

«Как рассказать ребенку правду»

Не секрет, что многие приемные родители скрывают и не хотят говорить о том, что ребенок — из другой семьи. Мол, это наше право. Но права есть и у детей: право на самоидентификацию, на информацию, на своих родителей, наконец.

Горькая правда или сладкая ложь?

Этот вопрос начинает мучить приемных родителей еще до того, как малыш приходит в семью и остается с ними все то время, пока правда о биологических родителях спрятана вместе с документами об усыновлении в забытых уголках дома.

Главное ваше желание — это не причинить боли своему ребенку. Вам кажется, что горькая правда может навсегда отравить ему жизнь. Вы словно бы примеряете на себя эту ситуацию, вы размышляем о том, что бы вы чувствовали, если бы вдруг родители, которых вы любите, оказались неродными. Безусловно, это было бы ударом. И в первую очередь это сокрушающий удар по самооценке: "Я не нужен, от меня отказались, я плохой, хуже, чем другие".

Однако одни отказались, а другие согласились. Вот они, люди, которые любят, заботятся и желают только добра. Если вы смотрите на эту ситуацию глазами ребенка, то видите только факт отказа. А если вы смотрите на нее глазами взрослого человека, то понимаете, что те, кто отказались от малыша по каким-то причинам, не были готовы к его появлению или не могли благополучно воспитать его. Вы же такую возможность имеете, ваши действия были осознаны, вы готовы любить и растить этого человека. А значит, он ничего не потерял, а только приобрел от смены родителей. И вы, имея жизненный опыт, способны донести эту мысль до своего ребенка и доказать, что отказ биологических родителей не имеет к его личности никакого отношения. Что он лично от этого не стал хуже.

При такой позиции вы не только не травмируете его открытием своего секрета, а добавите в ваши отношения уважения и благодарности.

Представим себя на месте подростка, которому сообщают о том, что мама с папой, которых он помнит с детства, не рожали его, а взяли из детского дома. Один из первых вопросов который возникает в голове в такой ситуации — это "Почему мне не сказали раньше?". Для большинства людей горькая правда действительно дороже сладкой лжи, потому что осознание того, что самые близкие в жизни люди долгое время обманывали, очень болезненно, порой даже невыносимо. Ведь до определенного момента ребенок всю свою жизнь воспринимает через родителей, их слова — истина в первой инстанции. И если вдруг из фундамента доверия выбивается такой основополагающий камень, то под сомнение ставится каждое слово, когда-либо произнесенное близкими людьми. Это может навсегда подорвать доверие ребенка, как к своим родителям, так и к людям вообще.

Конечно, есть люди, которые предпочитают жить в иллюзорном мире, однако жизнь, как правило, склонна рано или поздно сбивать с них розовые очки. В данном же случае вашими палачами могут стать болтливые соседки, врачи и другие люди, которые окажутся в курсе того, что ваш ребенок неродной. И тогда это будет худшим из возможных вариантов.

Когда придет время сказать об усыновлении?

Большинство приемных родителей умышленно оттягивают момент открытия правды, потому что считают, что дети не способны понять в раннем возрасте, что такое детский дом, разницу между биологическими и приемными родителями. Чаще всего дело не в этом, и родители пытаются обмануть самих себя, прикрываясь неготовностью малыша к тяжелому открытию.

Просто родителям страшно, что узнав о том, что они "ненастоящие" родители, ребенок перестанет их считать родными людьми, и гармония в семье нарушится. Если ребенок начал задаваться вопросом своего появления на свет, то он готов к любой информации, которую дадут ему его родители, главное, чтобы это было максимально близко к правде. У него не должно быть ощущения обмана.

Если вы с самого начала не делаете из этого секрета и рассказываете о его появлении в вашей семье как о чем-то естественном и положительном, то и реакция малыша будет соответствующей. Так что лучший возраст для раскрытия тайны — это возраст первых вопросов из серии "Откуда я появился?".

Если вы скажете ребенку о том, что он усыновлен, еще до того, как он научится говорить, это слово так прочно войдет в лексикон, что не будет вызывать никаких негативных эмоций. Посудите сами, разве можно устоять перед признанием: "Как же мы рады, что усыновили тебя! Ведь мы так давно тебя ждали, нам тебя не хватало..."

Но ситуации бывают разные, и разные бывают дети. Кто-то начинает задавать вопросы о своем рождении раньше, кто-то позже, а кому-то уже начали говорить неправду какое-то время назад и только потом поняли, что сколько веревочке не виться, а конец все равно будет.

Почему родители должны говорить правду:

- вы - первоисточник правды
- это вызывает доверие
- это усиливает привязанность
- способствует здоровому усыновлению

Десять заповедей раскрытия ребёнку тайны его прошлого

Открытость общения является важнейшим условием нормального развития усыновительной семьи. Соблюдение десяти заповедей раскрытия правдивой информации может способствовать созданию в семье здоровой эмоциональной атмосферы.

1. Начинайте разговор об усыновлении по своей инициативе

Есть несколько способов поднять тему усыновления в разговоре с ребёнком, сохранив при этом его самооценку.

- Когда по телевизору или в кинотеатре показывают программу или фильм, в которых говорится об усыновлении, усыновители могут посмотреть это вместе с ребёнком, провести параллели и отметить различия между ситуацией героя программы или фильма и судьбой ребёнка и предложить ребёнку задать им дополнительные вопросы.

- Усыновители могут также завести разговор об усыновлении, когда наступает какая-либо значимая дата (день рождения ребёнка, День матери, годовщина усыновления).

- «В День матери я всегда думаю о твоей биологической матери. Я уверена, что сегодня она тоже вспоминает о тебе. Если хочешь, можешь сделать для нее поздравительную открытку – мы вложим ее в специальный альбом!».

- Усыновители могут отметить в ребёнке какие-либо положительные черты и поинтересоваться вслух, от кого он их унаследовал.

- «У тебя такие красивые длинные ресницы. Интересно, у кого-нибудь в твоей биологической семье есть такие ресницы? Ты никогда об этом не задумывалась?».

- «У тебя настоящий талант к рисованию (музыке, футболу, математике)! Интересно, были ли в твоей биологической семье такие же талантливые люди, как ты?».

- Наконец, усыновители могут похвалить ребёнка за его достижения и отметить, что биологические родители разделяют испытываемое ими чувство гордости.

- «Прекрасная работа! Твои биологические родители сегодня могли бы гордиться тобой так же, как и мы!».

2. Используйте позитивно окрашенную лексику

3. Никогда не лгите ребёнку о его прошлом или о членах его биологической семьи

Тайное всегда становится явным!!! То, что начиналось как «защита» отношений с усыновленным ребёнком, может убить доверие и близость в этих отношениях.

4. Давайте ребёнку возможность выражать свой гнев по отношению к членам биологической семьи, не показывая ему при этом, что разделяете его чувства

- «Я рад, что теперь мы можем защитить тебя от всего этого»;
- «Я понимаю, почему ты так злишься»;
- «Тебе, должно быть, было очень тяжело. Я могу сейчас чем-нибудь тебе помочь?»
- А эти комментарии неприемлемы и могут причинить ребёнку вред:
- «Если бы твоя мать была разборчивее в выборе любовников, ты никогда не стал бы жертвой насилия»;
- «Я даже представить себе не могу, как можно бить ребёнка. Для этого нужно быть просто ужасным человеком»;
- «Твоих родителей надо запереть на замок и выбросить ключ. То, что они сделали, нельзя простить».

5. Соккрытие части информации допустимо до тех пор, пока ребёнку не исполнилось двенадцать лет. После этого ребёнок должен узнать всё

Перед подростками стоят две задачи развития, которые осложняют обработку сложной информации: индивидуация («Кто я такой?») и отделение от семьи. У детей в возрасте 8–10 лет есть больше времени, чтобы переработать, «переварить» полученную информацию и вернуться к позитивному самоощущению еще до того, как они приступят к эмоциональной подготовке по отделению от семьи».

6. Если информация носит крайне негативный характер, постарайтесь сделать так, чтобы наиболее неприглядные детали ребёнок узнал от постороннего лица (например, от психолога)

Тот факт, что усыновители привлекли профессионала для проведения важного разговора с ребёнком, еще не означает, что их миссия выполнена. Крайне важно, чтобы они также присутствовали. Во-первых, они должны эмоционально поддерживать ребёнка во время собеседования. Во-вторых, они должны запомнить все детали, чтобы потом помочь ребёнку восстановить ход собеседования, если он что-нибудь забудет или неверно истолкует. Их присутствие на собеседовании является наилучшим выражением их любви, поддержки и преданности ребёнку.

7. Не пытайтесь «вылечить» боль, вызванную усыновлением

Понятно, что все родители стараются защитить своих детей от боли. При этом, однако, усыновители должны отдавать себе отчет в том, что их ребёнок должен испытать боль, которая является естественным спутником процесса переживания и разрешения утрат, связанных с усыновлением. Чтобы выйти из ребёнка, боль должна пройти через него. В такие минуты гораздо нужнее внимательный собеседник, дружеское плечо, понимающий взгляд. Когда ребёнку больно,

ему не нужны объяснения или рассуждения о том, что с ним случилось, ему просто нужен человек, который понимает его и сопереживает ему: «Я знаю, что тебе сейчас очень больно».

8. Избегайте ценностных суждений, рассказывая ребёнку о его прошлом

Ребёнок должен научиться делать это сам, и «пониманию без осуждения» его должны научить самые важные для него люди – его родители.

9. Давайте ребёнку возможность самому решать, будет ли он рассказывать свою историю за пределами семьи

Создавая для ребёнка «легенду», нужно учесть два важных момента.

Заранее обсудите вопросы, с которыми может столкнуться ребёнок, и ситуации, в которых он может оказаться. «Легенда» может понадобиться ребёнку, например, когда вы представляете его новым соседям или друзьям, когда он в первый раз идет в новую школу.

Заранее обсудите возможные ответы. Ребёнку может быть нелегко решить, что он может говорить, а о чем лучше промолчать. Ему можно сказать, что, отвечая на вопросы, он может раскрывать три ключевых факта: как его зовут, откуда он родом, и как давно он стал частью своей новой семьи. Важно, чтобы ребёнок знал, что он не обязан рассказывать все каждому встречному, что существуют личные границы, и окружающие должны признавать эти границы.

10. Помните, что ребёнок знает больше, чем вы думаете

Если приёмные родители так и не находят возможность поговорить с ребёнком, и вместо них это делает кто-то другой. Когда ребёнок получает информацию не от приёмных родителей, он лишается их поддержки в «переваривании» такой информации, что может негативно отразиться на его самовосприятии. Кроме того, информация, которая доходит до него «из десятых рук», может оказаться сильно искаженной.

Подготовили информацию специалисты Службы сопровождения опекунов (попечителей) несовершеннолетних г. Переславля-Залесского Ярославской области в 2020 году.