состоянии избавить ребенка от боли, вызванной прошлым травматическим опытом. Однако они могут предоставить ему безопасное место для изучения чувств и помочь интегрировать прошлый опыт в свою жизнь. Детям важно знать, что об усыновлении можно говорить и задавать любые вопросы.

В одном из эпизодов сериала «Американская семейка» один из персонажей читает своей приемной дочери на ночь сказку о прекрасной принцессе в далекой стране. Оба заметно устали, и девочка уже в полусонном состоянии спрашивает о своей биологической маме: «Я была у нее в животе? Где она сейчас?» Отец отвечает, что ее мама находится в «далекой стране, потому что она принцесса и очень, очень занята». Девочка удовлетворенно засыпает. Но с этого момента у нее появляется фантазия, и каждый Хэллоуин она наряжается принцессой.

Когда родители не знают, что ответить, они могут выиграть время, предложив: «Я вижу, как важен для тебя этот вопрос. Дай мне подумать, и мы поговорим об этом завтра». Возьмите паузу, чтобы посоветоваться с партнером или обратиться за поддержкой к педагогу-психологу, и хорошо продумайте свой ответ ребенку. Важно назвать конкретное время, когда вы вернетесь к этому разговору, и сдержать обещание.

**3. Приемным детям нужна помощь, чтобы разобраться в своей истории**

Упав с качелей, ребенок рассказывает снова и снова, как это произошло **–** маме, папе, почтальону и продавцу в магазине. Повторение истории позволяет исцелиться и принять ситуацию. Точно так же приемные дети хотят снова и снова слышать от родителей историю их появления в семье.

Говоря с ними об этом, старайтесь избегать слов «избранный» или «особенный». Тем более ребенку трудно понять такую фразу: «Она любила тебя так сильно, что хотела, чтобы у тебя была лучшая жизнь». Используйте следующие формулировки: «Усыновление было решением взрослых», «мы любим тебя, и мы **–** семья». Подчеркните, что ребенок не имеет никакого отношения к этому решению, что он ничего не сделал для создания такой ситуации. В будущем такие обсуждения помогут ему в разговоре с друзьями и одноклассниками. Он будет знать, что отвечать другим на вопросы, не испытывая смущения или стыда. Я предлагаю родителям и детям разыгрывать возможные сценарии бесед, чтобы найти подходящие ответы. Кроме того, объясните ребенку, что он всегда может ответить на неудобный для него вопрос фразой: «Это мое личное дело!».

**4. Приемные дети сталкиваются с проблемами самооценки, стыда, самоконтроля и идентичности**

Как правило, приемные дети используют одну из двух стратегий адаптации в семье. Одни проверяют родителей и их ограничения на прочность. Другие, наоборот, покладисты до такой степени, что отчасти теряют себя в надежде сохранить место в приемной семье. Таким образом, ребенок вынужден развивать «ложное я».

Многие приемные родители описывают своих детей как несговорчивых, озлобленных и склонных к манипуляциям. Я предлагаю им наблюдать за поведением ребенка, не торопясь с осуждением и навешиванием ярлыков. Взглянув на ребенка через призму предшествующих событий, которые определяют его нынешнее поведение, мы можем увидеть глубинный травмирующий опыт, который приводит к возникновению страха, горя, отчаяния и гнева. Помните, что поведение **–** это способ справиться с происходящим, а не личностные черты вашего ребенка.

Приемным детям нужно, чтобы родители проявляли внимание и сострадание, действуя словно детективы. В каждой конкретной ситуации необходимо выяснить причины поведения ребенка или обратиться за профессиональной помощью, если трудно справиться самостоятельно. Пройдя опыт отвержения, ребенок заранее настроен на его повторение и зачастую сам воспроизводит подобные ситуации.

**5. Приемные дети все время находятся в поиске**

Приемные дети постоянно находятся поиске — ищут своего потерянного «близнеца» или того, на кого они похожи. Автор Бетти Джин Лифтон называет это жизнью в «Царстве призраков», где приемные дети могут «общаться» со своими родственниками и представлять себе, как могла бы сложиться их жизнь, не будь они усыновлены.

Необходимо интересоваться внутренним миром ребенка. Приемные дети не склонны поднимать такие вопросы своей биологической семьи, не будучи уверены, что это безопасно, но они ждут, когда родители сами заговорят об этом.

**6. Желание ребенка узнать свои корни не является отказом от приемных родителей**

Часть знания того, кто вы есть, **–** это знание того, откуда вы родом. У каждой истории есть свое начало. Многие дети отрицают желание заниматься поиском своих корней, думая, что этим заденут чувства приемных родителей. Это распространенная тема даже среди детей, которые пользуются безоговорочной поддержкой со стороны взрослых. Приемные дети нуждаются в уверенности, что их родители спокойно отнесутся к таким поискам, а также будут готовы помочь.

Из страха ранить чувства близких многие дети ждут, пока один или оба родителя не умрут. Как правило, к этому моменту может обнаружиться, что их биологический родитель тоже мертв. И тогда поиски заканчиваются переживанием еще одной потери **–** родителя, которого он или она никогда не знали.

**7. Приемные дети хотят быть частью своей семьи**

Как и все остальные, приемные дети стремятся быть частью семьи или группы. Хотя идея принадлежности присуща тем, с кем мы связаны биологически, приемные дети могут ощутить эту связь через группы поддержки, взаимодействие с другими детьми в аналогичном положении или идентификацией со страной своего рождения. Также необходимо поощрять интересы и увлечения ребенка в соответствии с ценностями его приемной семьи, поддерживать их и принимать.

**8. Быть приемным ребенком трудно**

Когда младенец разлучается со своей матерью, это событие чрезвычайно его травмирует. Все знакомые ощущения исчезают, ребенок оказывается в опасной ситуации **–** так он сам ее воспринимает. Единственная часть мозга, которая полностью развита при рождении, **–** это ствол, регулирующий симпатическую нервную систему, то есть реакцию борьбы, бегства или замирания. Парасимпатическая способность к самоуспокоению недоступна, для этого ребенку нужна мама, но ее рядом нет. События, происходящие с рождения до трех лет, кодируются как неявные воспоминания и с трудом поддаются описанию, потому что они случаются до того, как развивается навык речи. В такой ситуации приемные родители могут помочь ребенку сформулировать его переживания.

Встречаются родители, которые расстраиваются, когда при планировании большого праздника в честь дня рождения их ребенок внезапно становился грустным и отказывался в нем участвовать. Ведь день рождения **–** это еще и день, когда ребенок был оставлен, хотя воспоминание об этом размыто. Родителям стоит реагировать на такое поведение с сочувствием: «Возможно, какая-то часть тебя помнит, что в этот день твоя биологическая мама приняла трудное решение, чтобы тебя воспитывал кто-то другой».

День матери также может восприниматься двояко, ведь, поздравляя приемную маму, ребенок фактически игнорирует ту, «другую». Родители могут проговорить это вслух, признавая биологическую маму ребенка вместе с ним.

**9. Приемным детям нужно, чтобы родители их защищали**

Школьная среда может стать отличной поддержкой для приемных детей и их семей.

**10. Процесс адаптации приемных детей длится всю жизнь**

Выстраивание отношений и прохождение различных этапов взросления может оказаться трудным для тех, чей самый ранний опыт связан с разлукой с матерью. Внимательные родители должны помогать своим детям проживать эти процессы, невзирая на тяжелый предшествующий опыт.

Со временем приемные дети смогут приобрести то, что Дэн Сигел называет «взглядом разума» или «сосредоточенным вниманием, которое позволяет видеть внутреннюю работу нашего разума и изучать процессы, посредством которых мы думаем, чувствуем и ведем себя…».

По мере того, как ребенок все больше узнает о своем прошлом, осознает свои чувства и триггеры, связанные с ним, он становится увереннее и может дать осознанный ответ, а не бессознательно реагировать на ситуацию. А это именно тот навык, который дает большую свободу выбора в повседневных действиях и ощущение благополучия.