

## «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.**