

1000

первых важных дней

**Практическое руководство
для приемных семей
по выстраиванию взаимодействия
с ребенком, имеющим опыт сиротства**




**Измени
Одну
Жизнь**

Содержание

Введение	4
-----------------------	---

Глава 1. Готовимся принимать ребенка

1.1. Какие дети нуждаются в семье?	8
1.2. Ближний круг – якорь или парус?	20

Глава 2. Еще немного и будем дома

2.1. В одном шаге от важного события	30
2.2. Гостевой режим – тест-драйв или демо-версия?	31
2.3. Прощаемся с учреждением	35
2.4. Организуем приятную встречу дома	40
2.5. Обустройстваем место для нового члена семьи	41
2.6. Знакомим ребенка с устоявшейся семейной иерархией ..	45
2.7. Бабушки и дедушки: поддержка и опора или новые вызовы?	51

Глава 3. Что с нами происходит?

3.1. Почему мне, взрослому, тяжело?	55
3.2. Как научиться распознавать и выражать свои чувства? ..	57
3.3. Как помочь себе	65
3.4. Адаптация – это нормально!	70
3.5. Конфликт – не разрушение, а новое начало	76

Глава 4. Травма потери

4.1. Ничто не проходит бесследно	90
4.2. О скрытом смысле негативного поведения	102
4.3. Что может сделать взрослый, чтобы помочь ребенку в ситуации грядущий изменений?	113

Глава 5. Конфликт лояльностей

5.1. История приемного ребенка – поиск точки опоры	120
5.2. Несколько идей, которые помогают говорить о родной семье ребенка корректно	124
5.3. Что делать с родственниками, которые хотят поддерживать контакт?	137

Глава 6. Жестокое обращение

6.1. Формы насилия	152
6.2. Психологическое насилие	155
6.3. Физическое насилие	163
6.4. Сексуализированное насилие	176
6.5. Пренебрежение нуждами	184

Глава 7. Протестное поведение

7.1. О чем кричит протест?	190
7.2. Истерика - каприз или способ достучаться до взрослого?	196
7.3. Конфликты с другими детьми	205
7.4. Брат против брата – о сиблинговых конфликтах	210
7.5. Когда страдают безответные: о жестоком обращении с животными	212

Глава 8. Правила и границы

8.1. Правила и границы семьи	219
8.2. Просить о помощи взрослого – сила или слабость?	237
8.3. Как правильно говорить о своих потребностях?	242
8.4. Восстановление справедливости	247

Глава 9. Мир за границами семьи

9.1. Ребенок с опытом сиротства и другие дети	254
9.2. Ребенок с опытом сиротства идет в детский сад	261
9.3. Ребенок с опытом сиротства идет в школу	270
9.4. Удивительный мир профессий	283

Глава 10. Родительский ресурс

10.1. Как ожидания могут забирать силы	288
10.2. Негативный детский опыт приемного родителя: точка опоры или соломинка для утопающего?	294
10.3. Взрослый – прежде всего. Выбор себя как способ восстановиться	307

Заключение	321
-------------------------	-----

Рекомендуем почитать	322
-----------------------------------	-----

Введение

Дорогие читатели! Возможно, с кем-то из вас мы уже знакомы – вы посещали наши обучающие курсы, приходили к нам на консультации, читали наши статьи и смотрели прямые эфиры, вели блоги на нашем сайте, общались в чатах поддержки. А, возможно, нам еще предстоит узнать друг друга. Но мы уверены: если вы проявили интерес к этой книге, значит, вам так же, как и нам, небезразлична тема семейного устройства детей с опытом сиротства.

Мы, коллектив благотворительного фонда «Измени одну жизнь», с 2012 года работаем для того, чтобы дети, потерявшие семью, вновь смогли ее обрести и больше никогда не терять.

Идея данной книги родилась как ответ на многочисленные просьбы наших слушателей: знания, которыми мы делимся, вызывают живой отклик, и нас неоднократно просили «законспектировать» то, что мы рассказываем кандидатам и уже состоявшимся приемным родителям.

Сфера семейного устройства детей-сирот в России относительно молода – по-настоящему профессионально этим вопросом стали заниматься последние двадцать лет, и по-прежнему возникает много сомнений, недопониманий и растерянности как у приемных родителей, так и у специалистов. Оглядываясь назад, мы с радостью можем констатировать, что сделано очень много: когда мы начинали, детей, подлежащих устройству, в базе было несколько сотен тысяч, а сейчас их число составляет тридцать – тридцать пять тысяч. Это, конечно, огромная победа всех нас, тех, кто был неравнодушен, кто распространял информацию про наших ребят, вовлекался, поддерживал, сам становился приемным родителем.

Когда мы начинали наш путь, сама идея дополнительной подготовки для приемных родителей сталкивалась с сопротивлением: «чему нам учиться», «мы своих детей воспитали», «зачем какие-то специальные знания – это же просто ребенок,

его достаточно любить и все наладится». Сегодня мы видим возрастающий интерес к вопросам подготовки и последующего сопровождения приемных семей – как со стороны кандидатов в приемные родители, так и от уже состоявшихся приемных семей. Один из повторяющихся откликов после занятий на наших курсах: «как жаль, что мы не знали об этом раньше!», «вот бы знать все это, столько бы ошибок можно было избежать со старшими детьми!». Такая вовлеченность наших слушателей побудила нас создать проект **«1000 первых важных дней»**, посвященный одному из самых важных периодов в жизни приемной семьи – первым годам ребенка в ней. Эта цифра была выбрана не случайно, порядка 70% обращений в наш фонд за консультациями психологов – это семьи, которые приняли ребенка в последние три года.

Наша идея получила поддержку Фонда президентских грантов, в рамках которого и создается эта книга. Участники проекта – семьи, которые работали в составе ресурсных групп, получали психологические консультации. Наша книга рождалась именно на этих занятиях – мы проанализировали те вопросы, которые повторялись из группы в группу, собрали отклики о том, что было наиболее интересно и востребовано, что было новым и неожиданным. Также была записана серия тематических прямых эфиров со специалистами и приемными родителями, подготовлены статьи по этой проблематике.

Мы искренне надеемся и верим, что эти знания помогут замещающим семьям сгладить острые углы адаптационного периода, а дети обретут семью для того, чтобы больше ее не терять!



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ

ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

Проект «1000 первых важных дней» на сайте фонда

Перейти



Об авторах



Франтова Джессика Константиновна

Психолог фонда «Измени одну жизнь», ведущая проекта «1000 первых важных дней», EMDR-терапевт, нарративный практик, приемный родитель.

Образование: высшее психологическое (МГУ им. М.В. Ломоносова, факультет психологии – специалитет, МГППУ, факультет юридической психологии – магистратура), повышение квалификации: EMDR-терапевт (EMDR Russia), нарративный практик и супервизор в нарративном подходе (Нарративная мастерская), системный семейный терапевт (Восточно-Европейский институт психоанализа), сказкотерапевт (МГППУ). Опыт работы в сфере семейного устройства – почти двадцать лет. С 2006 года консультирует будущие и состоявшиеся приемные семьи, проводит занятия с детьми, имеющими опыт сиротства, и со взрослыми, имеющими травматический опыт. Проводит обучающие мероприятия и супервизии для специалистов семейного устройства, ведущая курсов, вебинаров на образовательной платформе фонда «Измени одну жизнь», автор и соавтор методических рекомендаций для специалистов, работающих в сфере помощи семьям, находящимся в ситуации уязвимости, автор статей на сайте changeonelife.ru.

Об авторах



Городиская Наталья Леонидовна

Психолог фонда «Измени одну жизнь», ведущая проекта «1000 первых важных дней», многодетная приемная мама (двое кровных, двое усыновленных и 11 приемных детей). Пятеро детей приняты в семью в возрасте от 12 до 16 лет. В семье есть дети с ограниченными возможностями здоровья.

Председатель Союза приемных родителей, усыновителей, опекунов и попечителей и их объединений с момента создания организации (2016 г.) Член Экспертного совета Министерства просвещения Российской Федерации по вопросам опеки и попечительства в отношении несовершеннолетних граждан, член Экспертного совета при ГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», г. Москва.

Образование: высшее педагогическое (ПГПУ им. В.Г. Белинского, исторический факультет) и психолого-педагогическое (МГППУ, Опекa и попечительство в отношении несовершеннолетних). Повышение квалификации: АНО ДПО «Диалог ПРО»: «Медиация как переговорная технология. Фундаментальный курс». «Характерологическая психодиагностика», «Слушание как искусство» «Я-стратегия», «Анти манипуляции».

Опыт работы в сфере семейного устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, более тринадцати лет, тренер Школы приемных родителей, ведущая вебинаров и тренингов на образовательной платформе фонда «Измени одну жизнь» и на сайте changeonelife.ru, автор статей на тему воспитания приемных детей.

Глава 1. Готовимся принимать ребенка



1.1. Какие дети нуждаются в семье?

Наш путь начинается с того, что семья принимает решение взять на воспитание ребенка с опытом сиротства. Возможно, путь к этому решению был очень долгий, приходилось уговаривать других членов семьи, сомневаться, дискутировать. А быть может, решение оказалось спонтанным, бывают ситуации, когда ребенок с опытом сиротства находится в ближнем круге семьи, например, ходит на занятия с родным ребенком, или знакомство состоялось по долгу службы, или неожиданно «зацепил» видеоролик. Так или иначе, вместе с идеей о расширении семьи возникают и первые идеи о том, каким он будет, наш приемный ребенок.

Далеко не всегда эти идеи озвучиваются, семьи говорят просто о «ребенке», но, так или иначе, каждый человек имеет свои ожидания о том, каким этот ребенок будет.

Шебутной карапуз? Красавица-дочка? Увлеченный подросток? Воображение будущих приемных родителей, сиблингов, бабушек и дедушек рисует свои картинки.

Ребенка какого возраста, пола вы хотите принять в семью?

Сколько детей вы готовы принять?

На наших занятиях по подготовке, на курсе «Тест-Драйв приемного родительства» мы задаем семьям эти вопросы. И неизбежно к ним возвращаемся, когда в семье возникают трудности. Дело в том, что несовпадение ожиданий и реальности от ребенка, от приемного родительства, легко приводит к конфликтам и к недопониманиям, а, в ряде случаев и к новому перемещению ребенка – возвращению его в учреждение или передаче в другую семью.

Как мы замечаем, анализируя отклики кандидатов, несмотря на огромную просветительскую работу, образы детей-сирот у будущих приемных родителей достаточно идеалистические: чаще это история про покинутого ребенка, которому нужно помочь, протянуть руку помощи. Он ее с удовольствием примет, и дальше начнется обычная семейная жизнь: школа, детский сад, семейные обеды. Идеи о том, что детские учреждения это просто такие необычные места, почти как магазины, куда каким-то образом попадают дети, по-прежнему весьма живучи. Первые вопросы, которые

Путеводитель для приемного родителя от фонда «Измени одну жизнь»

Смотреть



возникают в наших чатах: «Где найти ребенка?», «Как пройти психологическое тестирование и получить заключение на ребенка, которого мы видели в базе?», «Дадут ли мне ребенка?» – можно заметить, что интерес больше административный, в нем, если можно так выразиться, как будто нет самого ребенка, как будто самое главное – это его найти, а дальше уже все сложится само собой.

Хотим заметить, что очень приятно наблюдать, как по мере узнавания новой информации, тематика вопросов начинает изменяться на: «А справлюсь ли я?», «Что делать, если...», «Как вы думаете, как может себя вести ребенок с вот такой историей....», «Кто знает, как реагировать на...», – постепенно в диалоге начинают проявляться как личность ребенка, так и личность самого родителя, и начинается настоящее взаимодействие.

Поэтому давайте попробуем понять, какие же дети нуждаются в семейном устройстве в настоящее время.

Если вы приемные родители «со стажем», то наверняка помните то время, когда в базе легко можно было найти ребенка любого возраста, в том числе и младенца.

Дети с ОВЗ вызывали опасения, так же как и «бесстатусные» дети (это дети, которые не могут быть усыновлены, а только приняты под опеку), сложноустраиваемой категорией считались даже пятилетние дошкольники. Пятнадцать лет назад не было такого количества информации для замещающих родителей, было трудно найти нужную литературу, не было Школ приемных родителей, служб сопровождения замещающих семей и такого количества приемно-родительских организаций в регионах. И в федеральной базе данных было более 120 тысяч детей-сирот. Сейчас пришло время отметить те значительные перемены, которые произошли в течение последних десяти-двенадцати лет.

Мы с вами помним то время, когда активная государственная политика, направленная на стимулирование граждан к семейному устройству детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, привела к значительному

сокращению числа детей, воспитывающихся в социальных учреждениях.

Количество замещающих семей значительно возросло, и приемная семья перестала считаться социальным исключением, обучение в ШПР стало обязательным, появились службы сопровождения – государственные и на базе некоммерческих организаций.

Но по-прежнему во многих регионах остается открытым вопрос качественной подготовки и грамотного профессионального сопровождения замещающих семей. Приемная семья на любой стадии своего развития нуждается в поддержке, и особенно остро в период адаптации ребенка, который мы назвали в рамках нашего проекта «1000 первых важных дней», имея в виду, что адаптация длится далеко не один год, и срок приблизительно в три года более реалистичен.

Просвещение и информирование привело к тому, что забирать в семьи стали и младших школьников, и подростков, многие риски по ОВЗ оказались преодолимым препятствием, и даже статус ребенка перестал быть преградой, появились семьи, готовые стать опорой ребенка на тот срок, пока его родная семья не может выполнять свои обязанности.

В 2019 году фонд Тимченко провел масштабное исследование, посвященное причинам попадания детей в сиротские учреждения, которое включало в том числе и данные по возрасту, полу, семейному положению и статусу детей.

Познакомившись с этими данными, мы увидим, что почти половина детей с опытом сиротства, подлежащих семейному устройству, имеют братьев и сестер (сиблингов), почти 80% являются подростками, чуть более 30% имеют инвалидность. Между тем ожидания будущих приемных семей – это дошкольник, а лучше младенец, женского пола с полным статусом и без проблем со здоровьем. Как мы видим, уже здесь ожидания не совпадают с реальностью, и получается, что приемные родители уже в начале пути должны серьезно пересмотреть свои «базовые настройки». Из этого исследования мы также видим, что основная причина изъятия детей из семьи –

зависимость родителей. В следующих главах мы раскроем значения этих обстоятельств для понимания поведения ребенка и оказания ему помощи.

За этими сухими данными скрываются весьма живые истории. Вот семья планировала младенца, нашли его в базе, возникло понимание: «Это наш ребенок». А к нему «прицепом» идет старший брат-дошкольник, ему всего четыре года, «как-нибудь справимся». А иногда и два сиблинга у нашего желанного ребенка. Семья соглашается на принятие, но, обращаясь к нам за помощью, говорит о том, что старшие дети раздражают, вызывают отторжение. Конечно, более старшие дети часто оказываются более проблемными – у них есть много способов рассказать о своем состоянии взрослым. Но здесь может играть роль и то, что семья изначально не хотела этих детей, согласилась на их принятие под давлением обстоятельств. «Не возвращаем только потому, что остальных заберут» – честный ответ, за которым скрывается много боли и попыток все-таки попробовать принять «нежданных» гостей.

А может быть и так: малышей в базе не оказалось, и семья согласилась на того, кто был – младшего подростка. Ребенок казался таким разумным, и ему решили дать шанс, хотя семья готовилась к ребенку другого возраста, а иногда и другого пола.

Сложности во взаимодействии с ребенком подросткового возраста составляют большой процент обращений в нашу консультационную службу. То, что кандидатам в приемные родители было известно об обычном подростке, наталкивается на реальность подросткового возраста, отягощенного травматическим опытом. Регресс в развитии, отсутствие мотивации к обучению, зависимости, трудное поведение – не удивительно, что риск возврата ребенка подросткового возраста в социальное учреждение особенно велик.

И если, например, кандидат понимает, что ресурсов семьи недостаточно, чтобы принять ребенка с диагнозом или «паровозик» из братьев и сестер, но готов стать родителем подростку, то возникает такая проблема: сами подростки уже не хотят в семью. Все у них есть и в детском доме, даже

с избытком: подарки от спонсоров, поездки, крутые интерьеры. И делать в учреждении ничего не надо.



Однажды психолог детского дома рассказывала, как девочка после гостевого режима с полными ужаса глазами делилась впечатлениями: «Вы не представляете, что они заставляли меня там делать!». Все напряглись... «Они меня там заставляли мусор выносить!» – яркое тому подтверждение.

Да, подростки – трудно устраиваемая категория детей. Желających взять в семью подростковую деточку гораздо меньше, чем малыша. И дело не только в особенностях подросткового возраста (тут и с родными детьми часто сложностей достаточно), но и в травматическом опыте ребенка.

Кандидаты в приемные родители, решившие взять в семью подростка, ресурсные, подготовленные, часто рассказывают о том, что дети отказываются от семейного устройства, так и говорят: «В семью не пойду». В гости – ну да, это можно. Особенно если подарками задарят, по кафешкам и киношкам повозят. И мусор не будут заставлять выносить. А в семье ведь сложно. В детском доме привык уже, приспособился. Да и взрослым верить нельзя, а пользу и выгоду получить можно.

Но это только верхушка айсберга. В нижней и большей его части – страх быть преданным снова, не соответствовать ожиданиям.

«Я ведь плохой, меня нельзя полюбить, хороших детей не бросают. Чего можно ждать от взрослых? Заставлять будут учиться, по дому помогать, в телефоне сидеть не разрешат, если мелкие есть – в няньки запишут. А вот если полюблю, привяжусь, а меня снова предадут? Вон наших сколько вернули назад в детский дом. Да ну. Я тут посижу лучше».

Обратим внимание и на такое расхождение реальности и ожидания: кандидатам зачастую хочется, чтобы ребенок не имел проблемного прошлого, не имел возможности и права на контакт с родной семьей. Тяжело бывает принять взрослым то, что у ребенка есть уже своя история, в которой, например, проживание с зависимым взрослым формирует множество поведенческих паттернов, с которыми принимающей семье еще предстоит столкнуться. Дети более старшего возраста помнят свою родную семью и хотят общаться – и вот уже молодая приемная семья сталкивается с новыми вопросами: как выстраивать взаимодействие с родной семьей ребенка? Какую позицию занимать? С одной стороны – понимание о важности связи, а с другой – страх за будущее, за то, что ребенок будет повторять негативные паттерны поведения взрослых родных родственников.

А если наш ребенок-подросток уже совсем большой? Существует понятие «молодой взрослый с опытом сиротства» – этот тот, кому уже исполнилось 18, но, по сути, он еще является психологически и эмоционально ребенком, но его уже нужно отпускать во взрослую жизнь. С популяризацией идеи семейного устройства семьи стали находиться и для «без пяти минут выпускников» учреждений, девушек и юношей 16-17 лет. И здесь мы вновь видим новый вызов для принимающей семьи: что семья может дать ребенку на такой короткий срок проживания? Как отпускать ребенка во взрослую и самостоятельную жизнь? Как помочь с выбором профессии? Как сохранять связь, когда нет никаких административных рычагов воздействия, и ребенок получает доступ и к финансовым ресурсам, которые тратит бездумно и к свободе?

Как реагировать на первые взрослые самостоятельные решения, попытки создать семью, а, быть может и на рождение ребенка – нашего приемного внука? Вопросов много, и мы вместе с семьями, доверившимися нашей экспертной оценке, продолжаем искать на них ответы.

Сокращение количества детей, нуждающихся в семейном устройстве – это, безусловно, прекрасный результат проведенной работы, к которому причастны не только государственные структуры, НКО, но и мы, обычные люди, вставшие на путь приемного родительства, а также все те, кто захотел

узнать про эту тему побольше, стал волонтером, специалистом, помогал сделать проблеме видимой.

И сейчас перед нами стоит новый вызов – детей, и правда, стало существенно меньше. Но они все равно есть. Работа ведется не только с приемными, но и с родными семьями – приоритетом стало сохранение родной семьи ребенка. Передача ребенка под опеку государства – крайняя мера, но, к сожалению, к ней все равно приходится прибегать.

Изменился и контингент детей, нуждающихся в устройстве. Мы регулярно получаем сообщения от кандидатов о том, что «младенцев сложно найти», с годами они трансформировались в «детей дошкольного возраста сложно найти», а затем и «детей до десяти лет практически нет». И все вышеперечисленное означает, что в семейном устройстве стали нуждаться так называемые дети трудно устраиваемых категорий: подростки, семейные группы и дети с ОВЗ.

Еще одна группа детей, которую стоит упомянуть – дети, которые ищут временную семью. Это дети тех родителей, которые временно не могут выполнять родительские обязанности (как правило, они находятся в местах лишения свободы), но после освобождения или лечения готовы воспитывать своих детей. И таким детям тоже нужна приемная семья.

Не можем не упомянуть и детей, которые переживают отказ приемной семьи – дети после возврата. Их тоже можем отнести к «трудно устраиваемым», приемные семьи к ним относятся настороженно, и сами ребята уже не так хотят пойти в новые семьи, однажды пережив предательство (именно так они воспринимают возврат в учреждение).

Все эти вызовы ставят и перед нами, будущими приемными родителями и специалистами, которые взаимодействуют или будут взаимодействовать с детьми, новые задачи: как помогать справиться, как мотивировать?

Поэтому, если вы решили стать принимающей семьей для ребенка подросткового возраста, рекомендуем подробно изучить материалы Фонда «Измени одну жизнь» на эту тему.

Если вы решили стать родителями ребенка с ОВЗ, то подойдите к этому решению взвешенно и обдуманно, оценив все риски и ресурсы вашей семьи. Может быть так, что диагноз оказывается неожиданностью для принимающей семьи, решение о принятии происходит эмоционально, под впечатлением от встречи с ребенком, а риски, связанные с заболеванием просто игнорируются, по принципу «большинство болезней связаны с депривацией, возьмем домой и все наладится».

А бывает и другая ситуация – риски, связанные со здоровьем раскрываются, когда ребенок в семье, а готовности принять ребенка с ОВЗ и ресурсов на его воспитание не было. Бывает, что семья хочет принять ребенка с определенным заболеванием, потому что уже имеет опыт со своими родными детьми и другими родственниками, и кажется, что это не проблема, но тяжело травмированный ребенок вместе с проблемами адаптациями и поведенческими сложностями – это иная история.

Спектр заболеваний, входящих в ОВЗ, весьма широк, прогноз их течения может быть достаточно расплывчат. При грамотно организованной реабилитации мы можем потерпеть неудачу в попытке компенсации.

Даже опытные специалисты, медицинские работники, став приемными родителями ребенка с ОВЗ, испытывают повышенную нагрузку: страх перед медицинскими манипуляциями, опасное поведение, связанное с манипуляцией медицинским оборудованием, саботирование назначенной терапии – вот лишь некоторые вопросы, которые нам задают приемные семьи.

Как показал опыт последнего десятилетия, устроить в семью ребенка с ОВЗ – возможно. Многие страхи семей связаны с тем, что они мало информированы о течении заболевания, так было, например, с детьми, рожденными от ВИЧ-инфицированных матерей. В середине 2000-х в базе могли достаточно

Бесплатные консультации для приемных родителей и кандидатов
в опекуны и усыновители

Записаться



долго «висеть» дети и младенческого возраста, и дошкольники, семьи не спешили забирать их домой. В настоящий момент мы говорим о том, что большая часть детей с таким статусом устроена в семьи.

В этом случае просветительская работа помогала, и диагноз (подтвержденный или нет) перестал отпугивать кандидатов в приемные родители. А вот в отношении других заболеваний мы и сейчас можем слышать много опасений. Семьи, уже принявшие ребенка, рассказывают нам его историю: «До нас от ребенка отказывалась три раза, видимо из-за диагнозов», «Приезжали, смотрели, советовались с врачами, испугались – прогноз был непредсказуемым». Страх того, что у ребенка откроется заболевание, требующее употребить все ресурсы семьи на реабилитацию, лидирует среди ответов слушателей наших курсов.

Тем не менее находятся семьи, готовые – нет, не «рискнуть», потому что в такую историю имеет смысл идти с открытыми глазами, готовые принять ребенка таким, какой он есть, готовые открыто рассматривать возможность, что реабилитация не поможет, и жить придется не с фантазийным образом «ребенка-малыша 1 группы здоровья», а с реальным ребенком, имеющим свои особенности, в том числе и по здоровью. Когда речь заходит о сомнениях по этому вопросу, мы советуем разобраться: «Чего я боюсь больше всего?», «Какие картины будущего я рисую, когда слышу о подтвержденном диагнозе ребенка?», «Откуда я знаю, что это будет именно так?»

Все эти вопросы мы стараемся максимально осветить во время подготовки и на консультациях с будущими приемными семьями. Мы верим, что информированность и проговаривание всех маршрутов, даже самых нежелательных, укрепляет уверенность семьи и служит поддержкой в трудную минуту.

Статья от психолога фонда про кровную семью приемного ребенка

Читать





Случай из жизни:

Решение помогать особым детям мы с мужем приняли единогласно, без долгих обсуждений, раздумий и разговоров. Большую роль сыграло наше общение с мамами особых детей, наличие огромного количества информации в интернете по этому вопросу, совместное участие в тематической конференции и уже имеющийся опыт воспитания приемных детей.

Приемные дети-подростки повыврастали, кое-кто уже стал вполне самостоятельным. Да и в федеральной базе данных было много особых детей, подлежащих семейному устройству. Предпочтение кандидаты чаще отдавали детям более-менее здоровым и внешне симпатичным, без особых проблем.

Дети с синдромом Дауна вызывали в нас особую симпатию. И случай решил все. Наш особенный семилетний сын появился в нашей жизни совершенно случайным

образом. Его фотографию мы увидели в интернете, наш общий друг, зная, что мы ищем такого ребенка, написал нам о нем. В детском доме мальчика называли «философом», и он отличался очень от других деток с таким же диагнозом. Мы приняли решение взять его в гости на Новый год, но непременно гости должны были закончиться семьей, как это происходило ранее.

Скажу честно, было немного страшно. Какие они, дети с синдромом Дауна? И вроде столько всего пересмотрено-перечитано, но все же... В детском доме общались больше не с ним, а с медиками и педагогами. Пацан суетился где-то рядом. Ничего не выражающий взгляд. Мы с мужем – что есть, что нет. Особого интереса он не проявил. Пошел с нами совершенно спокойно. Сел в машину и всю дорогу радостно вскрикивал, глядя в окно на проезжающие автомобили.

Он как-то поразительно легко и быстро вписался в нашу семью. Трогательный, смешной, добрый, очень отзывчивый, ласковый. Буквально за пару недель дома сын очень изменился. Стал все более походить на обычного мальчика. Он отлично понимал обращенную речь, пытался говорить. Адаптации мы тоже не избежали: через некоторое время в семье вдруг Ваня стал на себя не похож – откуда-то появилась агрессия, иногда громко кричал, обижался, иногда плакал, казалось, без причины, не слушался совсем. Сын таким образом вживался в семью. Но вскоре все нормализовалось. Все время думаю, вот бы он раньше к нам попал! Ведь возможностей для реабилитации было бы гораздо больше.

Наталья, многодетная приемная мама

1.2. Ближний круг – якорь или парус?

Когда семья планирует пополнение к подготовке и ожиданиям ребенка подключаются родные и близкие. Бабушки и дедушки стараются передать опыт своего родительства, старшие сиблинги (братья и сестры) готовы отдать игрушки и одежду «по наследству», подруги и друзья также обозначают, чем могут поделиться, как поддержать.

Конечно, не во всех семьях отношения доброжелательные и помощь будет предложена, и здесь мы можем вспомнить, что как раз ситуации, когда не к кому обратиться за поддержкой, порой заканчиваются для молодых приемных семей трагически – они не справляются с нагрузкой, распадаются, а бывают случаи, когда отсутствие помощи приводит к тому, что ребенка приходится передать под опеку государства. Помощь «вторых, третьих рук» не бывает лишней: она дает родителям почувствовать, что они не одни, что им есть с кем разделить свою тревожность, обсудить вопросы, узнать, что есть проверенный на практике алгоритм решения проблем. Если у большой семьи нет возможности и желания помогать, подключается следующий круг – друзья, единомышленники, коллеги. Понимающее окружение снимает с родителей часть бытовых и административных задач, освобождая время на главное – воспитание ребенка. Не случайно, система помощи семьям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, предполагает включение социальных работников, психологов, юристов – специалистов по решению трудных вопросов. Появление в семье ребенка – это новый опыт и кризисная перестройка всего сложившегося уклада жизни, и когда на этом этапе есть поддержка, вероятность развития негативного сценария снижается.

В случае с приходом в семью приемного ребенка ситуация схожая, но все-таки имеет ряд отличий, о которых мы говорим на подготовке и с последствиями которых мы сталкиваемся позже, когда ребенок находится в семье.

Как правило, инициатива взять в семью приемного ребенка исходит от одного из родителей. Да, и с родным ребенком может быть такое, что инициатор и главный двигатель изме-

нений только один супруг, но с ребенком приемным мы можем столкнуться с ситуацией, когда вся ответственность ложится только на одного человека. Это большая нагрузка. Воспитание ребенка изначально предполагает разделение ответственности между несколькими взрослыми, поддержку партнеров и семьи, а при единоличном решении вся ответственность и последствия могут ложиться на плечи одного человека. Второй супруг, дети, будущие приемные бабушки и дедушки соглашаются с этой инициативой, но зачастую соглашаются формально, чтобы не расстраивать, не понимая степени возможных изменений в своем укладе жизни и не желая глубоко включаться в эту ситуацию.

Нередки случаи, когда домашние соглашаются с идеей приемной семьи под давлением и даже спустя годы продолжают сопротивляться изменениям.

Мы неоднократно были свидетелями тому, как семьи распадались с формулировкой: «Тебе это было нужно, ты и занимайся». Взрослые дети отказывались поддерживать теплые отношения с родительской семьей, упрекая родителей в том, что «притащили не пойми кого», бабушки и дедушки обижались, уходили заниматься «огородом», рассказывая всем, кто готов был слушать, о том, какие ужасные у них дети и какое «ярмо» они «повесили себе на шею».

Бывает и иначе. Инициатор приема в семью ребенка сталкивается с отсутствием помощи, критикой, обесцениваем и не выдерживает. Происходит вначале обвинение ребенка

во всем произошедшем: «до него так хорошо жили», «вырастили двоих детей, а с этим ничего не получается», «просто хотим жить нормальной жизнью», отношения с другими членами семьи хочется сохранить, и выбирается сценарий отказа от приемного ребенка.

Прием в семью ребенка неизбежно предполагает кризис семейной системы, и выйти из него конструктивно возможно, если в сложные периоды жизни супруги уже научились смотреть «в одну сторону» – то есть поддерживать друг друга, а не искать виноватого. Регулярно мы сталкиваемся с идеей:

«Мы думали, что как-нибудь все разрешится, и не такое бывало», «Мы решаем вопросы по мере их поступления, по мере возникновения трудностей». Выяснялось, что второй супруг, дети, бабушки и дедушки вообще не видели своей ответственности в происходящем. Возможность четко оговорить правила в начале пути – залог спокойствия. Даже если члены семьи говорят о том, что они не готовы, есть время принять эту информацию и подумать, кто же тогда будет помощником. Когда отказ в помощи приходит в момент сложностей, он воспринимается намного острее.

Значимой частью подготовки к приему ребенка является трезвая оценка ситуации, признание (если требуется) ограниченности своего ресурса и необходимости временных затрат на его восполнение.

Важно при этом не навязывать свое решение близким, не принуждать их с вами согласиться. Лучше дать им время, познакомить с другими приемными семьями, вместе посмотреть фильмы на эту тему, проконсультироваться с психологом, например, у нас в фонде, возможно, это развеет страхи и сомнения.

Поддержка ближнего круга имеет значение как в момент принятия решения стать приемными родителями, так и после. Принятие ребенка в семью, начавшееся с большим энтузиазмом, может забуксовать, горящие идеей помощники – выдохнуться, и социальная поддержка свестись к «сами они виноваты, что затеяли такую глупость, а мы предупреждали...» Времени для себя, для того, чтобы поддерживать дружеские контакты и даже для того, чтобы работать и поддерживать экономическое благополучие семьи, скорее всего, станет меньше. Если на адаптацию родного младенца к семье и адаптацию родителей к новой роли государство отводит декретный отпуск, для приемного ребенка такой «отпуск» организуют сами приемные родители, которым понадобится несколько месяцев, чтобы переустроить семейный уклад, найти в нем место для старых и новых домочадцев.

Если приемная семья оказалась в ситуации, когда прародители (бабушки и дедушки) не хотят включаться в новую

ситуацию, необходимо разработать правила лояльности. Прежде всего признать, что ваши собственные родители (свекры, тесть и теща) имеют право не помогать в воспитании приемного ребенка и испытывать свои чувства, в том числе и чувство отвержения приемных внуков, иметь свои страхи и представления о том, что этот ребенок принесет в семью. В некоторых случаях помогает просвещение, совместное посещение консультаций представителями разных поколений семьи. В других необходимо договориться о новых правилах. Если приемные родители понимают, что бабушки и дедушки настроены негативно, более того, этого не скрывают, совершенно точно имеет смысл обсудить, что для семьи будет неприемлемым. Если бабушке и дедушке сложно удержаться, значит, надо обговорить, что общение будет возможно только в вашем присутствии, и, возможно, на нейтральной территории.

При этом необходимо помнить, что родители, даже не поддерживающие вашу идею воспитания приемных детей, остаются вашими родителями, близкими родственниками, с которыми, так или иначе, придется строить дальнейшую совместную жизнь и на отношения с которыми дети (родные и приемные), возможно, будут смотреть как на модель дальнейших отношений с родителями, то есть с вами.

Как показывает наша практика, сложности в семейной системе не возникают из ниоткуда в момент появления приемного ребенка, а только становятся видимыми.

Серьезные изменения принимаются легче, если в семье нет других сопутствующих процессов, связанных с переменами. О каких переменных идет речь? Поговорим о кризисах семейной системы.

Каждая семья на этапе своего становления и развития переживает кризисы. Это нормально. В кризисе старое отмирает, а новое рождается. Семейные кризисы бывают нормативные и ненормативные.

Что называют нормативными кризисами? Это естественные этапы развития семьи, которые возникают в результате

изменений, происходящих в ее жизни. Н.И. Олифиревич, Т.А. Зинкевич-Куземкина, Т.Ф. Велента (2006) – описали семь нормативных кризисов семейной жизни: принятие на себя супружеских обязательств, освоение супругами родительских ролей, включение детей во внешние социальные культуры и другие. Они, как правило, связаны с важными жизненными событиями. Например, начиная семейную жизнь, мы переживаем кризис (переходим от одиночной жизни к совместной). Или в семье появляется ребенок – меняются семейные роли, теперь мы не просто супруги, а родители, появляются новые отношения и обязанности. Рождение (или принятие) второго ребенка – тоже кризис семейной системы. Ребенок становится подростком – снова меняется семейный уклад, все чаще возникают конфликты между ребенком в пубертате и родителями, иногда между самими родителями из-за необходимости пересмотра стратегий воспитания, потому что старые уже не работают. И вот дети вырастают и покидают «семейное гнездо» – опять смена ролей.

Дж. Хейли (1973) отмечал, что симптомы кризиса чаще всего возникают в точках перехода от одного этапа жизненного цикла семьи к другому. Нормативные кризисы возникают, когда прохождение какого-либо этапа затрудняется, а способы достижения целей, которые использовались ранее, перестают быть эффективными при удовлетворении новых потребностей членов семьи. Суть нормативного кризиса заключается в перестройке всей семейной системы, в ходе чего разрешаются противоречия между новыми задачами семьи и сложившимся в семье характером общения и взаимодействия между всеми ее членами.

Кроме нормативных, существуют ненормативные кризисы семьи, которые возникают в результате неожиданных событий, которые могут сильно повлиять на семью. Они менее предсказуемы, чаще неожиданны и тяжело переживаемы. Например, развод родителей. Болезнь или смерть одного из членов семьи. Финансовые проблемы в связи с потерей работы. Переезд на новое место жительства с потерей старых социальных связей и привычной для всех членов семьи жизни. Алкогольная или наркотическая зависимость одного из членов семьи.

Переживая кризисы, нормативные и ненормативные, мы можем испытывать стресс, тревогу, депрессию, отчаяние и другие негативные эмоции. Помочь преодолеть эти сложные жизненные этапы и восстановиться может открытое и честное общение между членами семьи, поддержка близкого круга, помощь специалистов (психологов, психотерапевтов) и самое важное – способность семьи адаптироваться к происходящим изменениям.

Понимание различий между нормативными и ненормативными кризисами помогает семьям лучше подготовиться к изменениям и справляться с трудностями. Принятие этих кризисов как естественной части семейной жизни может способствовать укреплению связей и улучшению отношений внутри семьи.

Приход нового члена семьи будет тоже отнесен к кризисным явлениям, а это значит, что всем членам семьи и, зачастую, ближнему кругу придется столкнуться с разными переживаниями. Здорово, если семья спланирует для того, чтобы решать проблемы сообща – тогда изменения происходят быстрее. Но бывает и по-другому, приход нового члена семьи лишь обнажает накопившиеся противоречия, и, вместо поддержки, приемные родители сталкиваются с дополнительными сложностями: бабушки и дедушки критикуют подходы к воспитанию, отказывают в обещанной помощи, старшие дети начинают требовать к себе повышенного внимания, конкурировать с новичками.

Так происходит, если приход в семью нового члена (появление приемного ребенка) совпадает с другими кризисными процессами: потерей близких, переездом, переменой места работы, поступлением в детский сад или школу, подростковым возрастом старших детей. Когда два, а то и более, кризисных процесса идут параллельно, немудрено, что силы заканчиваются быстрее.

Отсюда и следует рекомендация специалистов: подождать несколько лет, когда в жизненном цикле семьи наступит более спокойное время. Но не всегда к этим рекомендациям прислушиваются, и семья очень быстро сталкивается

с потерей ресурса – те сложности, которые можно было бы решить, если бы сил было в избытке, теперь вызывают затруднения. А от близких помощи нет.

Если в такие моменты замкнуться на себе – есть высокий шанс, что молодая приемная семья просто не справится. Слишком много новых задач и вопросов и мало опыта для их решения, в результате – претензии друг к другу, рост числа конфликтов между супругами, детьми и родителями. К сожалению, мы вынуждены заметить, что разводы и конфликтные отношения со старшими детьми случаются довольно часто.

Поэтому, понимая, что внутри семьи ресурсов немного, важно получить опору и поддержку другого, более опытного человека. Того, кто хотя бы скажет: «Я знаю, что с тобой происходит, я проходил через что-то подобное». Таким «помогающим плечом» часто становятся друг для друга приемные родители.

В рамках нашей организации мы стараемся познакомить будущих и уже состоявшихся родителей на курсах, в блогах и чатах. Но, возможно, есть и другие ресурсы – например, чаты выпускников ШПР, родительские клубы. Мы призываем молодые приемные семьи активно узнавать о тех сообществах, которые существуют внутри региона. Личный практический опыт, которым щедро делятся авторы наших блогов – важный ориентир не только для новичков, но и для опытных приемных родителей. Понимание, что вы не единственные, кто сталкивается с подобными сложностями, полезно для преодоления проблемы, а иногда это и решающий фактор для принятия ситуации.

Одновременно с поиском единомышленников хотим дать еще одну рекомендацию – отказаться от сравнения ребенка с опытом сиротства с обычными детьми, травматического опыта не имеющими. Бывает такое, что из лучших побуждений

Приемные родители и приемные дети делятся своим опытом на сайте фонда «Измени одну жизнь»

Открыть



друзья, родственники, близкие делятся советами «как правильно воспитывать ребенка», совершенно не учитывая специфический опыт наших детей. В результате рекомендации или не работают, или приводят к прямо противоположному эффекту. А близкие обижаются, начинают жаловаться на ребенка – с другими же работало, а этот какой-то не такой. Видимо, и правду говорят про детей из детских домов, гены есть гены. Не всегда у приемной семьи хватает опыта и терпения для того, чтобы отстоять ребенка. И вот, уже вместо «нам тяжело» становится – «всем с ним тяжело», а, значит, это он какой-то «не такой». Легко предположить, что отделение «нас правильных» от «него, неправильного» будет продолжаться, и приемная семья вместо слов поддержки будет слышать только: «зачем взяли», «да верните его уже». Смогут ли семья выдержать такое давление? Увы, не всегда. К нам поступают заявки на консультацию, когда ребенок уже в шаге от передачи, родителям очень тяжело, но «вся семья против него, я бы одна справилась, но я не могу еще и им противостоять».

А ведь все могло обернуться иначе – и такие случаи тоже происходят, если друзья «в теме», а близкие стараются эту тему изучить: тоже ходят на курсы, читают специальную литературу. Когда в семье не война «кто лучше разбирается», а доверие и взаимовыручка – шансы пройти через все бури адаптации намного выше.

Когда единомышленника нет рядом, но мы хотя бы знаем, что он существует, выдержать сложности намного легче. У нас всегда есть право спросить: «Что бы сделал сейчас этот человек?», «Как бы он поступил?» – и порой неожиданное решение приходит как будто само.

Поэтому приглашаем приемные семьи общаться, обмениваться опытом, и, если захочется, делиться своими историями – кто знает, быть может, кому-то сейчас очень важно будет узнать, что с его семьей все в порядке, они проходят те же этапы, что и тысячи других приемных семей в России.

Важно помнить, что приемная семья прежде всего – реабилитирующая среда для ребенка. Понимать «на берегу», с какими

трудностями вам, возможно, придется столкнуться, готовы ли вы их преодолевать и своевременно обращаться за помощью к специалистам. На подготовке многие советы специалистов и опытных приемных родителей могут восприниматься негативно, может казаться, что все просто сговорились, чтобы «вставлять палки в колеса». К сожалению, нередко случаи, когда опасения специалистов оправдывались, и семья сталкивалась с большим количеством трудностей. А бывало наоборот – семья прислушивалась к рекомендациям, завершала важные процессы, забирающие силы, выстраивала новую систему взаимодействия внутри семьи – и процесс вхождения в семью ребенка происходил более гладко.

Призываем и будущих, и состоявшихся приемных родителей ответить для себя на несколько вопросов:

- ☐ Кто мне помогает в решении повседневных бытовых вопросов?
- ☐ Достаточно ли мне той помощи, которую я сейчас получаю?
- ☐ На чей опыт при воспитании приемного ребенка я могу опереться?
- ☐ Знаю ли я контакты профильных помогающих организаций, сообществ родителей, НКО?
- ☐ Состою ли я в профильных чатах?
- ☐ Как я могу понять, что мне требуется помощь и поддержка?
- ☐ Как мои близкие могут об этом догадаться?
- ☐ Умею ли я просить о помощи или я ориентируюсь на собственные ресурсы?
- ☐ Какую помощь я готов(а) принимать и на каких условиях?

Ответы на эти вопросы помогут семье разобраться, есть ли необходимость увеличивать круг поддержки, или сейчас, действительно, ресурса достаточно.

Образовательная платформа для родителей от фонда «Измени одну жизнь»

Открыть



Ссылки на материалы фонда по теме:

- [«Отказник с рождения или ребенок, изъятый из семьи – с кем нам будет проще?»](#)
- [Курс «Кризисы семейной системы»](#)
- [Подростки в приемной семье](#)
- [Причины родительского выгорания](#)
- [Проблемы сиблингов](#)
- [Прямой эфир «А что, если бабушка будет жить с нами?»](#)
- [Прямой эфир «Помощь нужна и кровным, и приемным родителям»](#)



Глава 2. Еще немного и будем дома



2.1. В одном шаге от важного события

Ура, свершилось! Документы подписаны, важная дата назначена – мы едем забирать ребенка! Закуплена одежда, книги и игрушки, подготовлена комната.

Давайте подумаем: к нам придет человек, который до этого жил в другом месте, по другим правилам. Чтобы помочь этому переходу совершиться более гармонично, нам нужно заранее «познакомить» ребенка с семьей, в которую его приглашают жить.

Мы надеемся, что, во время посещений, вы уже успели рассказать о составе вашей семьи, о семейном укладе и традициях, общих занятиях, домашних питомцах, показать на фото или видео места, где ребенок будет жить дальше.

Важно обозначить свои намерения: для чего мы хотим познакомиться с ребенком, рассказать о своей готовности принять его в свою семью и проговорить, что это происходит потому, что детям лучше воспитываться в семье.

Ребенок может испытывать противоречивые чувства – радостная и долгожданная встреча с нами одновременно предполагает грустное признание того, что в прошлый дом уже не вернуться. И вместе с надеждой на новую жизнь умирает надежда на возвращение старой.

Случай из жизни:

Посещая нашу будущую трехлетнюю дочь в доме ребенка (отказницу с рождения), мы с мужем заранее сделали фото всех членов семьи, детской комнаты, кровати и игрушек, ждущих ее дома. Во время первых встреч девочка не проявляла к ним особого интереса, ведь слова «дом», «семья», «братья», «сестры» были для нее пустым звуком. Но уже на нашем четвертом свидании она сама попросила: «Покажи мне дом». И с интересом слушала про братиков и сестричек, про свою комнату и игрушки. Дети, ожидавшие ее приезда дома, просили сделать видео с ней. Так и состоялось их заочное знакомство.

Наталья, многодетная приемная мама

2.2. Гостевой режим – тест-драйв или демо-версия?

Гостевой режим (временное размещение, семья выходного дня) – форма помощи ребенку без оформления его постоянного проживания в семье. И сколько существует сам формат «гостевого» режима, столько не утихают споры о его полезности для жизни будущей приемной семьи и адаптации в ней ребенка с опытом сиротства.

На первый взгляд кажется, что это очень хорошая идея: обе стороны могут присмотреться друг к другу, оценить свои возможности, развеять или подтвердить опасения. На практике же мы получаем самые разные отклики от тех, кто начинал знакомство в этом формате. Если проанализировать спектр вопросов, которые возникают у семьи на этапе гостевого режима, то мы можем выделить несколько важных тем.

Одну из них можно обозначить так: «А это нормально?» Если доверие сформировано, ребенок расслабляется, попытка понравиться (медовый месяц) заканчивается, начинает происходить то, что обычно происходит во время адаптации: конфликты с родителями и другими детьми, жестокость к животным, агрессия и протестное поведение. Отличие от обычной адаптации все-таки будет, и оно будет связано с «подвешенным» состоянием ребенка. Пока остается непонятным статус, высоко напряжение, ребенок не верит, что его взяли навсегда, и начинает не просто «проверять», он заранее «мстит» за то, что его вернут.

«Верните меня обратно» – еще одно проявление, которое будет и в обычной адаптации, но именно на гостевом оно вызывает много вопросов: мы же только начали взаимодействие, как же так? Бывает, что семья поражена цинизмом ребенка – совершенно спокойно он рассказывает, что здесь он только чтобы покушать, у вас нет дорогих телефонов и развлечений, я чисто отдохнуть приезжал и т.п. Когда история только начинается, такие высказывание и демонстративное безразличие больно ранят, и взрослые, особенно те, кто изначально был против приема ребенка, отказываются: «Нам нахлебник не нужен», «Мы сироту пожалели, а эта наглая такая» и т.п.

Добавляют нестабильности контакты из другой жизни ребенка: друзья из детского учреждения, члены кровной семьи стремятся «перетянуть» на свою сторону, уговорить не идти в семью. Когда ситуация юридически неясная, напряжение

Гостевой режим – информация от юриста

Читать



очень высоко. И ничего удивительного, когда молодая приемная семья сдается – ребенок же говорит, что не хочет, ему ничего не нужно, пусть будет так.

«Все слишком хорошо». Таких запросов к нам поступает существенно меньше, в основном их авторами являются или уже опытные приемные родители, или те семьи, которые прошли серьезную подготовку, понимающие, что «слишком послушным» ребенок с травматическим опытом просто не может быть, и пытающиеся его как-то расшевелить, разговорить. В этом случае «тест-драйва» не получается, и этот момент тоже может отпугивать семью – кажется, что за маской удобного ребенка может скрываться неизвестно что, страшно находиться рядом с человеком, у которого не понятно что на душе.

Случай из жизни:

Замечательная молодая мама брала в гости десятилетнего мальчишку, который был даже внешне очень похож на нее. Но как выяснилось позже, семья даже не рассматривала вариант оставить мальчика у себя. Брала в гости его часто, ходили в школу на собрания, вместе отмечали дни рождения. Так продолжалось больше года. И вдруг появляется семья, которая выразила готовность его забрать. И он соглашается! На совершенно незнакомую, чужую семью! Та мама, что долго брала его в гости, проревела всю ночь и наутро поехала к нему, поговорить об их будущем – решение взять в семью мальчика было все-таки принято. А мальчишка ей отказал. Сказал, что так долго он этого ждал и надеялся. А теперь все перегорело. Конечно, он был обижен, что так полюбившиеся ему люди не приняли его.

Наталья, многодетная приемная мама

Наш опыт показывает, что полного раскрытия в гостевом режиме все равно не случится, и семьи бывают неприятно удивлены впоследствии тем, как изменилось поведение ребенка после юридической смены статуса. Поэтому, говоря о важности такого формата, обозначим, что в варианте «попробуем, посмотрим» он свою функцию, скорее всего, не выполнит. Но бывают ситуации, когда ребенок не может быть сразу передан под опеку, или же решение семьей уже принято, а гостевой нужен для того, чтобы начать сближение. В таком случае гостевой и правда может стать одним из первых шагов навстречу друг другу.

Случай из жизни:

Все наши дети-подростки появились в семье после того, как побывали у нас «в гостях». Сыну было 12, взяли мы его летом на выходные – после этого он в детский дом больше не вернулся. Еще один мальчишка приезжал к нам на каникулы – и тоже остался. По-моему, гостевой – это хорошо. Особенно для подростков. Ведь им тоже нужно представлять, что их ждет в семье. Общаясь с ребятами в детском доме, видела, с какой радостью они идут в гости – особенно к хорошо знакомым людям. Они очень ждут выходных, чтобы хоть на пару днейков пожить «в семье». Но как у всякой медали, у гостевого режима есть и обратная сторона.

С одной стороны, ребенок будет стараться произвести наилучшее впечатление и ожидать в этот период, что он раскроется по полной, сжатая пружина разожмется – опасное заблуждение.

С другой стороны, напряжение, наоборот, может быть так велико, что ребенок будет показывать, как он ведет себя в экстремальной ситуации, а не в обычной жизни. Гостевой режим – это состояние некой «подвешенности», и вместе с надеждой на принятие в семью могут появиться и другие чувства – например, злость

за то, что устраивают «испытания», желание обесценить усилия взрослых по принципу «не очень-то и хотелось» и другие сложные чувства.

Каждый взрослый должен помнить, что это очень большая ответственность. Ведь вы дарите НАДЕЖДУ... И можно сто тысяч раз говорить ребенку, что вы просто друзья и ничего ему обещать не хотите. Каждый ребенок, особенно если между вами возникла симпатия, будет верить, надеяться и ждать.

Наталья, многодетная приемная мама

Детям свойственно учиться у взрослых. Поскольку ситуация пренебрежения со стороны взрослых уже случалась в жизни таких ребят, есть вероятность, что они начнут относиться к взрослым так же – сначала быть не против гостевого режима, а когда дело доходит до согласия, уходить «в отказ», бросать трубки и демонстрировать безразличие и даже оскорблять семью, в которую, казалось бы, ездили с удовольствием.

Конечно, такой «гостевой» ранит и взрослых, и самого ребенка – сиюминутное удовлетворение от того факта, что «отомстил» взрослому, все равно будет сменяться отчаянием и переживанием собственного отвержения, которое будет скрываться под бравадой «нам и не очень-то хотелось». Нередки случаи, когда ребята объединяются и поддерживают друг друга в такой стратегии. Требуется много усилий специалистов и новой семьи, чтобы убедить детей в том, что идти в семью нужно не для того, чтобы использовать взрослых, а чтобы получить защиту и безопасность.

2.3. Прощаемся с учреждением

Хотя переход из детского учреждения в семью считается положительным изменением – это все равно уход из места, с которым были связаны определенные переживания, и в этом месте прошла часть жизни ребенка, а иногда и вся его жизнь.

Убегая и не прощаясь, мы подтверждаем идею, что правильно так – убегать, разрывать связи, и тем самым поддерживаем у ребенка уверенность: в любой момент все может исчезнуть безо всякого объяснения причин, в том числе и мы.

Мы предлагаем заранее обсудить с ребенком, как бы ему было комфортно попрощаться, приготовить небольшие подарки для группы и воспитателей, сделать фотографию на память или снять видеоролик.

Если ребенок совсем малыш, все вышесказанное все равно имеет смысл сделать – этот день станет частью его истории. Так мы показываем, что передача в семью – это не похищение, не очередная потеря, а часть его жизненного пути, и завершать отношения можно по-другому, с благодарностью за совместно проведенное время и добрыми пожеланиями друг другу.

Книга жизни: техника работы с историей жизни приемного ребенка

Смотреть





Случай из жизни:

Наша двенадцатилетняя дочь с нами уже девять лет. До мелочей помню тот день, когда она стала нашей. И все моменты свежи в памяти по сей день благодаря фотографиям и видео, которые мы сделали. Вот ее ведет за ручку сотрудник учреждения. Вот ее выводят в новой одежде, заранее нами приготовленной и привезенной. А вот мы на пороге дома ребенка – я, муж и наша малышка. Муж крепко прижимает ее к себе. Согласитесь, очень похоже на выписку из роддома. И дочка уже столько лет подряд рассматривает эти фотографии с интересом, задавая одни и те же вопросы, на которые я отвечаю.

«А как вы меня нашли?» – Мы с папой искали дочку, увидели фотографию одной девочки, поехали с ней знакомиться. Уже на месте выяснилось, что та девочка не сможет стать нашей дочкой. наших сил на ее воспитание не хватило бы. Честно сказать, мы расстроились

тогда. Но тут главврач рассказал нам о тебе: есть одна замечательная малышка, которой очень нужна семья. В тот же день нас с тобой познакомили. И наша печаль сменилась радостью. Мы с папой поняли, что нашли нашу девочку.

*«Мам, неужели это я такая маленькая на фотографиях?» – Да, тебе было три годика тогда.
«А почему я плакала, когда мы домой ехали?» – Наверно, очень боялась перемен, тебе было страшно уезжать из привычной обстановки, ведь ты была совсем малышка.*

Радость на наших лицах на фото, она сама, такая маленькая и нарядная, часть истории ее маленькой жизни, начало нашего совместного пути.

Если ребенку тяжело, и он не хочет участвовать в этих мероприятиях, стоит попрощаться от его имени и сделать памятные фотографии: группы, самого учреждения. Возможно, он захочет к ним вернуться потом, а также они пригодятся при составлении книги жизни.

Наталья, многодетная приемная мама

Если ребенку тяжело, и он не хочет участвовать в этих мероприятиях, стоит попрощаться от его имени и сделать памятные фотографии: группы, самого учреждения. Возможно, он захочет к ним вернуться спустя год, пять, десять лет, также они пригодятся при составлении книги жизни.

Эмоции могут захлестывать. Перемены обычно связаны со страшным, кроме того, до сих пор мы встречаем случаи, когда даже поездка в машине – стресс для ребенка, ведь до этого он ездил в машине лишь, когда он был внутри – когда его привозили в дом малютки, и этот опыт был полон непонятных звуков и запахов.

Поэтому не стоит пугаться, если ребенок начинает плакать, или, наоборот, «замораживается». Снова и снова проговариваем: куда мы едем, как прощаемся с этим местом, что забираем с собой. Говорим о том, что мы сможем сохранять связь с теми, кто дорог (друзьями, воспитателями).

Случай из жизни:

После «торжественной выписки» из дома ребенка нам предстоял неблизкий путь домой на автомобиле с нашей новоиспеченной дочерью-трехлеткой. Хотя девочка во время последних встреч все чаще задавала вопрос: «А когда мы уже домой поедem?», стоило ей расположиться в автокресле, через несколько минут ее улыбка сменилась выражением тревоги и страха, даже ужаса. Я сидела рядом с ней на заднем сиденье автомобиля. А еще через пару минут раздался дикий рев: «Я не хочуууу! Верните меня обратно!» Честно сказать, я растерялась в тот момент. Но тут же взяла себя в руки. Понятно, что отказнику с рождения, покидавшему учреждение лишь в случаях медицинского обследования, было страшно. Дядя и тетя, которых она видела пусть даже не однажды в своей жизни, куда-то ее везут. Хочу назад, в свой привычный мир! Еще это дурацкое кресло и ремни безопасности. Я тут же отстегнула ее (тут уже было не до правил) и взяла на руки. Но истерика продолжалась. Спокойным тоном, как бы убаюкивая и покачивая ее, я говорила, что сейчас происходит. Но слезы текли рекой. «Я с тобой, я рядом, мы сейчас едем домой, дома тебя ждут твои братики и сестрички, они давно хотели познакомиться с тобой. Тебе сейчас страшно, моя хорошая. Но уже скоро мы будем дома. Тебя ждет твоя новая кровать, игрушки, и вкусный ужин». Вот часа три и ехали.

Наталья, многодетная приемная мама

2.4. Организуем приятную встречу дома

Возможно, читатель подумал, что мы говорим про праздник: с шарами, подарками и аниматором. Но нет, мы, наоборот, будем отговаривать от подобного мероприятия: ребенок и так напряжен, атмосфера праздника – это не повседневная жизнь семьи, поэтому у него может создаться неверное впечатление, что так будет каждый день, и возникнуть справедливый вопрос к новой семье: «Почему не развлекаете и не дарите подарки постоянно?» (вопрос связан с желанием новой семьи дарить подарки, передавать гостинцы и т.п. во время знакомства).

Лучше ограничиться вкусностями и небольшими приветствиями – чтобы было как можно больше обычной рутинной жизни семьи.

Случай из жизни:

И вот, наконец, мы добрались до дома. Наша малышка, едва автомобиль остановился, перестала плакать, но прижалась ко мне еще крепче. И вот он, порог нашего дома. Ух, момент волнующий! Ведь там, за этой дверью ждут братики и сестрички. И новая жизнь в семье, к которой ей еще предстоит привыкнуть. Как она себя поведет? Не испугается ли? Мы не устраивали никакого специального праздника с шариками и угощениями – это был обычный будний вечер многодетной семьи, но тем не менее очень волнующий для нас всех. И с первых минут дома дети окружили новую сестричку, под тихие «привет, меня зовут...» повели ее в комнату, где стояла ее кровать и кровать ее сестренки. Девочка с интересом глазела по сторонам, перебирала игрушки, которые со всех сторон ей подсовывали. И мы выдохнули с облегчением: ура, наша дочка дома!

Наталья, многодетная приемная мама

Хотим предупредить о тех, кто встречает ребенка дома: это должны быть люди, которые будут составлять так называемый «ближний круг» семьи – те, с кем предстоит общаться каждый день: братья и сестры, прародители, дяди и тети, няня (если ее планируется привлечь). Чем меньше будет малознакомых людей – тем легче ребенку.

Ведь каждый новый человек может таить в себе угрозу, с ним нужно устанавливать отношения, подстраиваться под его ожидания – такое напряжение и взрослому человеку бывает непросто выдержать, что уж говорить о ребенке, имеющем опыт сиротства.

2.5. Обустройстваем место для нового члена семьи

Личное пространство – думаем, про это вы слышали уже не раз, и не только во время подготовки в Школе приемных родителей. Есть и другое важное слово – границы.

Когда в семье появляется новый человек, залогом тихой и спокойной жизни будет соблюдение простого правила – имеющееся за каждым членом семьи личное пространство необходимо сохранить и обеспечить безопасность границ.

Ведь это только кажется: ребенок много места не займет. А получается, что вот уже его вещи занимают половину гостиной, вот он схватился грязными руками за любимые шторы, вот он сел на «мое» место за столом. А если в семье есть другие дети, то неизбежны ежедневные «нарушения» – взяли без спроса вещи друг друга, что-то сломали, присвоили чужое, испачкали, да и просто друг друга «бесят».

А мы знаем, что ребенок, имеющий опыт сиротства, в силу полученного ранее опыта сам не очень понимает, где заканчиваются его границы и начинаются границы других. Этому ему еще предстоит научиться.

Что можно сделать, чтобы предотвратить, насколько это возможно, предполагаемые нарушения?

1. Отдельная комната с закрывающейся дверью. Хотя такая рекомендация может быть воспринята недостаточно серьезно или даже негативно, мы начнем именно с нее – наличие физических границ (двери, стены) и закрывающегося пространства создает ощущение безопасности. Даже если ребенок им не будет пользоваться, он будет знать: «Есть место, которое только “мое”. Там мои вещи, мои секреты, моя “нора”. Туда можно уходить, когда сложно. Там я буду в безопасности».
2. В комнате, где будет жить ребенок, обязательно должна быть дверь, которая может быть им закрыта и открыта по желанию. Открытые пространства, проходные комнаты создают ощущение уязвимости, открытости и будут способствовать сохранению тревожности, а также присвоению чужого (воровству), вранью, попыткам найти свое безопасное место (побегам).
3. Если обустроить комнату невозможно – создаем такое пространство внутри имеющегося для ребенка помещения: ставим перегородки, вешаем занавески, задействуем систему безопасного «чердака» на втором этаже кровати, ставим игрушечную палатку, используем все возможности, чтобы пространство воспринималось закрытым и безопасным.
4. Следуем правилу – как можно меньше «общих» вещей. Общие шкафы, столы, игрушки неизбежно будут приводить к выяснениям, чьи же они на самом деле. У ребенка обязательно должно быть только свое, принадлежащее только ему. В крайнем случае можно использовать запирающиеся сундучки для хранения личных, особо ценных вещей.

Такие, казалось бы, мелочи, могут поддерживать деструктивное поведение или, наоборот, способствовать тому, что оно будет сходиться на нет.

При обустройстве пространства для будущего нового члена семьи следует задаться вопросом: «Будет ли ребенок, имеющий негативный детский опыт, столкнувшийся и, быть может, не раз, с агрессией и насилием, чувствовать себя безопасно здесь?»

Именно это ощущение будет первым и главным кирпичиком, на котором выстроится дальнейшая система реабилитации ребенка со сложным травматическим опытом.

Случай из жизни:

Хотя живем мы в своем частном доме, у нас не было возможности предоставить отдельную комнату каждому ребенку. Когда в семью пришли подростки (пятеро в течение года), нужно было экстренно решать вопрос с их размещением. Старших мальчишек пришлось расположить в одной комнате втроем. Поставили двухъярусную кровать и подростковый диван. Места для сна они выбирали себе сами. Стол рабочий был общим, шкаф тоже. Но у каждого свои полки для личных вещей.

И вот тут началось! Вещи часто оказывались сваленными в кучу, на столе – завал из учебников и тетрадей, про бумажки и фантики вообще история отдельная, и никто ответственность на себя брать не хотел за этот хаос.

Я прекрасно понимала, что требовать от них в этом случае чистоты и порядка сложно. Возникали частые ссоры и конфликты между ними. С девочками было проще в силу их большей терпимости друг к другу – двух девочек-подростков разместили вместе с кровной дочкой семи лет.

Но мы построили дом большей площади. И стало возможным разместить детей по двое в комнате, организовав каждому свое личное пространство. Подростки наши к тому времени уже выросли, но появились другие дети.

Вопрос решили с помощью зонирования – комната, где сейчас живут две дочери, большая, 24 метра. У каждой своя кровать, свой шкаф, комод и рабочее место. Вещи постирали, высушили – сами разбирают по своим шкафам. И поставила в каждую комнату корзину для мусора, в каждой детской корзину для белья.

Жить стало легче. А еще и возможность уединения появилась – дети приходят из школы в разное время, не всегда дома вместе, и есть возможность побыть в тишине и одиночестве.

Но все же конфликты случаются, как раз из-за этого самого личного пространства. Нашли мы выход — заказали на день рождения нашей любительнице уединения детский вигвам. Договорились, что это будет только ее место. Но если другая дочка захочет такой же, но свой, подарим.

Наталья, многодетная приемная мама

2.6. Знакомим ребенка с устоявшейся семейной иерархией

Появление приемного ребенка вносит значительные изменения в функционирование семьи: расширяется ее структура, изменяются внешние и внутренние границы, происходит перераспределение семейных ролей, вырабатываются новые правила взаимодействия. Одна из важных составляющих семейной структуры – семейная иерархия.

Н.И. Олифинович, Т.А. Зинкевич-Куземкина, Т.Ф. Велента (2006) отмечают, что семейная иерархия в психологии – один из параметров семейной системы, который устанавливает порядок, определяет принадлежность, авторитет, власть в семье и степень влияния одного члена семьи на других. Аспектами этой иерархии являются: соподчиненность одного члена семьи другому, доминирование и главенство одного из членов семьи, ответственность за семью.

Родители – главные в семье, потому что они отвечают за все. Кому-то это правило может показаться странным – что значит главные? А разве бывает по-другому?

Напомним (про это точно говорили много раз на подготовке): для ребенка, имеющего опыт сиротства, фигура взрослого – это зачастую фигура слабого, страшного, ненадежного человека. От него надо прятаться или его надо спасать – в общем, что угодно, но точно не слушаться.

К сожалению, так сложилась история ребенка. Поэтому новым взрослым, приходится убеждать и доказывать – нам нужно доверять. Буквально проговаривая каждый шаг: «За это отвечаем мы, мы здесь для того, чтобы вас защищать и оберегать. У нас больше прав, потому что мы уже выросли и знаем больше и отвечаем за вас».

Статья: Подросток в новой семье: ожидания и реальность

Читать



Случай из жизни:

Мы с супругом были волонтерами в благотворительной организации, помогающей подросткам в учреждениях. И конечно, к некоторым из них мы особенно прикипели душой. Это была взаимная симпатия, и когда бум семейного устройства докатился до нашего региона, детский дом было решено расформировать. Детей стали быстро устраивать в семьи, а тех, кто оставался, было решено перевести в учреждение за 270 км от города. Перспектив там не было бы никаких. Решение нами было принято быстро. Так мы стали родителями пятерым подросткам. Конечно, сомнения были. Но ведь они нас хорошо знают, мы для них – люди, которым они доверяют (волонтеры-вожатые), так что, как нам казалось, особых проблем не возникнет. Но не тут-то было!

Когда наша семья начала стремительно расти, возникали сложности, о которых раньше я представления не имела. Приемные дети были старше кровных, родительского опыта с подростками не было совсем. Литературы на тему воспитания приемных детей было крайне мало, как и возможности получить консультацию специалиста. Помню, я весь интернет перерыла в поисках нужной мне информации, моего высшего педагогического образования оказалось недостаточно. Но полученный опыт оказался бесценен.

Прежде всего, очень сложно было перейти из позиции «вожатый» в положение «родителя». Мы столкнулись с таким сопротивлением, что первое время опускались руки. Приходилось объяснять, что в семье главные – родители. А не дети-подростки со своим уставом. Объясню для вас, читатели: все взрослые – враги. Воспитатели. А если ты им доверяешь и делишься чем-то, выдаешь того, кто накосячил, то ты – крыса. Можете себе представить, как наши ожидания от легкого родительства рассыпались в прах.

Например, на любую мою просьбу о помощи – а почему я должен? А я вообще не обязан! Чего ты раскомандовалась-то! Закрывались в комнате, иногда откровенно хамили. Часто конфликтовали друг с другом, иногда до драк дело доходило. Надо сказать, что к нашим кровным детям ребята относились хорошо. А вот к нам – увы. И понадобились месяцы терпения, разговоров, чтобы ситуация наладилась. Здесь огромную роль сыграл мой муж. Он по натуре очень спокойный и сдержанный, а я, наоборот, очень эмоциональная и вспыльчивая. Когда я «выдыхалась», он, придя с работы, за ужином с ними разговаривал. Не ругал. А так, по-мужски, по-отцовски вел беседы. Мальчишки наши то ли его силу внутреннюю почувствовали, то ли мужского отцовского настоящего в жизни им не досталось до нас, но они затихали, внимательно слушали, задавали вопросы.

Я по примеру мужа тоже сменила стратегию воспитания – выключила излишнее проявление негативных эмоций, перестала реагировать на незначительные вещи (подумаешь, бардак в комнате), сменила требования на просьбы.

И про отношения в семье, почему так устроено, что родители главные, мы часто говорили. Не давили своим родительским авторитетом, а просто объясняли.

Мальчишки наши уже выросли, у одного из них уже своя семья. И мы для них продолжаем оставаться «в авторитете». И один из сыновей как-то сказал мне: «Мам, вот я всегда вспоминаю те разговоры с отцом. Мы тогда мало что понимали про семью. Но как важно было его внимание – просто поговорить, почувствовать, что ты важен».

Наталья, многодетная приемная мама

А как же дети, которые были в семье до появления «новенького»? В семейной системе выделяют конвенциональные (определенные правом, моралью, традицией, например – мать, отец, бабушка) и межличностные (которые определяются личностными особенностями, склонностями их носителей, например – любимчик, козел отпущения, спаситель и т.п.) семейные роли.

Роли, которые мы берем на себя в семье, могут быть многочисленными. Например, родители могут выполнять роль «защитников», «добытчиков» и при этом быть «весельчаками», «любимыми мамой и папой», «главным по порядку» и т.п. Бывают и другие роли: «позор семьи», «главный неудачник», «тот, кто во всем виноват» и т.п. В разные периоды жизни семьи эти роли могут меняться и перераспределяться между всеми ее членами. Совокупность ролей, которые выполняет индивид в семье, должна обеспечивать удовлетворение его потребностей в уважении, признании, принятии, а также служить для удовлетворения потребностей других членов семьи. Бывает такое, что один член семьи берет на себя слишком много, например, ребенок назначает себя главным миротворцем, требования такой роли непосильны для него, и, когда он сталкивается с невозможностью этой роли соответствовать, возникает тревога, неуверенность в себе и другие эмоциональные переживания.

В устоявшейся семейной системе у каждого есть свое место, а значит и еще одна роль: самый любимый старший сын, самая любимая средняя дочь, добрая бабушка, строгий отец, младший ребенок. Когда в семью приходит новый человек – устоявшийся уклад в любом случае будет изменяться. С приходом нового члена семьи ролям свойственно перераспределяться и появляться, например, супруги однажды примерят на себя впервые роль родителя, а родители – прародителя, единственные дети могут превратиться в сиблингов и т.п. И самый любимый-единственный может потерять свой статус, и превратиться просто в старшего, который должен «подавать пример» младшим. А единственная дочь вдруг стать просто средним ребенком.

Изменения принимаются легче, когда статусы детей закрепились, и каждый следующий ребенок предполагает некое

движение вверх и новые бонусы. Был единственным – стал старшим, был средним – стал старшим из средних, был младшим – стал средним и т.п.

Психологи полагают, что основная причина жесткой сиблинговой конкуренции связана с нарушением отношений привязанности, которая формируется между матерью и ребенком. Оставаясь «голодным» и нуждающимся, не сформировавшим стойкой привязанности, ребенок изо дня в день видит, как заботу и внимание получает другой. Конечно, для детей с оптом сиротства это важный момент. Не стоит осуждать ребенка за «плохое» отношение к сиблингу, страх потерять родителя с появлением нового ребенка достаточно распространенная являение и требуется много времени, действий, и объяснений, чтобы ребенок поверил – новичок не украл родителя. Конкурируя, дети могут говорить друг другу неприятные вещи и совершать действительно страшные поступки, но, когда взрослый вмешивается в их конфликты в роли судьи, ситуация только накаляется. В следующих главах мы рассмотрим эту тему более подробно, а сейчас остановимся на том, что родитель действительно может и должен сделать для общего спокойствия: признать, что необходимо соблюдать безопасность, не оставлять детей одних. Постараться, чтобы старшие дети (и дети, которые дольше живут в семье) с появлением нового ребенка сохранили контакт с взрослыми и получили дополнительные привилегии. Не стоит говорить: «Я всех люблю одинаково». Любовь не бывает одинаковой. Можно остановиться на формулировке «я люблю всех одинаково сильно, но с каждым у меня свой способ выражать любовь» – и обсудить эти способы.

Старшинство это не просто название, это и определенные привилегии: право первого слова, больше времени до отхода ко сну, больше возможностей. Да, это и обязанность, но статус привлекателен не этим, а именно возможными привилегиями.

Когда появляется приемный ребенок, может так получиться, что он будет старше тех детей, которые уже воспитываются в семье. И происходящее может восприниматься как несправедливость: почему он тут без году неделя, а уже раскомандовался? Почему к нему применяются те же правила, что и к нам?

Это порождает раздражение и сиблинговые конфликты, о которых мы не раз расскажем дальше, не прекращаются, а даже перерастают в некрасивые драки, подставы и бесконечное выяснение отношений.

Если естественная иерархия нарушается, лучше следовать другому правилу: прав больше у тех детей, которые живут в семье дольше. Они более опытные, могут подсказать. Младший ребенок должен их слушать, перенимать знания.

Может быть и такое (и часто случается), что приходящий в семью ребенок по возрасту «большой», а по своему эмоциональному развитию – пониманию причинно-следственных связей, эмоциональным реакциям и т.п. – еле-еле дотягивает до дошкольника. Поэтому и требовать с него уместно как с дошкольника – именно этому возрасту он может соответствовать (почему так происходит, мы расскажем дальше), а более взрослые требования саботируются, и в результате расстроены и взрослые, и сам ребенок.

Часто родители подсознательно ожидают, что дети будут повторять увлечения друг друга и путь их развития будет схожим. Но в реальности так не бывает – и кровные дети могут различаться между собой. До поры до времени для младших это не является проблемой: им нравится быть похожими на родителей, старшего брата или сестру. Но тем не менее каждому важно оставаться индивидуальным, и эти различия стоит подчеркивать. Важно не сравнивать детей между собой, так как при этом один всегда оказывается в проигрыше и чувствует себя неудачником и нелюбимым.

Таким образом, привилегии у старших детей могут быть разными – одному ребенку важно ложиться позже, другой хотел бы иметь больше личного времени или возможность выбора (например, самостоятельно выбрать учебные принадлежности, или подарки себе, или занятия). Важно помнить, что старший ребенок не должен быть «нянькой» для младших братьев и сестер, у него должны быть свои увлечения по возрасту, и ответственность за младших членов семьи он может нести только ограниченно.

2.7. Бабушки и дедушки: поддержка и опора или новые вызовы?

Говоря о семейной иерархии, мы помним и про прародителей – бабушек и дедушек. Они могут стать для приемной семье опорой и ресурсом, а могут и наоборот, быть теми, кто станет разрушать и без того хрупкое равновесие.

Дело в том, что для ребенка (и не только для приемного) очень важно понимать, что его родители – сильные, смелые и умеющие справляться со сложностями.

Когда прародители (даже с добрыми намерениями) начинают поучать своих детей, критиковать даже в шуточной форме: «да куда же вы без нас», «эх, всему вас учить», это может быть воспринято как опасность. Мой взрослый не справляется, его обижают, мне нужно его защищать. В результате – конфликтов становится еще больше. Ребенок может «нападать» на обидевшего родителей прародителя: отказываться слушаться, грубить, портить вещи. Или же выражать свою агрессию родителю, призывая его таким образом показать свою силу.

Такие конфликты имеют свойство со временем только усугубляться. В нашей практике встречались случаи, когда семья обращалась вот с таким запросом: «У нас все в порядке. Но вот с бабушкой их невозможно оставить даже на две минуты».

Кроме того, прародители, так же, как и другие родственники, обычно не проходят подготовку в школе приемных родителей. И могут использовать в воспитании ребенка методы, которые не приводят к результату и усугубляют его состояние.

Обращаем ваше внимание, на нашей платформе родственники могут пройти больше курсов, мы ждем не только приемных родителей, но и всех желающих.

Образовательная платформа для родителей от фонда «Измени одну жизнь»

Открыть



Поэтому, обращаясь за помощью к своим родителям (и другим членам семьи), важно установить правило: критиковать приемных родителей (в любой форме) категорически нельзя. А еще – нельзя нарушать правила, которые они установили. Мы знаем, что не всегда старшее поколение с пониманием относится к таким правилам, и поэтому предостерегаем от возможных трудностей заранее и обозначаем – помощь человека, который так или иначе дискредитирует родителей, будет малоэффективна.

Иначе у ребенка не сформируется ощущение безопасности и принятия, родители будут вечно «между двух огней», напряжение, а вместе с ним и агрессия, будут нарастать, а у ребенка с опытом сиротства начнут проявляться все новые и новые способы показать свое состояние. Протестное поведение, начавшееся с истерик, будет переходить в другие формы: порчу и присвоение вещей, поиски нового безопасного места (побеги), уход в зависимое поведение.

Взрослым тоже будет сложно справляться с возникающей чередой вызовов, будет возникать выгорание, и, как следствие, вполне может случиться возврат ребенка – потому что все участники этой ситуации вымотаны и не видят ее решения.

Что могло бы помочь: для того чтобы не возникало разногласий, что ребенку можно, а что нельзя, лучше сесть за стол и разработать «Свод правил нашей семьи».

Твердо ограничить все, что нельзя категорически, потому что это опасно: совать пальцы в розетки, включать электроприборы, отрывать от стен обои, залезать на подоконник, оставаться во время купания одному, бить и обзывать других – здесь вы сами пишете все, что считаете нужным.

Прописать то, что ребенку можно делать вместе с родителем или с няней, или с бабушкой и дедушкой – помогать с ремонтом, принимать ванну, готовить еду, гулять в парке.

И что ребенку можно делать самостоятельно – например, распорядиться своими игрушками по своему усмотрению. Список должен быть большим, возможно, можно даже рисовать на обоях, если вы не видите в этом проблему, испачкать

одежду во время прогулки (это можно исправить, и одежду можно постирать – здесь важно правильно расставить приоритеты), ходить по лужам в резиновых сапогах и т.д.

Важно при этом, чтобы можно было больше, чем нельзя. Получится таблица из трех столбиков. Можете ее дополнять. Лучше повесить ее на видном месте и познакомить ребенка в игровой форме с «правилами нашего королевства», объяснив при этом, почему что-то запрещено. «Розетка опасна, тебя может ударить током». Ребенок, таким образом, станет лучше понимать, что можно, а что нельзя. Он увидит и почувствует эту грань. Теперь и спорных ситуаций между родителями будет меньше возникать – они же договорились по многим пунктам, что можно, а что нельзя и почему. Что написано пером, того не вырубить топором!

И обязательно познакомьте с правилами тех, кто принимает участие в воспитании ребенка – няню, бабушек и дедушек. Если это свод правил нашей семьи, значит – они одинаковы для всех.

Мы надеемся, что вы и ваша семья готовы к изменениям, понимаем, какими эти изменения должны быть. В следующей главе подробнее рассмотрим, как может проходить взаимная адаптация семьи и ребенка, какие сложности возникают, как их преодолеть.

Статья: Что делать, если бабушка и дедушка не принимают приемного ребенка

Читать



Ссылки на материалы фонда по теме:

[«Зачем вы его взяли в семью? Верните срочно обратно!», или Что делать, если кровные дети не принимают приемного ребенка?](#)

[К нам едет паровозик: ждем, готовимся](#)

[Как избежать рисков, которые могут возникнуть у кровных детей в приемной семье?](#)

[Кровные братья и сестры в приемной семье: что нужно знать родителям](#)



Глава 3. Что с нами происходит?



3.1. Почему мне, взрослому, тяжело?

Итак, ребенок уже дома, обживаетеся. Начинает понемногу показывать свой характер. Он уже не такой подарочный, как нам казалось раньше и это хорошо, значит “медовый месяц”, когда все хотят понравиться друг другу, закончился.

Кстати, он может длиться не месяц, а всего несколько дней. Или, наоборот, растягиваться на пару лет – это будет связано с тем, какой опыт был получен ребенком и насколько он безопасно себя чувствует в новой семье. Если безопасно – он неизбежно начнет «раскрываться»: показывать словами или действиями те переживания, которые его наполняют, то, что осталось непрожитым.

Поэтому легко догадаться, что людям, делящим одно пространство с ребенком с опытом сиротства, становится неком-

фортно. Они «наполняются» чувствами, которые передает ребенок: злостью, страхом, беспомощностью.

И кажется, что взрослые люди вполне могут контролировать свои переживания. Однако опыт работы нашей консультативной службы говорит об обратном. Приемные родители могут начать испытывать отвращение, агрессию к ребенку (желание причинить боль, оттолкнуть), либо желание убежать самому и спрятаться, ощущение бессмысленности происходящего, сожаление о принятом решении, тоску, апатию, бессилие. Согласно когнитивно-поведенческой терапии, контролировать действия проще, чем мысли и чувства. Важно дать себе возможность эти чувства прожить. Испытывать злость и бессилие в ситуации постоянного контакта с тяжело травмированным человеком – нормально. А вот выражать ее безопасным для себя и окружения образом иногда приходится специально учиться.

Первый шаг – это понимание того, что происходит. Напомним: за историей прихода в семью ребенка стоит история потери, зачастую отягощенная опытом жестокого обращения. Это не может пройти бесследно – ребенок будет так или иначе пытаться «рассказать» свою историю, но этот рассказ будет происходить не только при помощи слов.

«Заразить» близкого достаточно просто – людям свойственно считывать состояние другого человека. По этой причине у взрослых могут возникать внезапные немотивированные негативные переживания – в них пытаются разобраться логически, но зачастую приходят к ответу: «Ну, ничего же такого нет, не понимаю, что на меня нашло». Взрослый почувствовал, отзеркалил то, что чувствует ребенок, а дальше не знает, что делать с этим. Глушить их не получается, возникает еще больше напряжения.

Выход из этой ситуации есть – чувства нужно признать, то есть назвать их хотя бы самому себе: чувствую бессилие, страх, беспомощность. Важно: самым частым чувством, которые озвучивают взрослые, является злость. Они так и повторяют: я злюсь, я говорю себе, что я злюсь, а легче не становится.

Дело в том, что злость никогда не возникает сама по себе. Это реакция на другие чувства, например, на страх, беспомощность, несправедливость. Их и нужно признать или «отловить», и это приведет к небольшому облегчению ситуации.

3.2. Как научиться распознавать и выражать свои чувства?

Мы часто говорим о важности проявления эмпатии к окружающим и к самим себе. Что же такое эмпатия и как можно ее развивать?

Эмпатия – сопереживание состоянию других людей, когда мы распознаем и понимаем эмоции и чувства собеседника. Это не значит, что нам нужно одобрять действия другого, если они нам не нравятся. Проявляя эмпатию, мы проще понимаем поведение человека и можем выстроить правильную коммуникацию с ним. Часто эта «подстройка» происходит бессознательно, и мы видим ее у маленьких детей (один ребенок начинает плакать, другой вторит ему, хотя ничего не произошло, или кто-то засмеялся рядом – и смех оказался очень «заразительным»).

Выделяют три уровня эмпатии: низкий, при котором человеку практически безразличны переживания других (и который мы можем наблюдать у приемного ребенка с опытом сиротства), средний – когда человек может понять чувства другого, разделить их и при необходимости помочь, и высокий уровень эмпатии – когда человек принимает эмоции людей слишком близко к сердцу.

Можем ли мы повысить уровень эмпатии – научиться проявлять ее к другому человеку и по отношению к самим себе? Да, прежде всего надо научиться переводить эмпатию с бессознательного на сознательный уровень. Постарайтесь чаще отслеживать и проговаривать ваши чувства вслух или про себя (негативные и позитивные). Например, «Я чувствую, что сейчас раздражена», «Я злюсь», «Я испытываю радость», «Мне тревожно». Их можно и записывать – на бумаге или в приложениях для телефона. То, что записано и проговорено, становится

осознанным, и человек через некоторое время чувствует облегчение, как будто поговорил с реальным собеседником. При общении с людьми попробуйте проявлять любопытство к их системе ценностей, жизненному опыту, интересам, быть открытыми к их чувствам и опыту. Во время разговора старайтесь внимательно слушать собеседника, не отвлекаясь на телефон или свои собственные мысли.

Если вам сложно проявлять эмпатию к реальным людям, можно потренироваться в ее проявлении на героях фильмов и любимых книг. Попробуйте отследить их эмоции и чувства, понаблюдайте за их поведением, а заодно и свою реакцию.

Сопереживать другим обычно гораздо проще. А себе-то как? И зачем? Но думать о себе следует в первую очередь, потому что мы можем поделиться с ребенком только тем, что умеем сами, и если у нас не развит этот навык в отношении себя – он не разовьется у другого. Самоэмпатия – способность эмоционально поддерживать себя в сложной ситуации, внутренняя опора, важная составляющая здорового эмоционального благополучия, а у ребенка с травматическим опытом она, скорее всего, будет отсутствовать, и нам придется учить его. Важно понимать и принимать свои эмоции, потребности и желания. А также – относиться к себе с состраданием и заботой.

Замечали, как часто мы ругаем и критикуем себя? Особенно если в детстве часто слышали критику в свой адрес, не получали нужной поддержки и одобрения, и их нужно было тем или иным способом заслужить.

«Жалеть себя – удел слабых». А ведь другим мы можем дать только то, что есть в нас самих. Есть любовь – даем любовь. Чувствуем заботу по отношению к себе – можем проявлять заботу по отношению к другим. Есть силы – даем силы. Есть любовь к жизни во всех ее проявлениях – и этим можем поделиться с окружающими.

Могу принять себя, свои чувства, эмоции и переживания – разрешить им быть, значит, и по отношению к другим смогу проявить эмпатию.

Вот несколько техник, помогающих научиться сопереживать себе.

1. Практика осознанности (умение понять, признать и прожить свои чувства). Осознанность позволяет быть в настоящем моменте и принимать свои эмоции и ощущения без осуждения. Найдите время в суете дня, остановитесь. Сделайте глубокий вдох и выдох, сосредоточьтесь. Почувствуйте себя в моменте, здесь и сейчас. Где я нахожусь? Что я вижу? Что я слышу? Что я чувствую? Чего я хочу именно сейчас? Сфокусируйтесь на дыхании. Наблюдайте свои мысли и чувства.
2. Будьте добрыми к себе. В трудные моменты важно проявлять к себе мягкость и бережность. Когда происходит что-то неприятное и болезненное, как вы разговариваете с собой? Зачастую мы начинаем унижительный внутренний диалог, обвиняя себя. Изменение того, как мы разговариваем с собой, является важной частью сострадания к себе. Попробуйте выключить своего внутреннего критика и подумайте: «Как бы я поговорил с хорошим другом, если бы с ним случилось то же самое, чтобы его поддержать и приободрить?». И направьте эти слова в свой адрес.
3. Отмечайте свои успехи. Даже самые маленькие и незначительные. Большие достижения состоят из меньших. Самокритика подрывает уверенность в себе, истощает наши силы и жизненные ресурсы, занижает самооценку. Скажите себе вместо: «Я опять запланировала десять дел, а успела только пять». – «Я сегодня сделала целых пять дел!».
4. Не бойтесь просить о помощи, если она вам нужна. Если в вашем окружении есть люди, способные проявлять эмпатию, общайтесь с ними чаще. Обращайтесь к специалистам, если возникают сложности, – это хороший помогающий и поддерживающий ресурс.

«Критикующий голос» возникает не просто так. Так происходит, когда в детстве и юности вокруг нас мы слышим больше обвинительных, а не поддерживающих голосов, и, вырастая, начинаем обращаться к самим себе, как когда-то научились.

Теперь речь пойдет об эмоциональной устойчивости – необходимом родительском навыке, который также можно развивать. На консультациях многие родители с сожалением рассказывают, что не справляются со своими эмоциями, осознавая, что ни к чему хорошему это не приводит, скорее наоборот. И родителю после такого всплеска сложно, что уж говорить о ребенке.

Эмоциональная устойчивость – способность человека справляться со стрессом, сохранять психическое равновесие и адекватно реагировать на различные жизненные ситуации. Это не подавление эмоций, а умение ими управлять, не теряя при этом способности к рациональному мышлению и целенаправленной деятельности. Основы эмоциональной устойчивости могут быть как врожденные, так и приобретенные.

Приемным родителям этот навык как воздух необходим, потому что детям с травматическим опытом именно наше спокойствие и уверенность помогают чувствовать себя в безопасности. Всем нам хочется оставаться спокойными и уравновешенными в стрессовых ситуациях. Но, увы, не всегда получается.

И как развить эмоциональную устойчивость, когда кажется, что все вокруг выходит из-под контроля? Как научиться пройти через бурю эмоций и оставаться сильным внутри? Например, ребенок вертится за столом и случайно смахивает на пол вашу любимую кружку, и она разбивается. Или вазу с цветами. Вы раздражены, она была вам дорога. Как мы часто реагируем? Можем накричать, обвинить. Например: «Сколько раз я говорил(а), будь осторожнее! Ты все время вертишься! Так и знала, что разобьешь что-нибудь!»

Если мы эмоционально устойчивы: глубокий вдох, пауза. Спокойный разговор: «Мне очень жаль, что кружка разбилась, я ее любил(а). Но я знаю, что это случайность. Давай уберем осколки вместе».

Что происходит: в первом случае вы даете волю своему раздражению, а ребенок при этом ощущает вину и страх. Во втором вы демонстрируете, как справляться с неприятными эмоциями, сохраняя тепло в отношениях.

Или еще один пример: утро, вы собираетесь на работу, по пути надо ребенка в школу завести, а он, как нарочно, все делает очень медленно – долго завтракает, не может найти свои вещи, а вы понимаете, что уже опаздываете. Как мы часто реагируем: раздражением, критикой в адрес ребенка: «Ты опять все делаешь слишком медленно! Теперь мы из-за тебя опоздаем!».

Если мы эмоционально устойчивы, то признаем ситуацию: «Мы опаздываем, и это неприятно. Давай попробуем вместе ускориться, чтобы больше не задерживаться».

Что происходит: в первом случае вы нагнетаете стресс, что только усугубляет ситуацию. Во втором вы учите ребенка искать решения, а не заикливаться на проблеме, которую криком и критикой не разрешишь.

Ну как научиться так спокойно реагировать на происходящее, если часто случаются ситуации, выводящие из себя? Предлагаем вам сделать шаг на пути к решению этой задачи. Для этого надо завести «Дневник эмоций». Это весьма эффективная практика, помогающая нам разобраться в своих эмоциях и понять их причины.

В нем мы будем отслеживать и анализировать свои реакции на разные события и выстраивать иные стратегии реагирования. Возьмите блокнот или тетрадь и начертите таблицу из 6 столбиков и постарайтесь ежедневно записывать туда все те ситуации, которые способствовали проявлению вами ярких эмоциональных реакций.

1. Ситуация (описываем произошедшее, только факты). Пример: сын снова не убрал свои игрушки, а я сорвалась и накричала на него.

2. Мои мысли (что я думаю по этому поводу). Пример: он совсем неуправляемый, отбился от рук, что я делаю не так?

3. Мои эмоции (что я чувствую). Пример: гнев, злость, досада, бессилие.

4. Что я чувствую в теле? (физические ощущения важны, все взаимосвязано). Пример: меня трясет от возмущения.

5. О чем говорит моя эмоция? (чего я на самом деле хочу?) Пример: Я не контролирую себя, не хочу срываться на ребенке и каждый раз кричать на него.

6. Как я могу получать чувство / состояние, которое я хочу? (мои действия в следующий раз). Пишем, как можно было бы поступить иначе для более конструктивного разрешения ситуации. Пример: Я предложу ему поиграть в игру «Кто быстрее закинет все игрушки в ящик».

Важно: дневник этот нужно вести регулярно, описывая ситуации, вызывающие у вас сильные эмоциональные реакции. И про позитивные эмоции пишем. Какая ситуация вызвала у вас радость? Или ребенок сделал что-то хорошее, а вы никак не отреагировали – не заметили или посчитали это «само собой разумеющимся». Можно цветными маркерами пометать для себя негативные и позитивные эмоции.

Главное – выстраивать новые стратегии реагирования на ту или иную ситуацию, развивая тем самым ту самую эмоциональную осознанность.

Эмоциональная устойчивость начинается с того, как мы относимся к себе. Если чувство названо, мы можем искать его причину. Например, задавать себе вопросы: «А где я мог познакомиться с этим чувством раньше?», «Когда со мной происходило нечто подобное?» – ответы могут привести к неожиданным открытиям.

Яркие эмоциональные реакции в настоящем (во взрослой жизни) имеют свойство «подпитываться» теми ситуациями, которые происходили с человеком ранее, в его детской и подростковой жизни. Потому что именно тогда возникало много ситуаций, в которых нужна была помощь взрослого – а этот взрослый не всегда оказывался рядом. Осознавая этот момент, мы можем снизить «заряженность» ситуации и негативные эмоции хотя бы на время будут отступать.

Это временное решение, а дальше может потребоваться более глубокая работа над собой – с техниками самопомощи, с работой со специалистом-психологом.

Есть еще одна сложность, ограничивающая наш ресурс. Это самокритика – внутренний голос, который оценивает и осуждает нас за ошибки, недостатки или неудачи. Она может проявляться как требовательное отношение к себе, постоянное чувство вины или неудовлетворенности своими действиями.

И это не про признание своих неудач или ошибок, рефлексия и работу над собой, а про постоянное самобичевание, когда самокритика становится излишне жесткой. Постоянное чувство, что вы «недостаточно хороши», может разрушать уверенность в себе, а также мешать наслаждаться родительством, принимать правильные решения и быть в гармонии с собой.

Часто мы критикуем себя, когда сравниваем с другими родителями. Пример: «Вон у соседки дети всегда опрятные и послушные, а мои как дикари себя на площадке ведут, да и видок тот еще после прогулки. Я неправильно их воспитываю, стало быть, я плохая мать».

Такая критика может привести к негативным последствиям, как для самого родителя, так и для детей.

Сюда же относятся завышенные ожидания от себя, как от родителя. Пример: «Я должна все успевать, работать, убирать, готовить, должна любить безусловно, принимать, не раздражаться».

И постоянные обвинения себя за ошибки. Пример: «Почему я так накричал на ребенка? Я ужасный родитель». Чувство вины и неудовлетворенности может накапливаться, что приводит к переутомлению, раздражительности и потере радости от общения с детьми – мы переживаем эмоциональное выгорание.

Когда родитель чувствует себя плохо, это отражается на поведении – мы становимся излишне строгими или, наоборот, отстраненными. Или вечно недовольными или раздраженными. Это создает напряжение в отношениях с детьми и негативно влияет на наши с ними отношения.

Если родители постоянно выражают недовольство собой, это может непроизвольно передаваться детям. Они начинают думать, что их поведение – причина маминого или папиного плохого настроения, что формирует чувство вины и низкую самооценку.

Постоянное сравнение с другими может повышать уровень тревожности. И снова стресс.

Как научиться справляться с самокритикой?

1. Напомнить себе, что идеальных родителей не существует. У всех свои трудности, но о них не всегда говорят.

2. Сфокусироваться на своих достижениях. Например, дети счастливы, активны, и вы стараетесь для них. Вы успели сделать несколько дел из намеченного, это уже отличный результат. «Кто молодец?» – «Я молодец!»

3. Обратиться за поддержкой – к поддерживающему вас близкому человеку, к специалисту. Разговор с ними может помочь пересмотреть взгляд на происходящее, придать сил и уверенности двигаться дальше. Не забываем про проявление самоэмпатии (сопереживания).

Позвольте себе быть несовершенными и ценить свои усилия, даже если что-то не всегда идеально. Помните, что вашим детям не нужны «идеальные родители», им нужны любящие и понимающие взрослые рядом.

3.3. Как помочь себе

А теперь поговорим о наших эмоциональных реакциях на поведение близких людей. Случаются ситуации, в которых мы проявляем больше сдержанности в отношении людей «чужих» – друзей, коллег, малознакомых нам людей, а в отношении членов семьи срываемся.

Представьте ситуацию: к вам в гости пришла подруга, и вы сели за стол попить чайку с тортиком. Подруга ваша – девушка эмоциональная, к тому же вы давно не виделись, есть о чем поболтать. Она увлеченно рассказывает о событиях, произошедших с ней, активно жестикулируя при этом. И задевает рукой чашку с чаем. В итоге на вашей новой скатерти расплзается большое пятно. Как вы отреагируете? Наверняка вы скажете: «Ничего страшного, сейчас все уберем». Замените скатерть на новую, продолжите пить чай с подругой за интересной беседой.

А если это не подруга, а ваш ребенок. Пили чай, а он взял и разлил этот самый чай. Как мы ведем себя в этом случае? «Я тебе сто раз говорила, чтоб за столом не вертелся! Посмотри, скатерть новую испортил! Ну что ты какой неуклюжий! Быстро неси тряпку!»

Мы раздражаемся, критикуем, приказываем. То есть в случае с подругой бесконфликтное общение получается, а вот с ребенком сложно. Почему с чужими людьми мы сдерживаемся, а с самыми важными людьми в нашей жизни – нет?

Подруга пришла и ушла, а вот ребенок рядом и часто ведет себя «неподобающим» образом. Часто раздражение накапливается и ресурс восстановить сложно. Вот и вымещаем весь свой праведный гнев на тех, кто рядом.

В моменты стресса можно успокоить себя с помощью дыхательных практик и простых упражнений, которые могут использовать взрослые, когда становится невыносимо трудно. Если вы чувствуете напряжение, тревогу или усталость, то именно дыхательные практики – простой и эффективный способ восстановить баланс и успокоиться. Правильное дыхание помогает управлять эмоциями, снижать уровень стресса и улучшать концентрацию.

Дыхание «4–7–8»

Эта дыхательная техника поможет быстро расслабиться. Ее можно применять в любых стрессовых ситуациях или перед сном.

Считаем 1, 2, 3, 4 во время вдоха через нос.

Далее делаем задержку дыхания и считаем до 7.

И, наконец, медленный выдох через рот на 8 счетов.

Повторить 4–6 раз.

Дыхание «по квадрату»

Расслабляет и балансирует тело и разум;

улучшает концентрацию;

очищает энергетические каналы тела;

при регулярной практике нормализует повышенное давление.

Попробуйте самостоятельно выполнить эту практику по схеме, где каждый цикл длится 4 секунды.

Садимся в удобную позу – на стуле с прямой спиной или в позе лотоса на твердой поверхности, закрываем глаза и начинаем выполнять дыхательные циклы, мысленно считаем:

Вдох: 1, 2, 3, 4;

Задержка: 1, 2, 3, 4;

Выдох: 1, 2, 3, 4;

Задержка: 1, 2, 3, 4.

Продолжайте от 5 до 10 минут.

Диафрагмальное дыхание

Быстрый способ восстановиться после эмоционального всплеска или потрясения.

Нужно сесть в удобное положение с прямой спиной, макушка тянется вверх, тело расслабленно; так же можно выполнять лежа.

Левую руку кладем на живот, правую руку на грудь.

Делаем медленный вдох через нос — воздух наполняет сначала грудную клетку и далее переходит «в живот» — рука на животе должна слегка приподниматься.

Начинаем «спускать» живот, медленно выдыхая через рот — живот, грудная клетка, рот. Продолжаем 5–10 минут пока не ощутим спокойствие.

Упражнение «Воздушный шар»

Это упражнение помогает:

- снять мышечное и эмоциональное напряжение;
- проработать негативные эмоции;
- улучшить настроение и самочувствие;
- способствует развитию воображения.

Встаем ровно, глаза закрыты. Набираем воздух в легкие и разводим руки в стороны, словно большой воздушный шар. Все мышцы напряжены.

Затем мысленно проделываем небольшое отверстие в шаре. Медленно выпускаем воздух, расслабляем каждую мышцу тела сверху вниз: лоб, шея, плечи, спина, кисти рук, живот, ягодицы, задняя поверхность бедер, колени, ступни ног, пальцы ног.

Фиксируем это ощущение расслабления во всем теле. Можно повторить несколько раз.

Сделайте дыхательные практики частью повседневной жизни. Важно: если вы чувствуете сильное эмоциональное напряжение или стресс сохраняется в течение длительного времени, не стесняйтесь обратиться за помощью к специалисту — психологу, психотерапевту. Дыхательные техники — это помощники, но не панацея.

Есть для таких случаев еще одна рекомендация, которая помогает и себя сохранить в ресурсе, и с ребенком отношения не портить. Опишите вслух проблему, не критикуя и не обвиняя, а сосредотачиваясь на том, что в данный момент нужно сделать.

В ситуации с разлитым чаем: «Чай разлился – нужна тряпка». Или чашку ребенок разбил: «Чашка разбилась – нужен пылесос». Нам может быть тяжело, оттого, что в нашем детстве мы сталкивались с критикой и негативной реакцией взрослых на наши промахи. И сейчас нам рефлексивно кажется, что случилось что-то непоправимое и ужасное. Озвучивая случившееся и предлагая вариант, как это можно исправить, мы учим ребенка, что нет фатальных и ужасных ошибок, и себе напоминаем о том, что все поправимо.



Случай из жизни:

В очередной раз вышла из себя. Не смогла справиться с нарастающим раздражением. Выплеснула все, что накопилось. Отругала приемную дочь – подростка шестнадцати лет. Накричала на нее. А ей хоть бы что! Сидит, улыбается и нагло смотрит в глаза. Сын урок прогулял – опять неприятные объяснения с учителем и предстоящий строгий разговор с сыном.

Я не могу спокойно относиться к происходящему. Очень переживаю за них. Пытаюсь объяснить, а получается, будто вечно воспитываю и читаю нотации.

Несколько глубоких вдохов и выдохов. Переключаюсь на приятную возню с малышами. Вспоминаю умные книжки. Все, я взяла себя в руки, позитивно настроилась и иду к дочери, чтобы продолжить наш разговор. Только уже по-другому.

Объясняю, почему я разозлилась. Прошу прощения за то, что не сдержалась. «Я сожалею о случившемся». В семье бывает всякое. Очень прошу не поступать так в следующий раз. Говорю, что мы – семья, и я верю, что у нее все получится. Что я понимаю ее. Ей тоже неприятно, что так случилось. И даже стыдно. Я начинаю замечать, как наглый и вызывающий взгляд девчонки-подростка становится мягким оттого, что ее поняли. То, что с ней происходит – мне небезразлично. Она рассказывает, что произошло в школе и отчего ей так плохо. А я говорю, что очень сильно ее люблю.

В большой семье самые значительные трудности связаны не с приготовлением пищи и огромными финансовыми затратами. Выстроить доверительные взаимоотношения – вот то, что действительно важно!

Наталья, многодетная приемная мама

3.4. Адаптация – это нормально!

Любой живой организм будет сопротивляться изменениям. Так устроены абсолютно все живые системы – им одновременно хочется изменяться и чтобы все оставалось по-прежнему. Поэтому каждая перестройка будет означать конфликт этих двух разнонаправленных векторов, он может быть выражен более или менее ярко, но он существует.

Чувствовать себя при этом некомфортно – нормально. А вот выражать свое недовольство мы можем разными способами. Мы считаем, что теме адаптации родителей уделяется мало внимания, а между тем испытывать все эти чувства нормально. Для новичков важно знать, что это возможно, ожидаемо и совсем не беда. Для тех, кто как раз в этой стадии – немного прийти в себя, осознать, что происходит и понимать, что с этим делать.

Ваше чадо адаптировалось, в семейных отношениях полный штиль, самое страшное позади. Но вдруг вас захлестывает волна усталости, раздражения, неприятия, «он не такой, как мы представляли себе», «зачем мне все это», «как я устала, столько дел, у меня совсем нет времени для себя».



Адаптация в психологии – процесс перестройки психики, который позволяет человеку сохранять равновесие в меняющейся среде. Это способность не просто «выживать» в новых условиях, а еще и эффективно функционировать, развиваться и реализовывать свой потенциал.

Адаптация не является пассивным принятием обстоятельств, а предполагает активное взаимодействие с новой средой. Человек меняется внутренне (установки, навыки) и / или внешне (поведение, окружение), чтобы эффективно взаимодействовать с новой средой. Адаптация – приспособление к новым внешним условиям, процесс вхождения в согласие с внешним миром, с одной стороны, и с собственными уникальными психологическими характеристиками – с другой. В этом определении изложена вся суть происходящего с нами, приемными родителями.

Выделяют следующие этапы адаптации приемной семьи:

Знакомство. Этот этап играет важную роль в процессе будущей адаптации. Именно во время знакомства мы можем заложить некоторые кирпичики, чтобы выстроить надежные отношения. Здорово, если мы оставляем друг другу возможности для раскрытия и не требуем немедленной откровенности.

Медовый месяц. Этот период эмоционально похож на этап знакомства. Каждая из сторон полна надежд, старается понравиться другой. Эйфория бывает настолько сильной,

что все участники процесса словно носят «розовые очки» и кажутся друг другу идеальными. На этой стадии мы можем услышать от семьи восторженные отклики, ребенок послушен. Но адаптация каждой семьи индивидуальна, и от некоторых приемных родителей приходится слышать о том, что они не ощутили никакого «медового месяца» – ужас адаптации начался с того момента, как ребенок переступил порог их дома.

Дальше трудности реальных отношений разрушают образ «сбывшейся мечты», и наступает **первый кризис**: привязанность ребенка к его прежней жизни еще сохраняется, а к новой пока не сформировалась. Проявляется неготовность ребенка следовать за своими приемными родителями, прислушиваться к нам. В результате возникают «установочные конфликты», которые являются естественной частью приспособления семьи и ребенка друг к другу. На этом этапе обычно заметно ухудшается поведение ребенка. Опытные приемные родители воспринимают это явление как благо – значит, ребенок перестал играть роль «удобного» и начал, наконец, привыкать к новому дому, к семье.

Потом происходит **вживание** – ребенок постепенно понимает и принимает правила семьи, привыкает к новым людям, к новому образу жизни. Его состояние улучшается: он перестает сильно тревожиться и начинает воспринимать новое место как свой настоящий дом. Правда, осложнения могут прийти откуда и не ждали – часто к этому этапу истощаются силы приемной семьи.

Стабилизация отношений – финальный этап, который свидетельствует о завершении адаптации. В жизни семьи появляется больше предсказуемости. Даже поведенческие «откаты» воспринимаются как нечто прогнозируемое: «Мы заметили, что каждую весну у нас так», «Впереди день рождения, уже знаем, что заболеем, праздник не планируем» и т.п. Ножданностей, связанных с эмоциональными проявлениями и поведением ребенка, становится меньше, а возможные сложности вплетаются в план жизни семьи: «Попробуем эту секцию, он так хочет! Не получится – ничего страшного, мы это тоже обсудили! Будет ходить, пока его хватит»,

эту секцию, он так хочет! Не получится – ничего страшного, мы это тоже обсудили! Будет ходить, пока его хватит», «Поехал в лагерь, так просился – пусть попробует, договорились, если что, заберем раньше!». На этой стадии ребенок уже не стремится «проверить» семью на прочность, а семья, в свою очередь, трезво оценивает и свои и его ресурсы при планировании совместных активностей. Появляется больше общего, семейных «фразочек» и ценностей.

Если посмотреть на приемную семью с завершенной адаптацией со стороны, то может показаться, что все друг на друга чем-то неуловимо похожи (даже те, кто имеет мало физического сходства), – дети каким-то образом умудряются «мимикрировать» под своих родителей, да и родители, в свою очередь, тоже имеют свойство перенимать привычки детей и буквально могут помолодеть на глазах – сменить стиль одежды, увлечения.

Сделать временной прогноз относительно продолжительности адаптации достаточно сложно, поскольку, кроме процесса адаптации ребенка в семье, мы имеем дело с необходимостью проживания им нескольких травмирующих событий (потери близких, опыта жестокого обращения и т.п.). Несмотря на то, что на подготовке озвучивается период длиной в один год, мы считаем, что этот срок крайне занижен. Мы предлагаем семье ориентироваться на более реалистичную, на наш взгляд, цифру в два – три года, поскольку это именно тот период, который необходим психике здорового взрослого человека, чтобы справиться с кризисным событием.

И сразу хотим обозначить – цифры все равно весьма условны, и на скорость процесса будет влиять в первую очередь готовность взрослых помогать ребенку в проживании того опыта, который с ним случился, а также готовность взрослых помогать самим себе, в случае актуализации собственных травмирующих переживаний (про это мы расскажем в следующих главах). Однажды наступит тот момент, когда адаптация закончится – хотя бы потому, что все процессы имеют свойство рано или поздно завершаться. Безусловно, в нашей практике встречается запрос от семей, который звучит как «затянувшаяся адаптация», но также мы видим отсутствие

грамотно организованной психологической реабилитации ребенка, игнорирование необходимости проживания полученного им травматического опыта. Так происходит из-за недостаточной информированности семей о необходимости проведения такой работы и невысокой квалификации специалистов, к которым семья обращалась за помощью. Мы надеемся, что наша книга поможет приемным семьям разобраться, как можно грамотно выстроить этот процесс, и историй, когда семья остается с ребенком навсегда, станет больше.

Случай из жизни:

В нашей семье через адаптацию детей и нашу, конечно, мы проходили много раз. И вывели для себя некую «формулу» ее преодоления с меньшими психологическими затратами для себя и детей. Волшебной кнопки СТОП, конечно, нет.

Первое, что выдернет вас из невыносимой, как вам кажется, реальности – общение с единомышленниками. Я хватаю телефон и звоню подруге, такой же приемной маме. Она выслушает, пожалеет. Вспомнит, как это было у них. Или расскажет про ту, у которой было хуже. И мне станет значительно легче. Подруга позвонит мне точно так же, когда сама не справится с проблемами. И я выслушаю ее. Поддержу, посочувствую. И появятся силы двигаться дальше.

Второе. У всех нас, родителей, уже есть определенный опыт. Мы сами родители, или если не родители, то детьми были точно. А это значит, что мы имеем представление, как нам вести себя в той или иной ситуации. Мы же не марсианина растим, а вполне себе земного человека. Эти знания передавались десятками поколений от матери к ребенку, от бабушки к матери. Поэтому паника на тему «я все делаю не так» просто от усталости. Не ошибается лишь тот, кто ничего не делает.

Третье. Наш родительский опыт мы можем усовершенствовать. Благо в наше время для этого сотни возможностей. Книги, статьи, форумы, конференции, вебинары на тему приемного родительства. Совершенствуйте себя, учитесь, задавайте вопросы, читайте и слушайте.

Четвертое. В самые сложные моменты не закрывайтесь и не бойтесь обращаться к специалистам. Есть ресурсные центры, можно получить консультацию психологов, в том числе онлайн. Просите помощи – и вы ее получите!

Пятое. Все мы живые люди. И можем быть раздражены, недовольны. Срываемся иногда. Потом сожалеем. Или становится обидно: вот я стараюсь, а все не так... Я наказала – а зря, не надо было. Или излишне мягко веду себя – и получаю в ответ упреки и непонимание. Очень важна именно рефлексия. Когда после очередного всплеска или кризиса взаимоотношений вы садитесь и размышляете на эту тему: а что я сделала не так? А ведь можно было по-другому? И как я поступлю в следующий раз? И с каждым разом меньше усилий понадобится для сохранения мира и спокойствия в ваших семьях.

Наталья, многодетная приемная мама

Сейчас практически повсеместно в регионах работают площадки для неформального общения приемных родителей, опекунов, усыновителей и тех, кто только собирается ими стать, на базе некоммерческих организаций, фондов или служб сопровождения замещающих семей. За чашкой чая обсуждаются вопросы воспитания приемных детей, родители обмениваются опытом, часто приглашаются специалисты – педагоги, психологи – для проведения тематических занятий. Приходят родители и с проблемами – ведь не каждый сможет признаться органам опеки в том, что возникшие сложности очень сложно преодолеть и нет сил двигаться дальше. Гораздо приятнее пообщаться в теплой и доброжелательной

обстановке, получить помощь и совет от таких же приемных родителей и специалистов, как правило, присутствующих на клубных встречах. Воспитание приемного ребенка, его реабилитация – дело особо ответственное, требующее специальной подготовки и сопровождения. Приемный родитель не должен оставаться с проблемой один на один.

Если в вашем регионе подобной формы работы с приемными семьями не проводится, или сложно посещать встречи из-за территориальной удаленности, вы можете получить дистанционную поддержку специалистов фонда «Измени одну жизнь». В рамках проекта «1000 первых важных дней» в нашем фонде работали ресурсные группы для приемных родителей, основывающихся на принципах равный – равному. Аналогичные принципы положены, например, в основу Балинтовских групп, которые помогают улучшить общение между специалистом, работающим с людьми, и его клиентом. Занятия предполагают улучшение понимания проблем клиента и сложностей коммуникации с ним, но не поиск профессиональных решений. Члены группы поощряются к высказыванию предположений, гипотез, версий, разрешаются вопросы, уточняющие отношения и чувства. Во время работы в группе происходит профилактика эмоционального выгорания, участники учатся осознавать свои эмоции, понимать влияние своих представлений и ожиданий на взаимодействие, а также развивать навыки эмпатии и эффективной коммуникации. Именно вызовы, с которыми столкнулись участники наших групп, а также возможные способы их решения легли в основу этой книги.

3.5. Конфликт – не разрушение, а новое начало

Итак, выше мы разобрались с тем, что адаптация вряд ли возможна без конфликта интересов. А как он будет проявляться? Скорее всего, изначально как внутреннее беспокойство, резкая смена настроения, идей и ценностей. А затем выйдет и на внешний уровень – начнутся или запылятся с новой силой застаревшие конфликты между членами семьи: супругами, детьми и родителями, прародителями и родителями.

Некоторые типичные виды семейных конфликтов:

- между супругами – из-за денег, быта, ревности, усталости;
- между родителями и детьми – из-за контроля, сепарации, недопонимания;
- между братьями и сестрами – из-за конкуренции, внимания родителей, старых обид;
- между людьми разных поколений – столкновение традиций и нового времени.

Конфликты в семье могут быть разных типов, например: конструктивные – помогают модернизировать отношения, улучшить их, и деструктивные – вызывают разрыв отношений, ухудшают взаимодействие партнеров.

Сам по себе конфликт не обязательно разрушителен – напротив, это естественная часть близких отношений. Важно, как родные люди решают конфликт в семье, сможем ли мы использовать его как ресурс для роста семьи или разойдемся. Возникновение конфликта неизбежно, но от нас, его участников, зависит, будет ли он точкой невозврата.

Надо иметь в виду, что у приемного ребенка другое видение семьи, поэтому конфликты неизбежны как во время адаптации, так и позже. Но ребенок с опытом сиротства имеет меньший опыт решения таких ситуаций, иногда не имеет никакого положительного опыта.

Конфликт – это не всегда про ссору, крики или обиды. Это прежде всего ситуация, в которой сталкиваются разные желания, ценности, потребности. Такое случается везде: дома – с детьми, с супругом, на работе, даже в магазине.

И что важно понять – часто дело не в самом факте конфликта, а в том, как именно он проходит.

Например: представьте, что мама хочет, чтобы ребенок убирал игрушки, а он хочет продолжать играть. Если мама начнет кричать или наказывать, ребенок может замкнуться или ответить агрессией. А если мама спокойно скажет: «Я понимаю,

тебе интересно играть, но сейчас надо убрать, чтобы вечером не споткнуться», – ситуация решается гораздо легче.

Ребенок учится у нас, взрослых, как обходиться с трудными чувствами и разногласиями. И если мы все время уходим от конфликтов, делаем вид, что ничего не происходит, или, наоборот, поднимаем голос и злимся – он усваивает именно эти способы, а не учится говорить, объяснять, рассуждать.

А ведь конфликт может стать полезным опытом, если рядом есть взрослый, который показывает: можно говорить честно, можно быть услышанным, можно сохранять уважение – даже если вы не согласны.

Вот пример: отец и подросток не могут договориться, во сколько подросток может вернуться домой вечером. Вместо того чтобы запрещать «просто так», отец предлагает обсудить правила и объяснить причины своих волнений. Подросток слышит, что отец заботится о безопасности, а не командует. В итоге они договариваются о компромиссе.

Да, легко сказать: «Честный, спокойный, конструктивный разговор...», – и как будто все станет на свои места. Но на деле – это навык. Его нужно осваивать. И учиться не только детям, но и нам.

Что происходит в конфликте с подростком? Мы можем не заметить, как говорим привычное: «Сейчас же замолчи!», «Еще раз увижу такое – получишь!», «Сто раз уже говорила, а ты все туда же!», «Из-за тебя опять все!»

Иногда это усталость, иногда – растерянность. Не хватает сил. Но важно понимать: такие фразы не работают на любовь, доверие, безопасность. Они отталкивают, усиливают страх, обиду или агрессию. Иногда мы даем советы, о которых никто не просил. Иногда молчим и делаем вид, что ничего не произошло.

Например: мама после тяжелого рабочего дня говорит подростку, включающему музыку очень громко: «Если

ты не перестанешь шуметь, я сейчас разозлюсь и все! Хватит уже, имей совесть!» Ребенок закрывается в своей комнате и перестает общаться на несколько дней. Если бы мама сказала иначе: «Сынок, я очень устала и хочу отдохнуть, пожалуйста, сделай музыку потише», – возможно, и атмосфера была бы другой.

Один из ответов на вопрос: «А что делать?» – понять, что вообще происходит. Ведь если ребенок ведет себя «сложно», возможно, ему самому сейчас трудно. И тогда его поведение – это не про вредность, не про упрямство, а про то, как он справляется (или не справляется) с тем, что внутри.

Случай из жизни:

Когда в нашей семье появился младший брат, наша старшая дочь четырех с половиной лет стала проявлять ревность, требовать к себе большего внимания, как будто ей было сложно ощущать себя в роли «старшей», а не единственной. Часто капризничала и обижалась. Первое, что мы сделали – поговорили с ней об этом. Объяснили, что это нормально – чувствовать обиду, но важно вместе заботиться о брате. И второе – обратились за помощью к психологу. Девочка стала посещать детскую группу, а нам, родителям, психолог объяснил, как правильно взаимодействовать с ней. Просит бутылочку или соску – даем. Ни в коем случае не навязываем ей роль «старшей» – она все та же маленькая девочка, нуждающаяся в нашем внимании и поддержке. Сестра получила возможность поделиться своими страхами и постепенно начала принимать нового члена семьи. Помню мою радость от того, как она постепенно начала помогать мне заботиться о малыше – кормить с ложечки, присматривать за ним.

Наталья, многодетная приемная мама

Что можно делать иначе? Заранее рассказать о любых изменениях, беременности или планах принять в семью ребенка. Показать фото, видео, рассказать, кто этот малыш, почему он важен. Обсудить, как изменится жизнь семьи. И, если старший скажет: «Я не хочу, чтобы у меня был брат», – это не трагедия. Это честный ответ, с которым можно поработать: «А что пугает? Что беспокоит? Давай обсудим». И – обязательно сказать: «Ты – по-прежнему важен. Мы тебя любим. И любим не меньше, чем раньше».

Конкуренция за внимание, дележ игрушек и территории, споры и даже драки – все это неизбежно. Но наша задача – не подавить, а помочь детям научиться справляться. Важно не требовать: «Ты должен любить сестру!», «Вы не должны ссориться!» Это не работает. Потому что чувства бывают разные. И любовь – это не обязанность. Можно сказать: «Ты имеешь право злиться. Но при этом ты не имеешь права обзывать, пинать, кусать или бить», «Вы не обязаны быть друзьями, но важно быть в безопасности».

Случай из жизни:

Во дворе нашего частного дома есть детская площадка, специально обустроенная нами для их досуга. Детские качели, из которых ребята выросли, мы поменяли на качели-гнездо. И тут вдруг между детьми часто начали вспыхивать ссоры по поводу того, кто первый качели займет. И тогда в спор включились мы: «Давайте вместе решим, кто и когда занимает качели. Можем установить очередь». Выручила детская считалочка. Теперь было понятно, кто за кем на качелях качается.

Наталья, многодетная приемная мама

Несколько рекомендаций для родителей, как приучить детей к мирному сосуществованию:

- Постарайтесь не бояться детских ссор. Они не означают, что вы плохие родители.
- Научите детей просить разрешения, прежде чем брать чужие вещи.
- Если дети спорят – не спешите вмешиваться. Спросите: «Нужна ли вам помощь?»
- Оставайтесь нейтральны. Не ищите виноватого. Слушайте обе стороны.
- Помогайте найти решения вместе.
- Иногда полезно дать «выпустить пар»: устроить бой подушками, мячами, сменить обстановку, съездить куда-то всей семьей.
- Выделяйте время для общения с каждым ребенком отдельно.

Случай из жизни:

Девчонки с утра повздорили, и мне пришлось выступить в роли медиатора. После завтрака я попросила помочь разобраться с обувью. Слышу: в прихожей возле шкафа обвинительные речи, но не понимаю их смысла, только обрывки фраз до меня доносятся. Иду поближе.

Поля с глазами, полными слез: «Мама, ну скажи ей, что мне нужно личное пространство! А что она ко мне ворвалась в ванную, когда я зубы чистила, я хотела почистить зубы в одиночестве!»

Мила: «А я не знала, что она внутри, дверь была не закрыта на замок!»

Поля: «Я закрывала!»

Мила: «Нет, не закрывала!»

Поля: «Ты знала, что я пошла в ванную!»

Мила: «Нет, не знала!»

Ситуация накаляется, уже и Мила собирается заплакать. Ровным голосом предлагаю им рассказать мне, что произошло. Без обвинений в адрес друг друга, а только факты. Рассказывают. Вначале перебивая друг друга, но я предлагаю высказаться по очереди.

Поля начинает: «Я пошла в ванну, Милена это видела, но все равно без стука зашла и тоже стала чистить зубы. А я люблю чистить зубы в одиночестве!»

Мила: «Я не видела, куда ты пошла, я вышла в коридор и зашла в ванную, потому что дверь была не закрыта». Спрашиваю: «Поля, а ты сказала Миле, что хочешь одна почистить зубы? Попросила ее выйти?»

Поля: «Сказала!»

Обращаюсь к Милене. Спрашиваю, что было дальше?

Мила: «Она меня не ПОПРОСИЛА выйти! Стала психовать. Просто накричала: выйди!»

Поля: «А ты меня никогда НЕ ПРОСИШЬ! Просто говоришь “выйди” и все!»

Мила: «Ты тоже часто так делаешь, и меня это бесит! И дверь была открыта!»

Поля: «Ну да, может, я ее и не закрыла! Но все равно!»

Стоп! Мой выход. Пересказываю, что услышала я. Дверь была не закрыта, и, возможно, Мила не поняла, что Поля против того, чтоб сестра присоединилась к ней. А главное, если я правильно услышала, то для каждой из вас в подобной ситуации важно, чтобы «выйди» звучало иначе. Тогда как?

Обе: «Нужно ПОПРОСИТЬ!»

Я: «Как это должно звучать, по-вашему?»

«Нужно говорить: “Выйди, пожалуйста!” – хотя бы. А не просто: “Выйди!”»

Вот она — причина конфликта. Соглашаюсь, что две эти фразы подразумевают одно и то же, но звучат совершенно по-разному. Говорю: давайте представим, что Поля снова в ванной чистит зубы, к ней входит Мила, так как дверь не закрыта. И Поля обращается к Миле с такими словами: «Милена, выйди, пожалуйста, я сейчас закончу, и ты зайдешь, мне нравится чистить зубы в одиночестве».

*Мила бы согласилась? Обе девочки кивают.
«Дорогие мои, если вы обе с этим согласны, чтоб впредь таких ситуаций не возникало, включаем в речь, обращенную к другому человеку, слово «пожалуйста», когда о чем-то его просим. И дверь запирается на замочек». Конфликт исчерпан, нужная стратегия выбрана. Обняла обоих и сказала, что люблю.*

Наталья, многодетная приемная мама

Сформировать и поддерживать доверительные отношения с ребенком нам помогают методы бесконфликтного общения. Среди них – отражение чувств ребенка, использование «Я-сообщений» и другие техники, позволяющие по возможности избегать конфликтных ситуаций. Наверняка вы читали об этом в книгах, но, как правило, в жизни мы эти техники применяем крайне редко. Мы часто думаем, что быть рядом – значит что-то делать: советовать, помогать, объяснять. Но есть и другой, не менее важный способ поддержать ребенка – отразить его чувства. Назвать то, что он сейчас переживает. Признать не осуждая. Быть рядом не с решением, а с вниманием. Это называется отражением чувств.

Иногда ребенку бывает трудно понять, что с ним происходит. Он испытывает эмоцию: злость, обиду, стыд, тревогу, но не может ее назвать. Или может, но не уверен, что это нормально, что так можно. Когда взрослый бережно говорит: «Ты, кажется, сейчас расстроен» или «Похоже, ты злишься, потому что не получилось», – ребенок получает важнейший опыт: его понимают, его чувства заметны, и, самое главное, – они допустимы.

Так формируется внутренняя опора: «Со мной все в порядке, даже когда мне плохо». Это важно потому, что дети, особенно пережившие утрату, перемены или нестабильность, могут бояться собственных чувств. Или же сталкивались с ситуацией, где на эмоции не было отклика – только раздражение, обесценивание или молчание.

Когда мы отражаем чувства ребенка, мы учим его распознавать собственные эмоции, даем пространство прожить их без страха и стыда, создаем прочную основу для доверительных отношений. А еще – помогаем ему научиться слышать других. Ведь понимание себя – первый шаг к пониманию других. Дети, особенно пережившие утрату, перемены или нестабильность, могут бояться собственных чувств. Или же сталкивались с ситуацией, где на эмоции не было отклика – только раздражение, обесценивание или молчание.

Как это может выглядеть в жизни? Мы не всегда знаем, как правильно сказать. Иногда достаточно короткой, честной фразы, чтобы начать диалог. Это совсем другое ребенок говорит: «Я не хочу идти в школу. Там скучно и никто не разговаривает со мной». Родитель: «Похоже, тебе одиноко. И ты злишься, что никто не хочет общаться».

Подросток: «Меня опять не выбрали в команду. Я вообще никому не нужен». Родитель: «Наверное, это очень обидно – когда тебя не замечают. Я бы тоже расстроился». При этом взрослый должен помнить, что принятие, признание особенно важно для ребенка с опытом сиротства. Дети и взрослые в школе могут этого не знать, но приемные родители – знают.

Малыш (в истерике): «Ты плохая! Я тебя не люблю!» Родитель: «Ты сердисься. Очень-очень. И тебе хочется, чтобы я поняла, как тебе сейчас плохо».

В этих примерах взрослый не спорит, не объясняет, не пытается утешить «наскоро». Он остается рядом, давая понять: «Твое чувство имеет значение».

Как научиться отражать чувства ребенка? На самом деле это не про технику. Это про настрой. Про готовность видеть в ребенке не только поведение, а его внутренний мир.

Можно попробовать такие формулировки: «Ты, кажется, огорчен...», «Я вижу, тебе сейчас тяжело», «Наверное, ты злишься, потому что так хотелось...», «Тебе важно, чтобы тебя услышали», «Ты расстроен, и я рядом».

Иногда ребенок может поправить нас: «Я не злюсь, я обиделся». Это важно. Мы учимся понимать друг друга – шаг за шагом.

Несколько простых советов.

- Сначала – внимание, потом – слова. Часто достаточно быть рядом, до того, как сказать хоть что-то.
- Не оценивайте. Фразы вроде «перестань», «ну что ты опять», «не так уж и страшно» – не помогают.
- Говорите от себя. Не про ребенка, а про ваше ощущение того, что с ним: «Мне кажется...», «Я вижу...»
- Будьте мягкими. Интонация не менее важна, чем слова. Иногда даже более важна, чем слова.
- Не спешите исправлять. Признание чувства – это несогласие с поведением. Но это первый шаг к пониманию.

Что же дает отражение чувств? Ребенок учится узнавать свои эмоции, снижается уровень внутреннего напряжения, возникает доверие к взрослому. А еще – ребенок чувствует: «Я не один. То, что я чувствую – это важно. И есть взрослый, который со мной. Просто рядом. Без условий».

Как вам кажется, какая самая частая жалоба от родителей в нашей консультационной практике? Она выражается словами: «Ребенок меня не слушает, не слышит». Мы дальше подробнее расскажем, с чем связана такая «глухота», а сейчас о том, доступно ли мы излагаем информацию, с которой опытные родители уже знакомились на занятиях Школы приемных родителей. Ю.Б. Гиппенрейтер в книге «Общаться с ребенком. Как?» говорит о том, что родители часто говорят одно, а доносят другое в общении с детьми. Это связано с использованием автоматических ответов, которые мешают активному слушанию ребенка. Например, вместо того чтобы озвучивать чувства ребенка («Ты радуешься», «Тебе больно», «Ты расстроился»), родители используют приказы, команды.

Некоторые причины такого поведения родителей, по мнению Ю.Б. Гиппенрейтер:

- Желание приучить детей быть самостоятельными. Родители могут использовать советы, готовые решения, которые раздражают ребенка и не оставляют у него желания рассказать больше о своей проблеме.
- Привычка к оценочному отношению к детям. Например, фразы: «Если ты будешь хорошим мальчиком, то я буду тебя любить» или «Не жди от меня хорошего отношения, пока не перестанешь грубить, драться, лениться...» сообщают ребенку, что его принимают условно, «только если».
- Страх потерять авторитет. Родители могут закрываться от детей броней «авторитета» и бояться ее приподнять.

Что делать в этой ситуации родителям?

1. Использовать «Я-сообщения» – говорить от первого лица, о себе, о своих эмоциях, а не о ребенке и не о его поведении. Например: вместо «Твои шумные крики меня злят» правильно сказать «Я устаю, когда так шумно».

2. Активно слушать ребенка – «возвращать» ему в беседе то, о чем он рассказал, при этом обозначая его чувство. Например: «Ты очень огорчен и рассержен на него».

3. Обращать внимание не только на отрицательные, но и на положительные стороны поведения ребенка. Не бояться, что слова одобрения его испортят: «Спасибо, что ты мне помог», «Хорошо, что пришел, когда обещал».

В ежедневном взаимодействии с ребенком легко увлечься воспитательными задачами и забыть о самом важном – как мы при этом общаемся. Иногда наши слова звучат как упрек, хотя мы хотели лишь выразить усталость или тревогу. В такие моменты помогает действенный инструмент –

«Я-сообщения». Это способ говорить о себе – о своих чувствах, переживаниях, потребностях – не перекладывая вину на ребенка и не вызывая у него протеста.

Что это значит – говорить «Я-языком»? Когда взрослый говорит: «Ты опять все раскидал!» – в ответ чаще всего получит раздражение, обиду или молчание, потому что это обвинение, обвинение требует защиты, а это наши дети, наученные опытом в учреждении, защищаться умеют хорошо. А вот если сказать: «Мне трудно, когда я вижу беспорядок, особенно после рабочего дня. Я устаю, и мне не хватает сил на уборку», – это уже совсем другое. В этом случае нет обвинения. Есть чувство, есть объяснение, есть уважение.

Почему это работает?

- Потому что ребенок слышит не осуждение, а человека рядом – родителя с чувствами, эмоциями, усталостью.
- Потому что в ответ на честность хочется быть честным и внимательным.
- Потому что открытое общение учит быть в диалоге, а не в борьбе.
- Потому что дети не учатся на нотациях – они учатся на примерах.

Как можно говорить иначе – и быть услышанным.

Иногда, чтобы быть понятным, достаточно немного изменить форму. Вместо: «Ты...» попробуйте говорить «Я...»: «Ты опять не убрался!» – «Мне тяжело, когда дома беспорядок, особенно в конце дня. Я чувствую, что не справляюсь одна».

«Ты меня не слушаешь!» – «Мне грустно, когда я говорю, а меня не слышат. Это делает меня растерянной».

«Ты все время в телефоне!» – «Я скучаю по тебе. Мне важно проводить с тобой время, а сейчас нас как будто разделяет экран».

«Ты снова опоздал!» – «Я начинаю волноваться, когда ты долго не приходишь. Мне важно знать, что с тобой все в порядке».

Что помогает говорить «на языке Я»:

- Отказаться от обобщения и апеллирования к прошлому. Только то, что происходит здесь и сейчас.
- Отказаться от использования ярлыков, например: бестолочь, нюня, трусишка, копуша и т.п. Речь не про то, какой ребенок, а про то, что происходит, и что вы чувствуете.
- Говорить мягко, без нажима, с вниманием к интонации.
- И самое главное – оставлять место для чувств ребенка. Ведь и у него может быть своя правда, своя усталость, своя боль.

Вот вы пришли с работы, дома беспорядок, а вечером – гости. Вы нервничаете, убираетесь одна, в итоге устали и вспылили.

Ты-сообщение: «Ты все разбросал! Из-за тебя я опоздала и с ума сошла!» (Ребенок закрывается, обижается, не понимает, что с вами).

Я-сообщение: «Мне было грустно, что дома такой беспорядок. Я торопилась, старалась все успеть, и в какой-то момент не выдержала. Мне важно, чтобы в доме был порядок – особенно когда мы ждем гостей» (Теперь ребенок слышит, что вам не все равно, и понимает, почему вы вспылили).

Может показаться, что Я-сообщения – это сложно, непривычно, неестественно. Но со временем они становятся частью речи. И главное – они работают. Пусть не сразу, но постепенно – вы почувствуете, как в доме становится больше понимания, меньше конфликтов, и больше доверия.

Я-сообщения – это не про то, чтобы все сгладить или «все разрешить правильно». Это способ быть честными –

и с собой, и с ребенком. Это выбор в пользу открытости вместо давления, в пользу уважения вместо раздражения.

А еще – это способ показать: «Я рядом. Мне важно, что я чувствую. Но не меньше важно – что чувствуешь ты».

А о том, что может чувствовать ребенок, имеющий опыт сиротства, и какие идеи могут им руководить и выражаться в его поведении, мы поговорим в следующих главах.

Ссылки на материалы фонда по теме:

[Адаптация родителя vs адаптация ребенка](#)

[Видеозапись вебинара: взаимная адаптация ребенка и семьи](#)

[Как быть с чувствами родителей](#)

[Честный диалог об усыновлении: если ребенок сильно бесит](#)



Глава 4. Травма потери



“ Почему он так себя ведет? Травма потери: «Знаю, взрослый, однажды ты покинешь меня»

4.1. Ничто не проходит бесследно

Итак, мы понимаем – опыт, полученный ранее ребенком, будет оказывать влияние на то, что он будет чувствовать, думать и делать. Вернее, так – какие действия он будет совершать, чтобы сделать свои переживания заметными?

Мы, взрослые, тоже когда-то были детьми и подростками, и у нас тоже есть о чем вспомнить. Искусство говорить о своих переживаниях вместо того, чтобы требовать от другого изменений в поведении – то, чему предстоит

учиться. Это навык, который кому-то придется осваивать с нуля, а кому-то совершенствовать. Он полезен не только в общении с ребенком, имеющим опыт сиротства – осознавать свои переживания означает лучше понимать свои потребности, а, значит, уметь их доносить до окружающих.

Дальше мы расскажем о тех поведенческих сложностях детей, с которыми сталкиваются приемные семьи, будем разбирать – как на них реагировать? Как помогать себе и ребенку справиться, не опустить руки и идти дальше вместе?

Начнем с травмы потери – ведь, в любом случае, поиск и обретение новой семьи начинается с того, что ребенок теряет предыдущую.

Итак, взрослый исчезает. Возможно, до этого он появлялся, пытался как-то объяснить свое поведение, давал обещание вернуться, но... Все-таки его нет. День, неделю, месяцы и годы. Что может подумать ребенок о мире или о взрослых? В общении с детьми, имеющими опыт потери, мы сталкиваемся с такими чувствами: страх, растерянность, злость, беспомощность, вина, стыд, недоверие.

И вот какие мысли могут рождаться под влиянием этих переживаний у ребенка:

Взрослые ненадежны, я не нужен, я не важен, я виноват, раз со мной так обошлись, взрослых надо контролировать, чтобы не пропадали, взрослым надо мстить – они же делают так больно! И буду искать его, своего взрослого, – во что бы то ни стало! Я буду верить до конца, что мы встретимся! Все в любой момент может исчезнуть. Изменения – это плохо, можно потерять насовсем то, что дорого. Исчезать и пропадать – это нормально, я буду поступать так же. У меня украли самое важное – близких, я тоже имею право присвоить что-то важное и дорогое.

Онлайн курс «Травма потери»

Смотреть





Случай из жизни:

С удочеренной нами в шесть лет девочкой, трижды переживший до того, как мы стали ее родителями, травматический опыт потери взрослых, мы прошли самый тяжелый и затяжной период адаптации. Истерики стали тогда для нас ежедневным адом. Иногда было сложно поверить, что все когда-нибудь наладится. Дочь могла начать кричать, казалось, на пустом месте. Причем не просто кричать, а кататься по полу, рвать на себе одежду и все, что попадалось в руки, биться головой о стену. И при этом громко визжать – так, что становилось не по себе, выкрикивая: «Вы меня все равно отдадите!» Успокоить ее было невозможно, приходилось ждать окончания истерики. Тогда она, всхлиывая, оседала на пол, я прижимала ее к себе и повторяла: «Ты наша, мы никогда и никому тебя не отдадим». Даже нам, родителям с огромным опытом, было сложно. Другим детям в семье – тоже. Я не представляю, как бы выдержали все это родители-новички. Детям я объясняла,

что дочке сейчас очень трудно, ей страшно еще раз потерять семью, нужно время, чтобы она поверила. И много раз, обнимая ее, повторяла одни и те же фразы: «Ты важна и нужна, ты наша, мы рядом».

Наталья, многодетная приемная мама

Вот некоторые проявления, которые озвучивают на консультациях приемные родители:

- Постоянный контроль взрослого, невозможно буквально сходить в туалет;
- Страх засыпать (потому что в этот момент ребенок теряет контроль над ситуацией);
- Протестное поведение (саботаж, истерики), когда взрослый уходит;
- Протестное поведение, когда нужно куда-то переместиться (это может быть и ситуация, когда мы едем в гости, а может быть и более простая – нужно выйти из дома в магазин, на прогулку и т.п.);
- Поисковое поведение (вывернутые шкафы и ящики, ребенок постоянно играет в прятки, что-то ищет);
- Присвоение чужих вещей (особенно тех, про которые известно, что они дороги человеку);
- Моделирование ситуации потери: вещей, отношений, самого себя;
- Моделирование ситуации отвержения (в отношениях с новой семьей, со сверстниками, учителями и воспитателями, в дальнейшем – с партнерами, коллегами);
- «Потерянность» ребенка в месте, времени и пространстве;
- Равнодушие в ситуациях, когда что-то важное теряется или портится, в т.ч. в ситуациях, когда речь идет о жизни и здоровье близкого;
- Наоборот, очень ярко выраженная эмоциональная реакция, когда что-то идет не по плану;
- Постоянные истерики по поводу и без повода.

Мы понимаем, что эти проявления могут иметь иные причины и встречаться у детей с нормотипичным поведением до определенного возраста, но мы говорим об этом с точки зрения травмы потери. Так, в случае медицинского диагноза (например, РАС – психического расстройства, которое характеризуется нарушениями в социальном взаимодействии и коммуникации, а также ограниченным, стереотипным, повторяющимся поведением, или СДВГ – неврологического расстройства, которое влияет на способность человека концентрироваться, контролировать импульсы и управлять своим поведением) наблюдаются некоторые проявления, перечисленные в этом списке. Протестное и агрессивное поведение достаточно часто встречается при прохождении ребенком кризисных периодов (трех, пяти, семи лет). Но у наших детей эти проявления долго сохраняются и не купируются «простыми» мерами. То, что мы говорим с позиции травматического опыта, не исключает консультации у других специалистов по поводу поведения ребенка и маршрута его реабилитации, но необходимо рассматривать все варианты, так как часто рекомендации, данные без учета контекста травмы, не приводят к устойчивому изменению поведения ребенка.

Случай из жизни:

Став родителями славного двухлетнего малыша, отказника с рождения, мы столкнулись с рядом проблем и сложностей, которых совсем не ожидали. Первые полгода жизни с нами он жутко кричал по ночам и плохо спал, засыпал лишь со мной. В кроватке мог вертеться всю ночь как веретено. Он шагал вниз с лестницы или с дивана, мы только успевали его подхватывать, громко вопил и падал на пол, часто переходя на пронзительный визг, если ему что-то не нравилось. Одного его оставить нельзя было ни на минуту – я все время должна была находиться в его поле зрения.

В доме ребенка нам рассказывали, что мальчик с самого начала сильно отставал от сверстников в своем развитии. Как будто замер. К году не сидел, чаще лежал, как тряпочка, не испытывая никакого интереса

к происходящему вокруг. Прогнозы были самые неблагоприятные. Вот это его нежелание развиваться – то, что я увидела при нашей первой встрече. И тут в его жизни появилась я, а потом и вся наша семья. Но ошибкой было ожидать, что, попав в семью, наш малыш быстрыми шагами сможет наверстать упущенное. К радости нашей семьи, дома он физически развивался быстро и хорошо с каждым днем. В то же время речи не было совсем, в три года словарный запас маленький, да и те слова, что он говорил, мы с трудом понимали.

Наталья, многодетная приемная мама

Когда мы сталкиваемся с последствиями пережитого ребенком травматического опыта, сложно оставаться нейтральным и спокойным. На занятиях по подготовке вроде бы все понятно, но в жизни, когда ребенок опять вернулся из школы в летних тапочках вместо ботинок, или «зависает» в ответ на просьбу собираться быстрее, или катается по полу в истерике после замечательно проведенного дня – к родителям приходят совершенно другие переживания.

Это растерянность – мы не понимаем, что происходит.
Это несправедливость – ну, сколько же можно, мы столько раз это объясняли, все же было в порядке.
Это гнев – да он просто издевается.
Это беспомощность – когда уже это закончится.

Помнить о том, что ребенок с опытом сиротства видит мир иначе – непросто. Но именно такой подход помогает разрешить сложные ситуации. Если не учитывать этого – мы совершаем ошибки. Например, спрашиваем у ребенка: «Что случилось, почему ты так себя ведешь?» В том состоянии, в котором находится ребенок, у него нет рациональных слов, чтобы это описать, он так делает «потому», а не «зачем». Очень страшно, непонятно, хочется только орать и плакать. А что там было в этой школе, когда потерялась сменка, не помнит вообще. Потому что гудела голова, было ощущение опасности и единственное желание – побыстрее покинуть это место.

Еще одно заблуждение: попытки объяснять ребенку, что так себя вести нельзя, вещи следует беречь и т.п. Обычно ребенок соглашается с подобными утверждениями, но случаи продолжаются, что вызывает отчаяние, гнев и беспомощность у родителей и вопрос: «Как долго это будет продолжаться?»

Дело в том, что там, где травма, логика не работает. Если человек и знает, как правильно, в ситуации, когда включается травматический опыт, он все равно будет действовать иначе, сам не зная почему. И нет, ребенок не издевается. Именно так могут вести себя люди, пережившие сложные травмирующие события.

Разумеется, наказания тут не будут работать. Воспитание ребенка, основанное на страхе (меня накажут, дадут подзатыльник, со мной не будут разговаривать, поставят в угол и т.п.) никаким образом не будет способствовать формированию доверительных отношений в семье. Дети могут начать воспринимать родителей как источник угрозы, что сделает невозможным открытое общение и искренние отношения. Это может привести к нежеланию ребенка делиться своими переживаниями и проблемами.

Физическое наказание может сделать ребенка более послушным в конкретной ситуации (он испугался, ему сейчас больно), но эффект будет длиться недолго. И послушание будет основано на страхе и ненависти к взрослому.

Возможно, он станет более послушным – покорным, забитым, запуганным. А в некоторых случаях наоборот – начнет проявлять агрессию по отношению к взрослым или к другим детям и поступать наперекор. Ребенок, усвоивший насилие как норму, вырастает в агрессивного взрослого. Ему сложно решать конфликты мирным путем, его этому не научили.

Часто лишения и ограничения могут, наоборот, укреплять идею, что «мир несправедлив» и «я буду мстить», а также «взрослым нельзя доверять». Более того, можно столкнуться с демонстративным равнодушием по принципу «не очень-то и хотелось» – так реагируют люди, пытающиеся обесценить ценность потери.

Сколько раз мы слышали от приемных родителей: «Это удивительно, я в детстве так мечтал о железной дороге. Он тоже так мечтал и так просил, а потом поиграл и сразу сломал!», «Мы забрали игрушки, а ему хоть бы что – сидит и улыбается!» Напомним: ребенок, имеющий опыт сиротства, видит и ощущает мир иначе. Большинство воспитательных воздействий предполагают, что ребенок изначально доверяет взрослому и готов за ним следовать, слушаться, что взрослый для него – авторитет. Поскольку ситуация с приемным ребенком иная, и результат таких мер воздействия будет отличаться. Поэтому мы и слышим от приемных семей: «Ничего не работает!» И да, многое из того, что подходит детям, не имеющим травматического опыта, не работает.

Чтобы решать ситуацию, необходимо научиться новым навыкам. И первый из них – объяснять, вместо того, чтобы спрашивать.

На практике это означает перестать задавать вопросы: «Зачем ты это сделал?», «Ты что, не помнишь?», «Где ты был?», «Для чего ты это сделал?», «Ты что, не понимаешь?», «Мы же столько раз объясняли тебе, ну почему ты это делаешь?», «Сколько еще это будет продолжаться?».

Ответа на эти вопросы у ребенка не будет. «Сам не знаю», – вот что можно получить после нескольких попыток добраться до истины. И, как это ни странно, ребенок в этот момент говорит нам, взрослым, чистую правду. Что-то случилось, испугало, «вернуло» в ситуацию, где было тревожно – и все, логика не работает, включаются только стратегии выживания. Когда ребенок говорит, что не помнит – это тоже может быть правда. Остается только ощущение небезопасности и желание срочно прекратить это состояние – убежать из небезопасного места, сбросить напряжение, кричать, бегать, что угодно, только бы это чувство ушло. А то, что в процессе потерялись ботинки, тетрадки и куда-то делись три часа, не замечается, мозг решает другую задачу – спастись.

И еще небольшой секрет: когда мы о чем-то спрашиваем, мы как будто оказываем небольшое давление на собеседника. А когда спрашиваем в гневе, это давление усиливается.

Поэтому может такое случиться, что как только вы включаете режим «вопрос» (хочется, конечно, тут написать «допрос») – у ребенка с травматическим опытом включается собственный режим «исчезни, тут опасно». Выглядит это как «пустой» взгляд, попытки сбежать, громкий странный смех и т.д.

Случай из жизни:

В самом начале пути нашего приемного родительства я неоднократно ловила себя на мысли, что испытываю недоумение каждый раз, когда задаю детям простые вопросы – например, выучены ли уроки, или «Зачем ты это сделал?» – а в ответ полное отсутствие эмоций на лице, стеклянный взгляд сквозь меня. И вопрос повисал в воздухе без ответа. Или, если ребенок помладше, – слезы градом. Ну почему? Я же не ругаю, не корю, я только спросила. Или дочь в пубертате вместо ожидаемой от нее хоть какой-нибудь реакции отворачивалась, смотрела в стену и включала «полный игнор». Тогда мне было сложно понять, почему нельзя ответить на мой вопрос, казалось бы, очень простой? С кровными детьми таких ситуаций не возникало. Уже позже, погрузившись в тему травмы и изучив методы бесконфликтного общения, я поняла всю нецелесообразность своих действий.

Наталья, многодетная приемная мама

Отсюда происходит важное правило: избегаем вопросов. Стараемся общаться в повествовательном ключе. Что это означает? Например:

«Как дела в школе?» можно заменить на: «Мне было бы интересно узнать, что важного с тобой сегодня случилось».
«Зачем это сделал?» – «Вот бы понять, что же тут произошло!»
«Ты снова не полил цветы?» – «Цветы устали от солнышка и хотят пить».
«Опять с подружкой поссорилась?» – «Вижу, что ты чем-то расстроена».

Здесь важно не бояться «не угадать» чувства ребенка, если вы ошиблись, он вас поправит. «Мам, я не расстроена, просто нет настроения». Главное потом допрос не устраивать: «А что тебя расстроило?» Дайте ребенку время, захочет – поделится. Скажите: «Если захочешь поговорить, я рядом».

Прежде чем освоить этот навык, попробуйте проанализировать – сколько раз в течение дня вы задаете ребенку вопросы? В каких случаях их можно было бы заменить на повествовательные предложения? Подумайте, а окружающие люди общаются с вами в какой форме? Как часто вам приходится отвечать на чьи-то вопросы? Что вы при этом чувствуете?

Будет здорово, если все члены семьи включатся в это упражнение, ведь неожиданно могут выясниться интересные вещи. Например, что кому-то легче общаться с помощью объяснений, а кто-то, наоборот, не понимает, как иначе.

Ситуация неопределенности (а ситуация взаимодействия с ребенком с опытом сиротства именно такая) неизбежно будет вызывать растерянность, а вместе с этим и необходимость бесконечно что-то прояснять.

А когда вопросов слишком много, да и ответов на них толком нет, возникает ощущение загнанности в угол и, как следствие, желание обороняться и защищаться. Попробуйте отказаться от вопросов хотя бы на несколько дней и наблюдайте за своим состоянием, за поведением ребенка. Обсудите в кругу семьи ваши наблюдения.

Следующий навык, над которым стоит поработать – **изменение тона**. Указания, приказы будут с большой долей вероятности вызвать агрессивную реакцию. Снова напоминаем – у ребенка, имеющего опыт сиротства, иной опыт. Для него взрослый не является авторитетом, и, поэтому когда взрослый оказывает давление – это будет восприниматься как приглашение к противостоянию, которое ребенок выиграет. Он будет по-настоящему бороться за свою жизнь, а у взрослого есть еще много дел – работа, быт, личная жизнь. В результате – вымотанный и опустошенный взрослый

и ребенок, который продолжает делать то, что делал до этого, потому что его задача – доказать взрослому, что он сильнее и может все решать сам. Он вообще не собирается чему-то у взрослых учиться – его опыт говорит, что это опасный и ненужный навык.

Многие, читая сейчас эти строки, могут испытывать сложные чувства. «Что же это такое, ребенку нельзя слова поперек сказать? С нами в детстве никто не миндальничал! Совсем дети на голову сели!» Если есть задача добиться изменений в поведении ребенка, то имеет смысл разобраться с тем, что происходит. Понять, почему старые схемы не работают, освоить новые.

Продолжать делать то, что делали с нами в нашем детстве, и ждать от ребенка схожих реакций – малоэффективно. Ребенок, имеющий травматический опыт, будет реагировать иначе, каждый раз повергая взрослого в состояние беспомощности и бессилия.

Изменяя свое поведение, мы можем также помнить о том ребенке, которым сами когда-то были, и, обращаясь к самому себе, а также к нашим близким – не только к взрослым, но и к детям, – использовать новые техники. Ведь намного легче делиться тем, чем обладаешь сам!

Следующий шаг – **проговариваем ребенку то, что с ним происходит**. Например: «Ты кричишь – кричат обычно от страха. Когда-то ты, видимо, сильно испугался, сейчас что-то напомнило тебе эту ситуацию, поэтому ты кричишь», «Ты отказываешься меня слушать. Похоже на то, что ты не доверяешь взрослым. Я знаю, в твоей жизни были ситуации, когда тебе приходилось все решать самому, возможно, тебе до сих пор кажется, что ты один», «Ты подрался. Дерутся те, кому сделали больно. Видимо, тебе тоже делали больно, очень жаль. Ни с кем нельзя так поступать», «Ты взял чужое. Чужое берут те, у кого тоже забрали что-то ценное, видимо, так кто-то поступил с тобой».

Не стоит ждать от детей какой-то неожиданной реакции на эти фразы, хотя она тоже бывает. Повторяя их, мы учим

ребенка несколькими важными вещами: у нас, взрослых, есть инструменты, чтобы объяснить, что с тобой происходит. Мы надежные. У нас есть слова для описания того опыта, который с тобой случился. Мы понимаем, что произошло, нам не нужно в сотый раз это показывать.

Дети могут отворачиваться, убегать. Важно продолжать, разумеется, не бежать за ребенком и требовать, чтобы нас выслушали, но в следующей сложной ситуации вновь проговорить, что происходит и почему. Постепенно дети научатся говорить словами о своем состоянии, вместо того, чтобы совершать поступки, показывающие окружающим то, чем они наполнены. Взрослым остается лишь слушать и сопереживать, но не оценивать произошедшее. Важное дополнение: технике активного слушания и проговаривания учат на подготовке в Школе приемных родителей, но к обращаются приемные семьи, использующие эту технику и не получающие необходимого результата.

Чаще всего ситуация выглядит так: ребенок признает, что он злится. Да, говорит, я злюсь. Предлагаем ему порвать бумагу, покидаться подушками – говорит: «Не хочу, я все равно вас всех ненавижу». И продолжает делать то, что делал (например, кидаться вещами).

Дело в том, что только названия чувства недостаточно. Это бы сработало, если бы ребенок в первый раз познакомился с гневом и бессилием, но в случае с ребенком с опытом сиротства это, увы, не так. Обязательно нужно сказать ту часть, в которой мы признаем, что уже был где-то получен негативный опыт, и, если есть такая возможность, предположить – где. Тогда «пазл» сложится и изменения наступят. Например: «Ты очень злишься сейчас, потому что я попросила тебя убрать в комнате. Ты злишься, когда взрослые тебе указывают. Я знаю, что воспитатели могли быть грубыми с тобой и, возможно, ты с тех пор решил, что никогда никому не позволишь себе указывать».

Мы знаем, конечно, как взрослым бывает нелегко не только признать чувства ребенка (особенно если он совсем мал), но и произнести вслух, что происходило. Иногда требуется

несколько консультаций со специалистом, чтобы этому научиться. Также мы знаем, что, если начать, то рано или поздно обязательно получится.

4.2. О скрытом смысле негативного поведения

Чтобы помочь определить, какие чувства ребенок мог испытывать, мы приводим некоторый список поведенческих проявлений при травматизации и их возможные объяснения с точки зрения полученного ребенком негативного опыта.

Что делает ребенок с опытом сиротства	Что он при этом может думать и чувствовать	Какие события его предыдущей жизни могли вызывать подобные переживания
Кричит, устраивает истерику	Мне очень страшно	Оставался один Перемещали без согласия Делали болезненные манипуляции Уходили и не возвращались значимые люди
Требуя немедленного выполнения своих просьб	Меня бросили	Ребенок часто оставался один без взрослых Базовые потребности ребенка не удовлетворялись, мог долго быть мокрым, голодным, замерзшим
Наносит повреждения себе и другим	Мне больно	Ребенку делали физически больно или кому-то на его глазах Болезненные медицинские манипуляции
Ходит неухоженный, грязный	Я плохой, я испорченный	Ребенок имеет опыт пренебрежения нуждами Ребенок имеет опыт жестокого обращения Ребенок имеет опыт сексуализированного насилия

Что делает ребенок с опытом сиротства	Что он при этом может думать и чувствовать	Какие события его предыдущей жизни могли вызывать подобные переживания
Отказывается слушать взрослого	Я потерял доверие к взрослым, я потерял контроль	Взрослый исчезал, когда был нужен ребенку Взрослый требовал от ребенка вещей, которые причиняли ребенку боль и дискомфорт Взрослый был опасен
Отказывается спать	Я боюсь потерять контроль	Ночью происходили небезопасные вещи: драки, употребления алкоголя Ночью могло происходить изъятие Ночью ребенок находился в одиночестве – например, в больнице, когда персонал уходит
Саботирует перемещения	Я боюсь сюда больше не вернуться	Перемещение происходило без согласия ребенка, не было сделано никаких попыток смягчить переход из одного места в другое и объяснить, что происходит
Теряет вещи, теряется в пространстве сам	Я потерялся	Ребенка могли забыть в общественных местах, в гостях Ребенок мог долго находиться без взрослых Ситуация перемещения воспринимается как «меня потеряли» или «я потерялся»
Ломает вещи, портит одежду	Я очень злюсь	Ребенку причиняли боль Вокруг ребенка происходило разрушение Жизнь ребенка была под угрозой Болезненные медицинские манипуляции Ситуация вокруг ребенка была небезопасной

Что делает ребенок с опытом сиротства	Что он при этом может думать и чувствовать	Какие события его предыдущей жизни могли вызывать подобные переживания
Присваивает (крадет) или прячет чужие вещи	Меня обокрали Я чувствую себя украденным Несправедливо, что украли только у меня	Ситуация перемещения воспринимается как «похищение» семьи, возможно, изъятие сопровождалось драматическими событиями, родная семья не отдавала ребенка, ребенку не дали возможности попрощаться с родной семьей или вовсе не объяснили, что происходит
В ситуации конкуренции с другими детьми теряет интерес в деятельности	Я недостойный, я недостаточно хороший, я плохой	Ребенок имеет в опыте множественные перемещения Ребенок находился в ситуации, где необходимо было конкурировать за взрослого
Обесценивает чужие потери, ведет себя вызывающе равнодушно, когда у близких случаются проблемы со здоровьем, потери	Мне слишком страшно соприкоснуться с этим опытом	Ребенок сталкивался с обесцениваем его потери – с ним не говорили о произошедшем, обесценивали родную семью, его опыт, считали, что он слишком маленький или глупый, чтобы заслуживать объяснений
В отношениях с друзьями, партнерами занимает позицию жертвы, позволяет себя использовать, обижать, выбрав себе друга, стремиться занять все его пространство, контролирует	Я боюсь вновь оказаться брошенным	Ребенок долгое время находился без внимания взрослых В истории ребенка могли быть ситуации, когда взрослые соглашались уделять внимание только тогда, когда ребенок совершал негативные поступки

Что делает ребенок с опытом сиротства	Что он при этом может думать и чувствовать	Какие события его предыдущей жизни могли вызывать подобные переживания
Повышенный интерес к теме смерти и потери, разговоры о смерти, пожелание смерти	Я растерян, я не понимаю, что случилось	В истории ребенка есть смерть близкого В истории ребенка может быть опыт жестокого обращения или свидетельствования жестокому обращению Ситуация потери оценивается фатально, как разрыв, и переживается как смерть близкого
Рассказывает о своей истории неправдоподобные факты	Мне тяжело, я не могу принять произошедшее Я завидую тем, у кого более счастливая история	В истории ребенка может быть пренебрежение нуждами, жестокое обращение, потери близких. Во время этих событий рядом не было взрослых, которые предлагали конструктивные стратегии

Этот список, разумеется, не полный. Но, глядя на него, вы можете убедиться – все ситуации так или иначе сводятся к тому, что ребенок был уязвим и не получил необходимой поддержки и объяснений происходящего. А это значит, что он продолжает смотреть на этот мир с идеей, что все вышеперечисленное может повториться.

Чтобы понять, что происходило с ребенком, можно выполнить такое упражнение. Попробуйте написать историю, так как она могла бы выглядеть глазами ребенка. Что происходило? Какие чувства вызывало? Как произошедшее повлияло на восприятие окружающего мира?

А если ребенок совсем маленький? С таким возражением мы сталкиваемся на каждом курсе нашего «Тест-драйва приемного родительства» и на ресурсных группах.

Нашим слушателям кажется, что все, о чем мы говорим выше, относится к более осознанному ребенку. Ну, хотя бы к дошкольнику или к младшему школьнику. А малыш не понимает, не говорит еще, у него задержка психического развития.

Мы же считаем, что имеем дело с обратной закономерностью – чем младше ребенок, тем острее ему нужны объяснения происходящего, ведь он ничего не знает про этот мир, все происходящее воспринимает как единственный верный опыт, ему как никому другому нужно услышать эти важные слова: что случилось, почему и что будет происходить дальше. Так происходит в «штатной» ситуации, когда ребенок рождается в семье, которая его ждет.

Попробуем представить, что происходит, если ребенок только родился и столкнулся с потерей. Ребенка встречает совершенно незнакомый ему мир, полный звуков и запахов, цвета, в этом мире теперь нужно дышать и кушать, он совершенно не похож на то место, которое было раньше – в утробе матери. Именно поэтому так важно нахождение родителей рядом с ребенком в момент рождения: знакомые голоса, запахи и самый знакомый звук – сердце матери – приносят в этот новый непонятный мир опору и стабильность. Ребенка прикладывают к груди, разговаривают с ним, прикасаются – мир становится немного понятнее.

А если контакта не случилось, то в дальнейшее путешествие ребенок отправляется в одиночестве – и появляется ощущение небезопасности, тревоги, ненадежности, которые, к сожалению, становятся спутниками детей с опытом сиротства на долгие годы. Именно здесь, почти одновременно с самим ребенком рождается и идея: «Все в любой момент может исчезнуть», «Я должен все контролировать», «Я отвечаю за произошедшее».

Ситуация могла бы складываться не столь драматично, если процесс передачи ребенка под опеку государства предполагал хотя бы ритуал прощания: например, это может быть письмо от родной семьи с пожеланием дальнейшей жизни и объяснением происходящего, напутствием. Сочувствие окружающих и их объяснения могли бы несколько сгладить ситуацию. К сожалению, взрослые заняты более важным вопросом – спасением жизни и здоровья, оформлением документов. Бывает, что у них хватает мудрости и сил для того, чтобы сделать какие-то поддерживающие действия, но чаще всего – нет. Здесь рождается идея: «Я должен справляться

самостоятельно». Легко предположить, что способов справиться с такими сложными переживаниями у ребенка с опытом сиротства (а теперь у него есть такой опыт, также как и опыт потери) немного, поэтому, чтобы справиться с болью, выбирается способ «выключения чувств».

Наверняка на подготовке в Школе приемных родителей вам показывали фильм про детей в доме малютки, и вы обращали внимание на их заторможенные, медленные действия, взгляд, обращенный в себя, нечувствительность к боли и холоду. А, быть может, кто-то мог наблюдать такую реакцию в детской больнице, во время посещения ребенка в учреждении.

В психологии это состояние определяется как «госпитализм». Это понятие ввел австро-американский психоаналитик Р. Шпиц в 1945 году. Он изучал состояние и развитие воспитанников детских интернатных учреждений, а также малолетних пациентов больниц. Госпитализм проявляется как замедление и искажение развития детей вследствие нахождения их в неблагоприятных условиях интернатных учреждений. Это синдром тяжелой физической и психической отсталости, возникающий в первые годы жизни ребенка из-за недостатка общения с близкими взрослыми. Сегодня можно сказать, что дети, страдающие госпитализмом, переживают травму потери. «Заморозка» чувств сказывается и на дальнейшем развитии ребенка, он не так быстро растет и развивается, как дети, не имеющие травматического опыта. Он решает более важную задачу – он выживает. Развитие и рост возможны в ситуации безопасности, а сейчас время для более актуальных задач.

После прихода в новую семью начинается процесс «разморозки». Наверняка наши читатели сталкивались с подобным: был как кукла, позволял себя безучастно одевать-раздевать, не звал, когда хотел кушать или надо было поменять памперс, смотрел в пустоту, а потом понял, что взрослые приходят и готовы помочь. И... началось! Вместо «удобного», со всем согласного ребенка вдруг появился «монстр»: вечно кричащее, цепляющееся за взрослых существо, заходящееся в безобразных истериках. Эта ситуация вызывает недоумение у новой семьи: что происходит? Мы же привезли ребенка в хорошее место? Почему теперь так много агрессии и протеста?

Дело в том, что в безопасности стало возможным, наконец, соприкоснуться с чувствами и переживаниями, появилась надежда на то, что произошедшее может найти какое-то объяснение. Теперь у ребенка есть взрослые – те, кто должен помочь, объяснить, рассказать, что случилось, и убедить в том, что так плохо больше не будет. Именно им, «для них» показывает ребенок свою боль и страх – страх вновь остаться одному, потерять близких, злость, что это однажды произошло.

У ребенка нет возможности, даже если он уже умеет говорить, выражать свои чувства словами. Поэтому он совершает определенные действия – призванные показать, что с ним происходило. Взрослый не всегда понимает, как поступить. Он пытается успокоить, отвлечь, не понимает, почему ребенку не становится лучше, сам начинает чувствовать бессилие и злость, сомневаться в своих родительских компетенциях.

Требуется включение специалистов, чтобы помочь увидеть эти переживания, объяснить, как наладить контакт. Рассказать, что важно признать, что случилось: «К сожалению, тебе пришлось покинуть то место, где ты родился», выразить сочувствие: «Это было грустно, неожиданно, ты мог растеряться», рассказать, что теперь он в новой семье и ему не нужно справляться в одиночку. И много-много раз повторить, что в произошедшем нет вины и ответственности ребенка – так бывает, что взрослые не справляются и не могут заботиться о том, кому дали жизнь, и тогда нужно искать новое место для ребенка. Важно обозначить, что все, что происходило, служило одной единственной цели – найти самое лучшее решение для дальнейшей жизни ребенка, огромное количество взрослых работали над этой задачей, они не говорили об этом, но думали и надеялись, что ее удастся решить.

Из нашей практики мы видим, что такой разговор бывает трудно начать. Даже то, с чем взрослый согласен, бывает непросто произнести вслух, нам говорят обратившиеся семьи: «Да-да, мы все понимаем, но что делать?» Мысль о том, что ребенок, вне зависимости от возраста, чувствует и анализирует происходящее, и, самое главное, помнит (пусть и неосознанно), вызывает сопротивление. Почему же так трудно его преодолеть?

Такое сопротивление тесно связано с общей идеей обесценивания чувств ребенка. Так было принято воспитывать детей – игнорировать их переживания, нет «хочу», есть «надо», нет собственных потребностей – есть потребности взрослого и т.п. Признать, что ребенок может чувствовать и понимать, означает признать и то, что я тоже мог (могла) понимать и чувствовать, признать, что мои дети, младшие братья и сестры, друзья – тоже были детьми и тоже пытались осознать происходящее. А это признание неизбежно означает и необходимость переосмысления и переоценки множества событий, соприкосновение с собственной уязвимостью и болью. Не самое простое путешествие и для многоопытного взрослого человека!

Наша практика говорит, что, даже если ребенок не в состоянии понять значения слов, он точно может считать посыл человека, его тембр голоса и почувствовать силу взрослого, готового взять ситуацию под контроль, готового показать, что есть способы с ней справиться. Если сложно начать говорить с ребенком о произошедшем, мы можем начать проговаривать его историю самим себе, чтобы выйти из состояния беспомощности и бессилия. Когда взрослый понимает происходящее, он так или иначе передает свою уверенность ребенку.

Из страха говорить о прошлом рождается идея: «Давайте говорить только о настоящем». Мы как будто понимаем, что в прошлом могло быть небезопасно, как будто по умолчанию, но произносить это вслух не будем. Неоднократно мы общались с уставшими приемными родителями, которые до бесконечности проговаривали ребенку: «Ты в безопасности, мы рядом, все в порядке», но не добивались успеха. И теряли веру в свои силы и вообще в возможность выхода из сложной ситуации. Очень важным звеном для изменений является начало этой фразы: «Мы знаем, что тебе могло быть страшно. Мы знаем, что могло быть так, что взрослые исчезали, и ты боишься, что это повторится. Мы сожалеем, что так произошло. Сейчас ты в безопасности».

Кроме того, принимая ребенка с опытом сиротства, семья зачастую надеется на то, что его прошлое «как-то само рассосется, исчезнет». Как дети, говорим: «Мне не больно», авось и болеть перестанет. Не произносим страшное вслух – оно и не про-

явится. Произнести вслух: «Ты родился в другой семье» может стать слишком большим испытанием, ведь за этим признанием может скрываться и боль от собственных потерь, от невозможности смириться с фактом того, что биологическое родительство в отношении этого ребенка – невозможно.

Повторим: ребенку еще страшнее. У нас, взрослых, есть возможность обратиться к опыту старшего поколения, специалистам, книгам, друзьям. У ребенка такой возможности нет, и вряд ли он сможет сам найти решение возникшей сложной задачи. Игнорируя сигналы ребенка о помощи – мы, взрослые, открываем возможность для более ярких и зачастую разрушительных проявлений полученного травматического опыта. Если мы не ответим, то обязательно найдутся другие, которые это сделают за нас, кто также столкнулся с потерей.

Неоднократно в обсуждениях на группах и на индивидуальных встречах от приемных семей поступает вопрос: почему ребенок выбирает в качестве друзей ребят из неблагополучных семей? Почему из всех предпочитает именно тех, кто учит его плохому или плохо с ним обращается? Когда ребенок становится старше, вопрос уже стоит иначе: почему уходит «к ним»? Почему выбор партнеров такой странный? Почему не может нигде долго удержаться, отовсюду уходит со скандалом?

Найти «своих» – это тоже способ справиться. К сожалению, другие раненые дети будут плохими помощниками. Разделить и понять переживания – да, они могут. А вот найти конструктивный выход из ситуации – нет.

Полученный травматический опыт требует прояснения. И уже взрослый человек стремится понять, что случилось, и не осознавая моделирует ситуации потери и отвержения: в школе, в дружбе, в отношениях, на работе. Зная о таких закономерностях, мы предлагаем взрослым быть смелыми, встречаться со своей болью и страхом и учить этому ребенка. И отказаться от идеи быстрых изменений. В истории ребенка с опытом травмы будут неизбежные «откаты», когда нам кажется, что мы уже достигли результата, а потом все опять «обнулилось», пики отчаяния и радости. Это нормально, особенно в первые годы жизни ребенка в семье. Это в первую очередь

связано с тем, что в мире достаточно событий, которые могут напоминать ребенку, что с ним произошло.

Например, на годовщины травмирующих событий у ребенка с опытом сиротства наблюдаются ухудшения психоэмоционального состояния (возвращаются страхи, укачивания, повышается интенсивность истерик, аутоагрессивного и агрессивного поведения, ребенок ведет себя «как маленький») возможно внезапное обострение хронических заболеваний или сезонное недомогание, которое проходит после прохождения важной даты. Родители говорят: «Не понимаем, что произошло», «Все было в порядке, но вдруг вернулись старые привычки», «Его как подменили».

Чтобы разобраться в происходящем, имеет смысл внимательно изучить историю ребенка, обратив внимание на важные даты: когда было первое и последующее изъятие из семьи, смерть близкого, перемещение в больницу, в детское учреждение, возврат из приемной семьи и принятие в новую семью. Именно вокруг годовщин этих событий мы можем наблюдать «внезапные» изменения. Еще одна дата, которая может влиять – день рождения ребенка. Тут обостряются вопросы: «Зачем я здесь, нужен ли я, важен ли я, имею ли я право жить?» Особенно у детей, переживших потерю семьи в раннем возрасте, у тех, у кого потеря семьи и день рождения совпадают.

Случай из жизни:

На очередной встрече группы поддержки приемных родителей участница (мама пятилетней приемной дочери, два года в семье) рассказала нам, что все шло хорошо, даже появилась уверенность, что трудности адаптации позади, но вдруг ребенка как подменили. Девочка стала плохо засыпать, истерить, всюду следовала за мамой, ни на шаг не отпуская ее от себя. Мы попытались разобраться в причинах, и выяснилось, что скоро у дочки день рождения. И мама вспомнила, что приблизительно в это же время год назад она тоже наблюдала

эти перемены, но они не так ярко проявлялись. Тогда наш разговор зашел о «годовщинах», и еще несколько участниц группы рассказали о подобных проявлениях, и они не обязательно были связаны с приближающимся днем рождения. У одной из участниц сын «резко откатывался назад» перед «Днем Аиста» (день принятия ребенка в семью), у другой это было связано с датой отобрания ребенка из семьи (маме хорошо была известна история ребенка).

Наталья, многодетная приемная мама

Зная и понимая закономерности, мы можем объяснять их ребенку. Есть замечательная техника – «Книга жизни», которая помогает семье понимать происходящее с ребенком и объяснять ему, что произошло.

Кроме годовщин травмирующих событий, могут быть и другие факторы, влияющие на состояние ребенка, переживающего травму потери. Ниже мы обозначим те, с которыми сталкиваемся с завидной регулярностью:

1. Смена места жительства.
2. Поездка в отпуск, поездка в гости в другой дом на длительный (иногда и на короткий) срок.
3. Смена состава семьи (развод, уехали старшие дети, были приняты в семью или родились новые дети, приехали жить прародители).
4. Изменение рабочего графика родителей (теперь один из них или оба больше времени отсутствуют).
5. Смена няни, воспитателя, учителя.
6. Посещение детского сада.
7. Поступление в школу.

Вебинар: «Книга жизни: техника работы с историей жизни приемного ребенка»

Смотреть



Анализируя этот список, мы видим, что ключевым моментом является смена привычного уклада жизни. Как бы взрослые ни старались, полностью изолировать ребенка от изменений в окружающем мире невозможно. Поэтому мы предлагаем по возможности их уменьшить: переезды и ремонты совершать до принятия ребенка, определяться со сменой работы заранее, оттягивать момент с посещением детского сада или школы хотя бы на год, исключить поездки на дальние расстояния, собственные командировки и т.п.

Когда мы рассказываем про эти особенности жизни с ребенком, имеющим опыт потери, часто сталкиваемся с недоверием и агрессией: «Мы же активная семья, что же теперь, всю жизнь под ребенка перекраивать? Пусть подстраивается под наши реалии», «Что же, теперь с работы уходить?»

Мы понимаем, что масштабы изменений в семейном укладе могут пугать, поэтому предлагаем уделить время подготовке и планированию своего семейного ресурса. Грустно слушать отзывы от приемных семей, столкнувшихся с такими последствиями: «Орал всю дорогу», «Мы совсем не отдохнули», «Нас не хотят больше нигде видеть, говорят, зачем вы его взяли», «Это был не отдых, а кошмар, она умудрилась переругаться со всеми». К сожалению, последствия полученного ребенком негативного опыта долго будут давать о себе знать, и для сохранения собственных сил лучше избегать таких ситуаций.

4.3. Что может сделать взрослый, чтобы помочь ребенку в ситуации грядущих изменений?

1. Начать подготовку к изменениям как можно раньше.

О любых предстоящих переменах имеет смысл начать говорить заранее, с множеством подробностей. Важно обозначить последовательность действий, планируемые изменения, проговорить возможные потери и приобретения. Например: «К сожалению, мы уже не сможем гулять в этом парке, зато у нас будет пруд рядом с домом», «Чтобы попасть в садик, придется рано вставать, и мы сможем увидеть много интересного по дороге

туда», «Скоро школа, придется меньше времени проводить с друзьями, зато у вас будет возможность встречаться в школе на переменах».

Обратите внимание, что разговор о переменах, даже когда мы говорим с людьми, не имеющими травмирующего опыта потери, строится именно как разговор о неизвестности: «Что там будет дальше, время покажет», «На месте разберемся» и т.п. Неопределенность и неизвестность повышает тревогу – непонятное легко становится страшным, тем более для ребенка, который уже познакомился с идеей: «Перемены влекут потери», «Перемены – не к добру».

В разговоре с ребенком и другими членами семьи лучше избегать неопределенности: «Да, пока не понимаем, но у нас есть несколько вариантов. Например, мы можем сделать так...». Это прибавляет ясности и создает ощущение, что взрослый справляется и контролирует ситуацию. Мы можем проиллюстрировать, как ребенок, имеющий отличный от нас опыт, воспринимает неизвестность, когда услышав обычное, брошенное родителями между делом: «Не знаю, что делать, там решим», – ребенок начинал готовиться к плохим временам: задавать вопросы, что будем есть, делать запасы еды.

Еще один момент, который может оказаться недооцененным – говоря о переменах, мы забываем обозначить ценность потерянного, концентрируясь на том, что будет приобретено или же, наоборот, слишком много говорим о том, что придется потерять. Хорошим решением будет в таких случаях собираться всей семьей для коллективного обсуждения: наверняка выяснится, что кто-то что-то забудет упомянуть, другой напомнит, и, обмениваясь мнениями и обсуждая, каждый будет понемногу избавляться от страхов и волнений.

2. Подготовить «презентацию» изменений.

Помните, как готовили рассказ о своей семье, когда планировали забрать ребенка из учреждения в семью? Время восстановить этот навык! С таким посылом: показать, предупредить, познакомить с непонятным – делаем материал о новом месте, где предстоит находиться ребенку. Если есть фотографии

или видеоматериалы нового места жительства, школы, садика, отеля, то из них можно сделать альбом или презентацию, к просмотру которой можно возвращаться. Можно вместе обсуждать будущую обстановку, расставлять мебель в виртуальном пространстве – потратить на это время, дать возможность каждому члену семьи создать в новом месте «свой» уголок, свое безопасное и комфортное пространство, «примерить на себя» изменения.

Здесь может неожиданно выясниться, как много ребенок с опытом сиротства еще не знает. Миллион самых неожиданных вопросов и убеждений, с которыми взрослые не предполагали столкнуться: что такое море; как это есть другой язык, кроме нашего; почему люди в других странах одеты по-другому; не заберут ли у нас квартиру, если мы уедем; можно ли брать с собой в дорогу еду, а не терпеть до конца двенадцатичасовой поездки; что такое самолет; а разве бывают поездки не навсегда. Какие-то замечания будут по-детски наивными, какие-то могут оказаться грустными. Например, для нас поездка в детский лагерь – это про веселье и развлечения, а для нового члена семьи – про одиночество и пренебрежение нуждами.

Если можно поехать в новый дом и побыть там какое-то время до переезда – лучше это сделать вместе с детьми, несмотря на то, что они будут мешать и отвлекать от важных процессов. Следуем правилу: все, что можно увидеть своими глазами, пройти своими ногами, пощупать, посмотреть, понюхать, постепенно перестает быть незнакомым, а, значит, опасным.

3. Позаботиться о сохранении связей.

Мы, взрослые, уже знаем, что перемены будут связаны с потерей привычных контактов: друзья, родственники, учителя и воспитатели. Даже если предстоит переход из детского сада в школу, далеко не все друзья-товарищи смогут пойти в ту же школу, в тот же класс. С кем-то важным, скорее всего, придется проститься.

Мы можем проговорить с ребенком то, как будем сохранять связь (писать письма, созваниваться по видео, встречаться

на важные даты, ходить в гости, приезжать на лето). Для ребенка с опытом сиротства любой разрыв связи может восприниматься тяжело и реакция быть бурной. Поэтому важно демонстрировать, как мы, взрослые, в своей повседневной жизни общаемся с теми, кто далеко, рассказывать о своих друзьях и родственниках в других городах, приводить истории из детства.

Когда приблизится день переезда, можно устроить вечеринку – прощание для друзей ребенка, подготовить для важных ребенку людей (одноклассников, друзей, воспитателей и учителей) памятные подарки – знак, что каждый был важен и остается важным человеком в его жизни. Нечто подобное мы предлагали сделать, когда ребенок покидает детское учреждение, и, наверное, наши читатели уже догадались, что похожие традиции существуют в нашей повседневной жизни: выпускные из детского сада, начальной школы, старших классов.

Такие праздники выполняют функцию своеобразной инициации, ребята наряжаются, получают дипломы-грамоты, ленты и вместе с этим новый статус. Помните название: «До свиданья, детский сад, – здравствуй, школа»? Можно сказать, что в нем заключена мудрость любого перехода – мы благодарим и прощаемся со старым, оставляем памятные фото и подарки для того, чтобы двигаться в новую жизнь. И мы готовимся к таким мероприятиям заранее, и таким образом постепенно принимаем неизбежность перехода в новый статус.

Если ребята из класса или из группы детского сада предупреждены, они тоже могут сделать что-то на память – нарисовать открытку с пожеланиями, обменяться небольшими сувенирами. Ребята постарше уже сами договариваются о том, как они будут сохранять связь – но важно, чтобы взрослые подсказали им разные способы и важность сохранения контактов, и были готовы их модерировать: инициировать и организовывать встречи и звонки, придумывать новые активности. У ребенка, имеющего опыт длительной разлуки со значимыми людьми, может быть идея: «С глаз долой – из сердца вон», Человек не появляется в моем пространстве – вычеркиваю его». А мы показываем, что есть и другие формы контакта – например, контакт с памятью. Мы всегда можем мысленно

обратиться к важному для нас человеку и задать ему любой вопрос, например: «Что бы он(а) сказал или сделал(а) сейчас?», «Одобрил бы мой поступок?», «Как бы совет мог мне дать этот человек?», «Порадовался бы он за меня?» Эта техника показывает человеку, потерявшему возможность физического контакта с близким, что важная часть отношений, то, что люди дали друг другу, все равно остается.

Прощаться можно не только с людьми, но и с самим местом, где ребенок жил – сделать памятные фотографии в старой квартире, на любимой детской площадке или в парке, куда ходили гулять каждый день, создать из них альбом, который можно будет рассматривать, проговорить возможности возвращаться (если это возможно), приезжать в старый район, гулять вокруг дома и привычных мест и т.п.

4. Создать «Клуб поддержки».

Важно, что взрослые рассказывают свои истории из детства, связанные с переменами, говорят о том, что приобрели, о тех трудностях, с которыми сталкивались, о способах их преодоления. Ценность понимания того, что ты не первый, кто через это проходит, и справиться с проблемой возможно, сложно переоценить.

Работая много лет с детьми с опытом сиротства, мы каждый раз удивляемся тому, насколько необходимо преодолеть убеждение: «Я один, я первый, с кем такое происходит, мне никто не поможет, а сам я не нахожу решения». И конечно, герои фильмов, мультфильмов, игр и книг, которые тоже сталкиваются с переменами в жизни (а это история каждого героя), могут помочь нам это проиллюстрировать. Мы будем обсуждать их историю, чувства и переживания, их способы справляться, скучать, верить и надеяться – так мы говорим и о своих переживаниях, и о переживаниях ребенка.

Важным будет озвучить чувства, которые вызывает прощание с привычным местом: грусть, злость, тоску и обозначить, что, например, «грустить и вспоминать место, где ты жил – это важно», говорить о своих переживаниях, делиться воспоминаниями (когда переезд уже состоится). Например: «Да, мы

понимаем, ты волнуешься. Однажды так было, что без твоего согласия тебя забрали из дома, где ты жил, и не дали возможности попрощаться. Это, правда, было несправедливо. Сейчас мы сделаем по-другому, расставаться можно по-разному».

5. Готовность взрослых говорить и о своих переживаниях.

Хотим напомнить, что техники активного слушания и бесконфликтного общения помогают и при подготовке к переменам. Вряд ли и взрослый может не нервничать, не переживать, как сложится дальнейшая жизнь, будь то переезд или поступление ребенка первый класс. Еще неизвестно, кто будет волноваться больше – ребенок, для которого опыт будет совершенно новым, или взрослый, который сравнивает происходящее с тем, что уже было в его жизни или жизни близких.

Изменения в поведении взрослых требуют объяснений – ребенок чутко следит за изменениями мимики, жестов, тембра голоса. Если взрослые не объясняют причины своего состояния ребенку («Мы беспокоимся, но делаем все возможное, чтобы все решилось лучшим образом», «Мы спорим, но мы придем к решению», «Нам тоже грустно уезжать»), то тревога возрастает, а вместе с ней и поведенческие проявления: протесты, агрессия, истерики, откаты в развитии.

Не стоит ждать, когда ребенок задаст вопрос: «Что с тобой, мама, почему ты грустная?». До этого он попытается найти объяснение происходящему самостоятельно и назначить себя ответственным: «Взрослые изменились, потому что что-то не так со мной».

Разговор о своих взрослых переживаниях, называние чувств, подчеркивание, что они придумают решение, договорятся, попросят о помощи других взрослых – помогут ребенку почувствовать себя в безопасности и снять с себя эту ответственность.

Безусловно, говоря о потере, мы не можем не касаться личности того человека, который был потерян. И тут нам важно избежать попадания в ловушку еще одного варианта травматического опыта – конфликта лояльностей.

Ссылки на материалы фонда по теме:

[Педагогика травмы. Как реагировать на плохое поведение](#)

[Поведение травмированного ребенка в приемной семье](#)

[«Семья: переходный период». С новосельем! Как сделать более «мягким» переезд всей семьи в другой город?](#)

[Прямой эфир «Из города – на природу. Переезжаем всей семьей за город»](#)

[В отпуск с приемным ребенком](#)

[Как помочь приемному ребенку пережить перемены?](#)



Глава 5. Конфликт лояльностей



“

Почему он так себя ведет?
«Я буду верен тебе до конца»

5.1. История приемного ребенка – поиск точки опоры

Тема преданности семье, давшей жизнь ребенку (кровной, биологической, родной), является одной из наиболее эмоционально заряженных в теме приемного родительства.

Цель нашего пособия – рассказать, как реабилитировать ребенка, имеющего травматический опыт, как помочь ему принять, что произошло, и встроиться в новую жизнь. Существенной частью этой работы является помощь ребенку

в осознании собственной истории. Понимание истории без ее обсуждения невозможно. Именно поэтому говорить о родной семье ребенка придется: о том, откуда он родом, что послужило причиной передачи, как обойтись с памятью о произошедшем. Как начать такой разговор?

С одной стороны, на занятиях в Школе приемных родителей рассказывают о важности поддержки памяти и контакта. С другой – страшно, что ребенок будет перенимать недостойную манеру поведения и привычки, «научится плохому» или вспомнит что-то болезненное. Хочется думать, что он – наш, а любое напоминание, что день, месяц, год или десятилетия он прожил в другом месте и называл родителями других людей, причиняет боль. Попробуем разобраться в этой непростой теме. Конфликт лояльностей для ребенка возникает в ситуации, когда ему необходимо выбирать, кого из значимых взрослых он «любит больше». Такой выбор предполагает отречение от другого значимого взрослого, поэтому является травматическим опытом. Так происходит потому, что каждый человек является продолжением своих родителей (даже если ему самому это не нравится), и отвержение, отрицание, обесценивание или другие тяжелые эмоции в их адрес неизбежно отражаются на нем самом. Здесь действует правило: все, что летит в тех, кто дал жизнь, неизбежно задевает и ребенка. Если мои родители «плохие», «слабые», «недостойные», я вряд ли могу быть хорошим. Ведь я – их продолжение.

Когда про родителей ничего не известно, то обстоятельства их жизни могут конструироваться в негативном ключе. Бывает, на консультациях задается вопрос: «Ну, где он этому мог научиться, у нас в семье никто так не делает», а когда начинаем выяснять историю родной семьи ребенка, многое становится на свои места. Может показаться, что речь идет о чем-то ужасном, но вовсе нет. Это, например: «Он безответственный», или «Слишком много думает о мальчиках, в ее возрасте надо учиться!», «Лишь бы ничего не делать». Приходим к тому, что так же, по мнению усыновителей, поступали члены родной семьи ребенка. Кто-то может сказать: «Ну конечно, от осинки не родятся апельсинки!», «Это все плохие гены», – но мы считаем иначе. Наследование негативных сценариев происходит не генетически, а социально.

Именно страх и неготовность говорить о личности и обстоятельствах жизни тех, кто дал ребенку жизнь, руководят тем, как взрослые подают ребенку информацию: приглушают голос, говоря о «запретных» темах, например, про алкоголь или запрещенные вещества, вкладывают свои живые отрицательные эмоции в эти рассказы, переключают каналы, если показывают что-то близкое к болезненной теме, всячески демонстрируют свое отношение к «таким людям» и «таким поступкам».

Эмоции вкладываются самые настоящие, и ребенок схватывает – есть определенные запретные слова, темы, мысли. Именно они становятся особо притягательными. Можно сказать, на жизненном пути ребенка уже расставлены определенные «красные флажки» – и к ним обязательно нужно прикоснуться. Напротив, когда есть открытость, возможность обсудить: что привело к таким поступкам, что можно было сделать, чтобы предотвратить беду, понятное становится менее притягательным.

Конфликт лояльностей может происходить и в родной семье и также быть травматичным. Это ситуация, когда родители ждут или даже требуют от ребенка, чтобы он принял одну из сторон в их конфликте. Спустя годы во время сессий с психологом вспоминаются эти истории – и в них по-прежнему много боли и ужаса. Как это, если я хочу любить обоих, но должен выбирать кого-то одного? Важным бывает открытие – не должен, не должна выбирать. Имею право любить каждого. По-своему. То, что происходит между взрослыми – дело взрослых, а я просто их ребенок.

Может быть и другая форма этого конфликта – прародители (бабушки и дедушки) снисходительно относятся к родителям или одному из родителей, подчеркивают их слабость, несостоятельность: «Что бы вы делали без нас, с голоду бы умерли», «Вот никудышные и непутевые, ничего не можете», «Твои никчемные родители». Не удивительно, что ребенок начинает агрессивно конфликтовать с прародителями или, стремясь «улучшить» своего взрослого, начинает его унижать и оскорблять, повторяя за бабушкой или дедушкой. Нам кажется, такая ситуация была знакома

каждому – не обязательно на личном опыте, но как свидетель наш читатель мог наблюдать что-то подобное, как и последствия подобных отношений: межпоколенные конфликты длиной в десятилетия, сложности с сепарацией и отношениями с собой и миром.

Когда речь идет о передаче ребенка в новую семью, конфликт лояльностей может приобрести еще одну форму – форму отречения от родной семьи. И вместе с этим отречением из жизни ребенка, как ни странно, начинает уходить сама жизнь. «Ничего не интересно», «Ничего не хочет», «Все бросает», – очень знакомый запрос. Дело в том, что посыл: «Живи, твори, ты нужен и ты важен!» – идет от родителей. Тех, кто дали жизнь. Сколько хороших и правильных слов ни было сказано в новой семье, этого недостаточно, если остается идея: «Я плохой», «Я ненужный», «Я продолжение плохих людей». Подтверждение этой парадоксальной идеи мы много раз наблюдали на практике и считаем, что, объясняя ребенку его историю, важно донести несколько моментов.

1. Ты имеешь право на любые чувства по отношению к тем, кто дал тебе жизнь.
2. Те, кто дал тебе жизнь не плохие и не хорошие – они люди, как миллионы других. Как и мы все, они однажды родились детьми, которые хотели того же, что хотят все дети: любви, заботы, принятия близких.
3. К сожалению, в истории их семей что-то поломалось. Возможно, рядом не было взрослых, они были заняты работой. Возможно, они болели той же болезнью, которой впоследствии заболеют их дети (страдали зависимостью). Они не смогли научиться, как растить ребенка и как заботиться о нем.
4. Поэтому произошла передача (давайте запомним это слово, оно важное). Когда стало понятно, что нет возможностей растить и воспитывать тебя в безопасности, родная семья приняла решение (или согласилась с решением, которое приняли органы опеки), что для тебя будет лучше расти и развиваться в более безопасном месте.
5. В жизни тех, кто дал тебе жизнь, могли быть сложные и даже осуждаемые обществом и законом поступки. Это

грустно. Те, кто совершает такие поступки, чувствует себя плохо. Жаль, что рядом не оказалось тех, кто мог поддержать, предложить другой путь.

6. У тебя есть возможность построить свою жизнь иначе в память о тех сложных выборах, которые тебе показали твои родители. Необязательно повторять их путь, но обязательно понять, почему он был таким. Примером своей жизни, заплатив за это высокую цену, они показали тебе, чего стоит избегать. Жаль будет, если их опыт ничему нас не научит.

7. Ты можешь быть красивым, ловким, смелым, веселым, отличным спортсменом, музыкантом, таким, каким были твои родители, прародители, другие члены семьи. Ты можешь взять все что угодно с собой. Если мы ничего не знаем о тех, кто дал тебе жизнь – мы можем подойти к зеркалу и посмотреть на твоё отражение, ведь ты состоишь наполовину из каждого из них. Узнавая тебя лучше, мы немного узнаем и их.

5.2. Несколько идей, которые помогают говорить о родной семье ребенка корректно

1. Мы знакомимся с родной семьей ребенка в непростые времена. Мы видим смерть, зависимость, правонарушения, болезни. Та часть истории семьи, которая предшествовала этим событиям, остается «за кадром». Никто не рождается сразу с намерением нарушать закон или быть зависимым. Каждый приходит в этот мир обычным ребенком, а дальше в его жизни начинают разворачиваться события, в ответ на которые формируются определенные формы поведения. Важно помнить, как все начиналось: узнать от соседей или старших родственников истории родителей, найти фотографии или видеоматериалы из их детства. То, что было до момента, когда они столкнулись с трудностями и не смогли на них достойно ответить.

2. Для того чтобы ребенок научился справляться со сложностями конструктивно, нужен взрослый. Тот, кто будет рядом, будет подавать пример, сопереживать, объяснять, предлагать решения. Был ли такой взрослый в жизни родителей приемного ребенка? Знакомясь с личными делами, мы зачастую находим лишь историю пренебрежения: у старших тоже

болезнь (зависимость), они погружены в работу, не могут воспитывать детей, тоже передают их под опеку государства, сталкиваются с потерей и т.п.

Даже «приличные» истории: «Дом был полная чаша, но эти непонятно чего хотели и непонятно, почему скатились», – при задавании уточняющих вопросов превращаются в историю пренебрежения нуждами, потери, жестокого обращения.

3. Произошедшее с родной семьей – большая социальная беда. Несколько поколений взрослых, безучастных к тому, что происходит с ребенком, приводят к деградации родительских функций и к тому, что быть безопасным родителем невозможно. Не сумевшие психологически повзрослеть дети в телах взрослых продолжают себя вести по-детски, нужна помощь третьей стороны. Это проблема, но назначать за нее ответственными только родителей будет неверно. Родительству учатся, учатся в течение всего детства и юности. У своей семьи, у семей друзей, наставников.

В настоящий момент в нашей стране идет работа по сохранению семьи. Сегодня мы понимаем, что невозможно родиться хорошим или плохим родителем, искусству родительства нужно учиться, перенимая его у старших поколений. Это огромный путь, на котором нужно много примеров и поддержки, а если их не было – невозможно говорить о сформированности нужных навыков.

Неоднократно мы слышали в отношении родной семьи приемного ребенка: «Я такое никогда не смогу понять!», «Ну как так можно!», «Как будто разговариваем с малыми детьми!» – хотим напомнить, что обстоятельства жизни родной семьи приемного ребенка, скорее всего, сильно отличались от обстоятельств жизни принимающей семьи.

Определенные пересечения могут быть, но понять, как жить с таким ресурсом (вернее, его отсутствием) – достаточно сложно. Если сейчас мы – те, кто может принять, значит, у нас больше сил и средств, чем у тех, кто дал жизнь. У них – нехватка, у нас – избыток. Так сложилась жизнь, к такой ситуации поколения шли не одно десятилетие.

Осуждение лучше заменить на понимание: что приводит к семейной дисфункции? Что можно сделать, чтобы остановить этот процесс? Осуждением занимаются соседи на лавочке перед домом, а правовую оценку происходящему дают компетентные органы и административные структуры. Задача приемной семьи – реабилитировать ребенка, помочь ему справиться с последствиями и по возможности принять свою историю. Там, где есть конфликт и противостояние, ситуация имеет свойство повторяться, потому что конфликт – это непонимание, а где есть непонимание, вопросы остаются открытыми и может быть выбран такой поиск ответов на них, как моделирование спорной ситуации в собственной семье.

4. В каждой семье есть люди, которых стыдятся и которые совершали неприятные поступки, страдали зависимостью, были нечестны или неверны, совершали преступления. И в принимающей семье тоже. За неприятием посторонних людей может скрываться неприятие историй внутри собственной семьи, если мы их осознаем, будет легче принять и родную семью ребенка. Так случилось, что нам известно больше о болезненной части этой семейной истории. Но это не значит, что других событий не было, просто мы можем про них ничего не знать.

Когда понимание важности разговора об истории семьи сформировано, наступает следующий этап – поиск подходящих слов для разговора о произошедшем.

Мы проанализировали наиболее частые затруднения при разговоре о родной семье ребенка.

1. В родной семье ребенка была зависимость.

К сожалению, зависимость (употребление спиртных напитков, запрещенных веществ, игромания и т.п.) является основной причиной изъятия из семьи ребенка и неготовности взрослых выполнять родительские функции. Именно зависимость лишает возможности заботиться как о себе, так и о другом.

Говоря о зависимости, мы говорим о болезни, которая постепенно завладевает человеком и лишает его разума и воли.

Человек борется столько, сколько это возможно, но в одиночку справиться сложно.

Для дошкольников, да и для ребят постарше здесь может быть понятна метафора «колдовского зелья», «мертвой воды», которую принимает взрослый. От этого зелья не существует противоядия, поэтому постепенно живого и любящего человека становится все меньше и меньше, а непредсказуемого и агрессивного чужого – все больше.

Мы говорим не только о болезни, но и о ее возможных причинах: «Так бывает, когда люди не знают, как справляться с болью иначе», «Возможно, они просто хотели забыться, испытать хорошие эмоции, а предупреждения о последствиях решили проигнорировать». Важно подчеркнуть, что болезнь не возникла сама по себе, а человек ее приобрел. Необходимо разделить личность человека во время болезни и до этого, что была и другая, здоровая часть, которая, к сожалению, была утрачена.

Главное – отметить: «Ты ничего не мог сделать», ребенок один не сможет справиться, как бы он ни любил родителей. Лекарство от болезни еще не придумали, но мы можем верить, что оно однажды будет изобретено.

Ребенок может просить «усыновить» вместе с ним и его родную семью: «Почему мама не может жить с нами», «Давай возьмем их к себе!» И мы объясняем, что взрослые люди, отвечают за себя сами, по закону семья и защита предлагается только ребенку – потому что сам, без взрослого, он не выживет. А для взрослых существуют специальные организации, реабилитационные центры, куда, если они захотят, они смогут обратиться. В ситуации беспомощности важно сделать хотя бы что-то для того, как ты любишь. Посылать добрые пожелания – тоже способ участвовать в судьбе человека.



Случай из жизни:

Помню, как однажды нам позвонила бабушка нашего приемного сына-подростка четырнадцати лет. Мы поддерживали их общение, зная, как мальчик к ней привязан. Она звонила, узнавала, как у него дела, спрашивала про школу и периодически приглашала к себе с нашего разрешения. Жила недалеко от нас – тридцать минут на автобусе. Нам было известно, что родители сына были лишены прав из-за злоупотребления спиртными напитками. Он и сам часто рассказывал о долгих глубоких запоях отца и матери, а впоследствии они развелись.

В этот раз голос бабушки был несколько встревожен. Мальчик накануне был у нее в гостях, домой пришел вовремя, но после его ухода из холодильника пропала бутылка водки. И выяснилось, что кровный папа в это время находился у бабушки, своей бывшей тещи. Я пообещала, что поговорю с сыном, когда он вернется из школы. Спросила о его причастности к исчезновению, пребывая в твердой уверенности, что сын бутылку эту не брал, хотя факты употребления им спиртного были

нами зафиксированы (но не в этот раз). И сын, который до этого находился в отличном настроении, вдруг резко изменился в лице. И с такой агрессией мне: «Да, я брал! Ты же не знаешь, но там сейчас мой отец. А он пьет и может сдохнуть когда-нибудь от этой водки! Да, я взял, но знаешь, что я с ней сделал? Я ее разбил, выбросил, чтоб ему не досталось!» И так искренне он это произнес, с такой болью, что я поверила ему. Разговор с бабушкой об этом взяла на себя и попросила впредь предупреждать нас о гостивших у нее родственниках. Она к словам внука отнеслась с недоверием – да врет, скорее всего, друзьям на улицу вынес и отдал. Да хоть бы и так. Я знаю, почему он это сделал. Зачем он это сделал. Через много лет, когда сын уже обзавелся собственной семьей, его папа, который к тому моменту уже стал дедом замечательной малышки, умер от злоупотребления спиртными напитками.

Наталья, многодетная приемная мама

Нам, взрослым, непросто бывает удержаться от негативной оценки происходящего. Чтобы помочь себе вернуться в нейтральную позицию, можно изменить слова, которыми мы описываем ситуацию, снижая отрицательную коннотацию:

- вместо «наркоман», «алкоголик» – человек с зависимостью;
- вместо «нажрался», «поменял детей на водку» – случился рецидив болезни.

Возвращая в историю родной семьи человечность и достоинство, мы способствуем проявлению этих качеств в самом ребенке.

2. Члены родной семьи находятся в местах лишения свободы.

Нахождение родителя или других членов семьи в местах лишения свободы тоже вызывает много вопросов. Здесь мы можем поговорить о том, что человек нарушил очень важное правило – закон – за это полагается наказание. В наказание человека лишают возможности быть свободным, теперь

он находится в специальном месте, где живет с другими людьми, нарушившими закон, и выполняет определенные правила. Так будет продолжаться или всю его жизнь, или тот срок, который определен. Это время дается человеку, чтобы осознать нанесенный ущерб, подумать над тем, был ли он прав, и подумать, как можно компенсировать нанесенный ущерб.

Мы можем говорить о причинах совершенных поступков: отказывался следовать правилам, верил, что другие люди глупее или слабее, был под влиянием зависимости, не знал, как правильно справляться с чувствам, выражал их некорректно, причиняя боль другим людям.

Хотим обратить внимание, что в теме совершенных преступлений нелегко воздержаться от оценок, поэтому предлагаем несколько новых формулировок:

- вместо «убийца» – человек, который забрал жизнь другого человека;
- вместо «вор» – человек, который присвоил чужое;
- вместо «разбойник» – человек, причинивший вред другим людям.

Предлагая новые формулировки, мы помогаем принять непростую реальность, в которой близкие люди совершают осуждаемые поступки. Очень важно показать, что поступок не равен человеку, что могла быть другая жизнь до совершения преступления и может получиться новая страница после отбывания наказания.

3. Члены родной семьи ребенка были жестоки к ребенку.

К сожалению, изъятие детей из семей происходит не просто так. Помимо пренебрежения нуждами могло быть и физическое, сексуализированное насилие, на глазах у ребенка могли происходить драки, поножовщина, он мог быть вовлечен в преступную деятельность взрослых. По нашему опыту детям очень важно найти объяснение случившемуся. Мы коснемся этого вопроса дальше, в теме «жестокое обращение», здесь же обозначим, что наша роль – объяснять ребенку то, что случилось.

Взрослый был жесток – потому что он где-то этому научился. С ним были жестоки. Да, так делать нельзя. Ни с кем. И с ним так поступать нельзя было тоже, ему не помогли и боль и жестокость продолжилась. С тобой все в порядке. Ты не делал ничего особенного, что давало бы право так с тобой обращаться. Взрослые не могли контролировать себя, возможно, на них так повлияла болезнь. Они не знали других способов решать вопросы, поэтому дрались, кричали, причиняли друг другу боль. Их уже переучить не получится, за свои действия они получают последствия – кто-то находится в местах лишения свободы, кто-то наказан тем, что не имеет права на общение с тобой. Мы сожалеем, что так произошло.

Случай из жизни:

Наш приемный сын-подросток в первые месяцы пребывания в семье очень много говорил о маме. Причем в самом начале он рассказывал о том, что она употребляет, поэтому тяжело болеет, а сейчас она в тюрьме, и из-за болезни вряд ли из нее выйдет. Как она его любила и говорила, как он внешне похож на нее. В его голосе слышалась боль, отчаяние, тоска и жалость. Когда его «прорывало», он говорил и говорил, я слушала, не перебивая, лишь выражала сочувствие.

Через пару месяцев сожаление в голосе сменилось на осуждение и злость – он винил ее за то, что она его предала. Рассказывал, как часто она его била проводами, как он ненавидел ее за это и убегал к бабушке в поисках защиты. Я говорила, что сожалею, что это случилось с ним, что с детьми так нельзя, что всему виной болезнь мамы, что было много хорошего в их отношениях, помнишь, сын, ты рассказывал? Его отпускало.

Следующим этапом его откровений было то, от чего меня «тряхнуло». Однажды сын сказал: «Я вырасту, найду ее и за все отомщу». И такая недетская злость и решительность читалась в его глазах. И вновь разговоры,

что он имеет право злиться на то, что с ним произошло. И про хорошее, что есть у него в жизни сейчас. И про болезнь мамы, с которой ей было сложно справиться. Шло время, сын вырос, и разговоров о прошлой жизни было все меньше. Он уже не злился на маму, как будто принял все, что пережил раньше. Трудности в наших с ним взаимоотношениях периодически случались, но эмоционально стали очень близки, его рассказы о прошлом тронули меня до глубины души, помню, и мне даже злиться на него было сложно.

Наталья, многодетная приемная мама

4. В родной семье умер кто-то из близких.

Мы еще помним те времена, когда сообщать ребенку о смерти близких не считали нужным. «Устроит нам скандал, будет швыряться вещами, и так ведет себя как дикарь», – такие рассуждения сотрудников учреждений мы слышали от обратившихся к нам за консультацией родителей. Разумеется, ребенок чувствовал, что ему что-то недоговаривают, напряжение и агрессивное поведение возникали все равно.

Обязанность сообщить ребенку о произошедшем ложилась на новую семью – те, кто еще не успел сформировать с ребенком доверительные отношения, должны были решить непростую задачу и деликатно сообщить о потере. В настоящий момент ситуация меняется в лучшую сторону, ребенку в детском учреждении могли сообщить о смерти близких, и могла проводиться работа со специалистами.

Но, к сожалению, родственники умирают от старости, от болезни, от несчастного случая – и об этом нужно сообщить ребенку. Также возникают вопросы по уже случившимся потерям: как реагировать на то, что ребенок негативно отзывается об ушедших? Если ребенок ничего не говорит о потерянных близких, что нам делать? Брать ли на похороны? Ехать ли на могилу? А что делать, если ребенок отказывается

принимать в этом участие? Поделимся нашими размышлениями по этому вопросу.

С нашей точки зрения, горевание по ушедшему по-настоящему начинается «запускаться» уже во время нахождения ребенка в приемной семье. Для проживания горя необходима атмосфера безопасности и принятия, а ее не просто организовать в стенах детского учреждения – нужен постоянно присутствующий взрослый, готовый внимательно выслушать и помочь. Нередки случаи, когда мы сталкивались с заблуждением: «Ребенок не говорит ничего, да и вообще, все года три назад случилось и значения не имеет». Но по поведению ребенка мы видим проявления травмы потери: повышенный интерес к теме смерти, моделирование ситуаций потери в отношениях с окружением и т.п. И нужно включение осведомленного специалиста, чтобы разглядеть в происходящем горевание о близком человеке.

Чтобы начать разговор с ребенком, мы предлагаем обозначить свою осведомленность о смерти значимых взрослых (родителей, прародителей, может быть, и братьев и сестер, братьев отца или матери и т.п.). Мы можем выразить сожаление: «Произошло неприятное событие. Мы получили информацию о том, что умерла твоя мама (мама Таня, мама Маша – иногда в семье родную маму приемного ребенка называют по имени)». Важно подчеркнуть – теперь произошедшее касается всей нашей семьи, это наше общее горе. Ты не должен справляться с ним в одиночестве. Мы предлагаем тебе попрощаться, если ты захочешь. Для этого нужно поехать на похороны, сказать ушедшему все, что считаешь нужным. Можно не присутствовать всю церемонию, но попрощаться стоит. Если тебе сложно, мы можем сделать это от твоего имени, ты можешь, например, написать письмо или нарисовать рисунок, мы готовы быть рядом, чтобы тебя поддержать.

Таким образом, в этот момент (если возможна поездка на похороны) наша задача проинформировать ребенка о том, что такое похороны, как будет происходить церемония и помочь ему в ней участвовать. Именно момент присутствия ребенка на похоронах и поминках вызывает много сопротивления у взрослых: да зачем, он маленький, а вдруг его

«разнесет», а вдруг еще больше травмируется? Так происходит, потому что сами взрослые могли иметь негативный опыт присутствия на прощании, а то и вовсе его не иметь (что происходит чаще). Если человек не получил необходимых сведений, как правильно прощаться, в детстве, ему будет непросто поддержать в этом ребенка, а все, что связано с похоронами будет вызывать сложные переживания. Мы считаем важным организовать прощание – потому что именно отсутствие этого звена в цепочке и порождает растянутое на годы, а то и десятилетия горевание, когда боль не проходит, а вместе и с ней сложные поведенческие проявления, которые беспокоят приемных родителей.

Это важный момент: увидеть умершего, потому что именно тогда происходит понимание: все, эта часть истории закончилась, человек умер. И да, вместе с этим пониманием приходит боль потери – и проживание начинается. Если этого не происходит, то человек продолжает жить с надеждой на встречу, отказываясь признать произошедшее. Дети, которым не дали возможности попрощаться, продолжают ждать своих взрослых, говорить, что видели их живыми, отказываясь принимать произошедшее. Приемная семья в такой картине мира выглядит как похитители и обманщики, которые скрывают родную семью, и отношение к ним негативное. Еще хуже, если ребенку не сказали, что человек умер, а заменили это словами: «уехал», «находится далеко», «болеет». Годами ребенок продолжает ждать умершего, состояние болезни и полного исчезновения порождает страх, а взрослым неудобно сказать правду, хотя ребенок уже «подрос и может выдержать это». Когда правда открывается, случайно или намеренно, мы можем столкнуться с бурной эмоциональной реакцией и серьезным откатом в психоэмоциональном развитии и поведении ребенка.

Если смерть близкого случилась до встречи с приемной семьей, мы можем узнать, было ли прощание, предложить поехать на могилу, если это возможно, написать письмо ушедшему и сжечь его, предложить другие ритуалы, которые известны нам, взрослым, для того чтобы завершить отношения и выстроить новую коммуникацию – связь памяти, о которой мы говорили в предыдущей главе.

В процессе принятия случившегося ребенок может шокировать нас, взрослых, своими, как нам может показаться, жестокими высказываниями об ушедших: «Да спились они», «Так им и надо», «Давно пора сдохнуть» и т.п. В таких высказываниях мы видим попытку обесценить потерю, действовать по принципу «мне не будет больно, если я буду плохо говорить об ушедшем», а также мы видим и проявления конфликта лояльностей: «Я пытаюсь отречься от плохого, болезненного прошлого, сделать вид, что его не было, я выбираю настоящее». К сожалению, бывает так, что взрослые поддерживают ребенка в этой позиции: ведь это же правильно, что он осуждает зависимость и деструктивное поведение! Значит, он понимает, что так поступать плохо! Мы предостерегаем приемных родителей от попадания в такую ловушку – слова, сказанные для того, чтобы обмануть себя, вряд ли помогут, и по поведению ребенка мы видим, что демонстративное отречение не помогло: злость ищет выход в других формах, мир продолжает оставаться несправедливым, конфликтные отношения с окружающими возникают с завидной регулярностью.

В такой непростой ситуации, нам, взрослым, важно показать: ты имеешь право на любые чувства, а мы не отрицаем, что ушедший человек мог быть разным. Поэтому мы можем искренне интересоваться тем, что человек любил, как выглядел, какие песни слушал. Поминальные мероприятия, если они организованы правильно, служат именно этому – чтобы каждый рассказал свою историю взаимодействия с ушедшим, показал человека с разных сторон, а не только с той, которая нам известна. Мы можем обозначить – да, терять больно и да, близкие люди не имеют права нас покидать, и эта ситуация вызывает много злости. Возможно, когда злость отступит, появятся и другие чувства. В любом случае, смерть – это печальное событие, нам жаль, что так произошло.

Неоднократно мы сталкивались с осуждением реакций ребенка: «Мало плачет – не помнит, человек не имел для него значения», «Не спрашивает – значит, все в порядке», «Говорит плохо про ушедшего – так делать нельзя, о мертвых или хорошо, или ничего». Хотим напомнить, что ценность потери знает только тот, кто потерял, и любые реакции – нормальны. А известное заблуждение о том, как же все-таки

нужно говорить о покойнике, звучит: «О покойнике или хорошо, или ничего, кроме правды». Поэтому любые чувства могут быть, все дело в том, как их выражать. И плакать на похоронах не обязательно – если не хочется.

5. Ребенок стал свидетелем смерти, страданий других людей.

Отдельно хочется сказать несколько слов о ситуации, когда смерть близкого человека происходила на глазах у ребенка. Наш опыт показывает, что дети могут быть свидетелями убийства их близких, самоубийства, смерти от тяжелого заболевания. Бывают ситуации, когда дети остаются с покойником один на один и пытаются его спасти, вернуть к жизни. А еще бывает, что ребенок свидетельствует другим событиям, совершаемым с его близкими: насилию в разных формах, болезни. Эти ситуации порождают множество чувств в отношении себя (бессилие, беспомощность) и других (злость, что не помогли, страх, что совершил неправильные действия), оставляют место для болезненных фантазий и самообвинения (я должен был лучше ухаживать, должен был помочь).

В этих случаях важно обозначить, что в произошедшем нет вины ребенка. Быть рядом и иметь возможность что-то изменить – не одно и то же. Бывают ситуации, в которых мы не можем ничего сделать, но мы там присутствуем, чтобы запомнить, что произошло, и рассказать другим, чтобы другой человек не был один на один со своими переживаниями.

Также мы можем проговорить, что для умершего (или пострадавшего) значило присутствие рядом других людей, знакомим ребенка с тем, что иногда важно, чтобы в тяжелые моменты кто-то был рядом, просто был, а также с тем, что за жизнь и смерть отвечают более высокие инстанции: Судьба, Время, Бог. Сопереживаем тому, что очень хотелось бы помочь, но такого права дано не было. Предлагаем посмотреть на ситуацию с позиции того, кто покинул этот мир: как бы он хотел, чтобы ребенок вспоминал этот момент, какое напутствие оставлял, считает ли ушедший, что ребенок за что-то отвечает или в чем-то виноват.

Когда мы говорим, что ребенок получал опыт свидетельствования страданиям других людей, мы вновь можем задать эти вопросы, а также спросить: «Чему это тебя научило? Что ты понял в этот момент? А что поняли эти люди?»

«Конечно, самое важное: что бы ни происходило, ты решал самую важную задачу – ты выживал. И ты ее успешно решил. То, что ты не смог помочь всем, кому хотел помочь, – это грустно, но, скорее всего, у тебя и не было такой возможности и права. У каждого своя судьба».

5.3. Что делать с родственниками, которые хотят поддерживать контакт?

Если мы разобрались с тем, какое место занимает в нашей истории семья приемного ребенка, смогли найти в себе смелость на понимание и принятие, возникает новый вопрос: а как быть с теми, кто хочет поддерживать реальный, а не метафизический контакт? С теми, кто звонит и пишет, требует встреч? Например, бабушка по возрасту и состоянию здоровья не может дальше жить с внуком, и его перемещение в учреждение – единственный выход из ситуации. А бывает, что старший брат (сестра) уже вырос (выросла) или даже воспитывается в другой семье, но ему или ей все равно важно знать о судьбе младшего. А, может быть, родители находятся в местах лишения свободы, но имеют право на общение с ребенком.

Часть этих вопросов начинаем решать еще на стадии знакомства с ребенком – в нашей практике нередки случаи, когда дети отказываются идти в новую семью из-за беспокойства, что им запретят общение с родными. Требуется много времени и ресурсов специалистов и новой семьи, чтобы убедить ребенка, что в настоящий момент воссоединение

Онлайн курс «Травма потери»

Открыть



невозможно, но можно попробовать сохранить связь, а жить при этом в новой семье.

Бывают ситуации, когда общение запрещено законом – тогда новая семья может предложить себя в качестве посредников для передачи информации. Необходимо объяснить причины, почему происходят такие ситуации, избегая при этом осуждения, констатируя факт. «Сейчас общение запрещено законом. Так получилось, потому что мама не могла заботиться о тебе. После восемнадцати лет общение будет возможно. Это решение принял суд, мы обязаны ему следовать. Понимаем, тебе важно знать, все ли в порядке с мамой – мы постараемся узнать, что происходит, и проследим за тем, чтобы ей передали, что у тебя все в порядке с тобой».

Какие же вопросы вызывают затруднение у новой семьи?

1. Родная семья ребенка ведет себя навязчиво, пытается контролировать, нарушает границы.

Ситуация передачи и травма потери происходит не только с ребенком. Членам родной семьи тоже непросто принять случившееся – то, что они уже утратили право влияния на судьбу ребенка. Бабушка не понимает: почему у нее теперь нет права голоса? Она продолжает наставлять уже новую семью (как, возможно, когда-то поступала со своим сыном или дочерью): «Почему его не водят на кружки?», «Почему не заставляете учиться?», «Почему он не разговаривает со мной?»

Приходится обозначать границы и проговаривать их. Приемная семья определяет место и время общения – значительно проще это организовать, когда есть отдельный номер телефона именно на этот случай, и он бывает в доступе только тогда, когда к этому готова принимающая сторона. Проговорить правила: что можно и что нельзя во взаимодействии, какие санкции будут за нарушение. Например: «Общение возможно только в нашем присутствии (это бывает актуально в ситуациях, когда члены родной семьи поддерживают конфликт лояльности или ведут себя небезопасно), тему того, что должен или не должен делать ребенок, мы отказываемся обсуждать, контролировать выполнение нами родительских функций может только орган опеки».

В крайнем случае жестко обозначить: «Мы выполняем родительские функции, потому что нам их доверило государство. У вашей стороны такая возможность тоже была, вы не смогли ей воспользоваться. Поэтому право принимать решения о судьбе ребенка отдано нашей стороне». Важно объяснять себе и ребенку причины происходящего, например: «Бабушке сложно смириться с тем, что у нее нет возможности видеть тебя каждый день, поэтому она так себя ведет», «Ей кажется, что так она выражает заботу, но нам это не подходит».

2. При взаимодействии родные ребенка дают обещания, которые не выполняют, настраивают его против приемной семьи, просят у ребенка денег или совершения противоправных действий.

Ситуация, в которой оказалась родная семья ребенка, скорее всего, уже много лет может называться «нересурсной». У взрослых нет нужных навыков, чтобы заботиться о детях. Ожидать от лишенной или ограниченной в правах семьи поведения осознанных взрослых людей – слишком оптимистично.

Вместо того, чтобы вовлекаться в конфликт или запретить общение, мы рекомендуем вновь вспомнить навыки эффективной коммуникации и начать разъяснять ситуацию. «Бабушке страшно, что она никогда тебя не увидит, поэтому она говорит, чтобы ты помнил их и никого другого не слушался», «Мама и папа хотели бы приехать, увидеть тебя, но их такой возможности у них нет. Болезнь не дает им заботиться о себе и близких. Когда они обещают тебе, что заберут – они говорят, как бы им хотелось». «Взрослые ошибаются, когда просят помощи у ребенка, у тебя нет возможности помочь им. Нужно найти других взрослых, чтобы они им помогали. Когда тебя просят о деньгах, они забывают, что ты ребенок, и у тебя нет такой задачи – зарабатывать деньги для взрослых».

Помним, что в наших объяснениях нет места для осуждения – только причины того, почему ситуация могла сложиться тем или иным образом.

Случай из жизни:

Сын попал к нам в семью по просьбе моей приемной дочери. Детей на тот момент в семье было четверо – двое кровных и двое приемных подростков, братья кого-то в семью мы больше не планировали. В детском доме они были очень дружны, доверяли друг другу тайны, могли часами разговаривать, имели общих друзей и доверяли друг другу свои секреты. Одним словом, «не разлей вода». Кровный брат дочери жутко ревновал вначале, а потом подружился с новичком. По просьбе ребят мы вначале пригласили мальчика на осенние каникулы в гости. История у него была сложная – с шести лет в детском доме, в семь лет попал в приемную семью, в восемь лет ушел из нее, прихватив с собой друга. Ушел, потому что «не понравилось». Нашел своих родственников, но был обнаружен полицией и возвращен в детский дом. С тех пор оставался в учреждении, о приемной семье слышать не хотел. До пятого класса был отличником, потом резко «съехал» на тройки. Учиться перестал, и тройки ставили скорее по привычке. Занимался спортом, самбо, часто ездил на соревнования. Пацан он очень обаятельный и харизматичный, слыл в детском доме всеобщим любимцем. Старшие его опекали – где в обиду не дадут, а где и учили «быть взрослым». В детском доме нам сказали, что мальчик самостоятельный, что не то, что в семью, он и в гости-то к нам не пойдет. Пошел, однако. Думаю, понял, что нам можно доверять, раз у нас живут его друзья и уходить никуда не собираются.

«Гости» заканчивались, пора было собираться обратно в детский дом, и к моему великому удивлению, мальчишка вызвал меня на откровенный разговор. Сказал, что ему у нас понравилось и он был бы рад остаться. Поговорили с мужем и с остальными детьми, решено было пацана забрать. Учился он безобразно, учителя в школе жаловались на поведение. Проводили нас из детского дома

со словами: «Не знаете вы его, ох, нахлебаетесь...» Но мы не ищем легких путей. Раз мальчишка наш – будем любить таким, какой есть, и как-то решать проблемы по мере их поступления. Забрав сына домой в декабре, вместе встретили Новый год. В школе он остался в прежней, куда ходили многие ребята из детского дома, сам об этом попросил. Я грудью вставала на его защиту, понимая, что он, конечно, хулиганит, но причины его проступков мне были понятны: шел период адаптации мальчика в семье, и я, как могла, объясняла это учителям. Однажды он поскандалил с учительницей, которая попросила, чтобы в школу пришли его приемные родители. Он ответил, что они не приемные, а родные, услышав в ответ, что родные – это те, кто родили, грубо выругался в ответ. Учеба и поведение стали просто безобразными, в школу меня вызывали через день, и решено было мальчишку перевести в другую школу, где учились его братья и сестры.

В новой школе сын подтянулся, сразу завоевал доверие и расположение класса, и учиться начал лучше, чем прежде. Я была рада таким переменам. Дома тоже вел себя хорошо, но часто плакал по вечерам, казалось, без причины. Тогда я садилась рядом и пыталась поговорить. Иногда он хотел поплакать один, я уходила. Испортились его отношения со старшей приемной дочкой, которая раньше была его лучшим другом. Стоило детям оказаться под одной крышей – такое началось! Он постоянно задирал девочку, грубо с ней обращался. Позволял себе повышать голос, дерзить. Конечно, все происходило в наше отсутствие. Вечерами сидели все вместе обсуждать прожитый день и объясняли нашим подросткам, что такое хорошо и что такое плохо. Как вести себя по-мужски. Он слушал, соглашался, но стоило нам уйти – все повторялось. Но поведение такое было понятно и объяснимо: адаптация дома и в школе, трудности переходного возраста. Мы много и часто разговаривали, мальчик рассуждал мудро,

по-взрослому, умел извиняться, если был не прав, к нам с мужем прислушивался, уважал и становился близким и родным, нашим сыном. В это время закрывался детский дом в нашем городе, детей переводили далеко в область, мы приняли решение забрать еще двоих дорогих сердцу ребят – подростков, брата и сестру, шестнадцать и четырнадцать лет. Конечно, знали мы, что будет трудно, но была твердая уверенность, что справимся. И мнение всех остальных детей в семье на этот счет совпадало с нашим.

Учебный год закончился, кое-как натянули сыну троечки. Лето пролетело быстро. Загородные лагеря дают нам, приемным родителям, возможность перевести дух, собраться с силами. Мальчишки мои за лето вытянулись, повзрослели.

Наступил новый учебный год, сын пошел в седьмой класс. И в какой-то момент наш ребенок вдруг перестал быть нашим... Вернее, нас он перестал считать своими родителями. Началось с того, что он стал чаще общаться с кровными родителями, которые решили вдруг жить трезво и сообщили ему, что собираются его забрать. Мне такие «радостные» новости сообщили позже, встречался он с ними тайно, без разрешения. Что творилось в голове у мальчишки, можно было понять по его поведению. Проблемы в школе – лишь верхушка айсберга. Курение, спиртное, полиция, откровенное хамство, дерзость, вранье, поведение просто безобразное. Убегал к бабушке, прогуливал школу. Собирал вещи несколько раз. Иногда мне казалось, что я не выдержу, сдамся, что сил больше нет... Он стал чужим, нас откровенно игнорировал, «брал на слабо» брата, заставляя пить и курить в компании. И это в тринадцать лет! Мне становилось страшно. За семью, за остальных детей, за будущее. Ловила себя на мысли, что не хочу его видеть, что натягиваюсь, как струна, видя очередной пропущенный звонок от учительницы. Пила

успокоительные таблетки. Других детей тоже нельзя было оставлять без внимания – были проблемы и с учебой, и с поведением в школе. Я часто обращалась «с криком души» к моим дорогим подругам, тоже приемным мамам, к тем, кто мог подсказать, успокоить, выслушать... Слова: «Если ты сломаешься, не выдержишь, что будет с ним потом... Ты должна, ты сможешь!» – каждый раз придавали мне сил и веры в то, что все получится.

Были и другие слова: «Он неуправляемый, из него ничего не выйдет, отдайте его в детский дом, хватит заставлять страдать себя и семью». Часто разговаривала с уважаемым мною священником, просила Божьей помощи. Сейчас я вспоминаю тот год, как самый трудный в жизни семьи.

Приближалось очередное лето, из гимназии сына исключили за безобразное поведение и шесть двоек за год. Кое-как поставили тройки, но с условием, что из гимназии мы уйдем. Как-то я сказала сыну: «Если ты очень хочешь жить с мамой и папой, я помогу тебе». Он ответил, что очень хочет, что злится на них за предательство, за то, что они сейчас живут вместе, а он столько лет был в детском доме, и сейчас он им не нужен совсем. Но нас он очень любит и не хочет становиться чужим. Но они хотят забрать его, и они должны быть с ним рядом. И на какое-то время он успокоился. Перестал безобразничать и хулиганить. Но тут выяснилось, что родители имеют огромнейшие долги по алиментам, еще кое-какие проблемы и никак не смогут вернуть себе права на воспитание сына. Кроме того, они снова пьют. Сын сорвался опять.

Силы мои были на исходе. Я взяла ему и брату путевки в лагерь на все лето, они и сами об этом просили. Причем в разные лагеря – ни за что не хотели ехать вместе.

Мне нужен был тайм-аут, выгорела я с ним на 99,9%. После отъезда сына в лагерь дома наступил

покой. Всю смену я не приезжала – передавала продукты с соседями, дети которых были в том же лагере. Сил видеть его не было. Перед отъездом поговорила с ним, что лето – испытательный срок. Мы его любим, мы семья, но все сложно, он должен подумать, как мы будем жить дальше.

Первая смена закончилась. Я поехала встречать сына из лагеря со смешанным чувством. Мы долго не виделись, общались лишь по телефону. Но сын, выйдя из автобуса, побежал ко мне, обнял, сжал в тиски, что дух перехватило, и... заплакал: «Мам, прости меня, дурака, я все понял, мне плохо без вас, я не хочу так...»

И вдруг стало значительно легче. Он как-то повзрослел. Из второй лагерной смены привез нам с мужем благодарности за воспитание сына. Честно – это лучшая награда для нас! Маленький кусочек бумаги – а в нем так много. Это благодарность за тот жуткий год, за слезы и отчаяние, за то, что не сдались, что выстояли, что руки не опустили и даже в самый сложный период верили в себя и в сына.

В сентябре сын пошел в другую школу, наладилась учеба, он вырос, стал выше меня, возмужал, внутренне повзрослел и переменился. Мы часто разговаривали по душам, снова наш трудный подросток стал нашим, родным, душевным. А что было бы с ним, если бы я сдалась, не выдержала? Страшно представить. Очередное предательство взрослых. Тех, кому он доверился, изо всех сил проверяя их на прочность. Это значит, что нельзя никого любить, нельзя привязываться, ты все равно плохой, даже когда душа твоя рвется на куски и никто понять не может, как плохо тебе, оттого и делаешь ты всякие гадости и глупости, взывая о помощи таким способом. Нам нужен был тайм-аут, нужно было побыть вдали какое-то время, чтобы понять, как сильно мы друг другом дорожим.

Наталья, многодетная приемная мама

3. Члены родной семьи ребенка «усыновляются» в новую семью.

Прародители (бабушки и дедушки), родители, братья и сестры – нередки в нашей практике случаи, когда они начинают общаться с новой семьей с позиции: «Если вы помогаете нашему внуку, сыну, брату, помогите и нам!» Начинают требовать к себе внимания, ресурсов на решение личных ситуаций, эмоционального и материального включения. В этой ситуации удержать свои границы бывает непросто, поэтому обозначим два основных «полюса», между которыми обычно приходится выбирать новой семье.

Первый полюс – вы взрослые, совершеннолетние, поэтому отвечаете за себя сами и не можете претендовать на снисходительное или покровительственное отношение к себе.

Второй полюс – да, вы взрослые, но в вашем детстве не было того опыта, который бы научил вас справляться с трудностями, поэтому вы такие, какие есть – эмоционально дети во взрослых телах. Будем пытаться вас «дорастить».

В любом случае свою позицию необходимо сначала осознать, а затем озвучить – и членам родной семьи, и ребенку. Например: «Я готова выслушать и посочувствовать, но деньгами я помогать не буду, могу подсказать, как их заработать», «Да, ситуацию непростая, верю, что вы справитесь», «Мы можем помогать только детям, взрослые люди сами ищут помощи». Подумать о степени и готовности включаться в проблемы других членов семьи лучше заранее, ведь чтобы удерживать свою позицию, ее нужно хорошо знать.

4. Ребенок скрывает общение с родной семьей.

Конфликт лояльностей, в который ребенок попадает, когда ему кажется (или когда от него этого ожидает или требует одна из сторон), что он должен выбирать, какой семье сохранить верность, требует решения. Один из вариантов выхода, который довольно быстро находит ребенок для сохранения отношений с обеими сторонами, – каждому говорить то, что хотят слышать. Например, родной маме писать,

что любит и ему плохо в приемной семье, а приемной семье говорить, что не желает даже думать о родных. Пытаться вывести ребенка в такой ситуации на чистую воду, добиться единственного решения – путь к усугублению конфликта. Лучше обозначить свою позицию так: «Ты имеешь право на то, чтобы любить и помнить тех, кто дал тебе жизнь. Мы постараемся сохранить то, что сохранить возможно. К сожалению, они не могут быть с тобой, они сделали все, что могли. Ты, конечно же, скучаешь и хочешь общения. Ты можешь делать это открыто, мы готовы тебе помогать, готовы обсуждать, что происходит».

5. Родная семья ребенка саботирует общение, срывает договоренности.

Ситуация зависимости и нестабильности в жизни членов родной семьи ребенка способствует тому, что обещания, которые даются ребенку, органам опеки, приемной семье не выполняются. Семья не приходит на назначенные встречи, не звонит в обозначенное время. Конечно, такая ситуация вызывает гамму негативных чувств – и у самого ребенка, и у новой семьи. Хотим напомнить: если бы члены родной семьи были ответственными людьми, вряд ли бы их жизненная ситуация дошла до передачи ребенка под опеку государства.

Зная, что в родной семье есть зависимость, при подготовке к встрече или созвону необходимо проговаривать: мы верим, что на той стороне хотят встречи, но может получиться, что болезнь не даст этому осуществиться. Это будет грустно, но, к сожалению, возможно. Будем надеяться, что все сложится, а если нет, то будем вместе переживать произошедшее.

Не ждите, что одного разговора будет достаточно, скорее всего, придется много раз повторить одни и те же слова, ребенку нужно время, чтобы поверить и научиться обсуждать волнующие его моменты с взрослым. Некоторые слова ребенку важно слышать из раза в раз, например, что все происходящее с его родными – ответственность взрослых людей, а не его, что о них кто-то заботится, что с ними все в порядке.

Конфликт лояльностей может поджидать семью и в другом месте. Пытаясь уйти от необходимости выбирать, ребенок начинает «торговаться» – задавать родителям вопросы о том, точно ли он родился не у них? Многие семьи сталкивались с тем, что ребенок, несмотря на то, что его история обсуждалась, задает вопросы типа: «А я был у тебя в животике?», «А почему меня нет на этой фотографии?», «А зачем вы меня отдали?» и т.п. Сложно бывает взрослым удержаться от поддержания такой фантазии, ведь и им иногда хочется, чтобы все происходило именно так, чтобы ребенок был биологическим, а вся его предыдущая история – страшным сном, который просто забывается утром. Мы предостерегаем семьи от такой стратегии, напоминая, что уход от правды будет способствовать сохранению негативных симптомов в поведении ребенка и поиску новых способов символически показать свое состояние.

Когда мы сталкиваемся с подобными фантазиями, или же с ситуацией, когда ребенок, наоборот, сочиняет малореалистичные истории, какой прекрасной и насыщенной жизнью он жил до встречи с новой семьей, лучше занять другую позицию. Мы можем присоединиться к тому, что для ребенка думать таким образом важно. Для этого у нас есть фраза: «Тебе бы так хотелось». Мы не разубеждаем ребенка, но и не соглашаемся с ним. Можно пойти дальше – согласиться в это поиграть. «Мы понимаем, что тебе хотелось бы родиться у нас. И нам бы хотелось. Мы можем поиграть в то, как будто это было так», «Да, когда в детском доме каждый день дарят смартфоны, это здорово. Вот бы так было на самом деле! Интересно, что бы ты делал с таким количеством телефонов?» Так мы показываем ребенку, что понимаем, что принять то, что происходило, пока трудно, но и не заигрываемся вместе с ним в ложных воспоминаниях, обозначаем, что фантазии – это выход, но они все-таки остаются фантазиями.

Говоря о конфликте лояльностей, мы не можем не затронуть еще один возможный вариант его проявления – в ситуации, когда происходит родственная опека. Говоря простым языком, семья принимает своих родных: братьев и сестер, племянников и племянниц, дальних родственников. Кажется,

такое решение самое лучшее в интересах ребенка – связи с родной семьей сохранены, рядом с ребенком остаются те, с кем уже сложились отношения привязанности, нередко ситуации, что передача ребенка происходит де-юре, а де-факто он может большую часть жизни проживать в семье бабушки и дедушки или дяди и тети, старших братьев и сестер – просто правовые отношения не оформлены. Но что-то произошло (как правило, это смерть, попадание в места лишения свободы официального родителя), и ситуация требует официального оформления. Нередки ситуации, что именно в такие моменты неожиданно выясняется, что по закону ребенок не может больше находиться в семье и происходит вторичный, по своей сути, возврат. Так может случиться, когда по каким-то причинам (наличие болезни, судимости, отсутствия официального дохода и жилищных условий) члены родной семьи не могут стать опекунами, хотя и очень этого хотят. Требуется много такта и терпения, чтобы объяснить, по сути, первой приемной семье (хотя ни они сами, ни ребенок могут так себя не идентифицировать), то, что ребенку нужна другая семья, и у этой новой семьи больше прав в решении вопросов о его судьбе.

Итак, родственная опека выглядит хорошим решением, но на практике мы из года в год сталкиваемся с тем, что больше всего возвратов детей происходит именно на этой форме устройства. Давайте попробуем разобраться, в этом вопросе. Как мы уже упомянули, когда передача происходит внутри родной семьи, ее члены не всегда осознают, что происходит перемещение.

«Мать не помнит, меня всегда мамой называл!» – говорит нам бабушка и не понимает, почему психологи говорят про какую-то травму потери и отправляют ее на какие-то непонятные курсы подготовки. Зачем готовиться? Она же и так все знает. Такое скрытое сиротство, неготовность принять наличие травмы приводит к отсутствию психологической реабилитации, поведенческие проявления усиливаются, в результате ребенок попадает в учреждение с характеристиками, что он «неуправляемый», «не учится», «не слушается». Чаще это случается к подростковому возрасту, когда ребенок становится физически сильнее взрослого, у него появляется

больше возможностей противостоять давлению и демонстрировать свое несогласие. Это одна из причин, почему основной контингент детей, нуждающихся в семейном устройстве – подростки. Родной семье сложно понять, что происходит, они старались и делали все, что могли – видимо, ребенок оказался каким-то «не таким», а таким же, как его неблагополучные родители.

Да, именно так – в ситуации, когда родители ребенка были хорошо известны, к ним уже могло сложиться отношение, и зачастую оно негативное. Новая семья не один год свидетельствовала различным непростым ситуациям, но, скорее всего, воспринимала происходящее не как семейную дисфункцию, требующую включения и изменения поведения всех членов семьи, а как личностные особенности отдельных ее членов: «Мы – сильные, а они оказались слабыми», «Мы благополучные, а эти все равно выродки», «Мы – нормальные, а они нет». Это могут быть, например, истории про сестру или брата, о которых нужно было заботиться с самого детства или быть свидетелем того, как родители с ними «бьются», «вытаскивают» из разных сложных ситуаций. Глядя на происходящее, хотелось сразу быть лучше, «не то, что они».

Это ситуации, когда бабушки и дедушки (прародители), которые не смогли или не знали, как помочь своему ребенку, теперь, когда ребенок стал зависимым, умер, отбывает наказание, берут на воспитание его детей – своих внуков. Они не понимают, «что мы сделали не так», и продолжают совершать те же воспитательные ошибки, которые способствовали сложным выборам их собственных детей. А с возрастом сил становится меньше, сценарий повторяется, и наступает понимание, что нужна помощь третьих лиц – тех, кто обладает какими-то иными умениями и компетенциями.

Конфликт лояльности внутри родной семьи может принимать различные формы, но, так или иначе, ситуация будет подразумевать двоякое, а то и вовсе негативное отношение к родителям или одному из родителей ребенка. Зачастую для принявших ребенка родственников кровные родители ребенка выглядят безвольными, безответственными, никчемными людьми. К ним много обид и претензий, неоправданных

ожиданий. А ребенок, в свою очередь, оказывается заложником этого отношения – в нем осознанно или неосознанно видят те качества, которые вызвали отрицание его родителями, и всеми силами стараются от них избавиться. «Улыбается так же, как сестра, я столько раз это видела в детстве», «Тоже ничего не делает, вот я всю жизнь за его отцом убирала и это туда же», – знакомая претензия.

Не менее драматичные ситуации возникают, когда встает вопрос о легализации детского горя. Например, погиб не только отец, но сын его бабушки, брат тети. Каждый из членов семьи переживает горе самостоятельно, у каждого были свои отношения с ушедшим, и каждый имеет право на свои чувства. Но почему-то получается, что детское горе становится словно невидимым: «Мы-то помним, мы всю жизнь с ним прожили, а этот что помнит?», «Да ладно, она его всего раз в жизни видела», «Мы как-то собрались, погоревали и хватит, а она чего лежит ничего не делает, не учится? Так всю жизнь пролежать можно!», – обесценивание может случаться не только с чувствами ребенка, но и с собственными. Требуется много времени и усилий, чтобы признать сначала свои переживания, разрешить их проживать себе, а затем уже сделать аналогичное с племянником, братом, внуком.

«Вы мне скажите, как ребенку-то помочь, я уж справлюсь, и не такое бывало», – говорит нам мужественная бабушка, еле сдерживая слезы. Как будто ребенок не видит и не чувствует бабушкиного состояния. Не всегда нам удастся донести, что честный и искренний разговор о произошедшем – самое лучшее «лекарство». До сих пор многим взрослым кажется, что перед лицом горя им нужно «держатъ лицо», прятать свои чувства. В то время как именно искренний разговор о том, что чувствует горящий человек и как он может проявлять свои чувства, помогает ребенку справляться с собственными переживаниями.

В настоящий момент существуют специальные курсы и группы поддержки для тех, кто принял ребенка под родственную опеку. Те, кто готов сделать шаг и узнать новое, имеют все шансы изменить ситуацию. В родственной опеке, безусловно, есть огромный ресурс – семья как никто другой

знает всю многопоколенную историю возникновения сложностей, имеет доступ к детским фотографиям и воспоминаниям, к информации о «ресурсной» части потерянного родителя. Главное, чтобы боль и обида отступила, и этим ресурсом стало возможно воспользоваться.

Как мы видим, конфликт лояльностей порождает, в том числе, необходимость объяснить и себе, и ребенку, причины деструктивного поведения взрослых. Умение увидеть за осуждаемым и разрушающим поступком живого человека, увидеть возможные причины таких поступков, понять и объяснить это ребенку – особое искусство, ему приходится учиться. Не обвинять, а понимать – так можно было бы сформулировать предстоящий вектор работы. И среди поступков, которые бывает сложно и невозможно принять нам, взрослым, а уж тем более ответить ребенку на вопрос: «Почему они так поступали?», особое место занимают ситуации, связанные с теми или иными формами жестокого обращения.

Следующую главу нашей книги мы посвятим именно этому – рассмотрим формы жестокого обращения и их влияние на психоэмоциональное развитие ребенка, его поведение, а так же наши возможности для организации помощи в принятии этого непростого опыта.

Ссылки на материалы фонда по теме:

[Родная семья в истории приемного ребенка](#)

[Родственная опека: подводные камни
и как их преодолеть](#)



Глава 6. Жестокое обращение



“

Почему он так себя ведет? «Я знаю, взрослый, ты можешь быть небезопасным»

6.1. Формы насилия

Разлучение ребенка с родной семьей тесно связано с ситуацией небезопасности. А там, где небезопасно, имеет место и жестокое обращение с ребенком: любые действия (или бездействие) родителей, воспитателей и других лиц, совершенные (или не совершенные) в адрес ребенка и наносящее ущерб его физическому или психическому здоровью. Жестокое обращение имеет различные формы, которые могут быть представлены в истории ребенка:

1. Моральное (психологическое, эмоциональное) насилие.

Это любые оскорбления, унижения, манипуляции, причиняющие эмоциональный дискомфорт человеку.

2. Физическое насилие – это любые формы причинения физического вреда человеку.

3. Сексуализированное насилие – это любые формы сексуализированных действий с ребенком и совершение действий сексуализированного характера на глазах у ребенка.

4. Пренебрежение нуждами – отказ взрослых в удовлетворении базовых потребностей ребенка.

Попробуем посмотреть на историю ребенка с точки зрения того, возможно ли там жестокое обращение:

- Не было достаточно еды, одежды по сезону – пренебрежение нуждами.
- Взрослые занимались сексом при ребенке, смотрели порнографию – сексуализированное насилие.
- Мама говорила: «Чтоб вы все сдохли, ненавижу вас» – эмоциональное насилие.
- Помещение в больницу и болезненные процедуры (нужные для того, чтобы спасти жизнь ребенка) – физическое насилие.

В этом примере мы специально останавливаемся на неочевидных моментах: когда мы говорим о последствиях жестокого обращения, то сначала признаем, что оно было. Как и с другим травматическим детским опытом, мы замечаем, что взрослым, как специалистам, так и приемной семье, происходящее неочевидно, а то и обесценивается. «Да он всего пару месяцев провел в доме ребенка», «Ничего не могло произойти, воспитатели были хорошие, видно было, что заботятся».

В этом случае мы задаем уточняющие вопросы: «В каких условиях находился ребенок?», «Как вам кажется, если у взрослых зависимость, они могут быть агрессивными?», «В личном деле написано, что проживали в комнате в общежитии, а по рассказам мама могла приводить мужчин. Как вы считаете, где они занимались сексом?»

Обесценивание опыта жестокого обращения, который был с ребенком, связано и с личным опытом помогающих взрослых. Жестокое обращение с детьми долго было социально одобряемой нормой, поэтому, прежде чем помогать ребенку, необходимо признать, что помощь была нужна и мне самому, когда

я был ребенком. Это непросто, и мы подчеркиваем, что ни с кем и никогда так поступать нельзя, и выражаем сожаление о произошедшем всем детям – и тем, которые уже давно выросли.

Что происходит с ребенком при жестоком обращении?

Как говорили на подготовке в Школе приемных родителей, жестокое обращение вызывает у ребенка определенные чувства: боль, беспомощность, обида, вина, страх, ненужность, чувство отверженности, собственной никчемности. Эти чувства перерастают в стойкие убеждения о самом себе: «я ненужный», «я неважный», «я плохой», «я виноватый», «я беспомощный», «я испуганный» – и продолжают быть невидимым «багажом», который несет дальше по жизни вырастающий ребенок. И эти убеждения способствуют тому, что начинают совершаться определенные действия – демонстрирующие их всему миру.

Список не исчерпывающий, при его составлении мы вновь обращались к опыту наших слушателей, выбирая те запросы, которые имеют свойства повторяться:

1. Ребенок ведет себя «как маленький»: агукает, пускает слюни, лепечет, разучивается важным навыкам.
2. Ребенок говорит о себе напрямую: я плохой, я ненужный, зачем я родился, лучше бы мне умереть.
3. Ребенок делает «запасы» еды, неумерен в еде, не контролирует чувство насыщения.
4. Ребенок не чувствует температуры вокруг, может ходить в легкой одежде зимой и спать под несколькими одеялами летом.
5. Ребенок находится в постоянном конфликте с окружающими: приемной семьей, воспитателями и учителями, другими детьми.
6. Ребенок наносит себе повреждения: бьет себя кулаком по лицу, вырывает волосы, бьется головой о стену, расковыривает раны, царапает себя.
7. Ребенок повреждает свою одежду, режет ее ножницами, режет себе волосы, пачкается краской и другими вещами.
8. Ребенок ходит неопрятный, от него пахнет мочой или какашками, оставляет грязное белье, может написать

или оставить экскременты в неожиданном месте.

9. Ребенок боится неудачи, у него низкая самооценка, ему страшно что-то начинать, и он быстро бросает начатое.

10. У ребенка сексуализированное поведение: он предлагает секс другим детям и взрослым, имитирует действия сексуализированного характера с игрушками и животными, проявляет повышенный интерес к теме секса и половых органов.

Что делают взрослые, когда сталкиваются с чем-то из вышеперечисленного? Думаю, вы догадываетесь, что первыми реакциями бывает:

1. Запрет на действия: «Не смей так делать больше!», «Хорошие дети такие слова не говорят и так не делают!»

2. Агрессия в ответ: «Вот как я сейчас тебе тоже двину!», «Ничего больше покупать не будем, ты все портишь».

3. Рассказ о правилах: «Так делать нельзя, люди не дерутся, а договариваются!»

4. Попытки переубедить: «Нет, ты хороший, у тебя обязательно получится».

И, как показывает практика, обращающихся в нашу службу приемных родителей, все эти действия не приносят ожидаемого результата – поведение, тревожащее взрослых, продолжается.

Опыт требует переосмысления – иначе ребенок будет показывать, что с ним происходило: ставя себя в ситуацию пострадавшего или делая пострадавшим других. Поэтому разговор о том, что такое поведение недопустимо, будет малорезультативен. Нужно «возвращаться в прошлое» и говорить, что мы, взрослые, понимаем, где с тобой могло происходить что-то подобное. Так нельзя ни с кем поступать. Называть чувства, сопереживать и только после этого предлагать решения.

6.2. Психологическое насилие

Говоря о формах жестокого обращения, мы решили начать с эмоционального насилия потому, что именно эта форма насилия считается одной из самых сложных в работе психолога. Дело в ее распространенности. Когда мы начинаем

разбираться и приводить примеры того, что является возможным психологическим насилием, то с удивлением можем обнаружить, что сталкиваемся с ним ежедневно: дома, в общении с друзьями, на работе, при посещении общественных мест. Грубость, обесценивание, неуважение к чужому мнению – ведь все это возможные варианты данного явления. Здесь же нас подстерегает не самое приятное открытие: мы сами можем быть теми, кто, осознанно или нет, использует приемы эмоционального насилия в повседневном общении! Недоверие, удивление – вот эмоции, с которыми будущие приемные родители встречают эту информацию во время подготовки. Как же так получилось? Из-за распространенности феномена он стал считаться нормой. Но от того что моральное насилие до сих пор является приемлемой формой общения, наносимый им ущерб несколько не уменьшается. Человек, которого оскорбляют, унижают, игнорируют, сравнивают, обесценивают, продолжает чувствовать себя плохим, ненужным, виноватым, отвергнутым – и вести себя в соответствии с этими идеями. Кроме того, и физическое, и сексуализированное насилие, и пренебрежение нуждами не будет существовать изолированно от насилия эмоционального.

Для описания всех возможных форм эмоционального насилия и их последствий потребовалась бы еще одна книга, поэтому мы кратко остановимся на некоторых из них.

Обесценивание. При этой форме насилия пострадавшая сторона постоянно сталкивается с негативной оценкой, критикой своих действий, желаний, стремлений. «Неумеха», «руки растут не из того места», «много хочешь – мало получишь!» – хорошо известные слова из нашего детства. Они несут ребенку опасный посыл: «ты не нужен», «ты не важен», «ты не ценен», «у тебя ничего не получится». Сложно продолжать свое путешествие по жизни с такими убеждениями. Эти слова идут от самых близких – ребенок им верит.

Гиперопека. Взрослый стремится максимально контролировать действия ребенка, выбирает, как тому проводить свободное время, с кем дружить, что делать, что есть и что одевать. Мнение ребенка не учитывается, считается, что «мама

знает лучше». В такой ситуации не остается места для собственных стремлений и желаний, и когда человек вырастает, он испытывает затруднения с выбором партнера, профессии, часто ошибается – он не приучен отличать, что ему подходит, а что нет. Вырастая, дети с подобным опытом испытывают потребность в присутствии рядом человека, с которым можно сверять свои решения, а то и просто подстраиваться под решения другого – умение выбирать и опираться на себя при чрезмерном контроле со стороны взрослого не формируется.

Гипоопека. Прямая противоположность чрезмерному контролю взрослого. При отсутствии опеки ребенок предоставлен сам себе, решает свои вопросы самостоятельно, а также может решать вопросы самого взрослого и других детей. Многим приемным родителям знаком такой вариант последствий этого вида эмоционального насилия как парентификация – ситуация, в которой ребенок меняется ролью со своим родителем. Когда в семье есть зависимость, часто дети становятся «родителями» своим взрослым: ищут их и приводят домой, кормят, помогают прийти в себя после употребления запрещенных веществ или алкоголя, выгораживают перед проверяющими органами и работодателями. Ребенок вынужден выполнять функции взрослого, сам при этом взрослым не являясь. Это приводит к тому, что человек считает себя ответственным за происходящее с другими, постоянно все контролирует, уверен в собственном несовершенстве – ведь решая взрослые задачи, он, ребенок, конечно же, не справлялся. Есть такой термин – ВДА (выросшие дети алкоголиков и дисфункциональных семей), который объединяет тех, кто был или является детьми, выросшими в подобных условиях. Давайте представим, как будет вести себя ребенок ВДА, попавший в приемную семью. Скорее всего, семья столкнется с тем, что идея, что взрослого нужно слушаться, будет встречена в штыки. Взрослый – ведомый, его нужно контролировать. О какой заботе и защите вы говорите? Возможно и постоянное контролирование взрослых, отчаянные попытки связаться с родной семьей и помочь им (деньгами, вещами), уверенность в своем несовершенстве, а вместе с этим и низкая самооценка, и отсутствие мотивации к достижениям (часто мы имеем в запросе приемных семей низкую мотивацию ребенка к любой деятельности). А если в семье будет несколько детей, высока

вероятность, что с таким ребенком придется долго «бодаться» в вопросах воспитания – он-то знает лучше, а мы, взрослые, слишком мягкотелые, странно с детьми обращаемся.

Газлайтинг – вид эмоционального насилия, при котором ребенка убеждают в том, что его чувства и ощущения неправильные, что он видит и воспринимает ошибочно. «Все ты придумал», «тебе показалось». Такая ситуация встречается в семьях, где есть зависимость, взрослые думают: таким образом они защищают ребенка – он слышит шум драки, задает вопрос о том, что происходит, а ему отвечают: «Тебе все приснилось». В результате ребенок учится тому, что доверять себе и своим чувствам нельзя, теряется, не понимает, как устроен мир, сомневается в своей адекватности. Проявляется тревожность и сопутствующие ей поведенческие реакции: проблемы со сном, контролирование других людей, отказ от выражения собственного мнения.

Игнорирование ребенка. Распространенный метод воспитания: пару десятилетий назад казалось, что это хорошая идея – в качестве наказания сделать вид, что ребенка не существует, что он недостойн того, чтобы с ним разговаривать. В некоторых семьях такая ситуация могла происходить месяцами. Игнорирование происходит и по причине невозможности взрослого отзывать на потребности ребенка, например, в ситуации зависимости. Ребенок чувствует себя ненужным, отвергнутым, незначимым, виноватым и начинает придумывать различные способы привлечь внимание взрослого – как правило, они бывают деструктивными. Последствия игнорирования известны приемным родителям: это привлечение внимания к своей персоне, страх и последующая истерика в ситуациях, когда кто-то быстро не отвечает на сообщение или не берет трубку телефона, невозможность находиться одному в комнате.

Шантаж, запугивание, угрозы и оскорбления. «Ты debil», «Да кому ты нужна вообще?», «Спать пошла..., я сказала!» – наблюдая за детской игрой, за взаимодействием с другими детьми, мы можем услышать нечто подобное. Оскорбления, мат: ребенок показывает нам, чему он научился в своей предыдущей жизни, в родной семье, в учреждении, на улице. На занятиях

в Школе приемных родителей многие видели фильм Р. Быкова «Люба», где ярко продемонстрировано поведение такого ребенка, и мы можем только подтвердить: да, именно так ведут себя дети с опытом жестокого обращения. Мы можем предположить, что происходит с самооценкой и мироощущением человека, который слышит в свой адрес подобное: ощущение собственной никчемности, несправедливость происходящего, желание исчезнуть, или восстановить справедливость – сделать кому-то так же больно, как делают мне.

Список возможных форм эмоционального насилия можно продолжать бесконечно. Сюда же мы можем отнести и сравнение с другими детьми: «а вот Вася...», и сарказм: «ну да, ты уж себя показал», и назначение ребенка ответственным за взрослых: «мы для тебя столько делаем и поэтому ты обязан». Разбирая на занятиях примеры того, что может нести ребенку психологический вред, мы приходим к тому, что в каждой семье присутствуют те или иные формы психологического насилия. И многие из них считаются не только нормальным взаимодействием, но даже чем-то забавным. Непросто взрослым бывает принять и то, какой вред могут нести обычные слова. «Тебя здесь не ждали, ты недостойн существовать, ты здесь не нужен, не высовывайся», – вот какой посыл присваивает ребенок, столкнувшись с психологическим насилием. И начинает «отвечать» на это, строя свою жизнь руководствуясь этими правилами.

Мы неоднократно говорили и продолжаем говорить об эмоциональном насилии как на наших занятиях, так и в статьях и прямых эфирах фонда. К сожалению, проблема по-прежнему сохраняется, зачастую взрослые просто по привычке продолжают говорить детям ранящие слова. Ниже мы разберем несколько примеров последствий эмоционального насилия и возможных способов помощи ребенку.

Ты заслуживаешь такого отношения к себе. Когда ребенок попадает в семью, взрослые, почувствовав и увидев собственными глазами последствия пережитого, стараются показать новое отношение: хвалят, обнимают, говорят, какой ребенок хороший и замечательный. И неожиданно сталкиваются со странной реакцией. В ответ на похвалу ребенок меняется

в лице и кричит: «Я никому не нужен!», «Ты все врешь!», «Ничего не получится!», ломает вещи. Или после замечательного дня, проведенного в интересных мероприятиях, вечером возникает истерика на пустом месте. Даже есть закономерность: «Чем лучше был день – тем хуже будет дальше». Или ребенок позволяет другим детям обижать себя, раздает свои вещи, спокойно выносит оскорбления, как будто «бегает за обидчиком».

Ситуация пренебрежения нуждами, насилия в разных формах порождает идею «со мной что-то не так», «я заслуживаю такого отношения». Ребенок привыкает жить в ситуации, где периоды спокойствия чередуются с напряженными и небезопасными временами. Например, члены семьи уходят в запой и тогда будут драки, скандалы, ругань. Нужно прятаться. Ждать. Терпеть. А потом наступит покой – на какое-то время. А потом снова что-то произойдет.

Человек привыкает к этому чередованию, и периоды, когда мир вокруг относительно спокоен и наполнен чем-то хорошим, вызывают напряжение и тревогу. Потому что по плану должно стать плохо, а это никак не наступает. В какой-то момент напряжение становится невыносимым, и выход: сделать плохо самому.

Замечали, что после очередного конфликта ребенок, имеющий травматический опыт, ходит, улыбаясь, как будто ничего не произошло? А взрослый как выжатый лимон и не знает, как себя собрать? Для ребенка все самое страшное случилось: он столкнулся со страшным, выяснил, что не отвергнут, порция «плохого» произошла, в его мире, измененном опытом травматического взаимодействия – все по плану. А взрослый задает бесполезные вопросы: «Почему ты так себя ведешь?», «Зачем ты это делаешь?» – и наталкивается на пустые глаза и ответ «не знаю», недоумевает или озлобляется.

Вспомним о техниках проговаривания. скажем: «Тебе, наверное, бывает тяжело, когда вокруг происходит много хороших событий. Ты привык к другому. Тебе кажется: если сейчас что-то плохое не случится, то дальше будет еще хуже. Так происходит потому, что там, где ты жил раньше, взрослым было

трудно контролировать свое поведение, они были непредсказуемы, возможно, на них влияла болезнь. Мир может быть стабильным и предсказуемым. Если тебе станет беспокойно – ты можешь подойти ко мне и сказать об этом. Мы что-нибудь придумаем».

Я – плохой. Психологическое насилие проявляется как самообвинение и наказание ребенком себя. Приемные семьи рассказывают, что ребенок говорит: «Я дурак, я никчемный, ничего у меня не получится!», может начать бить себя по лицу, наносить себе повреждения: расцарапывать руки, ковырять ранки до крови, биться головой о стену и т.п. Убеждая из лучших побуждений ребенка с опытом жестокого обращения: «Ты хороший, ты достойный, ты замечательный», мы сталкиваемся с еще большей агрессией: «Вы все врете!» или отказом это принимать: «Это неправда!» Сложно поверить, что я хороший, когда со мной поступали плохо. Ведь попытка «назначить себя виноватым» давала хоть какой-то контроль и объяснения происходящему. Если сейчас мне говорят, что я не виноват, то кто тогда виноват? И здесь мы можем вернуться к разговору о конфликте лояльностей. Выбирая между тем, кого «назначить» на роль ответственного, тех, кто дал жизнь или себя – выбирают обычного себя, ведь так спокойнее и безопаснее.

Выйти из этого противоречия мы можем, говоря о причинах поведения взрослых, которые были небезопасны, заменяя слово «вина» на «ответственность», рассказывая о причине возникновения такого поведения.

Вместо оценочных прилагательных «хороший, замечательный» в такие моменты лучше использовать другое сочетание: «С тобой все в порядке, ты такой же, как и все остальные дети». Это определение воспринимается намного проще.

Есть и другая рекомендация – вообще отказаться от оценок, говорить только о поступках. Например: «Как красиво накрыт сегодня стол, интересно, кто это мог сделать? Спасибо этому человеку» – иногда бывает, что прошлый опыт мешает принять такую небольшую похвалу, но мы все равно даем понять, что благодарны этому человеку.

Не высовывайся. Ситуация критики и обесценивания порождает страх быть непринятым. Дети привыкают к тому, что самопредъявление чревато негативными последствиями, и находят способ обезопасить себя – постараться поменьше привлекать внимание, а в ситуациях, которые требуют выражения собственного мнения, начинают испытывать дискомфорт. «Нет мотивации!», «Его спрашивают, а он молчит!», «Ничего толком объяснить не может!» – часто встречающийся крик о помощи со стороны приемной семьи. Он актуализируется в школе – ведь там нужно проявлять себя, отвечать учителю, а ребенок в ступоре молчит. Сколько раз мы слышали, что ребенок умолчал о температуре, больном горле, трудностях в отношениях с другими детьми, жалобах учителя. «Но мы бы все решили, почему?!» – недоумевает приемная семья. К сожалению, требуется время и многократное повторение: «Да, мы знаем, что раньше говорить о проблемах было страшно. В нашей семье другие правила. Мы говорим о сложностях, чтобы получить помощь», – чтобы ситуация начала меняться.

Уйди – останься. Бывает, особенно в первые годы ребенка в семье, накопление ресурса хороших переживаний делает для ребенка возможным соприкосновение с болезненным, и именно после счастливого и наполненного дня он может поделиться чем-то важным. Или беспричинно, как кажется взрослым, плакать, а то и кататься по полу, выть. Здесь важно быть рядом и «контейнировать эмоции»: называть их словами, выражать сочувствие, говорить, что мы вместе справимся. Задача взрослого – помочь этим переживаниям выйти, а не прекратить их. Это похоже на прорвавшийся нарыв – мы должны «удалить гной из раны», чтобы она «зажила». Если его оставить внутри, последствия будут драматичны.

Но в такие моменты ребенок кричит нам: «Уходите!». Сколько приемных родителей испытывали растерянность в такой ситуации и опускали руки? Этот посыл сопровождается оскорблениями в адрес новой семьи, а то и требованиями вернуть назад, в учреждение. Сложные переживания охватывают взрослых, когда, после того как истерика заканчивается, ребенок как ни в чем не бывало улыбается и говорит: «Мамочка, я тебя люблю!»

Здесь мы имеем дело с последствиями такого вида эмоционального насилия, как отвержение и игнорирования ребенка, он уверен – его должны отвергнуть, а когда ожидание затягивается, необходимо смоделировать ситуацию отвержения. Может действовать и другое убеждение: «Я настолько отвертителен, что, если вы подойдете ко мне, прикоснетесь ко мне, вы про это узнаете и отвергнете меня».

В такой ситуации родителям приходится учиться навыку быть рядом, но на расстоянии. Например, мы говорим: «Даже если уйдем, мы будем мысленно рядом!» Отходим на несколько шагов, но даем понять, что мы близко. Если ребенок позволяет себя укачивать, заворачивать в одеяло – делаем это. Может показаться, что он стал младше на несколько лет. Вместе с травматическими переживаниями возвращается и возраст, в котором они происходили – взаимодействуем именно на тот возраст, который нам показывают, так шансы, что мы будем услышаны, существенно возрастают.

Для приемных родителей может стать открытием то, что именно эмоциональное насилие может нести такие последствия. Слова, сказанные близким человеком, повторенные многократно, воспринимаются как правда, а раз «я такой плохой», то зачем мне вообще жить, существовать, пробовать что-то в это мире? Поэтому мы вновь обращаем внимание: последствия всех видов насилия глубоки, надо быть очень внимательными к тому, какие слова и с какими коннотациями мы говорим ребенку, а также другим людям.

6.3. Физическое насилие

Считается, что при эмоциональном насилии разрушается невидимая физическому взору граница – урон наносится нашим представлениям о себе, ценностям и убеждениям. Это больно, но физически не всегда заметно, хотя, если научиться замечать состояние другого человека, можно отметить, как люди замирают, перестают дышать, меняют позу, услышав для себя что-то болезненное. При физическом же насилии мы будем наблюдать урон, нанесенный не только внутреннему миру (все, что мы писали выше, тоже будет присутствовать),

но и урон, нанесенный телу – оно будет повреждено. После физического насилия могут остаться синяки, царапины, следы от ожогов, шрамы, повреждения органов.

Физическое насилие в общем понимании – это прямое или косвенное воздействие на жертву с целью причинения физического вреда, страха, боли, травм, других страданий или телесных повреждений. К этому виду насилия относятся не только побои, но и удушение, причинение боли в виде ожогов и другие способы нанесения телесных повреждений, вплоть до убийства. Существует много более «мягких» форм физического воздействия, которые также ощущаются ребенком как насилие: толкали, тащили за руку, шлепали, дали пощечину, щипали, встряхивали, «чтобы пришел в себя», «всего пару раз стукнули – как же без этого». Для возникновения сложных эмоциональных реакций и последующих поведенческих последствий бывает достаточно единичного случая. На занятиях по подготовке будущих родителей ведутся жаркие дискуссии на тему приемлемости физического насилия. Для многих семей, к сожалению, физическое насилие остается нормой – их самих так воспитывали, и, прежде чем начать воспитывать ребенка по-другому, нужно признать, что мы являлись пострадавшими и наше стремление продолжать эту цепочку есть ничто иное, как следствие пережитого опыта. Мы хотим напомнить: цена послушания ребенка, полученная такими способами, слишком высока.

Как и при других видах жестокого обращения, мы будем наблюдать такие последствия: неадекватная самооценка, неуверенность в себе, высокая тревожность, желание осознать полученный опыт через его моделирование с другими людьми, вещами, животными.

Помимо описанных в предыдущем параграфе последствий, при физическом насилии ярко будет выражена агрессивная и аутоагрессивная составляющая, которой мы посвятим отдельный параграф – это одно из самых востребованных обращений в нашу службу. Ребенок может наносить себе повреждения, угрожать другим людям, уничтожать свои вещи и игрушки, становиться участником нескончаемых конфликтов. Страдают другие дети, взрослые, предметы. «Ни одной

целой игрушки – все за пять минут разломано в хлам!», «Кровать изгрызена!», «Облила себя краской, порезала волосы!» – вот некоторые примеры полученных от приемных семей запросов. Когда взрослые видят такие последствия, им становится страшно от масштабов и интенсивности разрушений.

Отреагирование ситуации физического насилия приводит к тому, что ребенок берет на себя роль одного из участников: сам становится агрессором, но продолжает играть роль жертвы в отношениях со сверстниками, в партнерских отношениях, в профессии. А может случиться и другой сценарий – ребенок становится спасателем для других, сначала друзей, а во взрослом возрасте может выбрать так называемую помогающую профессию: врач, полицейский, пожарный, военный, психолог и т.д. Кажется, что такой сценарий выглядит как хорошая стратегия, но не все так просто. И в «спасательской» профессии уже взрослая жертва жестокого обращения сталкивается с теми же вопросами, которые не удалось решить в детстве и с теми же чувствами: беспомощностью, ужасом, ощущением несправедливости этого мира. Улучшить ситуацию получается, если человек решается на работу со специалистом – психологом, разбирающимся в вопросах негативного детского опыта, но далеко не все взрослые готовы на такой шаг, многие выбирают привычную схему «побега» от тяжелых переживаний: уход в зависимое поведение, саморазрушение.

Рассмотрим еще несколько неочевидных последствий в поведении ребенка, имеющего опыт физического насилия.

Болезненное и агрессивное отстаивание собственных границ. «Не дает к себе прикоснуться», «хотим обнять – уворачивается», «не ласковый, не тактильный, деревянный». Когда физическая граница нарушалась, а прикосновения приносили боль, возникает идея: лучше быть вообще недоступным для контакта, так безопаснее. А еще безопаснее – сделать пространство вокруг себя таким, чтобы туда лишний раз никто не заходил. Сколько историй мы слышим от родителей на тему бесконечного бардака в комнатах детей с опытом жестокого обращения! «Только отвернулись, вроде бы было чисто, вот только села за стол – и все, вокруг бумажки,

сломанные карандаши, огрызки». Взрослые просят убраться, но бардак возвращается, ситуация не меняется годами. Когда мы смотрим на происходящее с точки зрения полученного ребенком негативного опыта, мы понимаем, что бардак носит защитную функцию – и, разумеется, когда взрослые будут просить его ликвидировать, они натолкнутся на сопротивление. С личной гигиеной такая же история: буду грязным – буду неприятным для опасных прикосновений. Для многих ребят эта идея по-настоящему спасительна. Для решения мы предлагаем отказаться от призывов к чистоте и аккуратности, а также от попыток устыдить и обвинить ребенка. Предлагаем обсуждать происходящее: «Свое пространство делают неприятным те, кто хочет его защитить. Возможно, тебе приходилось сталкиваться с нападением. Тогда этот способ сработал, сейчас есть другие возможности. Мы готовы тебе помочь их узнать».

Мы учим ребенка выстраивать новые границы, начиная с малого. Просим разрешения на прикосновения, стучимся даже в открытую дверь, договариваемся о возможности зайти в комнату в его отсутствие, с вниманием и принятием относимся к отказу. Показываем, что его «нет» важно, этого бывает достаточно, чтобы мы остановились. Иногда ребятам важно сказать «нет» несколько раз, просто проверяя, точно ли мы остановимся. Договариваемся о возможности вновь обратиться с просьбой. «Я услышала, что сейчас ты не готов к разговору. Давай вернемся к этому вопросу позже», «Понимаю, сейчас ты мне отказываешь. Надеюсь, мы сможем обсудить причины».

Помогает знакомство детей с тем, что, наводя порядок, избавляясь от лишнего, мы символически освобождаемся и от негативных переживаний и идей. «Я слышал, что те, кого обижали, могут ходить невымытыми и нечесаными. Так они чувствуют себя в безопасности. Знаешь, можно попробовать умыться и представлять, что все плохое, что происходило, смывается с тебя, хочешь попробовать?» Большое значение имеет обозначение защитной функции новых родителей. «Теперь за твою безопасность отвечаем мы. Раньше у тебя был только такой способ защититься, а теперь мы предлагаем звать нас на помощь. Посмотри, какой большой папа, он готов и сможет тебя защитить».

Я просто хочу, чтобы меня не трогали. Может так получится, что пережитый опыт показывает мир выглядит небезопасным и самое лучшее, что может с ребенком произойти его оставить в покое. Такое поведение более характерно для подросткового возраста, но его эпизоды могут случаться и с младшими детьми. «Забился в комнату и оттуда не вылезает», «Что-то пробурчит и уходит к себе», – вот с каким запросом к нам приходят приемные семьи.

В таком случае мы обычно отвечаем: «Вы большие молодцы! Смогли создать такую комфортную обстановку дома, что оттуда ребенок уходить не хочет», – и это, правда, большой успех. Иногда, чтобы привыкнуть к переменам, нужно много времени. Опыт небезопасности может приводить к тому, что любое, самое дружелюбное предложение взрослого все равно воспринимается как предложение потенциального врага. Доверие не может возникнуть на пустом месте. Мы можем говорить с ребенком об этом: почему безопасно одному, почему сложно вступать в контакт со взрослыми, обозначать варианты, как ему будет комфортнее общаться с нами. Помним про границы: стучим в комнату, спрашиваем, можно ли зайти, готов ли человек к разговору, если нет, то когда будет готов. Такие предложения будут, скорее всего, в новинку, до этого опыт был такой: «Или я прячусь, или нахожусь в небезопасной близости». Варианта «могу это регулировать» предложено не было, поэтому понимание новой реальности займет время.

Членам принимающей семьи бывает в такие моменты непросто: стараемся, что-то придумываем, а в ответ «спасибо» и все. А, может быть, и того нет, просто ушел (ушла) и закрылся (закрылась). Вспоминаем правило: человек должен быть готов принять то, что мы ему даем. Сейчас, похоже, время на то, чтобы принять только безопасность. Однажды это состояние присвоится и захочется чего-то еще, но пока выстраивается самое важное.

Можно попробовать предложить общение записками или через мессенджеры – оно может быть воспринято положительно, потому что пугает именно непосредственный контакт. Навязывать себя и насильно куда-то выдергивать

ребенка, особенно в первые месяцы жизни в семье, не стоит, это не принесет удовлетворения и расстроит всех членов новой семьи.

Я должен быть первым или не быть вообще. Еще одно неочевидное следствие идеи «я плохой» заключается в том, что я бываю собой доволен только в одном случае – когда я побеждаю. Если учительница выбрала не меня, если на соревнованиях я не первый, если другой ребенок в чем-то лучше или мне кажется, что он лучше – реакция может быть очень бурной, вплоть до самоповреждающего поведения. Эту особенность часто списывают на характер, а с возрастом она имеет обыкновение приобретать все более сложные для социальной жизни ребенка формы: в классе учеников несколько десятков, внимание учителя не может быть сосредоточено только на одном ребенке, как бы он ни старался, в жизни все равно рано или поздно придется столкнуться с тем, что выбирают не тебя, пережить сравнение не в свою пользу.

Невозможность это выдержать приводит к отказу от отношений и деятельности, и к подростковому возрасту (а то и раньше) появляется запрос: «Ничего не хочет, все бросает, ничего не интересно». Хотя вернее было бы сказать – не идет туда, где возможна потенциальная ситуация сравнения и отвержения.

Чем мы можем помочь ребенку? Нормализуем историю про неудачи – но тогда нам надо самим относиться к себе и своим промахам очень лояльно. В семьях, где принято не упрекать, а искать выход, ребенок сможет «заразиться» этой стратегией. Для достижения лучшего результата мы говорим о своих неудачах, о чувствах, которые они вызывают, о ресурсах, которые дают новые уроки жизни. Также можно расширить «жизненный клуб» ребенка: рассказываем об интересных ему персонажах (даже вымышленных), которые также сталкивались с неудачами и потом их преодолевали – иногда для ребенка с опытом сиротства бывает настоящим открытием то, что еще кто-то, кроме него, оказывался в таких же схожих ситуациях.

Неуспех учимся переводить в идею: «Чему меня это научило?», «Что я нового узнал после этого случая?» Тренируемся в этой практике сначала на самих себе и близких, а потом уже делимся ей с детьми. Конечно же, избегаем сравнения ребенка с кем-то еще, кроме него самого. Никаких «сыновей и дочерей маминой подруги», которые лучше, умнее, сильнее и в твоём возрасте уже все умели.

Практика отказа от сравнения важна и в истории обычного родительства, последствия сравнения (которые могут быть отнесены к моральному насилию) превратили взрослую жизнь многих в вечное соревнование с кем-то невидимым, «кто лучше меня».

Старательно доносим: «Идеальных людей нет, у всех есть разные качества, кто-то успешен в чем-то одном, кто-то в другом», учимся анализировать день с точки зрения того, что у нас получилось хорошо.

Первое время стараемся избегать больших коллективов. Все занятия – в индивидуальном порядке или в малочисленной группе. Если речь идет о дошкольнике, формат «мама и малыш» более безопасен, его можно пробовать после нескольких месяцев дома. Чем больше внимания взрослых направлено на ребенка – тем с большей вероятностью возможные конфликтные ситуации будут разрешены, будет человек, который может выйти из группы с ребенком, дать ему передышку.

Я вам всем отомщу. Детям с опытом жестокого обращения свойственно остро реагировать на такую составляющую жизни как несправедливость. Они могут ее видеть всегда и везде, и там, где по объективным причинам ее нет. Несправедливость тесно соседствует с конкуренцией, о которой мы говорили выше, и она же часто бывает «драйвером» для серьезных конфликтов. Назвать это чувство и вычленил его бывает непросто, поэтому мы решили уделить ему особое внимание.

«А он че!», «Да просто бесит!», «Все тупые», – это как раз про знакомство с этим чувством. Начнем выяснять, с чего

начался конфликт и окажется, что могло давно произойти что-то важное, нарушающее ценности ребенка. А из-за желания «нанести этому миру справедливость» могут происходить не самые приятные вещи: драки, воровство, наговоры.

Кроме называния этого чувства, проговаривания обстоятельств, где с ним можно было познакомиться (перечисляем все несправедливые события, которые могли случиться с ребенком), важным будет провести разговор о справедливости в мире в целом. Рассказать, что мы, взрослые, знаем про это: про закон, человеческий и метафизический, Судьбу, Карму, нормы религии и морали. Это нужно, чтобы снять с ребенка роль единственного понимающего, как на самом деле устроен этот мир. Мы показываем, что есть другие силы, более компетентные, которые следят за происходящим, и у них есть инструменты для решения сложных ситуаций.

Попробуйте присоединиться, не спорить сразу, доказывая, что присваивать чужое – еще более несправедливое действие, чем, например, обзывать. Можно посочувствовать: «Да, мир несправедлив, что же делать, как-то мы с этим живем, можем научить тебя».

Несправедливость мироустройства и отчаяние, что «все не так, как хочется», обычно отсылает нас в возраст ребенка трех – пяти лет. Возможно, именно тогда происходили важные события, которые не удавалось контролировать. А в этом возрасте, в силу эгоцентризма детского мышления, кажется, что я мог, я должен. Взрослый, который оказывается рядом, может поделиться: «мир так устроен», «нужно время», «дело не в тебе» и т.п. Но обязательно дать возможность проговорить эту главную несправедливость – я не всемогущ.

Оставьте меня в покое. «Да пошли вы!», «Как вы меня достали!», «Хочу обратно в детский дом!», «Не трогайте меня!», – такие слова приемные родители могут услышать в ответ на обыкновенные просьбы: умыться, сесть за уроки, почистить зубы, пойти поесть. Эти высказывания могут сопровождаться швырянием и порчей вещей, попытками выбежать на улицу и другими небезопасными поведенческими проявлениями.

Похоже на описание поведения подростка, но такое может произойти и с младшим школьником, и с дошкольником. Выглядит страшно и неожиданно, порождая у приемной семьи вопросы: «Что происходит? Как на это реагировать? Что мы делаем не так? Он (а) совсем не знает границ? Пытается нами манипулировать?»

Давайте вспомним: полученный травматический опыт серьезно деформирует «исходные настройки», с которыми ребенок должен приходить в этот мир и выстраивать отношения. Взрослый в его мире – это тот, кто однажды не справился, хотя должен был. Поэтому новых взрослых нужно периодически «проверять». Иногда приемной семье кажется, что ребенок это делает специально, осознанно. Но по большей части это не так. В какой-то момент ужас, неконтролируемый страх, что «вернут обратно», становится слишком большим, и подтверждения ребенок начинает искать в любых повседневных действиях: «Ага, указывают мне, что надо чистить зубы – значит, если не буду чистить зубы, вернут обратно?», «Снова требуют чего-то, да кто они такие вообще?», «Невозможно жить в таком напряжении, хочу, чтобы это уже закончилось».

Такое поведение может быть ярко представлено у детей с опытом возврата (в их жизненном опыте записано – взрослые рано или поздно откажутся от меня), у детей с опытом жестокого обращения (нужно проверять, насколько этот взрослый безопасен, а то что-то он странный какой-то, непонятно, когда выйдет из себя, я не контролирую ситуацию, плохое может случиться в любой момент), и, конечно же, в первые годы жизни ребенка в новом доме, пока нет понимания, что все это «навсегда», нужно узнать, когда все закончится.

Не исчезает идея, возникающая вследствие полученной травмы потери: «Все покидают меня, это больно – буду покидать первым». Сказать взрослому: «Уходи!» – это еще и возможность показать, что я один, я справлялся, я от вас, ненадежных взрослых, не завишу, сам все сделаю. Страх показать свою уязвимость и беспомощность – еще одна причина агрессии, направленной на тех, кто предлагает помощь и поддержку.

Может быть, за высказыванием «Я вас ненавижу!» скрывается ненависть ко всем взрослым, ненависть к тем, кто однажды причинил боль. «Вы» – это все взрослые, родители, воспитатели, учителя, члены родной семьи, которые однажды сделали что-то плохое. За подобной агрессией мы видим боль, страх, обида, злость и беспомощность. Крик и разрушение – способ это выразить.

Тактильный контакт, выстраивание границ: «Разрешешь к себе прикоснуться?», «Разрешешь войти в комнату?», игры с обнимашками, заворачиванием, специальными сенсорными одеялами и другими предметами помогают ребенку «вернуться в тело» – начать его чувствовать. Мы, взрослые, можем помочь и тем, чтобы обращать внимание на происходящее, в игровой, доброжелательной форме спрашивать: «Ой, чего же сейчас не хватает?», «А что еще нужно было надеть?», «А мы точно все взяли?» и т.п.

Помогает визуализация: список с картинками вещей, которые нужно надеть, положить в портфель, очередность выполнения этих действий.

Важно помнить, что в любой момент то, что повторялось ранее многократно, может быть забыто, и все придется повторять «как в первый раз». Нет, ребенок не издевается, именно так работает мозг, когда есть перепереработанный травматический опыт – что-то случилось, напомнило о травме, и человек уже перестает воспринимать и понимать то, что происходит вокруг. Для нас, взрослых – это сигнал, что-то стало вновь небезопасным, что-то напугало.

Что может сделать приемная семья в такой ситуации, и от каких действий лучше воздержаться? В таких случаях в первую очередь напомним себе: мы взрослые, опытные, мы должны постараться найти решение. В ситуации, когда крик зашкаливает, и в лицо летят оскорбления, бывает сложно сдержаться, тогда логично будет вспомнить техники бесконфликтного общения и то, что происходящее – не оскорбление нас, а попытка рассказать или отреагировать часть истории, которая произошла без нашего участия.

Вступать в противоборство с ребенком: «Ах, ты так – а я вот так!» – потеря авторитета в его глазах, мы начинаем общаться как два обиженных ребенка, поэтому выхода из ситуации не происходит.

Открывать дверь со словами: «Ну давай, уходи!» или предлагать собрать вещи – путь к эскалации и продолжению конфликта. Может быть, это и даст моментальный результат, но обязательно получит продолжение – в новых эпизодах, возможно, более бурных и длительных. Ведь взрослый проверку «не прошел», нужно проверять его дальше.

На втором шаге помощи взрослый может вспомнить о тех, кто поддерживает его, взрослого. Вспомнить свой «жизненный клуб», о котором мы писали в предыдущих главах. Вспомнить, что мы слышали и что помогало нам в детстве справиться со сложной ситуацией, что делали наши взрослые, чтобы мы почувствовали помощь и поддержку. После этого переходим к действиям.

1. Обозначить состояние ребенка: «Тебе плохо, ты злишься, ты расстроен».
2. Проговорить связь состояния ребенка с происходящими событиями: «Возможно, что-то случилось в школе, и поэтому тебе сейчас тяжело», «Так было однажды, что взрослые не смогли быть рядом, и ты злишься на всех взрослых, и на нас в том числе», «Сейчас что-то не получилось, и поэтому тебе так тяжело».
3. Обозначить, что взрослые остаются рядом: «Мы готовы тебя выслушать», «Если захочешь – мы рады будем узнать, что произошло», «Мы остаемся в соседней комнате, будешь готов – приходи».
4. Если ребенок разрешает обнять его, надо начать укачивать, завернуть в одеяло. Представить, что сейчас перед вами – испуганный малыш, но достаточно большого размера. Как мы уже упоминали, травматический опыт может быть получен в раннем детстве и поэтому реакция на сложности тоже из того, детского возраста: кричать, топать ногами, швыряться вещами.

Случай из жизни:

Коллега поделилась историей из опыта работы с приемными семьями. В службу сопровождения обратилась семейная пара средних лет. Причина обращения – кражи, совершаемые детьми из дома.

Из беседы с мамой выяснилось, что девочки были удочерены в возрасте пяти и семи лет, в семье семь лет. На момент их удочерения и по настоящее время усыновительница проживала в гражданском браке с мужчиной, в жизненной истории которого был длительный опыт сиротства и детский дом. Брак не стали оформлять из-за невозможности прохождения сожителем Школы приемных родителей. Он начинал, но из-за тяжелых переживаний, связанных с его жизненной историей, посещать занятия в Школе прекратил.

Мама (так как она являлась усыновительницей) сообщила специалистам о своем решении от детей отказаться официально (разусыновить). Причина такого решения: сложные детско-родительские взаимоотношения. Со слов мамы дети непослушные, не соблюдают правила, установленные в семье, плохо учатся, совершают мелкие кражи из дома и магазинов. Старшая девочка может проявлять агрессию, младшая «глупа от природы», так как не в состоянии освоить образовательную программу в школе.

Мама девочек также сообщила, что адаптационный период детей в семье был очень тяжелый – она не могла принять детей не только эмоционально, но и физически. Тактильные контакты с мамой для детей были недоступны. Женщина не только не готова была к тактильному контакту с детьми, но даже сам факт нахождения детей рядом у нее вызывал раздражение. Со слов женщины она искренне старалась, но за семь лет так и не смогла изменить ситуацию. В результате она

начала постоянно срываться на детей, обесценивать их любые поступки и действия. В комнате родителей появился замок, так как только с замком в двери мама чувствовала себя в безопасности.

На вопрос о том, как регулируется поведение детей, ответ был однозначным – физические наказания (ремень). Физическое наказание стало в семье настолько обыденным делом, что родители не чувствовали никаких угрызений совести за совершенные поступки, а дети просто воспринимали ситуацию как норму. Мать девочек каждый раз говорила детям о желании прекратить их совместные мучения и вернуть их в детский дом. Какое-то время это давало свои результаты, но кардинально ситуация не менялась.

По заявлению матери девочки были зачислены в стационарное отделение социального центра, где ежедневно после основных занятий в школе занимались со специалистами. Дети отзывались на доброжелательное отношение со стороны специалистов, это в свою очередь стало сильно раздражать мать девочек. Начался шантаж. Чтобы прийти в центр, дети убегали из дома, а после возвращения подвергались наказаниям. На контакт со специалистами мать не шла. Угрожала отказаться от детей.

После очередной кражи денег из дома, старшая дочь была помещена мамой в стационарное отделение психиатрической больницы. Из больницы обе дочери снова были помещены в социальное учреждение сроком на три месяца. В итоге – мамой написано заявление на разусыновление.

Приемная мама

Мы приводим этот случай, потому что он отражает стандартный сценарий развития событий, когда в семью приходит ребенок с опытом жестокого обращения.

6.4. Сексуализированное насилие

На подготовке в школе приемных родителей мы должны были познакомиться с этим термином, но, как показывает наша практика, не всегда этому явлению уделяют достаточно внимания. Сексуализированным насилием мы будем считать любые действия сексуализированного характера совершенные с ребенком и на глазах у ребенка: все виды секса, в том числе и без проникновения, прикосновения к половым органам, мастурбацию на глазах у ребенка, требование демонстрации половых органов, просмотр порнографических материалов и т.п. Тема сексуализированного насилия над детьми табуирована и в среде помогающих специалистов, что делает мало-доступной, а иногда и вовсе невозможной, помощь самому ребенку и семье, его принявшей.

По обращениям в нашу службу, и по количеству просмотров тематических материалов мы видим, что данная тема вызывает много вопросов у семей. Мы считаем, что вероятность того, что ребенок с опытом сиротства сталкивался с сексуализированным насилием в разных его проявлениях, очень высока. Например, он(а) мог(ла) быть свидетелем секса взрослых, привлекаться к просмотру порнографии. Ситуация зависимости в родной семье способствует возникновению подобных случаев. Если не было зафиксировано сексуализированное насилие с проникновением, то ни у органов опеки, ни у воспитателей, ни у принимающей семьи нет представлений, с чем предстоит столкнуться.

Но когда семьи заполняют анкету и отвечают на вопрос: «Какие есть ограничения по будущему приемному ребенку?», – опыт сексуализированного насилия лидирует. Иными словами, будущие приемные семьи уже на старте заявляют, что не хотят или не готовы соприкоснуться с ребенком, пережившим подобный опыт, а наша практика показывает, что вероятность такого опыта у ребенка вне зависимости от пола и возраста достаточно высока. Несложно предположить, что в этой «несостыковке» будет скрываться и возможная причина потенциальных возвратов, с формулировкой «сложное поведение», «не справились». Редко кто признается напрямую, что именно смутило семью, тем более у ребенка, кроме сексуализированного

поведения могут быть и другие проявления, например, поведение протестное, его и озвучивают.

Итак, попробуем разобраться с тем, что же такое сексуализированное поведение? Это:

- не соответствующий возрасту интерес детей к своим половым органам и половым органам других людей, детей и взрослых;
- демонстрация своих половых органов окружающим;
- повышенный интерес к теме секса, в т.ч. интерес к просмотру порнографии в дошкольном и младшем школьном возрасте (до начала полового созревания);
- приглашение других детей и взрослых к сексу;
- секс со взрослыми или несовершеннолетними;
- навязчивая мастурбация у дошкольников и младших школьников (до начала полового созревания);
- ранняя половая жизнь у подростков.

Иными словами – все, что связано с сексуальной жизнью и не соответствует возрастным нормам развития ребенка. Важно уточнить: интерес к тому, как устроено мое тело у детей трех – пяти лет – норма развития, когда ребенку нужно получить ответы и помощь, а не быть подверженным порицанию и отвержению. Это не сексуализированное поведение, это про исследование мира и себя, про понимание того, как устроен мир. Если же дети того же возраста имитируют действия сексуализированного характера на игрушках, животных, приглашают друг друга «поиграть во взрослых», то взрослые должны насторожиться и задаться вопросом: «А где ребята этому научились?», «Все ли в порядке?»

Насторожиться – не значит отчитывать и ругать. А также запрещать общение или подобные игры (напомним, запреты только подогреют интерес). Вряд ли запрет срабатывает, потому что ребенку сложно себя контролировать, в лучшем случае он получает еще одно подтверждение идеи, что «я плохой», и приходит к выводу, что надо лучше скрывать свои занятия. Дети дошкольного возраста более открыты и непосредственны в своих проявлениях, чем старше становится ребенок, тем больше он осознает «запретность» этой темы.

Младшие подростки (а мы можем считать подростками детей начиная с девяти лет), забивающие в поисковые запросы «что такое оральный секс», «секс втроем» и другие, шокирующие родителей, запросы, могут не иметь опыта сексуализированного насилия, а поступать таким образом вследствие естественного интереса, свойственного данному возрасту и информации, полученной ими в школе, не от учителей, конечно, но из детского коллектива. Имитация нужна для того, чтобы осознать полученный опыт, и наш взрослый ответ должен быть симметричен – мы начинаем или продолжаем с ребенком разговор на тему, что такое секс, что можно и что нельзя делать.

Мастурбация у детей предпубертата и старше (у некоторых он может начаться в девять лет, понятие «тинейджеры» с – двенадцати до девятнадцати – условно) – нормальное следствие взросления и перестройки организма. А вот трехлетка, который «постоянно держит руку в штанах», и его крайне сложно переключить на другую деятельность – повод задаться вопросом, что послужило причиной такого навязчивого проявления. При этом мастурбация в два или три года – не редкость, причем не только у мальчиков, но и у девочек. Получение простого физического удовольствия доступно и в таком раннем возрасте, и в этом случае не надо «ужасаться», «ругать», фиксировать внимание ребенка на его неосознанных действиях. Прежде всего необходимо осмотреть физическое состояние – мастурбацию могут породить нарушение гигиены в интимной области, неудобное тесное белье, необходимость «терпеть до последнего» перед походом в туалет и т.п. Что можно сделать? Создать другие яркие впечатления, чтобы не было замыкания в этой области. И – надеть одежду, не позволяющую продолжать это занятие, например, штаны с лямками на плечах.

Напомним, что интересоваться устройством своего тела и тела других людей дети начинают в возрасте трех – пяти лет. Это естественный интерес, и мы его удовлетворяем, рассказывая, в том числе, о том, как устроена половая система. Но не надо и слишком спешить, стараться донести до ребенка «всю правду», когда он к этому не готов. Информация выдается по запросу – один ребенок в четыре года способен узнать «откуда дети берутся», другому достаточно сказать, что мальчики отличаются от девочек, и «крантик» нужен, чтобы писать.

Но не жеманничать, не говорить «узнаешь потом» – проще дать информацию, которую ребенок может принять. Не в семь, не в десять, а именно сейчас – потому что если мы, взрослые, промолчим, найдутся другие «рассказчики», а также те, кто воспользуется неосведомленностью ребенка и вовлекут его в действия сексуализированного характера.

Потому что если «об этом говорить нельзя», ребенка проще запугать. Он не пойдет к родителям говорить о случившемся, ему будет казаться, что он плохой, грязный, испорченный. Кроме разговора об устройстве тела, мы говорим с ребенком и о границах и о важности слова «нет», знакомим с законом и важными правилами: «секс – это для взрослых», «секс – это только по согласию», «секс с восемнадцати лет» и т.п.

«Сейчас твое тело еще не готово, нужно вырасти и встретить человека, с которым ты захочешь разделить свою жизнь, которого ты полюбишь». Быть готовыми к тому, что ребенок может говорить о сексе с вами, другими взрослыми и детьми, и отвечать на это – нет, с нами это невозможно, подожди, пока ты вырастешь и встретишь того, кто будет готов разделить этот опыт с тобой. Также для ребенка дошкольного возраста нормально, если все составляющие сексуального, матримониального и просто дружеского поведения несколько смешаны. «Хотел бы я жениться на Ване» – «Это невозможно!» – «Ну, тогда на Егоре», «Мы с Аней будем жить вместе» – «Где же?» – «У нас дома» – «Тогда придется тебе отдать ей твои машинки» – «Ну нет, наверное, я еще не готов жениться». Такие диалоги случаются в любой семье, но, кроме того, что вызывают улыбку взрослых, они отражают и интерес ребенка к «этой» важной теме.

Сейчас существует множество книг, которые помогают взрослым знакомить ребенка с темой устройства тела и полового развития, можно их приобрести и изучать вместе.

Мы с сожалением вынуждены констатировать, что не только депривация бывает причиной того, что мы годами наблюдаем и слышим от приемных семей. Сексуализированное насилие существует в отношении детей самых разных возрастов, и несмотря на то, что нам, взрослым, не хочется это

признавать, нам необходимо это сделать – чтобы грамотно помогать ребенку.

Еще один «звоночек», который имеет смысл учитывать – отношение ребенка к гигиене. Опыт насилия (не только сексуализированного, при физическом насилии такое также может быть) – это опыт постоянных нарушений физических границ тела. И, к другим сложным чувствам, добавляется переживание «я грязный», «я отвратительный(ная)».

Здесь же рождается идея, как защитить себя от нежелательных прикосновений и проникновений – стать грязным, вонючим, отвратительным, таким, что не захочется прикоснуться.

Случай из жизни:

Когда в нашей семье появился первый приемный подросток двенадцати лет (мы пригласили его в гости во время летних каникул), произошел один случай. Мы тесно общались с соседями – многодетной семьей с тремя дошколятами, нашим кровным детям было четыре с половиной и семь лет. И вот однажды нас пригласили в гости уже с нашим новым сыном. За ужином мы были все вместе, а после дети убежали играть. На следующий день соседка позвонила мне и позвала к себе на важный разговор. Как оказалось, наш пацан, попав в компанию дошколят, в ярких красках описывал им, что такое секс. С подробностями, о которых приятельница моя рассказывала с округлившимися от ужаса глазами. Я, мягко сказать, была слегка озадачена. И твердо решила поговорить на эту тему с сыном. Передав ему слова соседки, я ждала его реакции. Вначале он испугался и все отрицал, мол, она придумала и все такое. Но поняв, что это бессмысленно, да и я не ругаю его, а разговариваю и пытаюсь разобраться, он ответил мне, что мол да, а что такого-то, я же об этом все знаю, а они мелкие еще, им же интересно. Я сказала, что было бы очень любопытно узнать, откуда взялась

такая осведомленность у двенадцатилетнего подростка. И сын поведал мне о том, что видел собственными глазами. Его мама часто приводила домой мужчин, мальчик находился с ней в одной комнате и становился невольным свидетелем сексуальных утех. Ругать его за это было бессмысленно. Он бы закрылся, почувствовав себя плохим, не подходящим для нас, не оправдавшим наши ожидания, а ведь он так хотел остаться в семье. Мы с ним долго говорили на тему «Секс это для взрослых, то что ты видел, не должно было происходить в твоём присутствии, и посвящать в эту тему детей младшего возраста уж точно не стоит – они для этого слишком малы». Больше таких ситуаций не повторялось.

Наталья, многодетная приемная мама

Мы хотим поподробнее остановиться на этом последствии полученного ребенком опыта, потому что он ярко иллюстрирует разницу двух миров: взрослых, которые хотят научить ребенка правилам гигиены, и мира ребенка, измененного травмой. Мы слышим от приемных родителей: «Бьемся много лет, зубы не чистит, грязные трусы прячет, ходит описанный, воняет ужасно, а ему хоть бы что!», «Будили, стыдили, воспитатели жалуются, дети не хотят дружить – все равно, ничего не помогает, в ванную не загонишь!»

К сожалению, в таком случае все призывы взрослых к соблюдению чистоты не возымеют значительного успеха, они будут считаны как попытки сделать тело уязвимым для прикосновений, и ребенок будет это саботировать изо всех сил. И так будет продолжаться до тех пор, пока взрослый не озвучит хотя бы: «Я знаю, у тебя есть причины так поступать с собой. Так ведут себя дети и взрослые, когда их телу делали больно. Им кажется, что так они себя защищают. Возможно, что-то подобное происходило с тобой. Теперь ты в безопасности. Мы можем обсудить, как еще можно себя защищать. Например, звать на помощь нас, если что-то пугает». Эту причинно-следственную связь нужно повторить много-много раз,

чтобы ребенок мог ее присвоить. И, конечно, быть готовым к тому, что ребенок начнет рассказывать свою историю: она не бывает легкой, взрослым сложно удержаться от оценок и суждений, поэтому напоминаем, что роль семьи – реабилитация ребенка. Наказанием виновных занимаются другие органы. Это их работа. Наша задача – помочь ребенку принять тот опыт, который был.

Чтобы не быть голословными, приведем несколько примеров того, что может быть услышано от ребенка.

1. Взрослый склонял ребенка к сексу.
2. Взрослый занимался с ребенком сексом.
3. Взрослый вовлекал ребенка в просмотр порнографии.
4. Взрослый вовлекал ребенка в изготовление порнографии.
5. Более старшие дети вовлекали ребенка в действия сексуализированного характера.
6. Взрослые и старшие дети занимались сексом на глазах у ребенка.

Что бы ни было озвучено, важно сохранять спокойствие.

Бывает, что оказанию помощи мешает идея: «Не может быть, ребенок это придумал все!» К сожалению, наш опыт показывает, что ребенок может придумывать имена, обстоятельства и действующих лиц – но чувства и события, их породившие, скорее всего, настоящие. Например, когда в качестве агрессоров выступали члены родной семьи ребенка, в действие вступает описанный выше конфликт лояльностей. Поэтому в повествовании меняются герои – это уже воспитатели, незнакомые люди или новая семья ребенка.

Неоднократно мы слышали, а кто-то, быть может, уже успел ознакомиться на форумах или в группах с историями, когда соседи, дети знакомых родителей приходили к приемной семье с обвинениями: «Он про вас такое рассказывал!», «Вы его не кормите, бьете!» – не так-то просто в этот момент сохранить спокойствие и ответить: «Все верно, у него был опыт, когда его били и не кормили. Но это было не с нами. Так он пытается осознать, что случилось. Было страшно, жаль, что такое происходило».

Вопросы: «где, когда и кто», а также: «Почему ты не позвал на помощь, никому ничего не сказал?» – лучше отложить,

как неэффективные. Они не помогают, а могут только усугублять ощущение собственной неполноценности, отделенности от окружающего мира и способствовать еще большей закрытости. Важно признать то, что случилось, не прятаться, не надеяться, что «само рассосется», а по возможности – сразу обратиться к специалистам. Травматический опыт, полученный в результате жестокого обращения, требует особых знаний и компетенций, это не та история, в которой достаточно только принимающей и понимающей позиции семьи, нужны профессиональные навыки.

Что может сделать принимающая семья? Выразить свое сожаление: «Жаль, что это произошло с тобой». Обозначить правила: «с детьми так поступать нельзя!» Объяснить ребенку, что сейчас он(а) в безопасности. В вашей семье другие правила, дети не целуются со взрослыми в губы, не трогают и не показывают половые органы друг другу. Любовь выражаем через объятия, добрые слова, поцелуи в щеку, в макушку. Не комментируем личности тех, кто мог вовлекать ребенка в сексуальное использование, но можем обозначить: «Те, кто так поступал, видимо, сами были ранены. Они забыли про важные правила: сексом можно заниматься только по согласию и с восемнадцати лет. Видимо, им этого не объяснили, болезнь лишила их возможности помнить».

В этом комментарии содержится важный для реабилитации ответ: «Почему они это делали?», «Что не так было со мной?» Мы говорим, что произошедшее – ответственность взрослых, но, по всей видимости, таким был их опыт. «Так нельзя, ни с кем нельзя поступать, и с ними нельзя было и с тобой.»

Если вы хотите наказания для тех, кто был жесток к ребенку – можно обратиться в соответствующие инстанции. Функция семьи – реабилитирующая, а для выполнения карательных функций существует правосудие.

Хотим напомнить, что от того, что виновные будут наказаны, сам факт травмы ребенка никуда не денется – ему все равно нужно будет помогать справляться с последствиями здесь и сейчас. Важно уделять много внимания безопасности ребенка и неприкосновенности его тела, выстраиванию

границ, которые при сексуализированном насилии страдают достаточно сильно. Помним про правило: спрашивать, прежде чем дотронуться, обнять, стучаться, прежде чем зайти в комнату. Следить за тем, чтобы у ребенка в доме было свое безопасное место, куда никто не может войти без спроса и где он может спокойно находиться. Возможно, ребенку потребуется постоянное присутствие взрослых рядом, когда он засыпает, так как это гарантирует безопасность. Насилие обычно происходит ночью, поэтому это время суток бывает страшным и тревожным, страшно заснуть и потерять тем самым контроль над происходящим.

Мы снова видим огромную разницу между миром взрослых, которым хочется, чтобы они могли хотя бы немного «выдохнуть», поставить галочку: «осваиваем режим». Взрослые требуют от ребенка «спать по часам», а для него заснуть – это соприкоснуться со страшным. Сколько обращений мы получаем на тему сложностей с засыпанием: не отпускает взрослого, скандалит, бежит, постоянно зовет, укладывания длятся часами. Безусловно, не только опыт жестокого обращения, но и травма потери способствуют тому, что потерять взрослого из вида страшно. Поэтому вновь и вновь проговариваем: «Мы знаем, что ночью могло быть небезопасно. Возможно, шумели, ругались, дрались, пугали. Сейчас другое место, мы здесь, чтобы защищать тебя!»

6.5. Пренебрежение нуждами

Пренебрежение нуждами – это хроническая неспособность или намеренный отказ родителя или лица, осуществляющего опеку, обеспечить основные потребности ребенка в пище, жилье, медицинском уходе, образовании, защите, присмотре. В критических случаях оно способно приводить к психическим и физическим нарушениям в развитии ребенка, и даже к его гибели.

Я отношусь к себе так же, как относились ко мне. Пренебрежение нуждами учит ребенка не следовать естественным позывам своего тела. Если не дают теплую одежду, когда холодно, не кормят, когда голодный, нужно «выключить»

эту систему распознавания. Вспомним наших прародителей или пра-прародителей – бабушек, дедушек, которые пережили войну, голод или тяжелое послевоенное время. Наверняка вы могли свидетельствовать тому, как они относятся к одежде, еде, самим себе. Видели, как могут наесться до отвала или наоборот, постоянно делать запасы «на черный день», ходить в ветхой и дырявой одежде «это не главное» или, наоборот, на последние деньги скупать половину магазина по принципу – а вдруг больше не дадут? Этот пример поможет нам понять логику ребенка с опытом пренебрежения нуждами и мотивы его поведения. Есть до рвоты или не есть сутками, на последние деньги покупать ненужные вещи, делать под матрасом гниющие запасы – вот то, с чем придется столкнуться. И, конечно же, отсутствие навыков заботы о своем внешнем виде, соблюдения элементарных правил гигиены.

И можно проводить воспитательные беседы про любовь к себе, вешать замок на холодильник, но «воз» продолжает стоять примерно в том месте, где и был, потому что у этих действий иной смысл – так моделируется тот опыт, который был получен. Он требует объяснений, мы можем говорить: «Я знаю, что в твоей жизни были времена, когда не хватало еды. Возможно, ты до сих пор беспокоишься, что еда может исчезнуть. Тогда так происходило, потому что у взрослых, которые должны были о тебе заботиться, не было возможности, знаний, сил, чтобы правильно организовать быт. Сейчас все по-другому, и у нас такие возможности есть. Если тебе очень тревожно, мы можем вместе собрать специальную коробочку с едой, тебе не нужно ее прятать, туда мы положим продукты, которые долго хранятся».



Случай из жизни:

Расскажу, как мы боролись с трудностями, приучая детей к гигиене. Вначале о подростках. Многим из вас знакома ситуация, когда приучить повзрослевшего приемного ребенка к уходу за собственным телом непросто. Помню, как я выбегала из комнаты наших пацанов, зажав рукой нос. И мысли в голове проносились: «Ну что ж такое-то! Неужели так трудно раз в день душ принять? Сколько раз говорено-переговорено, ведь самому неприятно, когда смрад такой стоит». Потом поняла, что, видимо, приятно. А если серьезно, то им вообще по барабану, и в душ они отправлялись после моего яркого спича о необходимости гигиенических процедур. А потом я включила родительскую хитрость – стала покупать им рекламируемые дезодоранты, гели для душа в качестве презентов. Да и мальчишки подрастали, интерес к девочкам появился, и это сработало на все сто! В какой-то момент мальчишки уже сами начали напоминать мне о необходимости покупки того или иного средства, в душ занимали очередь, а перед выходом на улицу в доме стоял яркий запах мужского парфюма. И тут «пожалейте маму!» звучало по другому поводу.

С детьми, с раннего возраста принятыми в семью, я таких сложностей не ожидала. Но по мере взросления (когда пришло время совершать гигиенические процедуры самостоятельно) происходило то же самое. Чистить зубы, принимать душ – только после моего напоминания. Честно – порой выходила из себя. Ну, сколько раз можно говорить об одном и том же! И снова в ход пошли вкусно пахнущие гели-шампуни, но толку ноль. Я поняла, что нервничать по этому поводу бессмысленно, но надо что-то делать. Каждое утро короткой фразой напоминала: «Ребята, чистим зубы», а вечером коротко: «Моемся по очереди», и все случалось. Потом поставили напоминалки в телефоны – тоже сработало. А вывод такой: бороться с этим явлением не стоит. Мы же знаем его причину – об этом как раз в этой главе. Тем более не стоит ругать: «Сколько раз можно повторять!» или «Вы опять вчера не помылись?» Еще хуже критиковать: «Фу, как от тебя плохо пахнет!» Лучше изменить эту стратегию на метод одного слова, обратившись по имени к ребенку и добавив «душ». И после заметить: «Ой, как вкусно пахнут твои волосы! Как приятно!» – вот это кстати.

Наталья, многодетная приемная мама

Свои потребности я буду удовлетворять сам. Дети и подростки, продолжительное время находившиеся без должной заботы и поддержки взрослых, как правило, получали мало тактильного контакта. В этом случае такие проявления как самоукачивания (яктакции), сосание пальца, мастурбация могут возникать как способ самоуспокоения, как попытка снять напряжение, почувствовать свое тело. С таким объяснением к нам часто приходят родители, недоумевая, почему со временем симптом не проходит. Ведь в домашней обстановке, рядом со взрослыми, которые обнимают, целуют, берут на руки и другими различными способами дают почувствовать границы собственного тела, такие проявления со временем должны нивелироваться.

И здесь уместно задаться вопросом – а сколько времени требуется обычному ребенку, чтобы «напитаться» родительской любовью и отказаться от поддерживающей руки взрослого? Сначала девять месяцев в утробе, потом год на руках, потом еще несколько лет с возможностью постоянно прикоснуться, потрогать, обнять. У наших ребят может быть пробел в несколько лет в этом списке – получается, что нам придется его восполнять. И у нас нет этого условного «года на ручках», который есть в естественных условиях – поэтому наш год имеет свойство растягиваться даже на десятилетия. Первая рекомендация – отказаться от идеи быстрых изменений. Принять, что происходящее – естественное следствие неестественных условий развития. Удовлетворять потребность: укачивать ребенка самим, класть руку на спину, чтобы он почувствовал опору, прижимать к себе – эти действия выполняют многие семьи интуитивно. Но не все вспоминают в эти моменты о важном: поведение призвано найти ответ на вопрос «что же случилось со мной?» Продолжаем проговаривать: «да, знаю было страшно, да, не было никого рядом, а теперь мы есть, укачиваться можно об нас».

Хорошо помогают специальные приспособления, призванные имитировать процессы вынашивания и нахождения в утробе: гамаки, слинги, сенсорные яйца и трубы. Игры в роды – любимое развлечение наших ребят, так же как и игры в символические роды – когда мы «печем пирожок», ищем хорошо спрятанного ребенка, а затем радостно восхищаемся тем, какой замечательный человек получился! Какой мальчик, какая девочка! Все эти действия по крупицам восстанавливают разрушенное – и, если мы оглянемся на более длительный период, чем несколько месяцев, мы видим, что улучшения есть. Но важна систематическая работа, как семьи, так и специалиста, чтобы последствия пренебрежения нуждами нивелировались.

В следующей главе мы подробно рассмотрим одно из самых ярких последствий жестокого обращения – агрессивное поведение приемных детей.

Ссылки на материалы фонда по теме:

[«Будешь плохо себя вести - отдам в детдом».
Как работают угрозы родителей](#)

[Мальчики не плачут](#)

[Слова, которые придают сил - слова, которые
разрушают](#)

[«Читаешь хорошо». Как правильно хвалить детей](#)

[«Я не верю в себя». Надо ли развивать у приемных
детей лидерские качества](#)



Глава 7. Протестное поведение



“

Агрессивное и протестное поведение ребенка – что он пытается до нас донести?

7.1. О чем кричит протест?

В прошлом году при поддержке Фонда президентских грантов наш фонд реализовал проект «Семья: переходный период». Проанализировав порядка трехсот пятидесяти случаев обращения в нашу консультационную службу, мы обнаружили, что почти две трети из них касались темы агрессивного и протестного поведения приемного ребенка.

Это проблемы: ребенок бьет других детей, животных, членов новой семьи, наносит себе повреждения, отказывается

слушаться взрослых, в случае несогласия бурно протестует. Эти запросы беспокоят приемные семьи, воспитывающие и дошкольников, и подростков, взрослые пребывают в растерянности: прошлый опыт взаимодействия с детьми не помогает.

Выше мы рассмотрели некоторые возможные травматические события в жизни ребенка, травму потери близкого, травму жестокого обращения, конфликт лояльностей и уже знаем, что немотивированная агрессия и протест, будут, скорее всего, иметь отношение к попытке отреагировать полученный ранее опыт. Сейчас мы хотим обратить внимание на некоторые повторяющиеся моменты.

«Ребенок не слушается взрослых». Такой запрос мы встречаем в самых разных формулировках: «Делает что хочет», «Мы для него не авторитет», «Нас не слышит», «Смотрит как в пустоту, кивает, соглашается и дальше все равно поступает, как считает нужным». Давайте подумаем, почему это случается так часто? Ответ лежит на поверхности: ведь сама ситуация разлучения ребенка с его семьей предполагает потерю доверия к взрослому: взрослый не авторитет, ребенок привык полагаться только на себя.

Этот болезненный для новой семьи момент, но мы считаем важным к нему возвращаться: у ребенка нет никаких оснований считать, что новые взрослые окажутся чем-то лучше, чем предыдущие. Что они не будут агрессивны, не исчезнут, будут откликаться на просьбы. Авторитет в глазах ребенка нужно будет выстроить, и это небыстрый процесс. Родители, которые неоднократно это слышали на подготовке, все равно испытывают растерянность на практике, настолько глубоко мы верим в идею, что ребенок обязан, должен идти за взрослым и никак иначе!

Первое, что имеет смысл сделать, когда мы видим, что ребенок потерял с нами связь, – это вновь наладить контакт: сесть

Проект «Семья: переходный период»

Открыть



на уровне его глаз, взять за руку, приобнять за плечи, убедиться, что взгляд «живой», что ребенок смотрит на нас и контактирует с нами. Озвучить: «Вижу, что тебе непонятно слышать меня. Знаю, что были разные события в твоей жизни, и ты мог обижаться на взрослых. Я – другой. Я здесь, чтобы тебе помочь. Ты доверяешь мне?»

Мы можем не получить ответа от ребенка или получить его не сразу. Возможно, предстоит обсудить, почему именно доверять взрослым имеет смысл, зачем вообще существуют взрослые, перечислить круг их обязанностей, рассказать про защиту и поддержку. Важно: все это в дружелюбном тоне, с пониманием того, что мы хотим разобраться и понимаем, что у ребенка мог быть иной опыт, который мешает ему доверять взрослым.

«Ты будешь слушаться меня потому, что я взрослый!» – тут не сработает. Ребенок, который уже находится в конфликтных отношениях со взрослыми, воспримет такой подход как приглашение к противоборству, в котором он должен будет доказать, что он сильнее и лучше умеет справляться со своей жизнью. Именно такие конфликты часто являются причиной возвратов: совершаемые ребенком поступки, призванные доказать его «силу», опустошают взрослого и тот сдаётся: да, я тебе не нужен, дальше ты сам.

Случай из жизни:

Однажды наши подростки решили нас проучить. Во время очередной конфликтной ситуации (уже сложно вспомнить причину ее возникновения – так часто они происходили в период адаптации) я, понимая, что в ответ на мои требования быть услышанной ребята попросту меня игнорируют, я решила подключить «тяжелую артиллерию» – попросить помощи мужа в наших с ними разборках. В то время знаний и опыта не было, приходилось действовать по наитию. И было так сложно, что руки опускались, и света

в конце тоннеля было не видно. Они вообще не хотят со мной считаться! И в расстроенных чувствах я вывалила все свое бессилие и отчаяние на мужа, приехавшего с работы и весьма уставшего. Он, естественно, не мог не заступиться за меня: ну как же так? Разве с мамой можно так себя вести? Да что, в конце концов, происходит? Идет в комнату к нашим трем детям в пубертате и строго так разговаривает с ними. Слышу – притихли. В его голосе сталь, он в резкой форме их отчитал. От души, что называется. И вышел из комнаты, хлопнув за собой дверь. А там повисла тишина. Ладно, думаю, может, хоть сейчас что-нибудь дойдет до них, наконец. Мы сели ужинать, время было позднее, старшим пора уже спать ложиться, завтра в школу. И через несколько минут мы наблюдаем картину, как они молча, втроем выходят в коридор и, ничего не объясняя, не глядя на нас, уходят, громко хлопнув дверью. Приехали, думаю. Не такого эффекта я ожидала! Помню, звонила – не брали трубки. Мы выходили во двор – а дом наш стоял на окраине возле широкой полосы березовых посадок – а там темнота, ничего не видно. Звали их. Никакого результата. Я поняла, что идти им особо некуда, но было тревожно.

Бегать их искать – но где? Дома маленькие дети. Придут, сказал муж. Дверь оставили открытой. Я кое-как заснула, а утром все трое как ни в чем не бывало посапывали в своей комнате под звуки орущих будильников. Разбудила, отправила в школу, муж к тому времени уехал на работу.

Потом обсудили то, что случилось. Сказали: «выбесило», что ими командуют. Подстрекателем оказался один из сыновей, двое других согласились на «побег». Оказалось, они задумали нас проучить – мол, раз так, то мы уйдем! Выяснилось, что далеко уходить они и не думали – залезли в стоявший во дворе старый автомобиль и притихли там, отключив звук у телефонов. Слышали, как мы их звали. И когда поняли, что мы легли спать, потихоньку пробрались в свою комнату.

И после этого случая мне стало очевидно, что эта тактика не работает. Во время обсуждения произошедшего ребята произнесли вслух многое, о чем я призадумалась. О том, что сложно, когда столько требований. И что они не хотят меня обижать, но как-то так получается. Мам, можно же попросить. Я, в свою очередь: но вы же меня не слышите. Словом, разговор был долгим. И уже вечером, когда страсти улеглись, мы мирно беседовали за ужином все вместе – и уже со смехом они рассказывали подробности их ночной вылазки мужу. Так вечерние разговоры (и с разбором «косяков» в том числе – куда без этого) вошли в привычку.

Наталья, многодетная приемная мама

Если взрослый обращается к ребенку из другой комнаты, говорит ему в спину, видит, что контакта нет – скорее всего, информация не будет воспринята. Травмирующий опыт серьезно изменяет восприятие, и человек слышит только того, кто находится в его непосредственной близости. На этот момент часто обращают внимание приемные родители: «Договаривались, прописывали правила, но ничего не делается, когда нас рядом нет, ни выполнить задание не может, ни еду из холодильника достать». То есть: нет рядом взрослого, и ребенок включается в другой режим – режим самостоятельного выживания. Учитывая эту особенность, мы можем стараться поддерживать связь на расстоянии: чаще звонить (лучше по видеосвязи), оставлять записки-напоминки, таймеры и т.п. И, главное – учитывать эту особенность восприятия. То, о чем говорится гипотетически, чего нет перед глазами, с большой долей вероятности не будет иметь какого-либо значения.

И еще несколько слов про «пустые глаза» – ребенок вроде рядом с нами, вроде разговаривает, но смотрит куда-то в пустоту, реакции замедленные, отвечает не попадая. Взрослого такая реакция может злить, он повышает голос, может начать трясти ребенка, чтобы «разбудить», «вернуть сюда», добиться понимания. Такая реакция может свидетельствовать, что

ребенок соприкоснулся с травматическими воспоминаниями – в ситуации давления это происходит довольно легко, а может быть что-то другое, произошедшее ранее, его дестабилизировало (например, резкие звуки или тишина, шум за окном или в соседней квартире). Чтобы он «вернулся» нужен, наоборот, бережный, мягкий контакт, уверенность, что мир безопасен.

Такие состояния могут сопровождаться шумом в ушах, головной болью или головокружением, сильной тревогой – ребенок сам не знает, как от этого избавиться, не отвечает на вопрос взрослого: «Что с тобой?» и может начать совершать резкие движения, прыгать, бегать, трясти руками и ногами, громко смеяться или убежать. Так он пытается переключиться, перестать чувствовать то, что «нахлынуло».

В этот момент у некоторых приемных родителей может возникнуть мысль о психическом заболевании – настолько странно ребенок себя ведет. Да, такое «неадекватное» поведение может быть следствием травмы, но могут быть и другие причины, необходима консультация специалиста (психолога, психиатра). В любом случае в этот момент ребенку нужна помощь – обнять, укачивать, говорить, что он в безопасности, а после установления контакта уже возвращаться к просьбе.

Зачастую «не слышит» заключается в том, что семья и ребенок решают разные задачи. Можно сказать, что они действительно говорят на разных языках. Взрослым хочется собраться побыстрее и выйти из дома без опозданий, а ребенку страшно покидать привычное безопасное место, и он(а) начинает всячески саботировать этот процесс; взрослые хотят получить в свое распоряжение хотя бы немного времени и хотят, чтобы ребенок быстрее лег спать, а ребенок боится остаться один на один с темнотой и кошмарами и т.п.

К сожалению, нелегко помнить обо всех этих нюансах, когда впереди много дел. Поэтому жесткие рамки, временные ограничения, все, что создает дополнительное напряжение, лучше максимально раздвинуть.

7.2. Истерика – каприз или способ достучаться до взрослого?

Истерика – это эмоциональный взрыв, проявляющийся через громкий крик, плач, агрессию, непослушание. Заметим, что истерика ребенка, имеющего травматический опыт, будет существенно отличаться от той, с которой приходилось сталкиваться во взаимодействии с ребенком без подобного опыта. «Это невозможно слушать», «Соседи скоро вызовут опеку», «Как будто кого-то режут», «Мы уже не можем это выносить» – так описывают свои переживания приемные родители.

И действительно, все дети плачут, не слушаются родителей. Но дети, имеющие опыт сиротства, делают это чаще, интенсивнее, а главное – в совершенно непредсказуемые моменты. И то, что помогало справляться ранее, может не сработать, или же чаще не срабатывает, чем приносит результаты.

В обычной истории (не отягощенной травматическим опытом) истерика может использоваться ребенком как способ достижения желаемого, вернее сказать, как способ показать свою неготовность справиться с тем, что желаемое в данный момент невозможно получить. Важно понимать, что в момент истерики ребенок находится в состоянии аффекта, он не может контролировать свое состояние, так как эмоции слишком сильны. Это похоже на то, что может испытывать взрослый в остром горе: когда никакие нормы и правила не работают, и хочется упасть на землю и завывать. Именно так драматично воспринимает происходящее ребенок, который по каким-то причинам столкнулся с невозможностью осуществления задуманного – в его маленьком мире произошла трагедия.

Что может вызывать истерику: переутомление, стресс, чувство голода, недостаток внимания, неумение выражать чувства, выражение протеста, излишние ограничения, связанные с гиперопекой взрослых. Мы советуем быть внимательными в случаях, когда ребенок пришел из школы, детского сада (там приходилось сдерживаться, решать конфликтные ситуации, это требует много сил и последующей разрядки), в ситуации давления со стороны взрослых, неудачи.

В эти моменты лучше избегать расспросов (помним, что вопрос сам по себе может послужить искрой, от которой разгорится огонь противостояния со взрослым и миром), прояснений. Лучше лишний раз обнять (вернуть в границы тела), выразить радость от того, что мы его видим, «Ура, ты вернулся!» Помним – мы взрослые, у нас больше опыта, и, чем мы спокойнее и увереннее, тем более «заразительным» будет и наше состояние.

Здесь мы сделаем небольшое, но важное отступление про реакцию взрослых. Они тоже были детьми. И, скорее всего, у них есть то, что мы называем травматическим детским опытом, негативным детским опытом. Например, если в детстве был опыт проживания с зависимым или не контролирующим себя человеком, состояние «предчувствия беды» будет восприниматься тяжело, и взрослый будет скорее нервничать, пытаться контролировать, расспрашивать, давить и злиться – тем самым, приближая наступление истерики.

Хотим напомнить, что состояние взрослого, приемного родителя, важнее всего – поэтому рекомендуем проконсультироваться со специалистами, например, это можно сделать в нашем фонде.

Мы много знаем о том, что представляет жизнь с ребенком, имеющим травматический опыт, и как помочь взрослому выдерживать этот вызов.

В третьей главе мы упомянули несколько вариантов техники психологической самопомощи, основанных на дыхательных практиках, сейчас хотим предложить еще несколько действенных техник.

«Светофор».

Нарисуйте в блокноте четыре колонки, каждая из которых под своим названием: колонка «не важно», и три другие

Бесплатные консультации для приемных родителей и кандидатов
в опекуны и усыновители

Записаться



колонки по цветам светофора – «зеленый», «желтый» и «красный». В эти колонки вы должны записывать эмоционально значимые события вашей жизни по следующей инструкции.

Зеленая колонка – это все мелкие неприятности, которые случаются с каждым. Желтая колонка – средние неприятности. Красная колонка – крупные неприятности. В жизни это может быть форс-мажор, то, к чему вы совсем не были готовы или не смогли предугадать.

По мере заполнения вашего личного «эмоционального светофора» снижается градус эмоциональной оценки, и средние неприятности постепенно начинают видаться как мелкие.

Аптечка психологической самопомощи.

Чтобы начать упражнение, возьмите бумагу и ручку. Расчертите лист на две колонки. Слева напишите «что мне помогает, когда я плохо себя чувствую», справа «что мне помогает, когда чувствую себя так плохо, что хуже некуда».

Быстро и не задумываясь заполните лист. Записывайте все, что приходит вам в голову, и не пытайтесь рассуждать, критиковать или оценивать это. Когда лист будет заполнен и почувствуете, что исчерпали свой список, внимательно его прочитайте. Каким образом можно получить поддержку и какие шаги надо предпринять, чтобы избегать «острых» ситуаций?

И только почувствовав, что с вами, взрослыми, все в порядке, идем к ребенку. Если истерика еще не началась, можно попробовать переключить внимание ребенка. Например, возьмите за руку (тактильный контакт важен, он помогает «вернуться в тело», почувствовать свои границы) и скажите, что только что увидели что-то интересное за окном, предложите посмотреть. Доброжелательным, жизнерадостным тоном (мы помним, что от наших интонаций зависит, будет ли ребенок воспринимать ситуацию как угрожающую или нет) скажите: «Доченька, а пойдём делать что-то интересное! Я сейчас такое придумала!»

Если истерика уже началась, действуем по плану:

1. Сохраняем спокойствие. Помним про то, что это поведение направлено не ПРОТИВ нас, а является демонстрацией ДЛЯ нас, чтобы мы поняли, что однажды происходило с ребенком. Мы, взрослые – в зрительном зале. Ребенок кричит для нас, показывая, что ему плохо, и надеясь, что мы поможем справиться. Напоминаем себе: «Я – взрослый, я понимаю, что происходит, у меня больше опыта и знаний, а, значит, я контролирую ситуацию».

Несколько раз к нам поступали такие вопросы от родителей: ребенок хватается нож, говорит, что убьет нас, брата, каких-то воров. Да, ребенку всего пять и нож столовый, но все равно страшно, возникают мысли о самом худшем – вдруг это психиатрическое заболевание? Страшно засыпать, оставлять его с другими детьми. А сколько раз нам рассказывали про угрозу «всех убью!», пусть это были только слова. Когда начинаем выяснять, могло ли быть в истории ребенка что-то подобное, мог ли он быть, например, свидетелем подобного поведения взрослых – выясняется, что мог. Конечно, мы всегда рекомендуем обратиться за консультацией к специалистам разных направлений, в том числе и к психиатру, но важным бывает просто прояснить контекст – конечно же, опыт, когда взрослые угрожают или даже приводят угрозы убийства и членовредительства в исполнение, будет требовать отреагирования, в том числе и таким образом, через имитацию происходящего. Важно нам, взрослым, в такие моменты не поддаваться первым эмоциям и интерпретациям, останавливаться и вспоминать о том, что у страшного поведения могут быть определенные причины.

2. В некоторых случаях, особенно когда ребенок требует, чтобы взрослый ушел, бывает важно быть рядом, ничего не говорить, демонстрировать своим видом уверенность и спокойствие. Можно представлять себя скалой посреди бурного океана, незыблемой горой, которая остается недвижимой, что бы ни произошло, выбрать другую метафору. Искусство «просто быть» важно, и здесь будет уместно вспомнить старшее поколение, тех людей, которые прошли через многое и оставались эмоционально спокойными, что бы ни происходило потому, что проверяли много раз: «Все пройдет».

Воздерживаемся от криков, запретов, угроз и применения физической силы. Ребенок в состоянии аффекта не может взять себя под контроль, а давление со стороны взрослого только усилит его беспомощность и, как следствие, таких состояний будет больше.

3. Стараемся убрать все, что может пострадать: ценные вещи, посуду, одежду, те предметы, которыми кидаться опасно, и ребенок может поранить себя и окружающих. Если ребенок готов хотя бы воспринимать то, что вы говорите, попробуйте занять положение, в котором вы сможете наладить контакт глаз, спокойным голосом озвучьте его переживания, свою готовность помогать и важные правила. Например: «Я понимаю, что сейчас ты очень расстроен / злишься, возможно, произошло что-то, что напомнило тебе о болезненном. Ты сейчас кричишь, кидаешься вещами – это опасно. Я хочу тебе помочь, прими, пожалуйста, мою помощь. Я готов(а) научить тебя показывать злость по-другому».

4. Если удастся наладить контакт и ребенок разрешает к себе прикоснуться (этот момент лучше уточнить: «Ты разрешишь мне помочь тебе? Я могу до тебя дотронуться?»), постарайтесь прижать его к себе, покачать, поцеловать – это возвращает ребенка «в тело», дает ощущение безопасности. Напоминаем, что травматический опыт ребенком может быть получен в раннем детстве, и сейчас мы как раз наблюдаем «возвращение» в этот период. Поэтому и коммуникация должна быть на тот возраст, в котором психологически находится сейчас ребенок. Иногда всю эту цепочку нужно повторить много раз, прежде чем ребенок сможет разрешить прикосновение – говорите медленно, делайте паузы.

После того как истерика закончилась, попробуйте обсудить, что случилось. Наказывать, отчитывать ребенка – бессмысленно, происходящее не поддается его контролю. Мы как раз и учим ребенка, называя чувства и причины их возникновения, как справляться. Используйте формулировку: «Я хочу помочь тебе справляться, я вижу, что тебе сложно». Постарайтесь дождаться согласия на принятие вашей помощи.

Озвучьте причину: «Ты расстроился, потому что я не купила тебе игрушку. Ты сердишься, когда взрослые делают что-то против твоей воли, ты хотел бы решать все сам. Я знаю, что взрослые могли делать вещи, которые были тебе неприятны, и ты решил, что только сам теперь будешь за себя решать. Мне жаль, что так было с тобой».

Объясните свое поведение: «Я готова купить тебе игрушку на твой день рождения. Помнишь, мы с тобой договаривались об этом? Давай посмотрим, сколько времени осталось?» Конечно, одного раза недостаточно, это придется повторять многократно.

Как воспринимается информация ребенком, имеющим опыт отвержения взрослым? Любое «нет», «нельзя» может быть считано как отказ, крах всего, отвержение со стороны взрослых – и поэтому мы видим яркую, не соответствующую проблеме реакцию. У ребят, имеющих опыт насилия, пренебрежения нуждами, множественные перемещения, такая реакция будет встречаться с высокой долей вероятности. «Обмануть» эту систему можно. Все происходит как в детской игре: «Черный, белый не бери, «да» и «нет» не говори!» – нам нужно избегать кодовых слов и следить за своим тоном.

Например, вместо: «нет» – говорим «да, когда», вместо: «нельзя» – «можно, когда».

- Можно пойти гулять? – Конечно, можно, как только наступит утро!
- Купишь мне игрушку? – Да, обязательно, в следующем месяце куплю!

В таких ответах не чувствуется отвержения, и вероятность, что вся цепочка травмирующих воспоминаний начнет раскрываться, существенно снижается. Можно провести небольшой эксперимент: понаблюдайте, сколько раз в течение дня вы произносите «запретные» слова. Подумайте, как их можно заменить. Подумайте, каково было бы вам, если бы вы в течение дня сталкивались с запретами.

Важное правило – в своих обещаниях взрослые должны быть последовательны. Если вы пообещали купить ребенку игрушку

через две недели, не нужно бежать за ней в магазин сразу после завершения истерики. Расскажите ребенку о последствиях: «Только что ты испугал своего брата, я расстроена, ему страшно. Давай вместе подумаем, что теперь хорошего ты можешь сделать для исправления ситуации?»

Предложите альтернативные способы выражения эмоций: купите ребенку специальную большую игрушку, которой он всегда сможет рассказать, на что злится или почему расстроен. Или подушку, которую можно бить, если эмоций слишком много.

А если истерика случилась в публичном месте? Это один из самых неприятных родительских кошмаров. И в обычном родительстве не самое приятное, когда окружающие начинают осуждающе смотреть или давать непрошенные советы, с приемным же родительством сюда как будто бы может добавляться вина: «все видят, как я не справляюсь, какая я плохая мать!»

Во время занятий наших ресурсных групп и на индивидуальных консультациях мы регулярно касаемся этой темы. И, конечно, вновь напоминаем: страх общественного осуждения у приемных родителей достаточно распространен. Именно он бывает барьером для обращения за помощью, проще «держать лицо», чем столкнуться с осуждением.

У такой реакции, конечно же, тоже есть корни. Если в детстве воспитывали виной и стыдом: «А что скажут люди», «Посмотри какая ты некрасивая, когда плачешь», «Вот расскажу твоим друзьям, с тобой дружить перестанут», то общество у уже взрослого человека ассоциируется с карательным органом, а не с рукой помощи.

Поэтому в случае истерики в публичном месте вспоминаем технику «жизненный клуб» и всех тех, кто с нами пусть незримо, но рядом, всех тех приемных родителей, которые сталкивались с подобными трудностями. Сосредотачиваемся на помощи себе и ребенку. Если ловим недоуменные взгляды окружающих и попытки вмешаться, то можем прямо объяснить: «У ребенка сложный травматический опыт, ему тяжело справляться с эмоциями. Мы знаем, как ему помочь, все в порядке». Еще хорошей

поддерживающей идеей будет мысль, что этих людей мы видим в первый и последний раз. Так же, как и они нас. А, еще, возможно, они сейчас так включены не потому, что хотят навредить, а как раз наоборот, хотят помочь, но не знают как.

Если истерика происходит в ближнем кругу, среди родственников и друзей, то мы можем обозначить, какая помощь нам нужна: «Собрать вещи, оставить нас одних, донести покупки». Здесь, конечно, важен момент информированности ближнего круга об особенностях поведения ребенка с опытом сиротства. И, как это ни печально, если мы знаем, что наши близкие настроены скептически или негативно, этот момент нужно учитывать при планировании совместных встреч. Мы хотим от близких поддержки и больно ранимся, когда ее не получаем или получаем в форме, в которой она разрушает: «Вот я же тебе говорила, все дети одинаковые», «Оставь его в покое», «Всыпать ей надо» и т.п. Перед встречей важно оговорить свои границы: что можно и что нельзя делать в отношении ребенка и вас. Если членам семьи сложно в этих границах удерживаться, лучше планировать встречи без ребенка – как правило, дети с травматическим опытом чувствительны к напряжению, могут считать «слабость» своего взрослого, неготовность отстаивать себя (помним про конфликт лояльностей) и истерика возникает как способ справиться с тревогой, «улучшить» своего взрослого.

Хотим напомнить, что для ребенка, имеющего опыт сиротства, «стартером» может стать все незнакомое: смена режима, поездка в гости, слишком много шума, наоборот небезопасная тишина. Чем более предсказуем мир вокруг (а этот эффект достигается и тем, что родители проговаривают все, что происходит и будет происходить), тем меньше напряжения. Если подобные проявления случаются часто, например, поход в магазин или в парк заканчивается истерикой, это может означать, что ребенок не справляется с переживаниями, и ему нужна поддержка взрослых.

В первые месяцы дома лучше избегать мест с большим скоплением людей, а магазины как раз таковыми и являются.

Мы можем заранее проговорить весь сценарий похода за продуктами и то, что сегодня мы идем за хлебом и молоком, а не за игрушкой, и, возвращаться к нему: «Помнишь, о чем мы говорили? Сегодня день, когда мы покупаем продукты, день покупки игрушек скоро наступит».

Также можно понемногу знакомить ребенка с навыками стратегического планирования: «Мама, купишь мне машинку?» – «Сынок, я хочу купить тебе машинку и порадовать тебя. У нас сейчас есть деньги на продукты. Если увидим что-то доступное по цене – купим. А если нет – я помню, что ты мечтаешь о большой пожарной машине. Совсем скоро твой день рождения, и мы ее обязательно купим тебе в подарок. Осталось подождать еще чуть-чуть. И долгожданный день наступит».

Но у этой техники могут быть нюансы: если ребенок имел в опыте пренебрежение нуждами, то наше родительское рациональное «сначала товары первой необходимости – потом развлечения», он может воспринять как историю, в которой у нас нет денег. Дети постарше не стесняются об этом сообщить: «А чего вы меня взяли, раз вы такие бедные?», «А что, нам теперь нечего есть?». Такие высказывания могут вызывать сложные эмоциональные переживания уже у самих приемных родителей, кажется, что их используют. Напоминаем, что в такой не самой корректной форме ребенок пытается выяснить, «насколько этим взрослым можно доверять». Можно озвучить свои догадки: «Ты боишься, что нам будет нечего есть? Что мы не справимся, не сможем позаботиться о тебе?» – и обсудить свою финансовую стратегию.

Не стоит менять уже принятые решения, чтобы успокоить ребенка. Это сработает один раз, а, понимая, что с помощью истерики можно добиться желаемого, ребенок наверняка будет этим способом пользоваться и дальше. Есть ситуации, когда «нет» значит «нет». Но действительно ли в каждом случае стоит говорить «нет»? Бывает компромиссный вариант: «Я готов сказать “да” в случае выполнения ряда условий». И тогда мы переходим к новой стратегии: «Что нужно сделать для того, чтобы получить желаемое».

7.3. Конфликты с другими детьми

Агрессивное поведение по отношению к другим детям выступает причиной для беспокойства приемной семьи. Идея, что должно быть по-моему или никак иначе, влияет и в этих отношениях. Когда ребенок, имеющий травматический опыт отвержения, сталкивается с тем, что дети не хотят играть по его правилам, в его игры, отвергают его – он легко попадает в свои болезненные переживания. Оттуда он может выбрать вариант ухода – закрыться, отказаться от контакта, уйти ко взрослым, занять позицию ведомого и соглашаться дружить с тем, кто соглашается с ним – об этом мы расскажем в следующих главах. Эти проявления вызывают беспокойство у новой семьи, но, больше в фокусе внимания находятся конфликты – драки, оскорбления, обзывание, порча имущества других детей, обман, присвоение имущества других детей (воровство).

Напомним, что ребенок взаимодействует с другими детьми так, как он уже научился взаимодействовать – а мы помним, что в его опыте могла быть нормой и агрессия, и нарушение границ. Опыт проживания в учреждении может быть неоднозначным. Несмотря на то что за последние годы мы стали получать существенно меньше отзывов о дедовщине, карательной психиатрии, различных формах насилия между детьми и воспитателями – ситуация все равно далека от идеальной. Дети, имеющие сложный травматический опыт, сами зачастую становятся объектами для отреагирования подобного опыта. Прав тот, кто оказался сильнее – это является рабочей идеей, которую ребята приносят в большой мир.

Как мы, взрослые, можем попробовать минимизировать наносимый ущерб? Начинаем с признания ситуации – часть конфликтов случается из-за того, что взрослым трудно поверить, насколько масштабными и жестокими могут быть проявления травматического опыта ребенка. «Я бы никогда не подумал, что пятилетка может так остервенело драться», «В нашем доме никогда такого не было, все вещи лежали открыто, мы в растерянности», «Где только таких слов набрался?» – сами взрослые бывают не готовы к той интенсивности агрессии, которая проявляется в подобных конфликтах.

Признание ситуации неизбежно ведет к пониманию, что ребенка нельзя оставлять без присмотра одного. Пусть дети прекрасно играют, у взрослого должна быть возможность быстро включиться. Есть рекомендации, нарушение которых может иметь очень серьезные последствия, в том числе и трагические, – ребенка, имеющего травматический опыт, нельзя оставлять с младшими и более слабыми детьми. Никогда и не при каких обстоятельствах. Нарушение этого правила может привести, как показала наша практика, к катастрофе – в том числе к случаям сексуализированного насилия над другими детьми. Такие истории служат началом нелегкого пути к возврату ребенка в учреждение. А то, что приходится пережить семье, принимая произошедшее и делая выбор между ребенком, который пострадал, и тем, кто выступил как агрессор, но, по сути, является пострадавшим, сложно назвать позитивным опытом. Поэтому безопасность, о которой мы постоянно напоминаем, очень важна.

Если конфликт уже происходит, мы видим, что дети дерутся, обзываются, кто-то приходит жаловаться. Здесь взрослому важно удержаться от роли судьи – что бы ни говорили, для решения ситуации и профилактики ее повторения нам необходимо «нейтрализовать» того, кто начал этот конфликт. «Нейтрализовать» – это значит выслушать, обозначить, что понимаем его боль, объяснить участникам причины такого поведения и только потом приступить к примирению. Это важная последовательность – сначала тот, кто выступает агрессором, а потом тот, кто пострадал, – легко нарушается. Пострадавший, как правило, младше, громче плачет и призывает на помощь, вся справедливость точно на его стороне. А нападающий выглядит отвратительно: ударил слабого, присвоил чужое, кричал безобразные слова, испортил вещи. Сложно сдержаться и не проявить агрессию в ответ. Но, если мы хотим добиться гармоничного разрешения ситуации, важно сделать понятным для обеих сторон: «Вы поругались. Жаль, что это произошло. Тот, кто начал конфликт, видимо, сильно пострадал. Ему было очень плохо. Бьют других, обзывают, присваивают чужие вещи те, кому очень плохо. Значит, с ним (с ней) тоже поступали плохо и несправедливо. Ни с кем и никогда нельзя так поступать».

Далее мы можем говорить о чувствах, о том, что произошедшее больно, обидно, пробуем договориться с пострадавшей стороной: «Что можно для тебя сделать, чтобы компенсировать нанесенный ущерб?», «Что должно произойти, чтобы вернуть справедливость?»

С обидчиком мы говорим, что да, поступок нехороший. И, скорее всего, несправедливый. Да, тебя могли обидеть, но ответ должен был быть соразмерным нанесенному оскорблению (зачастую ситуация выглядит так: ребенка отвергают, не хотят с ним играть, могут начать обзывать, а он в ответ проявляет уже физическую агрессию – крадет и портит вещи, разрушает постройки, дерется). Что да, может быть обидно. Когда обидно, надо идти ко взрослому, а не драться и ломать игрушки, мебель и другие вещи. А теперь необходимо сделать что-то хорошее, чтобы исправить то, что было испорчено.

Хотим акцентировать внимание на слове «исправить». Зачастую взрослые добиваются от ребенка, чтобы он извинился – но он делает это под давлением, через силу, испытывая унижение и, как следствие, еще больше злости и несправедливости. Конфликт имеет все шансы повториться.

Важно не через силу произнесенное «извини», а признание того, что нанес ущерб и выражение готовности его компенсировать. Мы знакомим с новой схемой поведения в конфликтной ситуации, вместо: «виноват – будешь наказан» – предлагаем: «ответственен – исправляй». Бывают ситуации, когда этой формулировке взрослому приходится учиться вместе с ребенком. Не искать виноватых, тех, кто первым начал, кто нанес больший ущерб – а признавать то, что сделано, и исправлять.

О правилах мы, конечно, говорим. Но не в момент конфликта, и не в виде поучений: «Так поступают хорошие дети», «Нужно договариваться» и т.п. Мы рассказываем, почему это важно, и признаем, что да, это бывает сложно, мы все вместе учимся. Эти правила едины для всех. И жаль, что они были когда-то кем-то нарушены в твой адрес. Возможно, этого человека или этих людей не научили, они ошибались. Мы видим, что им непросто, поэтому изучаем то, как жить в обществе и не ссориться.

Важно обозначить, что нам известен другой опыт, полученный ребенком, и мы готовы обсуждать причины, которые этот опыт породили. Не раз приходилось видеть детей, которые бездумно повторяют: драться нехорошо, давайте жить дружно, – и продолжают вести себя деструктивно. Это значит, что норма не присвоена, она идет вразрез с тем опытом, который уже был у ребенка, и требуется много времени, чтобы разобраться, почему же так было.

Хочется сделать понятным, что конфликты между детьми будут затрагивать и их родителей, а еще могут быть вовлечены третьи лица: воспитатели, учителя. Приемной семье бывает сложно удержать свои границы, когда она получает негативную оценку действий ребенка не только со стороны конкретного человека, но и от представителей организации. В таких ситуациях может казаться, что целый мир говорит: «Вы – неправильные, ваш ребенок неправильный».

К сожалению, о последствиях полученного травматического опыта мало информации, в том числе у педагогов, и поэтому, кроме просвещения, на нас, взрослых, ложится важная профилактическая работа: выбирать то окружение, в котором будет находиться ребенок. По возможности это должно быть небольшое сообщество детей, которых приемная семья хорошо знает, с которыми можно договориться и объяснить особенности поведения ребенка. Чем больше детей и меньше внимания взрослых – тем выше риск возникновения конфликтов.

Может так произойти, что действия ребенка вызовут отторжение со стороны сверстников. В этом случае мы говорим о случившемся как о последствиях: «К сожалению, ты брал чужое. Это было обидно, доверие нарушено, поэтому сейчас ребята отказываются тебя звать играть. Чтобы исправить некоторые вещи требуется время, это серьезная обида», «Ты нарушал правила, поэтому с тобой не хотят играть. Возможно, нужно время, чтобы ребята поверили, что ты их можешь соблюдать. Что мы можем сделать, чтобы они поверили?»

Случай из жизни:

У нас есть приемная дочь (в семье с трех лет), уже совершеннолетняя сейчас. Поведение ее с самого детства было «трудным», как это принято говорить. Я понимала, что трудности – это следствие психологической травмы, но особенно сложно было со школой, не все учителя понимали и принимали ее особенность. Нас периодически вызывали в школу, и вот однажды мне звонит учительница и рассказывает, что дочь вытащила у девочки из параллельного класса платье и попыталась смыть его в унитаз в школьном туалете. Естественно, вначале меня захлестнула волна возмущения – ну вот зачем она это сделала? Я предвидела предстоящие разборки в школе и с учителями, и с пострадавшей стороной. Но, взяв себя в руки, я решила разобраться в этом самом «а зачем?»

В процессе нашей с ней беседы удалось выяснить истинную причину поступка. Оказалось, что таким образом дочь стремилась устранить конкурентку, которая на завтрашнем школьном концерте должна была исполнить со своим коллективом два музыкальных номера – вокальный и танцевальный, а дочкин коллектив, солисткой которого она была, только один – вокальный. Решив, что без платья не будет номера, она пыталась восстановить справедливость таким вот образом. В школе, понимая суть, мне было легче общаться и с учителями, и с дочкой.

На беседу пригласили меня и мужа, позвали дочку. И в присутствии педагогов и школьного психолога мы обсуждали происходящее. Поступок, мягко говоря, недопустимый. Семье девочки-вокалистки нанесен материальный ущерб. Но здесь можно было решить вопрос с помощью финансов. Мы попросили телефон родителей девочки, позвонили и предложили

восполнить утрату – купить новое платье, например, или заплатить нужную сумму. Помню, что родители девочки вежливо отказались. Выяснив, что семья у них тоже многодетная, мы накупили гостинцев и собирались нанести визит с извинениями, но дочь спросила: можно, я сама отнесу? Видимо, надеялась поговорить с ней и все уладить самостоятельно. Ну что ж, иди. Несмотря на попытку примирения, отношения с этой девочкой (ранее они по-приятельски общались) и с коллективом танцоров были испорчены. Об этом мы много говорили с дочкой – о последствиях таких вот действий в отношении друзей.

Наталья, многодетная приемная мама

7.4. Брат против брата – о сиблинговых конфликтах

Отдельная болезненная тема, связанная с агрессивным поведением приемного ребенка – агрессия в адрес братьев и сестер (сиблингов). Напомним: при планировании увеличения семьи мы должны позаботиться, чтобы у каждого оставалось свое место, и оно было неприкосновенным. Меньше общего – меньше конфликтов.

Но полностью их невозможно избежать. Кровные дети, а также дети, которые были приняты в семью ранее, могут негативно воспринять новичка, приход еще одного ребенка, имеющего травматический опыт, имеет свойство актуализировать переживания других детей. Бывает и такое, что с новым ребенком все в порядке, но вот кого-то из старших или принятых в семью ранее детей начинает разносить.

Для снижения напряжения проверяем: работает ли иерархия, соблюдаем ли мы правило старшинства, нет ли такого, что остальные дети видят, что новому ребенку уделяется больше внимания, и начинают таким образом бороться «за место под солнцем»? Может такое произойти, что старшие дети

считают, что они должны помогать, но не справляются – потому что основной «удар» приходится на них. Их вещи и территория страдают, они проводят больше времени с травмированным ребенком, и это трансформируется в емкое: «Да он просто бесит», «Зачем его взяли?!»

Взывать к совести, ответственности, вспоминать примеры из жизни, когда старшие заботились о младших – верный путь к эскалации. Болезненным прозрением бывает для приемных родителей осознание, что сознательный подросток отказывается помогать и говорит «вы взяли, вы и заботьтесь». Хотя подписывал же согласие! Клялся помогать и просил братика или сестричку!

Шокированные агрессией родители могут начать взывать к ценности семьи: «Вы же родные друг другу, вы братья и сестры, как так можно!» – и, тем самым усугубляют ситуацию. Потому что старшие вполне могут озвучить: «Да ничего мы не родные, вы недавно этого притащили, мне он родным не станет», – слова, сказанные в боли и гневе ранят всех участников, и особенно взрослых.

Помогает признание чувств: «Да, вам может быть непросто друг с другом», признание нанесенного урона: «Тяжело спать в одной комнате с тем, кто постоянно кричит во сне, писается, берет твои вещи» – и заключение договора о компенсации: «Что мы, взрослые, можем для тебя сделать, чтобы компенсировать твои потери?» И признание права не любить нового ребенка. «Да, ты не обязан его любить. Давай подумаем, как ты мог бы корректно выражать свое отношение, как тебе защитить свою территорию. Да, это было наше решение, поэтому как взрослые мы предлагаем подумать, как тебе сохранить то, что важно».

Как ни парадоксально, разговор, пусть он начинается с нереалистичных требований дорогостоящих подарков, при уточнении сводится к тому, что старшим детям по-прежнему нужны подтверждения родительской любви. «На полном серьезе» они задают вопрос: «А ты меня любишь?», «А ты все еще со мной?». Вчерашние самостоятельные юноши и девушки вдруг становятся вновь маленькими и уязвимыми, потому что испугались, что кто-то «украдет» их родителей.

Сгладить эти моменты помогает соблюдения правила: «хотя бы пять минут личного внимания родителей в день каждому», когда за каждым ребенком закрепляется его индивидуальное время каждый день, и оно тратится на что-то интересное. Просто время, которое проводится так, как хочется ребенку. Без нотаций, наставлений, «разборов полетов». Для старших, уже живущих своей отдельной жизнью детей здесь может помочь такое же время, но по телефону или видеосвязи.

Возможно, в семье есть традиция – желать друг другу доброго утра и спокойной ночи, говорить о любви и о том, что родители желают хорошего дня (где бы дети ни находились). Тогда такую традицию можно продолжить. А бывает, что в чередке дел не успеваем тратить время на такие «мелочи» – это же и так очевидно? При этом мы не замечаем, что ощущение родительской любви и внимания теряется, возникают идеи про «виноватого конкурента» и, как следствие, возникает конфликт.

7.5. Когда страдают безответные: о жестоком обращении с животными

Еще одна чувствительная тема, возникающая, когда мы говорим про агрессивное поведение ребенка с опытом сиротства – отношения с домашними животными. По сути, тут действуют все те же правила, что и с младшими детьми: мы понимаем, что ребенок с травматическим опытом может представлять угрозу, поэтому стараемся не оставлять животное и ребенка без присмотра. Но, в отличие от человека, у животного нет возможности позвать на помощь в случае опасности, пожаловаться на то, что происходит. За годы нашей работы мы свидетельствовали самым различным историям, что может происходить с домашними питомцами, от достаточно легкого: «Достаёт, душит в объятиях, провоцирует», до трагического: «Выкинул из окна, наблюдал, как мучается», «Выключил подсветку в террариуме, хотя знал, что от этого земноводные будут страдать», «Соседи рассказывали, что душила и била собаку, думая, что никто не видит».

Увы, дети, имеющие опыт насилия, могут его отреагировать на более беззащитных и бессловесных. Техника безопасности вновь начинается с признания того факта, что урон может быть нанесен. Это бывает непросто. Боясь быть разоблаченным, ребенок может демонстрировать, наоборот, радушное и заботливое отношение к животному, поэтому стоит внимательнее присмотреться на реакции питомца – обычно они показывают свое отношение к агрессору: прячутся, начинают сами быть агрессивными, меняют свои привычки, метят территорию и т.п. В практике бывали случаи, когда ребенок длительное время выстраивал доверительные отношения с животным, чтобы иметь возможность причинять ему вред – поэтому расслабляться не стоит.

Если мы видим, что ребенок делает больно животному, первой реакцией бывает желание срочно защитить животное, отругать, наказать обидчика. Делаем глубокий вдох и говорим: «Остановись. Животному больно. Отпусти его». Когда животное в безопасности, можем озвучить происходящее: «Ты делаешь больно животному. Так поступают, когда больно внутри. Возможно, тебе делали больно – другие дети или взрослые, возможно, ты когда-то пострадал от животного. Делать больно нельзя. Никому и никогда. Те, кто обижал тебя, забыли это правило. Нашему животному (можно назвать кличку питомца) тоже нельзя делать больно». Не стоит ожидать, что ребенок тут же раскается, скорее, наоборот, начнет отрицать, говорить, что «мы так играли», «не больно». Продолжаем озвучивать правила и то, что мы, взрослые, защищаем всех маленьких и самого ребенка, и домашних животных. Поэтому не позволим его обижать.

Важно сохранять последовательность: прежде чем сочувствовать пострадавшему животному, озвучиваем, что тот, кто причиняет боль, пострадал когда-то, где-то этому научился. Иначе это может быть воспринято так: «Его жалеют, а меня никто не пожалел», – и ситуация повторится. Когда все действующие лица справятся с первыми сложными эмоциями, можно вернуться к разговору о компенсациях: «Кот теперь на тебя обижен. Он тебя боится. Подумай,

что можно сделать, чтобы вернуть его доверие. Скорее всего, потребуется время».

Бывают и менее яркие, но причиняющие вред агрессивные действия: ребенок не кормит животное, не дает ему воды, не следит за ним. Иногда животное могут заводить в воспитательных целях, чтобы научить «заботиться о ком-то». В итоге забота ложится на старших и более осознанных членов семьи. Та же ситуация бывает и в семье, воспитывающей ребенка без травматического опыта. Забота о домашнем животном: кошке, собаке, и тем более сложных в уходе животных, живущих в клетке (кролики, птицы) или в аквариуме (рыбки, рептилии) – требует знаний, много сил и упорства. А в ситуации с ребенком, имеющим опыт сиротства, к халатности может добавиться и жестокость. Можно провести тест – попросить ребенка каждый день вставать на полчаса раньше и выходить во двор с «воображаемой собакой», или предложить ему помыть лоток кошки у знакомых. Либо (родители могут пойти на осознанный риск) животные заводятся в воспитательных целях, но отвечают за них именно взрослые члены семьи.

Прежде чем уступить просьбам о питомце, взрослым имеет смысл подумать, а есть ли у них силы на заботу о нем, на то, чтобы следить, выполняются ли необходимые требования. Как показывает практика, нечасто дети, вроде бы являющиеся инициаторами приобретения питомца, готовы с ним гулять, менять воду, кормить и купать. В результате страдает животное. И с обычными детьми такая история происходит – но она не подпитывается ранее полученным опытом пренебрежения, жестокого обращения, и последствия бывают не столь разрушительными.



Случай из жизни:

Наша четырнадцатилетняя приемная дочь очень просила завести ей питомца. «Мне так хочется о ком-то заботиться и ухаживать», – говорила она. Я долго сопротивлялась (на то были причины, она о себе с трудом заботилась, приходилось постоянно напоминать о гигиенических процедурах, о том, что нужно поесть, убрать за собой посуду и т.д.). Но, в конце концов, сдалась. Так у нас появился карликовый кролик, невозможно милое создание. Условились, что я приобретаю все необходимое: клетку, наполнитель, корм, сухое сено. А ее задача его кормить, поить, чистить клетку. И вовремя напоминать мне о необходимости покупки нужного для питомца. Вначале энтузиазм дочки радовал, клетка была чистой, поильник наполнен, корм и сено в кормушках. Но со временем ситуация изменилась.

Клетка с кроликом стояла у дочки в комнате – она часто выпускала его побегать по комнате под присмотром. Но, случалось, забывала, что он «на воле», уходила гулять или засыпала. В итоге – оборванные обои и перегрызенные провода (хорошо, животное не пострадало).

А дальше в комнате дочери поселилось зловоние: время на то, чтобы почистить клетку, находилось все реже. Я, заходя к ней в комнату, замечала, что и кормушка пустая, и воды в поилке нет. Призывала дочь к ответу, та включалась на время, но все повторялось. Мне самой некогда было за кроликом ухаживать, да и договорились мы заранее обо всем. Вижу: интерес к кролику совсем пропал, животное все чаще оставалось без должного ухода. Предложила ей: может, поищем новых хозяев? Жалко малыша, животное может погибнуть. На что дочь возражала: я сама справлюсь. Но через некоторое время сама предложила мне такой вариант. Я согласилась и обещала помочь ей, разместить объявление, но пока кролик у нее, чтобы он не оставался голодным. Вскоре дочь снова передумала, решила оставить его у себя.

Дело было летом. Зловонный запах от жары усиливался, и дочка решила вместо частой уборки клетки выносить ее во двор. Мол, воздухом подышит, травки в клетку свежей нарву. У нас навес во дворе большой – там тень, но не весь день, я предупредила, что на жаре животное нельзя оставлять. Да и на ночь домой обязательно занести, ночи холодные. Так она и делала, но позже снова стала забывать. И случилось непоправимое. Я была в командировке несколько дней, вернулась домой поздно, легла спать. А рано утром, выйдя во двор, обнаружила клетку с мертвым животным. В клетке не было корма и воды.

Дочка спала. Я разбудила ее и рассказала о случившемся. Ожидала бурной реакции – но ее не последовало. Лишь тень сожаления промелькнула. Ругать ее я не стала, сказала лишь, что мне жаль. Ругала себя за то, что пошла у нее на поводу и вовремя не пристроила беднягу.

Наталья, многодетная приемная мама

Разумеется, истории бывают и прямо противоположными. Животное удовлетворяет самую важную потребность ребенка – быть безусловно принятым – и становится настоящим другом и защитником, может снисходительно относиться к проявлениям чрезмерной любви, умеет защитить свои границы. Для этого, например, существует канистерапия – метод реабилитации с использованием специально отобранных и обученных собак. Канистерапию применяют в медицинской и социальной реабилитации, а также в коррекционном обучении детей и взрослых. Вот некоторые направления использования этого метода: реабилитация детей с особенностями развития, помощь детям и взрослым, находящимся в кризисной ситуации, страдающим от депрессии, психологических травм, зависимостей. Но не надо рассчитывать, что симпатичный щенок или котенок, взятый в семью, сможет выполнять те же функции, что и специально обученные животные. Именно домашние животные (кошки, собаки определенных пород) созданы для подстройки к людям, поэтому завести домашнего питомца, возможно, будет хорошим решением, но предсказать последствия взаимодействия невозможно. Например, нам известен случай, когда семья завела алабая, который (естественно, таковы свойства породы) в качестве хозяина выбрал взрослого мужчину, отца семейства, а ребенка, которому был подарен, пес проигнорировал.

Мы обозначаем, что предсказать, по какому сценарию будут развиваться события невозможно, но меры по обеспечению безопасности животного лучше продумать заранее, как и возможные пути отступления – например, для безопасности может потребоваться передержка, еще одни взрослые руки.

Мы разобрали основные психологические причины сложного и пугающего поведения приемных детей, и дальше поговорим о том, каким образом мы, взрослые, можем помочь ребенку без агрессии и давления принять новые правила существования в семье.

Ссылки на материалы фонда по теме:

[Если ребенок ведет себя агрессивно](#)

[Если ребенок грубит](#)

[Мне стыдно за своего ребенка. Как быть?](#)

[Педагогика травмы. Как реагировать на плохое поведение](#)

[Поведение травмированного ребенка в приемной семье](#)

[Прямой эфир «Не могу сдержаться»](#)

[Прямой эфир «Приемный ребенок дерется»](#)

[Трудное – или легкое? Поведение приемного ребенка](#)

[Трудное поведение – что делать?](#)

[Что скрывается за агрессивным поведением приемного ребенка? Видеозапись вебинара](#)



Глава 8. Правила и границы



“

Ты имеешь значение, другой тоже имеет значение

8.1. Правила и границы семьи

На подготовке в Школе приемных родителей говорили, что в каждой семье есть свод своих негласных правил – осознанных или нет. Возможно, в качестве одного из заданий в Школе приемных родителей уже приходилось обсуждать друг с другом – а что же такое наши правила, они у нас в семье вообще есть? И где у нас проходят те самые границы, о нарушении которых так много говорят помогающие специалисты?

Правила семьи – это набор гласных или негласных норм и установок, которые регулируют поведение членов семьи.

Они помогают лучше ладить, делают жизнь более прогнозируемой, позитивной и мирной.

Там, где есть такие «маленькие законы», неизбежно возникает понятие границ. Правила нужны, чтобы члены семьи чувствовали себя в безопасности, понимали, как нужно решать те или иные проблемы, к кому обращаться за помощью, какие действия нежелательны, какие бывают последствия. Там, где правила озвучены, есть ясность и меньше тревоги, там же, где они только подразумеваются или их вовсе нет, жизнь семьи хаотична, возникает ощущение неопределенности – и вместе с ним растет тревожность.

Мы можем предположить, что в родной семье ребенка правила могли отсутствовать или выполняться хаотично. А возможно, родная семья придерживалась свода правил, противоречащих ценностям и нормам принимающей семьи. Правила могут касаться разных аспектов жизни семьи: режим дня, распределение обязанностей по дому, способы разрешения конфликтных ситуаций, семейная иерархия. Правила могут быть понятными и озвученными: «Ложимся в 22.00», «Завтракаем все вместе», «Дети помогают взрослым» и т.п. А могут быть и не столь очевидными, например: «Мы дружная семья», «У нас все с высшим образованием», «Воров мы не уважаем» и т.п. Легко предположить, что ребенок, имеющий опыт сиротства, пришел из другой модели мира, и в ней были другие законы и порядки. Например, самый главный, часто не озвучиваемый, но подразумеваемый закон «ребенок следует за взрослым, а взрослый заботиться о ребенке» мог быть нарушен. Поэтому ничего удивительного, что по мере знакомства с новым членом семьи, старожилы начинают ловить себя на том, что испытывают раздражение и агрессию, но не всегда могут сформулировать ее причину: «Что-то не так», «Ну вот просто сидит как-то – уже раздражает, как смотрит», «Очевидные вещи приходится объяснять», «Ну видно же просто, что он другой».

Часть этого раздражения связана с тем, что мы, живущие по своим законам и порядкам, наивно предполагали, что наш жизненный уклад единственно верный. Нам могло казаться, что достаточно с ним познакомить ребенка – и все, он его

присвоит. Мы же живем так много лет, радуемся, значит, и ему понравится! Но реальность оказывается несколько иной. Чавкающий ребенок, забывающий помыть руки после туалета и сказать спасибо после трапезы, способен вызывать бурю негативных эмоций.

Поэтому важно задаться вопросом: а точно мы знаем все наши правила? Может быть, есть что-то такое, что мы считаем «само собой разумеющимся», но мы это не проговаривали вслух? А ребенок «по умолчанию» это не воспроизводит? Когда свод правил составлен, имеет смысл разместить его на видном месте – напоминаем, что когда есть реальный предмет, который можно пощупать, потрогать, он воспринимается лучше. Произнесенное слово пролетает мимо, а к плакату, красиво нарисованному и висящему на видном месте, вполне можно обратиться: «Смотри, вот здесь, мы же вместе их составляли!»

Конечно, важно самим эти правила соблюдать, дети имеют привычку замечать недостатки и недоработки взрослых, и это будет свидетельствовать, что правило «присваивается». Мы не ждем от ребенка, что он сразу, на лету, схватит все, что мы ему предложим – поэтому не расстраиваемся: «Ну, сколько можно говорить!», а предлагаем в игровой форме: «Смотри, кажется, ты что-то важное забыл, давай попробуем найти, что это было?»

Хочется сказать несколько слов о реалистичности выполнения домашних правил. Приведем несколько примеров: они созданы на основе нескольких сотен ответов слушателей нашего курса Тест-драйв приемного родительства.

«Дети слушаются взрослых». Какова вероятность, что это правило будет нарушено и встретит протест? Нам кажется, порядка 100%. Поэтому важно понимать, что для того, чтобы следовать этому правилу, ребенку предстоит еще многому

Тест-драйв приемного родительства

Изучить



научиться, и, в первую очередь – доверию взрослых. Поэтому нужно подготовиться объяснять: «Ты нарушил важное правило этого дома. Давай попробуем понять, почему? Чтобы слушаться, нужно доверять. Ты не доверяешь нам? Считаешь, что сможешь справиться сам? Давай поговорим о том, для чего нужны взрослые!» Это кажется очевидным, но, наверное, это один из самых важных разговоров – вновь и вновь повторять наши, взрослые функции.

«У нас не принято ругаться, все конфликты решаем мирным путем». Можно предсказать большую вероятность нарушения этого правила. Значит ли это, что его нужно отменять? Нет, но имеет смысл себя и других членов семьи морально подготовить к тому, что оно будет нарушено. Вновь возвращаемся к тому, почему у нас в семье такое правило, избегаем формулировок: «Мы так решили, и поэтому так будет», а говорим о пользе, об уважении друг друга, о том, что от уважительного общения все только выигрывают.

«У нас в доме не матерятся», «Мы прощаем все, кроме воровства», – можно угадать, какая судьба ждет и такие правила. И сколько сил будет потрачено, если взрослые займут позицию, что должно быть так и никак иначе, вместо попыток узнать друг друга и договориться. У ребенка до встречи с новой семьей была своя жизнь и в ней – свои законы. Иногда принятие новых порядков может быть воспринято как предательство родной семьи или того места, из которого пришел ребенок. Это еще одно из проявлений конфликта лояльностей, о котором мы говорили в предыдущих главах.

Вот несколько примеров из тех историй, которыми за годы работы фонда с нами поделились приемные родители:

Ребенок вообще игнорирует семейные сборы (а это важная часть традиции семьи) – старается сидеть в своей комнате, не участвует в общей беседе за столом, отказывается дарить подарки, обесценивает, говорит: «Зачем все это нужно?», не отвечает, когда к нему обращаются другие члены семьи.

Ребенок отказывается принимать участие в совместных активностях: походах в театры и музеи, прогулках. Демонстративно

«сидит в телефоне», зевает, спрашивает: «Зачем мы сюда потащились, лучше бы дома сидели?» На этом примере можно почувствовать, как начинает рушиться правило, а, вернее, представление: «Мы активная семья», «Мы культурная семья».

Во время совместного просмотра кинофильма выдает «глупые» комментарии и неуместные эмоции. В результате событие, которое было сближающим и интересным для других членов семьи, перестает приносить приятные эмоции и вместе с ним и традиция «субботний вечер всем вместе» становится не такой привлекательной.

Эти небольшие иллюстрации из реальной жизни приемных семей призваны показать, насколько непросто бывает по-настоящему принять человека со всеми его отличиями.

Столкнувшись с чем-то подобным, взрослые испытывают вначале растерянность, пытаются убедить, доказать, что традиции хорошие, но вскоре наступает и обида: «Мы так стараемся, а он...» А если к семейным праздникам привлечена расширенная семья, тут может добавиться недоумение и осуждение со стороны менее осведомленных об особенностях сиротства взрослых: «Вот ведь какой неблагодарный!», «Вы еще с ним намучаетесь!», «Неправильно воспитываете!»

Хорошая новость состоит в том, что мы, взрослые, все равно находимся у руля этого процесса и можем многое изменить, но только если соблюдаем важное условие: каждый имеет значение. Что мы можем сделать?

1. Познакомить будущего нового члена семьи с семейными традициями заранее.

Об этом шаге мы говорили в начале нашей истории. Можно приготовить специальные альбомы «о нашей семье», снять видео, где будет рассказано и показано, как все устроено, в том числе и досуг, показать фотографии. Можно попробовать ненавязчиво выяснить отношение ребенка к различным активностям.

2. Проявить интерес к истории ребенка.

Если мы хотим, чтобы наши порядки приняли, нам нужно сначала узнать, а с какими вообще представлениями пришел к нам ребенок. Можно расспросить о его семейных правилах и традициях: «Как ты отмечал свой день рождения раньше?», «Какое блюдо обязательно было у тебя на новогоднем столе?», «Что запомнилось больше всего?», «Как ты любил проводить время?»

Важно быть готовым к тому, что воспоминания могут отсутствовать, быть фантазийными, или, наоборот, наполненными страшными событиями. Особенно это касается последствий застолий с неумеренным употреблением алкоголя – дети говорят о драках, вызовах полиции, иногда о самом факте изъятия.

В такой ситуации взрослый может выразить сожаление: «Да, это было страшно, жаль, что это произошло», и обозначить, что в новой семье принято по-другому. Нужно объяснить причины подобного поведения взрослых: «Зависимость – это болезнь, которая забирает у человека возможность заботиться о себе и других, вести себя безопасно». После можно попробовать уточнить, было ли что-то еще, до того как начались небезопасные события? Какие блюда готовились, покупались ли подарки, говорились ли какие-то слова?

Неожиданно может обнаружиться, что есть и другие воспоминания: про «особенные» бабушкины пирожки, про тазики с самым вкусным оливье, которое вместе готовили, каждый год отмечали, какой рост на дверном косяке и т. п. Если удастся такие воспоминания найти, то можно предложить ребенку привнести важные для него детали в общий семейный праздник, например, испечь особенный «бабушкин» пирог, поискать его рецепт в интернете.

С фантазиями можно поступить так: обсудить их, не делая акцент на том, правда это или нет. Здесь помогает фраза: «Вот было бы здорово, если бы это было правдой!» Согласиться, что «конфеты килограммами каждый день» – мечта каждого,

дорогие гаджеты без ограничений от спонсоров – действительно, как счастливы те, кто обнаруживает такие подарки. Можно вместе помечтать, как бы это было – каждый день просыпаешься, и у тебя горы подарков, и ничего для этого не нужно делать.

3. При планировании активностей учитываем, что реальный возраст ребенка может быть существенно меньше, чем указанный в документе.

Реальный возраст ребенка (хронологический) определяется количеством прожитых лет, месяцев и дней с момента рождения. Это самый очевидный и привычный способ измерения возраста, но психологический возраст не всегда соответствует паспортному. Психологический возраст определяется уровнем развития мышления, эмоций, поведения и способности воспринимать мир. Он отражает, насколько ребенок «взрослый» в плане психики. Психологический возраст может не совпадать с реальным, так как на него влияет множество факторов, включая внутренние качества личности, жизненный опыт и внешние обстоятельства. Например, один ребенок может вступить в новый возрастной период раньше, а другой позже, поэтому освоение возрастных периодов конкретным ребенком может иметь широкие рамки (один пойдет в школу в шесть лет, другой в семь с половиной). Особенно сильно «плавают» границы подросткового возраста, связанного с половым созреванием детей.

Уровень развития ребенка, перенесшего психологическую травму, может быть неравномерным, то есть при высоком интеллекте дети демонстрируют «неравномерное развитие». Например, они могут проявить прекрасную память, когда речь идет о чем-то интересном для них, отлично считать, проходят ПМПК, но при этом игнорируют обращенную к ним речь, отказываются выполнять требования училища и «забывают», когда их вызывают к доске, все, что знали до этого.

Часть активностей, связанных с познавательной деятельностью, развитой волевой регуляцией и аналитическими способностями, например, такие как квесты, квизы, настолки – ему непонятны и неинтересны. Да и сейчас задача ребенком

решается другая – ему бы понять, где он находится, что будет дальше. Когда придет ощущение безопасности и неизбежности семьи, тогда и начнется развитие, а, вместе с ним и познавательная активность. Можно попробовать предложить что-то на более ранний возраст – попрыгать, побегать, сходить в парк аттракционов – неожиданно можно увидеть и интерес, и включенность. А где-то взрослые могут и сами проявить любопытство – посмотреть, чем интересуется ребенок, попробовать найти для себя в этом занятии что-то новое и привлекательное. Даже если это «глупые ролики в социальных сетях», «пустая трата времени», присоединяясь, включаясь, взрослый покажет ребенку: «Мне твой мир интересен. Может быть, ты и про мой мир захочешь что-то узнать?»

4. Создать новые традиции.

Внести важные для ребенка даты в историю новой семьи. Например, с приходом в семью ребенка к семейным традициям добавляется два праздника – день рождения и день аиста (день, когда ребенок пришел в семью). Готовиться к этим мероприятиям, объясняя их смысл, и, главное, говорить, что «мы празднуем то, что мы встретились». Возможно, появятся и другие поводы, не обязательно радостные, возможно, вместе предстоит отмечать и утраты, например, смерть членов родной семьи ребенка. Присоединяясь к этим важным датам, мы показываем детям: мы вместе, мы теперь единое целое. Нет разрыва, есть передача и объединение. Таким образом, сопротивления новому становится меньше.

Если ребенок сам не может рассказать или отмалчивается, попробуйте представить, какие правила были в месте, где жил до этого ребенок, были ли там границы и последствия их нарушения.

Давайте вновь обратимся к понятию границ семьи. Это та невидимая стена, которая отделяет семью, ячейку общества от внешнего мира. Наверняка вы замечали: есть семьи, в которых буквально «все двери нараспашку», к ним легко заскочить на чай без предупреждения, они открыты к взаимодействию. А есть семьи другие – мы мало знаем, что происходит за стенами их дома, о встречах нужно договариваться сильно

заранее, а, может быть, мы и вовсе ничего не знаем, что происходит внутри дома, хотя общаемся с людьми годами. Дело в том, что границы семьи могут быть «жесткими», а могут быть, наоборот, «размытыми». И оба полюса этого континуума могут скрывать внутри себя сложности, которые станут очевидными с приходом в семью ребенка с травматическим опытом.

На всякий случай напомним важную закономерность: приход нового члена семьи будет способствовать тому, чтобы все старые недоработки, разногласия, конфликты разгорелись с новой силой. Приход в семью ребенка с опытом сиротства – не исключение.

Как правило, в более закрытых семьях нет привычки делать открытыми свои переживания, стиль общения между детьми и родителями будет, скорее всего, авторитарным, говорить о своих проблемах, обращаться за помощью такая семья не будет, или будет, когда станет уже слишком поздно. Именно из подобных семей с высокой долей вероятности будут происходить возвраты ребенка с формулировками «не такой», «не встроился в семью», «не слушается». Семьям с жесткими границами сложно допустить мысль, что может быть другой уклад жизни, отличный от того, который принят, и что новый член семьи не будет следовать обозначенным правилам.

В семьях с проницаемыми границами ребенку с опытом сиротства тоже бывает непросто. Если нет четкой структуры, состав ближнего круга постоянно меняется, кто-то приезжает пожить, кто-то уезжает, иерархия не соблюдается, ощущения безопасности и авторитета взрослого не возникает. От привычки отвечать самому за себя и «воспитывать» взрослых ребенок не может отказаться, что также может приводить к ситуациям, когда семья уже не может дальше справляться.

В идеальной истории семейные границы должны быть достаточно проницаемыми, чтобы допустить новое, и достаточно устойчивыми, чтобы отстаивать свое право на автономность перед внешним миром. Тема семейных границ и их устойчивости будет проходить через всю историю становления приемной семьи. Ребенок, имеющий опыт сиротства, скорее всего, с самым понятием «граница» не знаком, и придется

потратить время, чтобы рассказать, где заканчиваешься ты, а где начинается другой человек.

Теперь о личных границах. Присваивать чужое, прикасаться без разрешения, перебивать других людей, требовать к себе настойчивого внимания, занимать чужое место за столом, входить без стука и брать вещи без спроса, надевать чужую одежду – вот некоторые сюжеты, которые свидетельствуют, что понятие границ у человека не сформировано. И мы начинаем их выстраивать практически с нуля: сначала знакомим ребенка с границами его тела, возможностью говорить «нет» на нежелательные прикосновения, с принятием его неготовности вступать в контакт, потом переходим к границам личных вещей (твоя одежда, твоя тарелка, твоя зубная щетка). Не очевидное, но случающееся допущение, связанное с недооценкой несформированности границ приемного ребенка: желая продемонстрировать свою открытость и любовь к ребенку, семья говорит: «Это твой дом, все, что здесь есть, теперь твое». Легко предположить, как это утверждение воспринимает ребенок: начинает обращаться с вещами остальных членов семьи, как со своими (ломать, прятать, присваивать).

Еще одно неприятное, но случающееся допущение: доступность ценных вещей, денег. Несмотря на неоднократные предупреждения, многие семьи воспринимают правило «ценные вещи должны быть надежно защищены от возможных посягательств» враждебно. Мы неоднократно сталкивались с вот таким семейным правилом: «В нашем доме двери не запираются, замков нет, в нашем доме нет воров!». И, естественно, членам семьи больно столкнуться с последствиями, когда ребенок, не имеющий представления о собственных границах и воспринимающий мир по принципу «все вокруг колхозное, все вокруг – мое», присваивает то, что было важно и ценно.

Наличие физической границы: шторы, коробки, замка, стены, двери важно, чтобы обозначить, что эта граница в принципе существует. Умозрительные, гипотетические конструкции, такие, как: «сюда не ходи», «вот там брать нельзя» – не будут работать. Если вещь находится в поле зрения – ее можно взять. Для того, чтобы научиться и принять другие правила, нужны годы, которые еще только предстоит прожить в новых условиях.



Случай из жизни:

В начале нашей жизни с приемными подростками, чудесным субботним утром, когда старшие уже ушли в школу, я обнаружила пустой холодильник. То есть нам, двоим взрослым и троем малышам, позавтракать было нечем. Наши ребятки поутру вымели все из холодильника, совершенно не подумав о нас. Муж отправился в магазин, а я, покипевившись, конечно (могу себе позволить, человек я эмоциональный), стала размышлять на тему нашего серьезного разговора, который маячил впереди. Разговора, который заставлял меня нервничать и портил всю мою субботу. Ну, сколько можно уже? Почему они так эгоистично поступают? Как им не стыдно? Ведь не маленькие, все понимают. Решив, что размышления такого плана ни к чему хорошему, кроме моего следующего закипания, не приведут, я разговор свой построила по-иному. Вместо обвинений, ругани и топанья ногами (ой как хотелось!), мы все вместе сели за стол и начали разговаривать. Вначале я сказала им большое спасибо за то, что нас оставили без завтрака. И пришло время объяснить, что в многодетной семье не получится вот так, думая только о себе. И что теперь завтрак

готовят они сами. Говорили о бюджете, потому что это важно. Что мы, отправляясь в магазин, рассчитываем рацион на несколько дней. И что если кто-то уничтожит ночью весь запас сосисок в холодильнике, то вся семья останется без ужина. Так я поняла, необходимо установить границы, объяснив, что можно, а что нельзя.

Наталья, многодетная приемная мама

Рассказывая ребенку, как устроены семейные границы, мы не забываем, что сами должны их соблюдать. Иначе это не будет работать. Стучать в дверь, спрашивать разрешение на прикосновение, на то, чтобы зайти в комнату, чтобы забрать грязные вещи в стирку – обязательно. Если не было договоренности, что это можно делать без согласования. Взрослым бывает нелегко самим перестроиться, особенно вначале – ребенок-то границы нарушает, так и хочется нарушить их в ответ! Но, каждый раз, когда мы показываем «с тобой можно по-другому», мы делаем еще один шаг в сторону того, что: «Ты тоже можешь вести себя иначе».

К сожалению, в нашей практике мы можем наблюдать другие стратегии. Семья, желая познакомить ребенка с последствиями неверных действий, может использовать метод отбирания вещей. В том числе и тех, которые были подарены ребенку, и он был уверен, что они его. «Не сделал уроки – отдавай планшет!», «Не убираешься в комнате – выкидываем твои вещи!» и т.п. К удивлению приемной семьи, ребенок в таких ситуациях начинает демонстрировать не ожидаемое раскаяние, а показное равнодушие или даже агрессию. Вместо того чтобы начать делать правильные вещи и вернуть потерянное, крушит все вокруг, кричит «мне ничего не нужно от вас», хлопает дверью и убегает. И впоследствии мы видим, что присвоение чужого (воровство) никуда не девается: ведь идея, что «твоего тут ничего нет» вновь подтвердилась, а, значит, нет повода относиться к вещам других людей иначе. Как они со мной – так и я с ними, продолжает действовать однажды присвоенная идея. По этим причинам

мы с осторожностью относимся к наказаниям, которые предполагают отбирание вещей, лишение свободы и т.п. Можно договориться, например, о том, кто платит за интернет и о возможности его отключения как санкции за невыполнение важных дел, но тогда изначально оговаривается, что интернет принадлежит взрослым, он не собственность ребенка. Или же выдавать гаджет по графику – но при этом не утверждать, что он «твой». Нет, в такой ситуации он наш, и мы решаем, когда и при каких обстоятельствах им пользоваться. А вот с вещами, которые принадлежат ребенку, нужно быть очень бережными и внимательными – если мы что-то подарили, мы готовы принять и то, как будет дальше развиваться история этой вещи, будет ли она поломана, потеряна или подарена – это уже ответственность ее хозяина.

Случай из жизни:

В воспитании своих приемных мальчишек – двенадцати, тринадцати и шестнадцати лет – я часто сталкивалась с одной проблемой: ловила себя на мысли, что я не могу им доверять. Потому что они жуткие врушки. Что ложь во спасение – это обычное дело, как стакан воды выпить. Меня возмущало это до глубины души. Отрицались совершенно очевидные вещи: – «Ты брал?» – «Нет, не брал» – «Ну вон же, в руке у тебя» – «Все равно не брал».

Порой доходило до абсурда. А уж про учебу и поведение в школе – ни слова правды! Как реагировать? Что делать? Как научить их спрашивать – можно что-то взять или нет? Как объяснить, что не нужно врать и изворачиваться? Естественно, это не может нам нравиться. Нет ни одного человека, который испытывает приятные, позитивные эмоции по поводу того, что ему постоянно нагло врут в глаза. И что бы мы ни читали в умных и полезных книгах, живя в этом ежедневно, с утра до вечера, трудно оставаться спокойной, полной достоинства мамой, не повышающей голос, такой картинкой, мудро рассуждающей,

все знающей и грамотно разруливающей любую ситуацию. Часто срываясь на крик от бессилия, понимала, что не смогу так больше, что пришла пора что-то менять.

Начать я решила с себя. Обложила с головы до ног умными книжками – нашими помощниками, дабы осознать всю серьезность ситуации, пропитаться насквозь сочувствием и сопереживанием к тяжелому прошлому детей, к их привычкам, приобретенным во время жизни «в системе», все понять и все простить. Помогло. Но ненадолго. Отбросив терзающее меня чувство вины за новый скандал, позволила себе быть человеком, а не роботом. Я человек, я могу испытывать эмоции, могу злиться. Могу говорить, что мне не нравится.

Муж рассуждал так: «Совсем недавно мы были друг для друга совсем чужими, посторонними людьми. Как можно относиться к чужим в детском доме? Не могут они вот так, сразу... Из-под палки. Репрессивными методами, как они привыкли там, дома не получится. Хочешь им доверять – веди себя так, чтобы они доверяли тебе».

Конечно, я понимала, что они так привыкли. И врут – во спасение. Зачем говорить правду про двойку, легче соврать. И ругать не будут. Пока. Ну, хоть сегодня. А когда все откроется – так это ж не сегодня, а завтра – хоть трава не расти!

***Я стала говорить, что мне не нравится.** Приводила примеры из жизни нашей семьи, о правилах, что мои родители также были недовольны тем или иным проступком, что мне здорово досталось за что-то, и теперь я понимаю, насколько справедливы были родители. О том, что отдавать – это хорошо. А не только брать, брать, брать.*

Моя любовь к психологии – верный помощник в воспитании приемных детей. Разговариваю с сыном: «Встань перед зеркалом и сделай жест, будто ты берешь что-то... Что ты видишь? Человека, забирающего у тебя... А теперь сделай вид, как будто ты что-то отдаешь. Что ты видишь?» Сын, с изумлением: «Мне дают!» – «Так и в жизни, сын!»

Наталья, многодетная приемная мама

Еще раз тема границ зазвучит, когда приемная семья начнет выходить в большой мир. Более подробно мы про это поговорим в следующих главах. Ребенок, имеющий опыт сиротства, будет отличаться от детей, такого опыта не имеющих: своим поведением, внешностью, привычками, высказываниями. Окружающие начнут задавать вопросы: «Почему он так себя ведет?», «Все ли в порядке с самой семьей?», строить предположения: «Он болен», «Его неправильно воспитывают».

Какую стратегию изберут члены приемной семьи? Отмалчиваться, опускать глаза и быстрее покидать детскую площадку или вступать в конфронтацию? Смогут ли открыто сказать: «Да, у ребенка сложный опыт и ему нужна помощь»? Захотят ли обращаться к специалистам за консультациями, говорить о трудностях? Ответы на все эти вопросы тесно связаны с тем, насколько границы семьи проницаемы.

Когда ребенок начнет выходить в большой мир (а в ряде семей, которые берут школьника или подростка, это происходит практически вместе с приемом в семью ребенка), границы семьи вновь подвергаются давлению. Школа, как социальный институт, неизбежно предъявляет определенные требования семье: какой она должна быть, что она должна делать. Сможет ли приемная семья отстоять право своего ребенка на индивидуальную траекторию обучения, учет его особенностей или будет пробовать «подогнать» ребенка под имеющиеся рамки? А если ситуация будет критической и школа или детский сад будут просить забрать ребенка – получится

ли отстаивать его право получать образование именно в этой организации? Мнение педагогов может быть поддержано и мнением родителей, с которыми предстоит взаимодействие.

Эти вопросы всегда решаются в индивидуальном порядке, исходя из того, какой ресурс есть у семьи. Но все они будут приводить к вопросу – мы, как семья, будем отстаивать право на учет особенностей ребенка? Или нам будет комфортнее подстроиться под имеющиеся правила? Или нам больше подойдет, если мы будем создавать что-то свое? Почему важно их установить и как это сделать? Какие правила есть у нас и как дети их воспринимают? Что делать, если кто-то нарушает правила?



Случай из жизни:

У нас в семье, благодаря приемным детям, появилась полезная привычка часто и много разговаривать всем вместе по душам. Говорим, что хорошо, и что плохо. Про человеческие взаимоотношения. О том, как легко потерять доверие и как сложно вернуть его обратно. Обсуждаем, что было за день хорошего. Строим планы. Разговариваем честно и откровенно, ведь мы же семья, а в семье важно и нужно друг другу доверять.

Я вот вспоминаю время, когда мы вдруг стали родителями подростков. Приняли в семью пятерых ребят от двенадцати до шестнадцати лет в течение полугода. Сложное было время. Сейчас на консультациях часто слышу от родителей детей в пубертате: «Он как будто в гостинице живет», «Мы ему для того нужны, чтобы его кормить, поить, одевать, обувать», «Он нас просто использует», «Мы поругались, а ему хоть бы что», «Ведет себя хорошо, когда ему от меня что-то нужно», – вот те самые мои мысли и переживания того времени, только вместо он – они. И неприятное внутреннее ощущение бессмысленности происходящего.

Мы же стали им родителями не для этого. А как же доверие, взаимопонимание? Да и зачем им семья?

А потом пришло понимание, что многие вещи я делаю неправильно. И выгораю вследствие этого. И завышенные ожидания от них, и от себя как от родителя сильно мешают жить. И про пубертат – ведь не было совсем опыта воспитания подростков, свои-то не выросли еще, не проходили мы с ними через этот сложный период, поэтому мои реакции на их поведение были неадекватными часто. И про мой перфекционизм и синдром отличницы – лишнее это, да. Все пришло со временем: и знания, и опыт.

И одна простая формула сложилась: чем больше давим и заставляем – тем больше сопротивления в ответ. А если научиться говорить, слышать, выражать просьбы – договариваться, – тогда дело идет. Да, понимаю, иногда это сложно, особенно если было много попыток, а толку ноль. Но если ничего не менять и никуда не двигаться, то все будет как прежде. И мы – помогающие специалисты со своим опытом и знаниями – вам в помощь.

Кстати, договариваться и выражать просьбы, а не требовать и заставлять – это совсем не значит уступать во всем. Иногда «нет» – это просто «нет». Это про границы. И про родительскую позицию. Есть вещи, которые так, и никак иначе. Но важно подростку это объяснить – обосновать. А не просто: «Это так, потому что я так сказала». И напоминая ребенку о своих границах, например: «Со мной так нельзя: хамить, домой ночевать не приходить, курить при мне и т.п.», – вы учите своим примером и его выстраивать свои границы с другими.

Наталья, многодетная приемная мама

8.2. Просить о помощи взрослого – сила или слабость?

Если мы смогли разобраться с границами, то, скорее всего, у ребенка начнет формироваться важное, мы бы сказали основополагающее для психологической реабилитации чувство – чувство безопасности. Помним, что границы – это про предсказуемость, надежность. И в этой ситуации безопасности мы сможем наблюдать то, что мы называем «раскрытием» ребенка.

Первое время в семье ребенок может показывать чудеса послушания. Этот период еще называют «медовый месяц» – все участники стараются друг другу понравиться, у кого-то «месяц» длится несколько часов, а у кого-то затягивается на годы. Так происходит из-за того, что микроклимат каждой приемной семьи индивидуален, так же как и история самого ребенка. Если прошлый опыт был про небезопасное взаимодействие со взрослыми, то, ребенок или сразу покажет себя, или, наоборот, будет до последнего держаться, проверять взрослого. Такая ситуация может продолжаться несколько лет, но, по нашим наблюдениям, раскрытие с большей долей вероятности начнет происходить в первый год нахождения в семье. Большое влияние будет иметь возможность провести этот год вместе со своими новыми взрослыми (или хотя бы одним из них). По аналогии с рождением ребенка природа закладывает этот год для того, чтобы сформировалась та самая незримая связь, умение чувствовать и понимать друг друга, находясь на расстоянии.

Л.С. Выготский отмечал, что ребенок начинает отделяться от матери, когда впервые испытывает собственные субъективные желания. Это случается к концу младенческого возраста, в период кризиса первого года жизни, происходит разделение предметной и социальной среды, что приводит к проявлению желаний самого ребенка.

А спустя год малыш делает первый шаг – первое отделение от взрослого. В случае с приемным ребенком у семьи может не быть этого условного года, чтобы просто научиться жить друг с другом, узнать друг друга. Сразу приходится решать

задачи следующих уровней, предполагающие уже сложившуюся систему отношений между родителями и ребенком и направленные на отделение ребенка: искать образовательное учреждение, врачей, дефектологов. В результате привязанность формируется медленнее, если взрослого рядом нет – идея, что он исчезнет и не сможет быть надежной опорой, вновь находит подтверждение. И ребенок продолжает пребывать в состоянии вечной конкуренции и выяснения, кто сильнее.

Возможно, в Школе приемных родителей вы слышали про теорию привязанности, которую разрабатывал британский психиатр и психоаналитик Дж. Боулби. Основная мысль этого научного подхода состоит в том, что те, кто с самого начала заботится о ребенке, кто реагирует на его нужды и удовлетворяет их, помогают малышу чувствовать себя в безопасности. Младенец понимает, что этот взрослый человек надежен, и это становится для него прочной основой для дальнейшего изучения окружающего мира. Мы понимаем, что у детей, имеющих опыт сиротства, привязанность к тем, кто ухаживает за ними или должен был ухаживать, нарушена, и этот разрыв (например, при длительной разлуке с родителем) может приводить к проблемам эмоционального характера.

Важной практикой для установления иерархии с детьми, имеющими травматический опыт, мы считаем практику умения просить о помощи. Для ребенка, который не признает авторитета взрослого, попросить – значит унизиться. Можно сказать, что таким образом мы заново выстраиваем связь со взрослым – ту самую, которая в естественной ситуации развития формируется, когда ребенок при помощи крика призывает взрослого на помощь (когда проголодался, испугался, испачкался и т.п.).

Мы слышим от родителей, что дети общаются со взрослыми приказами: надень, принеси, купи, в принципе отказываются говорить о своих потребностях, даже о физиологических. Вопрос: «Почему ты мне не сказал?», «Неужели нельзя было позвать меня?» – возникает все чаще и чаще. А уровень сложности ситуаций может быть самым разнообразным: от потерянных перчаток до высокой температуры.

Этот важный навык, звать взрослого на помощь, формируется в первые месяцы жизни ребенка. Если мы изучим его историю, мы обратим внимание, что, скорее всего, этого самого взрослого, который приходит на крик о помощи, могло не быть рядом или он мог быть ненадежным, приходил когда может, ситуация была непредсказуемая – стоит ли звать на помощь или справляться самому? В дальнейшей жизни идея о самостоятельном выживании могла находить все больше подтверждений, не редки случаи, когда дети ищут помощи у других взрослых, но те или не замечают беды или не отзываются. Поэтому идея о самостоятельном выживании активизируется, особенно у детей, имеющих опыт жестокого обращения – они по-настоящему спасали свои жизни, сталкиваясь с такими вызовами, с которыми не каждый взрослый справится. Идея не исчезает и тогда, когда ребенок объективно находится в безопасности – в новой семье.

Представляете, как выглядит приемная семья глазами такого ребенка? «Мне, смогшему прожить несколько дней без еды и воды, какой-то взрослый будет указывать: иди помой тарелку? Да мне вообще никто не нужен!» – такие мысли легко озвучиваются, и взрослые впадают в растерянность: быть может, и правда не нужны, главное ребенок уже научился делать без нас. И здесь важно начать разговор с ребенком о том, что мы понимаем и уважаем его опыт. А также о том, что признаем: он выжил и справился там, где не все смогли бы. А мы здесь для того, чтобы научить другому – жизни. А жизнь – это про доверие, передачу опыта, про следование за взрослым. И мы готовы помогать. Придешь ли ты нашу помощь?

Скорее всего, ребенок будет отвечать отказом: отворачиваться, убегать, говорить «нет». Имеет смысл дождаться ситуации (а она обязательно появится), когда помощь все-таки потребуется, и предложить: «Я вижу, что помощь тебе нужна. Я готов(а) тебе помочь. Попроси меня об этом, пожалуйста!»

Вначале будет протест, попытки приказывать: помоги, сделай, на это имеет смысл ответить: «Я с радостью тебе помогу, когда ты попросишь меня по правилам!»

А как просить по правилам? Это значит говорить: «Мама, папа, пожалуйста, помогите мне!»

На что взрослые отвечают: «Мы с радостью поможем тебе, ведь взрослые именно для этого и нужны! Таким образом они передают опыт и помогают детям расти».

Несмотря на то что эти фразы кажутся простыми, чтобы научиться их говорить, уходят месяцы и годы. И нужна подготовительная работа: разговор о том, для чего вообще нужен взрослый, что просить о помощи – признак силы, а не слабости, что такое доверие и почему именно нам, твоей новой семье, можно доверять. Эта идея заводит приемные семьи в тупик: как это надо убеждать, что мы заслуживаем доверия? Мы же ничего плохого не сделали?

Действительно, не сделали. Но другие взрослые, с которыми ребенок встречался ранее, могли сделать. А приемная семья, как самые близкие будет отвечать за них за всех – и за хороших, и за плохих взрослых, которых встречал на своем жизненном пути ребенок.

Достаточно болезненным бывает осознание, о котором мы много говорим на подготовке: чтобы помощь была оказана, мало того, чтобы о ней попросили. Важно еще, чтобы человек был готов ее принять! Произнесение формулы не всегда означает ее понимание, но это важный шаг на пути присвоения этой идеи. Мы задаем семье вопрос: «Для чего семье приемный ребенок?» – и получаем ответы: делиться любовью и заботой, передавать накопленный опыт, быть нужным.

И здесь возникает новый вопрос: «А как мы узнаем, что ребенок готов все это от нас принять?» – для многих семей это бывает откровением. Но это важные вопросы, потому что, когда возникают сложности и семья принимает решение о передаче ребенка в другую семью или возвращении под опеку государства, звучат формулировки: «Ничего не нужно», «Не принимает нас», «Не разделяет наши ценности, не соблюдает наши правила». В умении просить о помощи взрослого скрывается и готовность доверять, и признавать свою уязвимость.

А бывают и прямо противоположные примеры: ребенок буквально шагу не дает ступить, постоянно требует «маму-папу». Если присмотреться, то такое поведение напоминает младенца, у которого еще нет понимания того, что родитель может быть чем-то занят, а есть только его «хочу». Но когда это «хочу» поступает от старшего дошкольника, а то и подростка, взрослые испытывают противоречивые чувства. Кажется, что ребенок манипулирует, кажется, что его можно таким образом испортить. Чем старше ребенок, тем сильнее страх – а что если он станет совсем несамостоятельным? Как он жить-то будет?

Хотим напомнить про такое явление как «регресс». Ребенку нужно вернуться назад для того, чтобы наверстать то, что было упущено. Это как постройка фундамента: чем он крепче, тем более устойчивым будет само здание. В данном случае здание – вся жизнь ребенка. Поэтому «фундамента» не бывает много. А против страха «вырастить нахлебника» можем предложить такое средство: подумайте, если бы такие же требования предъявлял этот же самый ребенок, но в раннем возрасте? Как бы вы реагировали? Предложили бы делать все самостоятельно или отправились бы срочно кормить – поить – одевать – успокаивать? Как думаете, в жизни вашего приемного ребенка был опыт, когда взрослый «включался»? Было ли этого опыта достаточно?

Еще один способ более спокойно относиться к подобным просьбам, воспринимать их как игру. «Ой, спешу-спешу, сейчас приду к тебе на помощь, ты только дождись меня!» – так мы показываем, что понимаем, что потребность важна, но все же обращаем внимание на то, что мы сейчас в это «играем», а есть еще другие правила взрослого мира и там уже надо будет вести себя «на свой возраст». Кстати, дети с опытом сиротства имеют свойство резко «терять в возрасте» именно переступив порог дома. Учителя, родители одноклассников могут видеть другую картину: «Какой он у вас самостоятельный!» Или, если в приемной семье недостаточно безопасно, чтобы отыграть этот опыт, на помощь приходят другие взрослые, например, бабушки и дедушки, иногда педагоги и родители друзей. Конечно, это не самая ресурсная история, когда по-настоящему расслабиться можно не дома, но, все равно, лучше, когда такое место есть, чем когда его нет совсем.

8.3. Как правильно говорить о своих потребностях?

Ситуация пренебрежения нуждами и игнорирования ребенка приводит к тому, что он перестает понимать – когда же правильное и хорошее время для того, чтобы заявить о себе и своих потребностях. Довольно быстро формируется идея: «Пока есть взрослый, нужно взять с него по максимуму, а то неизвестно, когда будет следующий шанс».

Ощущение собственной ненужности и незаметности порождает еще одну идею, которая ярко выражается в поведении ребенка, имеющего опыт сиротства: «Если я чего-то хочу, то всего и сразу! Прямо сейчас! Здесь! Немедленно! Иначе а-а-а-а-а!» Думаем, что многим это знакомо. И хотим поделиться практикой, как вернуть тому, кто потерял ощущение собственной ценности и значимости эти важные чувства.

Когда ребенок только рождается, первым делом все родственники и ближний круг стремятся на него посмотреть. Покажите, покажите. А потом стремятся поддержать на руках, покатают коляску. Одним словом – прикоснуться. И малыш начинает отвечать взаимностью: тянет ручки, ловит контакт глаз, выбирает тех, с кем хочет контактировать больше.

Когда речь идет о ребенке с опытом сиротства, мы можем заметить: ему бывает тяжело, практически невыносимо выдерживать взгляд другого человека, тем более взрослого. Страх увидеть агрессию в глазах взрослого и страх показать свои переживания и уязвимость зачастую побеждают. С телесным контактом также могут быть сложности: есть опыт, что он причиняет только боль. Именно поэтому мы такое внимание уделяем установлению контакта глаз и телесному контакту, о чем писали выше. Как показал опыт нашей многолетней практики – именно физический, тактильный, визуальный контакты способны дать уверенность и безопасность ребенку с опытом сиротства. И, наоборот, их отсутствие создает хаос даже в самой простой ситуации. Буквально – нет взрослого, который приобнял, положил руку на плечо, ласково посмотрел, и ребенок «потерялся»: забыл куда шел, смотрит по сторонам, не знает что делать.

Взрослый подходит, обнимает, говорит слова поддержки – ситуация меняется, глаза загораются, уже бежит по своим делам, и это превращение может занимать доли секунды!

Мы предлагаем для кого-то неожиданный, но, как мы считаем, достаточно действенный способ. Приняв за аксиому, что где-то внутри ершистого подростка живет младенец, которому не хватило в достаточной мере любящего и внимательного взгляда взрослого, мы предлагаем начать этот «взгляд» демонстрировать. Это означает, что каждый раз, когда в наше поле зрения попадает ребенок, например, он только что проснулся, вернулся из школы или детского сада, встретился в коридоре, вместо того, чтобы дежурно кивнуть, а то и предложить сразу список полезных активностей, смотрим на него так, как будто видим в первый раз, как его нам только что принесли новорожденного. В этом взгляде может быть смесь удивления, умиления, радости.

Если изобразить его сложно, то можно потренироваться на близких – попросить их смотреть на вас таким взглядом. Можно вспомнить, как это делали взрослые в нашем раннем детстве – многим такого взгляда не хватает в сегодняшней жизни, а то, что было получено в детстве, воспринимается как ресурс. Есть и другой способ тренировки – подойти к зеркалу и посмотреть на самого себя, вспомнить, каково это, когда кто-то смотрит с принятием и любовью.

У нас есть еще один инструмент – наши слова, наше обращение к ребенку. Представьте, вы приходите в гости. Вас может встретить радушный хозяин словами: «О, мы тебя давно ждали!», «Как хорошо, что ты пришел!», или это может быть: «Давай проходи быстрее, что так долго, тут нужно еще помочь на стол накрыть», а еще это может быть и равнодушно брошенное: «Привет!»

Предположим, что в этих ситуациях будут разные переживания: скорее всего, в первом случае возникнет радость и желание открываться и делиться, во втором – ощущение, что гость нужен, но может закрасься сомнение, а нужен такой, какой есть, или только в качестве помощника по хозяйству, в третьем случае может не возникнуть ничего, или расстройство от равнодушия.

Вы можете вспомнить, в чьи дома вам радостно заходить, и к общению с какими людьми вы стремитесь. Задумайтесь, что для этого делают люди? А может быть и обратная ситуация: вы избегаете лишней раз контактировать с кем-то из знакомых, чувствуете напряжение при мысли о походе к ним в гости. Как они вас встречают? Чем предлагают заниматься? Точно так же реагируют и другие люди. А для ребенка, уже имеющего опыт отвержения, крайне важно получать ежедневные подтверждения: «Я важен», «Я нужен». Если этих подтверждений не поступает, возникает неосознанная необходимость в моделировании ситуаций, где эти важные слова будут сказаны.

Поэтому мы предлагаем говорить эти важные вещи напрямую. Каждый раз, когда мы начинаем замечать растерянность ребенка, «потерянность в пространстве», можно сказать: «О, а вот и ты, здорово, что ты есть», «Как хорошо, что ты пришел, а я тебя давно ждала!», «Какой ты у нас красивый, вот просто смотрю и люблюсь, загляденье!», «Ой, кто у нас тут проснулся, кто глазоньки открыл, кто самый любимый мамин-папин пирожок!» – вариантов может быть много. Некоторые фразы вам могут быть хорошо знакомы из вашего детства, или вы их говорили младшим детям. Так или иначе, они будут являться вариацией важной фразы: «Ты есть, и я тебя люблю таким (такой) какой ты (какая ты) есть». Эту фразу можно «попробовать на вкус», проговорив ее самим себе. Обычно она вызывает сильный эмоциональный отклик. По отношению к маленьким детям эта фраза или ее вариации говорятся взрослыми как само собой разумеющееся, потому что мы понимаем: мир огромен и есть множество вещей, которые могут вызвать смущение и растерянность ребенка. Давая ему опору в виде уверенности в том, что он важен и нужен, мы помогаем ему поддерживать любопытство, исследовательскую активность и верить в то, что он принят семьей. Зачастую за чередой дел и рутины мы просто забываем, как такие слова важны и нужны. Это как поддерживающая терапия – вроде бы резких улучшений мы не наблюдаем, но, если перестаем ее принимать, негативный эффект сразу ощущается.

Несколько слов о том, как общаются с маленькими детьми включенные взрослые. Baby talk (также известен как речь,

направленная на младенцев) – тип речи, который взрослые используют при общении с младенцами. Каждый интуитивно знаком с этим приемом, которому соответствует:

Упрощенный словарный запас. Взрослые используют короткие, простые слова, которые легко понять маленьким детям.

Преувеличенные интонации и ритмические рисунки. Взрослые говорят на более высоком тоне и с большим интонационным разнообразием, чем при разговоре с другими взрослыми.

Невербальное общение. Чтобы передать смысл и эмоции, взрослые используют мимику, жесты и зрительный контакт.

Цель использования baby talk – помочь маленьким детям наладить социальные связи, укрепить эмоциональное воздействие с родными, что способствует интеллектуальному и речевому развитию ребенка.

И третья составляющая – это тактильный контакт, при условии, что ребенок его позволяет. Если ребенок «обнимательный», то наши слова и взгляд подтверждаем объятиями или другим позитивным тактильным контактом: гладим по голове, берем за руку, целуем. Здесь действует принцип «кашу маслом не испортишь» – если ребенок принимает такие формы поддержки, то их не может быть много.

Но в силу полученного опыта такие активности могут вызвать недоверие и испугать, особенно то, что касается непосредственного физического контакта. Не надо навязываться.

Для старших детей есть возможность, например, писать эти важные вещи в мессенджере. Можно проявить больше креативности и вместо дежурного «хорошего дня» присылать забавные мемы, клипы. Но все они должны нести этот посыл: мы помним про тебя, мы тебе рады, такому, какой ты есть. Слишком оптимистично ожидать, что в ответ мы сразу получим такие же теплые слова или действия. Обратная связь может быть и иной: «Отстань, ну что ты со мной сюсюкаешь», – тогда мы понимаем, что сейчас не время. А бывает, что дети сами напоминают нам, что мы им давно не говорили важных слов.

Когда ребенок убеждается в том, что он интересен взрослому, говорить о своих потребностях он начинает в другой форме. Конечно, мы долгое время будем поправлять, вместо: «Дай, иди сюда!» – «Ты, наверное, хотел сказать: мама, пожалуйста, подойди ко мне?», «Папа, я бы хотел вот эту игрушку, ты мне ее купишь?» – но когда есть уверенность в том, что «я достоин», научиться более вежливому обращению намного проще.

Такой диалог может повторяться много раз:

- «Дай мне игрушку!»
- «Ты хочешь игрушку?» (даем понять ребенку, что услышали его просьбу).
- «Да, хочу! Дай ее!»
- «Я понимаю, что тебе очень важна сейчас эта игрушка. Я готова тебе помочь и ее принести. Для этого тебе нужно научиться меня об этом просить. Ты готов?» (обозначаем, что ценим важность его потребности, обозначаем правила ее получения).
- «Да!» (если ответ нет или другой негативный ответ, то мы все повторяем сначала).
- «Дай! Дай! Дай!»
- «Понимаем, что тебе могли часто отказывать, и ты все хочешь получать немедленно. Мы с радостью выполним твою просьбу, когда ты попросишь по правилам, готов научиться?»
- «Да!»
- «Тогда скажи: мама, пожалуйста, дай мне эту игрушку!»
- «Мама, дай мне эту игрушку!»
- «Уже лучше, ты молодец! Кажется, не хватает чего-то? Попробуешь угадать?» (слово «пожалуйста» и другие слова, которые должны продемонстрировать уважительное отношение к взрослому, признание его главенства, скорее всего, будут пропускаться).
- «Мама, дай, пожалуйста, эту игрушку!»
- «Я с удовольствием помогу тебе, вот твоя игрушка!»

Это трудоемкая работа, но она приносит плоды. И не забываем, как важны примеры для того, чтобы что-то новое было присвоено. Обращаем внимание на то, как мы, взрослые, общаемся друг с другом и с детьми. Если в нашей речи

преимущественно приказы и требования «иди сюда», «сделай это», вряд ли ребенок научится чему-то новому.

Если мы сами проявляем правила вежливости и начинаем разговор со слов: «Я могу тебя побеспокоить?», «Ты готов сейчас со мной поговорить, обсудить это?», «Когда будешь готов?» – вероятность присвоения уважительного обращения существенно увеличивается.

8.4. Восстановление справедливости

Выше мы уже говорили, что в жизни с ребенком, имеющим опыт сиротства, будут возникать ситуации, когда нужно будет исправлять то разрушительное, что было сделано.

Конечно, и в жизни обычного человека такие ситуации возникают, и мы учим детей учитывать потребности другого человека и приносить извинения за причиненный ущерб. В случае же, когда умению распознавать свои потребности и умению учитывать потребности другого человека еще только предстоит научиться, мы предполагаем, что ситуаций, требующих восстановления справедливости, будет значительно больше.

Вот некоторый список возникающих затруднений: ребенок ведет себя потребительски, не благодарит за затраченные усилия и никак не желает принимать участие в помощи взрослым и другим детям, когда его просят, ребенок присваивает чужое, ребенок обзывает и унижает других детей, ребенок портит вещи других детей и взрослых, ребенок демонстративно нарушает правила.

Эти действия приносят или весьма осязаемый физический ущерб, или не осязаемый, но ощущающийся эмоционально в виде чувства обиды, досады, разочарования. А если долго не приходит компенсация, то эти чувства имеют свойство превращаться в праведный гнев. И тут уже возникает причина для нового конфликта. Уже взрослый подходит к ребенку с требованиями и сам поневоле начинает выступать как агрессор, нападая или лишая чего-то.

Мы предлагаем немного другой подход, на котором строится восстановительное правосудие. Это юридический термин, в фокусе которого оказываются отношения между преступником и жертвой, а не между преступником и государством. В отличие от традиционного уголовного правосудия, восстановительное фокусируется на диалоге, сочувствии и понимании, стремится устранить глубинные причины вреда и предотвратить будущие правонарушения. В рамках такого подхода считается, что важно не наказание, а возможность признать и компенсировать причиненный ущерб. Некоторые родители так и говорят: «Мы не знаем, как наказывать, все, что можем предложить – лишить телефона, но это не работает, какие еще могут быть последствия?», «Никакие разговоры не помогают, ему все равно».

Поэтому вместо перечисления списка санкций за очередное правонарушение или лекции, как нужно правильно себя вести (которая вряд ли осознается и усвоится), мы предлагаем вопрос: «Что будем делать, чтобы исправить?». Дело в том, что в жизни схема «сделал плохой поступок – получил наказание – можешь быть свободен» далеко не всегда работает. А именно к такой идее приводит практика «преступлений и наказаний». Дети скорее учатся прятать следы «преступлений», чтобы не попало. В жизни же чаще наступают не наказания, а последствия поступков – некоторые из которых действительно неотвратимы, а некоторые можно исправить.

Приведем пример. Предположим, ребенок сделал нечто плохое – например, плохо себя вел в школе. И знает, что за это будут последствия: лишения времени в телефоне, нотации от родителей, запрет гулять и т.п.

Как такое наказание связано с реальной, взрослой жизнью? Если человек в обычной жизни ведет себя оскорбительно, с ним прекратят общение. А не будут запрещать гулять или отбирать телефон. Естественное последствие от неуважительного отношения с другими – это их негативное или хотя бы настороженное отношение к обидевшему.

Несправедливые наказания, причинно-следственная часть которых непонятна, воспринимаются ребенком как «так просто

взрослому захотелось» и имеют свойство перетекать в войну со взрослым. Поэтому мы говорим, что существуют последствия, и их можно попробовать исправить. Это важный момент – часто ребята, да и взрослые тоже, не знают, как себя вести, если поступают неправильно, и вместо того чтобы обратиться за помощью, закрываются, уходят от решения вопросов и совершают еще более тяжкие проступки. В то время другая сторона, может, была готова принять извинения, но ей не хватало объяснения поступков.

Попробуем рассмотреть на примере:

- «Учительница опять звонила, говорила, что ты сорвал урок, нас вызывают в школу!»
- «Да не было ничего такого!» (самый простой способ сделать проблему невидимой, как будто ее нет).
- «Да как не было, это взрослый человек, как тебе не стыдно! Зачем ты это сделал?» (напоминаем, что поведение ребенка во многом аффективно, поэтому спрашивать его о причинах немного бесполезно, ему и самому некомфортно, он не понимает, почему так себя вел).
- «Да “низачем”! Там все тупые! Бесят!» (Это попытка рассказать, что в школе трудно и что я сам не знаю, что со мной.)
- «Так нельзя себя вести, иди извиняйся!» (Это приказ, а в состоянии конфликта уже, скорее всего, включилось противостояние со взрослым.)
- «Не пойду! Будешь доставать – вообще от тебя уйду! В детском доме было лучше!» (Меня здесь не понимают, попытка обесценить семью, разорвать контакт по принципу «не очень-то и хотелось».)

Так мог бы идти разговор с точки зрения «совершил проступок – получи наказание». А теперь давайте подумаем, как, например, мог бы выглядеть это диалог, если бы в фокусе внимания была идея о возмещении ущерба.

- «Учительница опять звонила, кажется, она была расстроена, говорила: ты сорвал урок, она хочет понять, что с тобой произошло, возможно, мы можем как-то помочь, и для этого нас приглашают в школу! Мы бы хотели разобраться в том, что произошло, мы, взрослые, понимаем, что если дети сры-вают уроки, значит, они не чувствуют себя хорошо,

возможно, у тебя что-то случилось?» (Мы обозначаем, что взрослые не враги тебе, мы хотим разобраться все вместе, как тебе помогать, нам важны твои переживания).

- «Да ничего не случилось!»
- «Мы ценим то, что ты оберегаешь нас от тревог и веришь в то, что сможешь разобраться сам. К сожалению, когда срывают уроки это неприятно для учителя, ему потом приходится перестраивать программу, на это нужно время и силы. Возможно, тебе было тревожно в школе? Кто-то обидел?»
- «Петька, тупой урод, меня обзывал».
- «Да, грустно, когда другие обзываются. Так поступать ни с кем нельзя. Жаль, мы раньше не узнали, что тебя обижают. Тебе было тяжело, и ты кричал на учителя, хлопнул дверью и выбежал из класса. Возможно, ребята и учитель немного испугались, – урок прервался. Как ты считаешь, Петьке было хорошо или плохо от этих действий?»
- «Да ему все равно, он debil и ничего не понимает!»
- «А тебе стало легче?»
- «Нет, не стало».
- «Видишь, это не очень хороший способ. Петьку, видимо, кто-то обидел, и он решил, что можно обижать тебя. Мы можем ему сказать, что с тобой так поступать нельзя. И нам нужно теперь что-то хорошее сделать для учительницы. Что нравится учительнице?»
- «Ей нравится, когда в классе тишина».
- «А ты сможешь делать для учительницы тишину на уроках?»
- «Я могу попробовать!»
- «А ты хотел обидеть учительницу? Или ты хотел обидеть Петьку?»
- «Учительницу обидеть не хотел».
- «Давай мы тогда завтра ей про это скажем? Что ты не хотел ее обижать и сожалеешь о том, что произошло? И будешь стараться делать для нее тишину на уроке?» (Обратите внимание, мы не используем извинение, но выражаем сожаление о нанесенном ущербе).
- «Ну, можно».

У идеи с компенсацией есть один большой плюс – когда рассказать нужно для того, чтобы исправить, а не для того, чтобы

получить наказание, вероятность того, что ребенок будет рассказывать о произошедшем и обращаться за помощью существенно вырастает.

Взрослые люди могут испытывать беспричинный страх и ужас, когда речь идет о том, что произошла или может произойти ошибка. Люди по-настоящему боятся опаздывать, сказать что-то невпопад, забыть о встрече, ругают себя – вместо того, чтобы решать вопрос, как же можно исправить ситуацию. Так действует на взрослых людей схема, заученная в детстве. Привычка воспринимать каждую оплошность фатально сформирована и требуются определенные усилия человека и специалиста, чтобы изменить ситуацию. Конечно, присвоится ли такой подход, будет зависеть от того, какие правила и порядки царят в самой семье. За промахи и неудачи ругают друг друга или поддерживают? Наставляют друг друга пожеланиями успеха или, наоборот, перечисляют возможные неудачи? Умеют ли взрослые признавать свои упущения?

Случай из жизни:

Однажды к нам в гости приехал двадцатитрехлетний приемный сын. Младшие братья и сестры всегда рады его визитам, он обычно приносит с собой гостинцы, да и пообщаться они не прочь, так что первые минут двадцать виснут на нем все вместе и по очереди. Сын приехал на пару дней и ночевал у нас. Рассказывал про свои дела, про новое место работы, про хорошую зарплату. Мы порадовались. На следующий день проводили.

На этой же неделе позвонила мне учительница одного из сыновей с вопросом: «Вы в курсе, что ваш сын деньги одноклассникам раздает?» Я в недоумении. «О каких деньгах идет речь?» Оказалось, наш третьеклассник в школе подарил нескольким друзьям купюры – пять тысяч и несколько тысячных. Мальчик

у нас особенный, учится в спецшколе. Так, надо разобраться. Мы наличкой деньги не держим. У кого-то украл? Не замечалось за ним такого. Позже выяснилось, что сын, увидев лежащий кошелек старшего брата, просто вытащил из него несколько купюр. Брат ему периодически подкидывал наличные на чупачупсы, а тут он решил сам взять. Ценность денег ему неведома, сто рублей или тысяча – разницы нет. И от широкой души раздарил все одноклассникам.

Сын старший, как выяснилось, заметил пропажу, но подумал, что сам потратил. Узнав, что случилось, на брата не сердился. Сказал, что сам виноват, что кошелек на видном месте оставил. Но проступок совершен. Воспитательную беседу провели, сын сожалел о случившемся. Но как брату деньги вернуть? Ребята их уже потратили. С нас он точно денег не возьмет. А случилось это все незадолго до дня рождения виновника событий. Ну что ж, говорим, брат тебе на подарок дорогой деньги копил, как раз той суммы хватило бы на новый телефон. Очень жаль, что теперь брат не сможет тебе его купить. Он очень хотел тебя порадовать. Придется пока старым пользоваться. И вот тут до провинившегося «дошло». Согласился и обещал больше так не поступать. Старший на день рождения торт привез, а младший у него прощения попросил и получил это прощение. И действительно, это был первый и единственный подобный случай.

Наталья, многодетная приемная мама

И немного о признании своих ошибок. Когда мы их совершаем, предполагается, что нужно попросить прощения. Этому мы учим детей, сами даем тому пример – признаем свои ошибки. В ситуации, когда взрослые просят прощения у детей, скрыт небольшой, но важный нюанс. Прощающий –

более сильный и мощный, у него как будто бы есть власть – даровать прощение или нет. Когда ребенок попадает в эту позицию, он будто бы получает власть над взрослым – а это не совсем правильно. В ситуации же, когда у ребенка и так есть сомнения, кто тут главный, это может быть равносильно признанию слабости взрослого. Значит ли это, что теперь просить прощения у детей не нужно? Конечно же, нет! Можно использовать иную форму: выражать сожаления. «Мне жаль, что так случилось. Я сожалею, что произошло. Я понимаю, что тебе было неприятно. Готов сделать что-то хорошее, чтобы справедливость восстановилась».

Отличным способом поворота внимания с неудачи на успех является так называемое правило зеленой ручки. Этот подход в педагогике, предложенный Ш. Амонашвили, предполагает акцентирование внимания не на ошибках, а на том, что ребенок сделал правильно, «как будто мы подчеркиваем правильно сделанное задание зеленой ручкой». Мы стараемся подчеркивать то хорошее, что уже удастся сделать ребенку, говорить про его успехи и немного внимания уделять неудачам, показывая, что тебе осталось совсем немного, ты точно с этим справишься. Не всегда взрослым бывает легко освоить эту науку, многие воспитывались как раз в иной парадигме – через критику и подсвечивания того, что плохо. Из рассказа про конфликт лояльностей мы уже знаем, что побеждает то, что мы замечаем как главное. Говорим: «Да от тебя одни проблемы!» – проблем явно не уменьшиться. Говорим: «Ура, сегодня был день, когда нет ни одного замечания», – обозначаем, что такие дни возможны, а значит, они будут повторяться. В отношениях к себе и другим людям лучше следовать этому правилу: помним, что дети учатся у нас.

В следующей главе мы обсудим важные аспекты интеграции ребенка с опытом сиротства в социум, его отношения с другими детьми и взрослыми, поступление в воспитательные и образовательные организации, развитие социальных навыков, которые помогут стать полноправным членом общества.

Глава 9. Мир за границами семьи



9.1. Ребенок с опытом сиротства и другие дети

Рано или поздно в жизни каждой семьи, и не только приемной, наступает момент, когда ребенку перестает хватать только мамы и папы, ему хочется общения с другими детьми. Да и родителям пора передохнуть от постоянного слияния с ребенком. Так и возникают сначала детская площадка, затем клубы и развивашки, детские сады и, наконец, школа.

В детском коллективе отношения со сверстниками могут складываться очень по-разному. Бывает, что ребята быстро находят друзей, оказываются в центре внимания, а также случаются истории, которые развиваются по другому сценарию.

С какими сложностями может столкнуться приемная семья, когда приходит время расширять круг общения ребенка?

1. Ребенок не может найти друга по возрасту – не соблюдает правила игры, не разделяет интересы, нарушает договоренности. В результате его предпочитают не звать.
2. Ребенок выбирает друга, имеющего непростую историю: семья находится в сложной жизненной ситуации, переживает развод или потерю близкого, возможно, у взрослых недостаточно ресурсов, внимания. В результате дети начинают вместе делать социально не одобряемые поступки, присваивают чужие вещи, дразнят и обзываются, убегают.
3. Ребенок оказывается в детском коллективе в позиции жертвы – ему дают обидные прозвища, могут не позвать играть, грубо подшучивать. Но он все равно ищет контакта и соглашается на такие условия.
4. Ребенка откровенно отталкивают, не хотят с ним дружить и играть. Он(а) находится в изоляции, возможен буллинг со стороны других детей.
5. Ребенок в отношениях с другими детьми выступает в качестве «спасателя» – выручает кого-то, может пренебрегать собственными интересами ради другого: другу плохо, а он не пошел на секцию или отказался от важной поездки, отдал свои сбережения для решения проблем товарища.
6. Ребенок «покупает» дружбу других детей. С помощью подарков и присвоенных денежных средств, также легко отказывается от своих вещей, лишь бы получить внимание другого.
7. Ребенок в конфликтных отношениях с другими детьми. Они ссорятся, дерутся, портят и присваивают вещи друг друга, при этом наш ребенок часто выступает зачинщиком ссоры.
8. Ребенок заводит поверхностные отношения с другими детьми, другом называет того, с кем только познакомился, долгосрочные отношения не выстраиваются.
9. Ребенок буквально «вцепляется» в друга, требует постоянного общения, переписки. Стоит другу хотя бы немного начать заниматься собой – это воспринимается как предательство.

Будучи уже хорошо подготовленными взрослыми, мы знаем, что для того, чтобы выстраивать отношения, нужно иметь положительный опыт отношений в родной семье. Отношения детей с миром будут отражать то, чему они уже научились. Дружба детей будет предполагать такие важные качества, как умение доверять друг другу, иметь общие интересы, готовность поддерживать и делиться, помогать друг другу.

Ситуация сиротства предполагает, что самые важные отношения были однажды разрушены и этот опыт будет накладывать отпечаток на другие отношения. Здесь срабатывают приобретенные идеи:

- Я плохой – буду позволять обращаться с собой плохо.
- Меня покинули, потому что я был недостаточно интересным – буду «покупать» интерес, сам стану самым заботливым на свете, меня невозможно будет покинуть, буду позволять делать с собой все что угодно, лишь бы опыт не повторился.
- Меня покинули без объяснения причин – я буду поступать так же.
- Меня покинули неожиданно – буду теперь всегда в центре внимания. Тогда точно ни у кого не будет шанса уйти незаметно и неожиданно.

Помним, что опыт травмы может «заморозить» ребенка в младшем возрасте – том, когда случилось травматическое событие – и теперь ребенок воспринимает мир, например, на пять лет, а ему уже десять, психологически он не интересен сверстникам. Зато младшие дети его принимают как своего. Опыт депривации и пренебрежения нуждами может повлиять и на сферу интересов – приемному ребенку может быть интересно в тех играх, в которые в свое время он «не наигрался» – например, не было достаточно возможностей для исследования мира, и он с удовольствием ползает по песочнице или пытается оседлать собаку в свои десять – одиннадцать лет. Сверстникам его увлечения кажутся слишком «детскими», а он, в свою очередь, не понимает и не разделяет их увлечения.

Взаимоотношения дошкольников и младших школьников невозможно представить без совместной игры. Именно игровая деятельность – ведущая в дошкольном возрасте, именно на ее основе будет выстраиваться другой вид деятельности – учебный. И игровой деятельности существует несколько этапов:

Младенческий (0–1), когда ребенок усваивает способы действия с разными игрушками, связанные с их физическими свойствами (стучит, бросает, двигает, катает, соотносит один предмет с другим)

Ранний дошкольный (1–3 года): когда ребенок начинает передавать в игре не только отдельные действия, но и элементы поведения замеченных им лиц, появляются игровые роли, действия с воображаемыми предметами.

Старший дошкольный (3–7 лет): когда игра определяется сюжетом, оговоренным участниками, распределением ролей, игровыми действиями соответственно принятым ролям.

Младший школьный возраст: когда возрастает значение игры с достижением известного результата (спортивные игры, интеллектуальные игры).

Легко догадаться, что на каждом из этих этапов важно включение взрослого: сначала он обогащает развивающую среду ребенка новыми игрушками, затем знакомит с новыми ролями, сюжетами, а чуть позже – с правилами. Так же легко предположить, что у ребенка с опытом сиротства будут существенные пробелы на каждом из описанных этапов – а для дальнейшего развития и формирования успешной деятельности их необходимо будет наверстать.

Таким образом, игра не только «непонятная трата времени и забава для младенца», это необходимая часть возрастного развития, фундамент, на котором будет строиться учебная деятельность. Игра позволяет учиться следовать правилам, договариваться, искать оригинальные решения, развивать воображение и представление о мире.

Случай из жизни:

Играет мой сын шести лет, с особенностями развития и его подружка, на четыре года старше – ребенок с опытом сиротства и пренебрежения нуждами со стороны кровной семьи. Они (в основном решением Ники) надевают старые халаты, шляпы, создавая таким образом игровой образ.

Ника: «Будем играть в свадьбу!»

Стас: «Поедем на метро».

Ника, после нескольких безуспешных попыток настоять на своей теме: «Хорошо, граф и графиня едут на свадьбу на метро».

Стас включает, какое-то время игра «едет».

Ника: «Граф дарит графине кольцо».

Стас игнорирует этот шаг.

Ника становится на колени, показывает, как выглядит «дарение кольца»: «Теперь ты повтори!»

Приемная мама

Как организовать обучение ребенка игровой деятельности?

1. Внимательно изучить историю ребенка. Например, нам будет интересен тот возраст (или несколько возрастов), когда ребенком мог быть получен травматический опыт. После этого мы можем предложить ребенку активности и игры именно на этот возраст, а также примерно понять, с ребятами какого возраста он будет, что называется, на одной волне.

Можно предложить ребенку игры и игрушки в соответствии с его предполагаемым психологическим возрастом и играть вместе с ним – не комментируя, что «это для маленьких», «ты это уже перерос».

2. Подобрать компанию по его психологическому возрасту. Ребята младшего возраста достаточно охотно принимают ребенка постарше, да и он не всегда визуально выглядит на свой возраст. Конечно, приемные родители все равно находятся рядом – мы помним, что у ребенка мог быть сложный опыт и он может, сам того не желая, быть небезопасным партнером по взаимодействию для более слабых.

3. Организовать совместные активности. Помимо поиска компании, можно еще озадачиться развлечением ребят. Узнаем, что сейчас является ценным и важным в группе сверстников ребенка, и предлагаем активность, отвечающую этим потребностям. Например, это может быть тематический квест по модному фильму или мультфильму, компьютерной игре, игрушке, покупаем ребенку актуальный предмет одежды.

4. Ищем единомышленников. Мы предлагаем исследовать, какие есть клубы и сообщества приемных родителей в регионе, знакомиться и присоединяться или создавать новое интересное. Когда проблемы и задачи схожие, когда не нужно отвечать на недоумение окружающих по поводу поведения ребенка, то и общение, скорее всего, будет складываться проще.

Ряд организаций предлагает совместные выезды приемных семей на экскурсии, тренинги, в том числе и по взаимодействию детей друг с другом. Знакомство с другими приемными родителями и детьми, участие в совместных поездках, тренингах, походах может стать началом дружбы – не только у ребенка, но и у взрослых.

5. Создаем у себя дома принимающее пространство. Непростое испытание для семей с жесткими внешними границами, но очень помогающее, особенно в ситуации, когда ребенок выбирает себе друзей, которые по разным причинам кажутся нам, взрослым, «неподходящими».

Детям и взрослым с непрожитым травматическим опытом свойственно выбирать себе окружение по принципу «чтобы меня поняли».

Когда появляются друзья, имеющие трудности в поведении и общении, мы получаем огромный ресурс – мы можем говорить о причинах происходящего, объясняя важные и для нашего ребенка взаимосвязи, показываем ему: да, с тобой все в порядке, мы принимаем тех, кому плохо. И, наоборот, если мы отвергаем ребенка со сложной историей «не водись с ним, он плохой», то ставим под сомнение нашу готовность принимать.

Теперь мы можем говорить об опыте других детей, озвучивая причины их сложностей: «Вася кричал и плакал, ему было тяжело, он не чувствовал себя в безопасности», «Света сломала твою любимую игрушку. Это грустно. Кажется, Свете непросто, возможно, в ее жизни что-то поломалось».

Приходится соблюдать хрупкий баланс – поведение других ребят, даже если они таким образом пытаются отреагировать происходящее в их жизни, может переходить за рамки безопасного. И в этом случае важно объяснить: «Ангелине сейчас очень плохо. Ее родители разводятся, ей больно и хочется делать больно другим, очень жаль. Но делать больно другим нельзя, поэтому давай мы дадим ей время восстановиться, а пока будем меньше общаться. А если она опять будет обзываться, скажи ей, что с тобой так обращаться нельзя, и позови взрослого».

6. Рассказываем про отношения между людьми и про техники общения. Столкнувшись с попытками ребенка заслужить, купить дружбу, мы можем вновь начать разговор о том, как устроены доверительные отношения между людьми.

Обозначить, что дружба – это про взаимообмен, что не бывает гармоничных отношений там, где есть использование, нечестность. Проговорите причины такого поведения ребенка: «Тебе кажется, что если у тебя будет много игрушек, то другие ребята будут выбирать тебя. Возможно, так было принято в домике, где ты жил раньше – дружили с теми ребятами,

к которым приходили в гости и приносили подарки. Но в жизни мы выбираем друзей по другим качествам», «Ты стараешься быть с Яной каждую минуту. Возможно, ты боишься, что она исчезнет, мы помним, что у тебя был такой опыт, когда близкий человек пропадает. Но другому тяжело, когда его контролируют, как раз от этого и хочется убежать».

Обязательно обозначить свое отношение к буллингу. К сожалению, мы до сих пор получаем отклики от приемных семей, что такое поведение в классе и даже в детском саду возможно, и с прямого или негласного одобрения взрослых. Здесь потребуется рассказать ребенку о некоторых правилах безопасности и обозначить: в случае, когда тебя обзывают, дразнят, ругают, портят вещи – сразу сообщай нам, твоим взрослым. Так нельзя себя вести ни тебе с другими детьми, ни им с тобой.

9.2. Ребенок с опытом сиротства идет в детский сад

Детский сад – критический этап в жизни каждой семьи, не обязательно приемной. Ребенок делает один из первых шагов в сторону большого мира – у него появляется мир сверстников, игр и увлечений, и родитель становится чуть менее значимой фигурой. Большой мир открывается ребенку со своими нормами и ценностями, правилами, требованиями. Возникают дружеские отношения, появляются любимые или нелюбимые воспитатели, а родители, в свою очередь, сталкиваются с новыми вызовами – и заводят новые знакомства, некоторые из которых будут сохраняться еще долгие годы.

С чем сталкивается семья с приемным ребенком, когда приходит время выбирать детский сад? Начнем, как обычно, с запросов от приемных семей в нашу консультационную службу: «Меня ни на шаг не отпускает, как в саду-то будет?», «Как вообще понять, что мы готовы к детскому саду?», «После сада его не узнать», «Родители жалуются, он кусается и бьет других детей!», «Дома просто ужас что происходит, а в детском саду говорят – идеальный, послушный ребенок, ее как будто подменили».

Что же происходит?

1. Еще не время. Каждый ребенок проходит индивидуальный путь сепарации – готовности постепенно отделяться от взрослого. Сначала это рождение, потом первый шаг, а затем и выбор общества сверстников. На готовность ребенка сделать этот очередной шаг будет влиять множество вещей: его индивидуальный темп развития, опыт предыдущих шагов, готовность взрослого отпускать.

В возрастной психологии выделяют определенный период, когда само развитие требует этого отделения – это период после прохождения так называемого кризиса трех лет. Но эта дата весьма условна, у кого-то этот кризис может начаться и в два года, а у кого-то позже. В обычном развитии ребенок пробует делать самостоятельные шаги, говорить «я сам», сталкиваясь с неготовностью взрослых принять это стремление и выбирать себе другую среду для экспериментов – среду сверстников, где есть такая важная деятельность, как игра – и в игре можно экспериментировать, примерять новые роли, учиться новому, что пригодится позже, когда придет пора идти в школу.

Развитие ребенка с опытом сиротства идет по другим законам. По календарному времени ему может быть и четыре, и пять, а по психологическому состоянию – менее года, и воспринимать происходящее он будет именно на этот возраст. А, значит, и поход в детский сад с большой долей вероятности будет воспринят как слишком раннее отлучение от взрослого. Возможна негативная реакция: регресс, то есть ребенок может потерять навыки, которым уже научился, отсутствие интереса к сверстникам и играм, трудное поведение.

2. Влияние непрожитой травмы потери и других травматических переживаний. В истории приемного ребенка мы находим болезненный опыт насильственного отделения от взрослого, поэтому предполагаем, что и другие шаги сепарации будут сопряжены с определенными трудностями. Тому, кто уже однажды испытал одиночество и вынужденную самостоятельность, детское общество может представляться не местом для новых открытий и познания нового, а полем очередной битвы, чередой испытаний.

Опасения «а вдруг меня не заберут» имеют вполне реальные основания – так уже было, почему сейчас должно случиться иначе? Напряжение, которое копится в течение дня, получает выплеск в виде агрессии – на тех, кто отводит каждое утро и заставляет проживать этот опыт, на приемных родителей, на себя, на других детей.

Интересно, что сброс тревожного напряжения происходит преимущественно в одном месте – или дома, с новой семьей, или, наоборот, в детском учреждении. «Воспитатели говорят, что ребенок золотой, а дома творит не пойми что» или, наоборот, «В саду все стонут, а дома ангел». Такое разделение приводит к тревоге уже у взрослых: родители начинают подозревать, что воспитатели делают что-то странное, и, аналогично, воспитатели недоумевают, почему их в чем-то подозревают, им кажется, что семья неправильно воспитывает ребенка.

Взрослым кажется, что ребенок делает это специально, ведь в одном месте у него получается себя вести хорошо, почему же нельзя это делать в другом? Ситуация может легко стать конфликтной. В поисках хорошего места для ребенка семья может поменять несколько учреждений, тем самым еще раз подтвердив идею ребенка с травматическим опытом о ненадежности устанавливаемых связей и ненадежности мира.

Такая разница в поведении связана с тем, что по-настоящему расслабиться можно только там, где безопасно. Если с приемной семьей еще не сформировались доверительные отношения (а такое происходит, если поход в садик произошел слишком рано), то, скорее всего, хотя бы на время, ребенком будет выбрана стратегия «нравиться семье», и дома он будет сдерживаться, в саду более безопасно проявить себя – оттуда же я уйду, возвращаюсь домой. И, наоборот, если есть понимание, что новая семья – это «мои взрослые», то отреагировать сложные переживания можно с ними.

Бывает и такое, что ребенок ведет себя идеально – год, два. А на третий его как будто подменили. Дело в том, что психика по-разному реагирует на травматический опыт и стадия «заморозки» может длиться несколько лет.

Бывает, что атмосфера детского учреждения напоминает атмосферу социально-реабилитационного центра или центра содействия семейному устройству, где находился ребенок. Те же запахи, похожее строение, опять много детей и один взрослый. И ребенок с опытом сиротства перестраивается на старую стратегию, закрывается, старается выполнять инструкции.

Сама ситуация ежедневного похода в детский сад и расставания с новой семьей может выглядеть очень драматично. Безусловно, большинство детей, особенно тех, кого отдали в детский сад слишком рано, будут и плакать, и цепляться за своего взрослого, устраивать истерики. Но все же, если нет другого отягчающего травматического опыта, со временем реакции будут менее интенсивными. У ребенка, имеющего травму потери, каждая разлука может превращаться в настоящую драму, и такая реакция продолжается из года в год.

Что мы можем сделать, чтобы облегчить процесс похода в детский сад?

1. Заложить больше времени на адаптацию в новой семье. Время, проведенное дома – это время, которое тратится на формирование привязанности между ребенком и членами его новой семьи.

Если ребенок идет в детский сад одновременно с процессом вхождения в семью – скорее всего, ему будет сложно понять, чем тети воспитательницы отличаются от других «тетей» и «дядей», которые ждут его дома, и чем детский сад отличается от другого домика, центра содействия семейному воспитанию.

По поводу срока, который необходимо провести с семьей, чтобы привыкнуть и начать разбираться, сложно найти универсальную для всех цифру. Однако минимальный порог, от которого имеет смысл вести отсчет – год в семье. Когда пройден хотя бы годичный цикл, возможно формирование убеждения – это навсегда, мы вместе надолго, а, значит, разлука будет не такой страшной.

2. Сокращение времени, проведенного в саду. Может получиться так, что для ребенка тяжело выдерживать полный день – слишком велико напряжение. А вот первая половина дня, особенно время до дневного сна, проходит вполне гладко. Потребность в общении и получении новых знаний высока, ребенок тянется к детям, но все-таки не выдерживает. Сон как время, когда приходится столкнуться со страшными переживаниями, отпустить контроль, вновь по побуждению ответить на вопрос: «Где я?», эти переживания обнажает.

При наличии сложного поведения ребенка в саду обратите внимание, когда оно начинает происходить. Если чаще они случаются во второй половине дня, скорее всего к такой долгой разлуке со взрослым ребенок не готов. Сокращение пребывания или «выходной день» посреди недели могут изменить ситуацию.

3. Сверка дат. Вновь напоминаем, что в личной истории ребенка были события, связанные с потерями, разлукой с близкими, и др. И в годовщину таких событий мы можем наблюдать у ребенка повышение тревожности, ухудшение эмоционального фона, болезни.

Можно изучить историю ребенка, и, планируя поход в детский сад, сделать так, чтобы по времени он не пересекался с годовщинами изъятия, принятия в семью, смерти близких, других важных перемещений.

Когда в уже «заряженное» время мы предлагаем еще одну переменную, высока вероятность, что она будет восприниматься тяжелее и, наоборот, разнесение во времени травмирующих событий будет способствовать более спокойной реакции.

4. Дождаться возникновения естественного интереса к сверстникам и прохождения кризиса трех лет. Каждый ребенок проходит путь своего развития с индивидуальными особенностями, и мы можем наблюдать, что один уже тянется к другим детям, сам может уже проситься «в садик», а другому сложно отпускать взрослого даже ненадолго. Бывает

такое, что и сиблинги (братья и сестры) проходят этот путь по-разному и есть дети, которые ходят в детский сад с удовольствием. Сейчас существует достаточно вариантов, когда семья может проверить, посмотреть, как складываются отношения детей и воспитателей: развивающие занятия, группы краткосрочного пребывания. Уже в таком формате мы можем наблюдать – есть ли трудности с отпуском взрослого, сколько времени ребенок может выдержать без него, насколько легко или сложно складываются отношения с другими детьми.

Зачастую сложности в поведении возникают из-за того, что в слишком большом коллективе сверстников ребенок чувствует себя неуютно, небезопасно. Чем больше детей, с которыми нужно выстраивать отношения, тем больше тревожности, ожиданий, и, возможно, конфликтных ситуаций.

Большое количество детей – еще и потеря внимания взрослого, за него приходится конкурировать, что приводит к неприятным ситуациям. При выборе детского учреждения этот параметр – малая наполненность группы – может сыграть решающую роль. Возможно, здесь придется прибегнуть к частным садикам – малокомплектные группы в обычных учреждениях встречаются не так часто.

5. Создание ритуалов прощания. Если ребенок уже ходит в детский сад, и мы видим, что ему сложно, для некоторого облегчения ситуации мы можем создать специальный ритуал. Нам важно донести, что, несмотря на физическое отсутствие, нас, взрослых, мы все равно незримо присутствуем в его мире.

Для этого мы даем ребенку с собой какую-то свою вещь: украшение, элемент одежды – то, что будет напоминать о доме и о новой семье. Важно, что этот предмет возвращается, когда ребенка забирают из сада. Ребенок же, в свою очередь, может сделать поделку или дать какую-то свою вещь взрослым, чтобы они помнили о нем, а вечером можно обсудить, как помогали эти предметы.

6. Проговаривание ситуации. Вновь напомним, что для ребенка, имеющего опыт сиротства, страх, что «родители не вернуться» вполне реален, потому что так уже однажды с ним было. Когда

взрослые, прощаясь, обещают «обязательно сегодня вечером забрать», они говорят правильные вещи, но как же в них поверить, если уже есть опыт, когда бывает по-другому?

Если же взрослый не только обещает прийти вечером, но и обозначает, что понимает причины страха: «Ты был однажды один, взрослые исчезли, и ты боишься, что это повторится», в глазах ребенка он начинает вызывать больше доверия: «Он знает о моем опыте, знает, что такое бывает, что дети остаются одни, возможно, ему можно верить». Проговаривание причины страха и обещание вернуться работает лучше, чем обещание возвращения без каких-либо объяснений.

7. Осведомленность воспитателей об особенностях взаимодействия с ребенком, имеющим опыт сиротства – важный фактор. Может быть такое, что, не понимая ситуации, воспитатели совершают действия, которые не помогают ребенку, а усугубляют его состояние. Например, оставляют одного, чтобы лучше засыпал, сравнивают с другими детьми и т.д.

Лучше заранее обсудить с педагогом опыт, историю ребенка и его особенности, а также поинтересоваться, есть ли у воспитателей опыт работы с детьми с опытом сиротства? Какой это опыт? Мы можем встретить и понимание: «Да, такие дети уже были, мы знаем, что делать», наоборот, неодобрение: «О да, такое было, ну это точно не садовский ребенок» и обесценивание: «Да ничем они не отличаются, это все надумывают сами родители, запугали вас, дети как дети».

Зная позицию персонала, мы можем предположить, какое будет отношение к ребенку и решить, стоит ли пробовать. Полезно бывает узнать мнение других приемных семей об организации и о воспитателях – и здесь вновь помогает включенность в сообщество, обмен контактами и взаимовыручка.

Наш опыт включает разные истории, и мы верим, что найти хорошее и принимающее место для ребенка с травматическим опытом – возможно. Но не всегда это происходит с первого раза.



Случай из жизни:

Еще один неприятный момент, с которым приходится сталкиваться приемным родителям – отношение к «бывшему детдомовцу» в детском саду и в школе. Вернее, педагогическая некомпетентность воспитателей и учителей в вопросах воспитания особых детей. Да, наши дети особые. Они все прошли через горе, они были преданы, оставлены, нуждаются в помощи. Часто адаптация в саду и в школе у них идет внахлест с семейной адаптацией – и от этого вдвойне сложнее и родителям, и детям. Но как часто свое нежелание иметь в группе или в классе неудобного ребенка педагоги списывают на его детдомовское прошлое! Мне в этом плане повезло – в детском саду с пониманием отнеслись к проказам моей трехлетней приемной дочери, жалели ее. Жаловались мне, конечно, если та пыталась «висеть на люстре». Но со временем, благодаря терпению воспитателей, все сошло на нет, и дочка стала любимицей в группе. Своих старших я сразу перевела в школу, где с пониманием отнеслись к нашей ситуации. Конечно, я разговаривала с классными руководителями, рассказывала им о прошлом моих детей, о тяжелой травме,

что они все равно самые замечательные дети на свете! Да, у них трудности с обучением, иногда с поведением. Но мы договаривались вместе над этим работать. Педагог и родитель. Справиться можно только сообща.

Совсем иная ситуация, когда возникает конфликт с педагогом. Общаясь с приемными семьями, знаю, что это случается довольно часто. Представьте состояние мамы, которой молодая воспитательница в детском саду заявляет: «Бедная вы, бедная! Как же вы с ним справляетесь? Верните его обратно!». И все объяснения: «Мой мальчик с рождения в детском доме, в нашей семье уже год, в саду только месяц. Это адаптация, надо потерпеть, помогите мне, дома он замечательный ребенок, вы не знаете, как он изменился за год, давайте вместе...» – для нее пустой звук. Воспитательница угрожает расправой родителей того мальчика, «которого укусил ваш ребенок», «он у вас неадекватный», «что от него ждать, он же детдомовский», «наверно, вы не справляетесь», «мы сообщим в опеку». Да, маме потребовался год, чтобы из ребенка с ярко выраженным синдромом госпитализма поднять замечательного мальчишку, пусть озорного, но разве мало озорников в группах детского сада? У моего младшего сына в группе есть мальчик, рослый и крепкий, на голову выше других, любящий пошуметь, похулиганить, укусить, а иногда и ударить кого-то. Но вряд ли его мама слышала: «Верните его обратно!» Куда вернуть-то? В живот запихнуть, что ли? Наши воспитатели находят слова, методы убеждения, могут занять чем-то озорника. Молодцы настоящие педагоги-профессионалы! Но иногда не везет. И приходится родителям, глотая обиду, «забирать вон из садика» своего малыша.

Мы, родители, прекрасно понимаем, что труд воспитателей и учителей тяжел, что детей в группе или в классе много, что некогда заниматься одним расшалившимся ребенком, что легче его убрать с глаз долой, но разве в этом заключается работа педагога? Родителям

тяжело, они стараются изо всех сил. Хотелось бы верить в то, что вслед за изменившимся отношением общества и государства к проблемам детей-сирот изменится и отношение многих педагогов к «неудобным», но очень любимым нами «бывшим детдомовцам», для нас – самым родным и замечательным на свете детям!

Наталья, многодетная приемная мама

9.3. Ребенок с опытом сиротства идет в школу

Поступление в школу – еще один период в жизненном цикле семьи, который считается кризисным. Так происходит потому, что вместе с ребенком, так или иначе, в первый класс идет вся семья: родителям необходимо перестроить свой график, возможны дополнительные затраты на репетиторов и секции, вечернее время теперь серьезно занято – уроками, сборами ребенка на день грядущий.

Школа – это первый большой социальный институт, который будет оценивать, но не только ребенка, а всю семью – кого вы нам привели, справляетесь ли вы. Если с детским садом эти вопросы возникали, но их можно было отложить, включаться по желанию, то со школой ситуация обстоит уже сложнее. Нам доводилось слышать от приемных семей такое определение: «Живем от каникул до каникул». И ждут каникул в первую очередь сами уставшие родители. В школе появляется оценка. Хорошо, что теперь их начинают ставить со второго класса, давая детям время на адаптацию. Ребенку необходимо научиться новому навыку – теперь, чтобы чувствовать себя принятым ему необходимо соответствовать определенным критериям, и это не простое осознание.

К сожалению, несмотря на просвещение и информирование родителей, им сложно принять это распределение ролей: оценивает – учитель, а родитель продолжает оставаться тем, кем и был – поддерживающим взрослым, любящим безусловно.

Родители начинают включаться в ситуацию с уроками, начинают требовать от ребенка результатов, оценивают его с точки зрения: «Сделал – не сделал», «Выучил – не выучил», «Что ты сегодня получил в школе?» Ребенок, чувствуя потерю безусловности, начинает саботировать процесс, в результате тема школы и всего, что с ней связано, становится крайне негативно заряженной. А еще и окружающие в первую очередь интересуются: «Как дела в школе?», показывая, что если там ты не успешен, то вряд ли будешь успешен где-то еще.

Для ребенка, в истории которого есть потеря, крайне важно наличие взрослого, принимающего безусловно и безоценочно. «Исчезновение» этих качеств у родителей вызывает сильную реакцию протеста – и ребенок начинает воевать со школой – ведь она же отняла у него любовь и принятие родителей.

Кроме того, сама по себе ситуация оценки для детей с опытом жестокого обращения, пренебрежения нуждами – травматична. Выше мы говорили, что потеря и жестокое обращение формируют представление о себе как о плохом, недостойном. Негативная оценка, к сожалению, бьет именно в эту мишень. Там, где есть сравнение, там, где есть возможность чувствовать себя «лучше других» или «хуже других», зачастую начинаются проблемы.

В этой ситуации наступает саботаж по принципу «ну и пусть, ну я так и знал, ну и не получится ничего». Или другая реакция: потратить ресурс на то, чтобы соответствовать любой ценой, быть принятым, что оборачивается потерей сил и срывами.

Довершает эту картину тот факт, что пережитая травма имеет влияние на развитие когнитивных функций – мышления, памяти, внимания. Ребенок «выпадает» во время урока, перестает понимать, что происходит. Наличие шума, множества людей, типичная для казенного учреждения планировка и запахи – есть много причин, которые могут запустить эту реакцию. Резкий звук звонка, наоборот, звенящая тишина в классе, и ребенок уже не понимает, что происходит вокруг, он захвачен тревогой и все, что ему хочется сделать – это немедленно изменить это состояние. Как? Начать двигаться, кричать, отвлекаться на что угодно.

Как результат мы видим замечание от учителя: «сидел под партой», «болтал с соседом», «спорил с учителем», «бегал по классу, не отвечал, когда к нему обращались».

Поэтому неудивительно, что запросы от приемных семей, касающиеся темы школьных трудностей, являются одними из самых частых обращений. Зная об этих особенностях, наш фонд организовал онлайн проект помощи в учебе детям из приемных семей. Обучение проводится бесплатно, обеспечивается возможность получения услуг репетиторов детьми из замещающих семей.

Что может сделать приемная семья, чтобы минимизировать возможные сложности?

1. Закладываем больше времени на подготовку. Откладываем поход в школу до семи с половиной – восьми лет. На основании ФЗ «Об образовании» верхняя планка пребывания ребенка в дошкольной образовательной организации не установлена, а в школу дети могут пойти не позже достижения ими восьми лет. Лишний год – это возможность подготовиться, особенно, если ребенок недавно в семье. Говоря о подготовке, мы имеем в виду не только занятия с педагогами и дефектологами. Готовность к школе – умение высидеть урок, выслушать учителя, спокойно принять неудачу, умение договариваться с одноклассниками. Приемные семьи говорят о сложностях именно в этих сферах, при этом многие добавляют: «Но он же может, и учитель говорит, что он умненький, откуда двойки?» Для того чтобы ребенок с травматическим опытом мог воспринимать информацию, ему нужна безопасная обстановка.

Довольно распространенная ошибка, которую совершают приемные семьи – начинают активно ребенка развивать сразу после того, как он приходит в семью. Секции, учителя, подготовка к школе. Драгоценный ресурс психики

Репетиторы и онлайн-занятия для детей из замещающих семей

Открыть



тратится на учебу (хотя и в нормальном развитии учебная деятельность является ведущей только после семи лет), какое-то время ребенок делает успехи, а потом начинается откат – в самое неподходящее время, и учебная деятельность не выстраивается.

Умению владеть своим эмоциональным состоянием ребенок учится на занятиях у психолога – специалиста по детскому травматическому опыту. Обычный психолог, который находится в школе или детском саду, решает другую задачу, и, скорее всего, его компетенций будет недостаточно. Нужные специалисты находятся в профильных организациях, через социальную сеть контактов с другими приемными семьями.

Но если ребенок недавно пришел в семью, мы рекомендуем начинать занятия со специалистом с осторожностью: необходимо, чтобы между новыми родителями и ребенком образовалась связь, специалиста лучше подключить позже, хотя бы спустя полгода. А важным навыкам, необходимым для успешной учебы, ребенок учится в игре. Поэтому лучшей подготовкой будет организация игровой деятельности с другими детьми (лучше разновозрастными) и те игры со взрослым, в которые он сейчас готов играть.

Сюжетно-ролевая игра – тренируем навык воображения, абстрактного мышления. Проявил интерес к игре по правилам – здорово, так мы учимся принимать новые вызовы: сидеть на уроке столько, сколько сказал учитель, выдерживать свою очередь отвечать и т.п.

Нужно сделать в развитии шаг назад для того, чтобы двигаться вперед. То, что ребенок не готов сейчас в полной мере посвятить себя учебной деятельности, говорит о том, что ему не хватает наработок «на предыдущих уровнях» – мы возвращаемся туда, чтобы помочь наверстать упущенное.

2. Ищем принимающую и безопасную школьную среду. С выбором школы лучше поступить, как и с выбором детского сада, подойдет вариант, где будут предьявлять

минимальные требования и уделять максимальное внимание ребенку. А это значит поиск малокомплектной школы, которая практикует индивидуальный подход.

Бывает, что на консультациях родители обращаются к нам с вопросом: что делать, стараться попасть в обычную школу или воспользоваться теми дополнительными возможностями, которые предлагают? Мы советуем второй вариант, хотя бы на период начальной школы. Чем более принимающая среда, тем с большей вероятностью процесс учебы будет спокойным и комфортным. К сожалению, зачастую происходит прямо противоположная история: выбирается школа «посильнее», т.к. родители действуют из идеи «наверстать упущенное», и ребенок не выдерживает нагрузки.

Многое зависит от позиции педагога. Поэтому мы возвращаемся к необходимости обсудить с преподавателем его осведомленность об особенностях обучения ребенка, имеющего опыт сиротства. Неинформированный педагог вряд ли сможет помочь. Даже вовлеченный человек будет испытывать растерянность, сталкиваясь с непривычными реакциями ребенка с опытом сиротства. И, наоборот, тот, кто уже знает и имеет опыт, сможет быть опорой для ребенка. Тем более не следует скрывать от учителей проблемы, рассчитывая, что они их «не заметят», «пропустят на общем фоне». Если учитель не замечает проблем приемного ребенка, то у него, скорее всего, очень мало опыта работы по специальности, и это не лучший вариант.

Для многих семей стало выходом онлайн-обучение (при условии, что педагог все равно присутствует, в виде тьютора или репетитора, а сам родитель не включен в процесс в роли учителя – это важное дополнение). В онлайн-обучении нет таких жестких рамок, как необходимость рано вставать, надевать неудобную одежду, звуков и запахов казенного учреждения, отвлекающих одноклассников. Можно учиться дома, в комфортной и безопасной обстановке. И родитель находится рядом – если станет страшно и непонятно, его можно обнять.

Хорошо себя зарекомендовал «смешанный формат» – когда со школой договариваются о неполном посещении, индивидуальном плане работы. Здесь, как и с детским садом, может сработать правило: первые несколько часов ребенку с опытом сиротства еще интересно, он «держится», но к третьему – четвертому уроку его запас истончается и начинается трудное поведение.

3. Ищем для ребенка «запасной аэродром». Имеем в виду, что задача школьного обучения – это научить ребенка учиться. Сформировать у него познавательный интерес, который поможет ему в дальнейшем при освоении взрослой жизни. Поэтому, если в школе не складывается, нам важно найти ту сферу, где результат будет. Помним про установку «я плохой», «я ненужный». Отсутствие успеха в школе попадает как раз в эту «мишень» и уже к средней школе трансформируется в идею: «Я вообще ничего не могу сделать, я даже пробовать не буду!» И к нам обращаются с запросом: «Ничего не интересно, ничего не хочет, сидит в телефоне». Именно потому, что так – безопаснее. Там у ребенка хоть что-то, но получается.

Другой площадкой для обучения могут стать кружки, секции, индивидуальные занятия по увлечениям: пение, рисование, игра на музыкальных инструментах, спорт, робототехника – все, что входит в дополнительное образование. Но с дополнительным образованием есть такая сложность: могут быть групповые занятия, где будет и сравнение, и оценка, и нехватка личного внимания преподавателя. Говоря простыми словами, это выглядит как запрос: «Нас отовсюду выгоняют», «Педагог говорит, что не слушается, таких детей никогда не встречал» и т.п. Важно искать учителя – и пока остановиться на индивидуальном формате.

Нужно показать ребенку: школа – важная часть жизни, но сама жизнь школой не заканчивается! Ты сможешь быть успешен в чем-то другом, с тобой все в порядке. И саму жизнь семьи постараться максимально от школы отделить – сохранять свои традиции, увлечения и время друг для друга. Для обсуждения школьных вопросов оставить оговоренное время и только.

В планировании учебного дня ребенка необходимо заложить время на то, чтобы восстановиться. Вариант: пришли из школы, быстро покушали, бегом на дополнительные занятия, после выполнение домашнего задания – скорее всего, приведет к выгоранию и родителя, и ребенка. В таком режиме организму невозможно будет переключиться и восстановиться, появится апатия, усталость, обострятся старые заболевания и, возможно, появятся новые – в ход пойдет все, лишь бы дать телу «передышку». Поэтому отдыха должно быть много: игры, творчество, нравящиеся ребенку активности. Именно в этой деятельности происходит восстановление и набор сил для следующего дня и выполнения требований.

4. Откажитесь от идеи помощи ребенку с уроками. Несмотря на то, что эту рекомендацию приемные семьи неоднократно слышат на подготовке (и для обычных семей она бывает не лишней), мы видим, что многие допускают эту ошибку и неизбежно сталкиваются с последствиями. Когда взрослый начинает требовать, оценивать, а этого невозможно избежать в процессе подготовки, который подразумевает хотя бы один раз заданный вопрос: «Ты понял?», возникает мысль, что безусловность потеряна, от меня чего-то хотят, а я сам не понимаю чего. Становится страшно. В результате – взгляд, устремленный в пустоту, молчание в ответ на элементарный вопрос, создающее у взрослого ощущение, что ребенок издевается. Далее начинается саботаж всего, что связано с учебой – она теперь точка напряжения, напряжение выходит в истерики. В школе, в ситуации контрольной, легко забывается то, что учили дома, оценка плохая, взрослый недоволен, высказывает это недовольство и тем самым усугубляет идею: все, что связано с учебой сложно, небезопасно.

Ситуация может внезапно измениться, если помощью с уроками занимается сторонний человек – желательно не член семьи, тот, с кем у ребенка нет других связей. Учить – задача учителя, а не родителя. За родителем остается выполнение задачи, которую никто кроме него выполнить не сможет: поддержка ребенка, обеспечение его безопасности. Только слова родителей будут иметь такое значение: «У тебя получится», «Ты справишься!», «Мы в тебя верим!»

Может быть, что ребенок сам просит о помощи, как же ему отказать? Только когда взрослый подключается, все равно включается саботаж, истерики, непонимание. Помогает маленькая хитрость. Взрослый может сказать, что забыл, давно учил, сам не разбирается в предмете. Но в ребенка очень верит. А также готов помочь найти того, кто объяснит. Предлагать попробовать, а потом «я посмотрю, я подключусь». Иногда удается создать достаточно доброжелательную обстановку без ожиданий, но это требует огромных усилий и работе над собой взрослого.

5. Откажитесь от ожиданий. В этой рекомендации скрыто много ресурса, но и достаточно сложностей для ее выполнения. Дети считывают настрой взрослого, а особенно те дети, которые уже столкнулись с небезопасностью. И, как только им начнет казаться, что новая семья имеет какие-то особенные ожидания (например: хорошо учиться), немедленно надо будет проверить, что случится, если этим ожиданиям не следовать. Откажутся ли от меня? Вернут обратно? Проверка, как мы видим, дается высокой ценой.

Ожидания взрослых складываются из их детского опыта, профессиональных навыков, негласных и гласных правил семьи (помните, например, установку: у нас все с высшим образованием?). Есть такая шутка среди специалистов, сопровождающих приемную семью: детей нельзя брать врачам, юристам, военным, психологам, педагогам. Почему? Потому что люди этих профессий точно знают «как надо». И начинают поневоле общаться с ребенком с позиции «я тебя научу», ведь это же так хорошо работало с другими людьми!

А ребенок ожидает «я тебя приму безусловно». В результате кроме чувства родительской некомпетентности наступает разочарование и в своих силах как профессионала, а значит, напряжение и агрессия возрастает. Удержаться в позиции принятия помогают воспоминания, как у нас самих было в школе. Как нам помогали взрослые? А какие действия, наоборот, были для нас разрушительны? Возможно, ответы на эти вопросы помогут лучше понимать ребенка и появятся новые точки соприкосновения. Можно спросить и своих родителей – как им было в это школьное время, что помогало им справляться, а если было сложно – что бы они изменили сейчас.

А если в семью приходит школьник? Далеко не всегда семья принимает дошкольника. Как мы уже знаем, основная категория детей, нуждающихся в семейном устройстве, существенно старше. И вот к нам приходит уже младший школьник или подросток. Получается, что времени на адаптацию и привыкание друг к другу нет. Что делать? С какими новыми вызовами может здесь столкнуться приемная семья?

1. Оценки из предыдущей школы, в которой учился ребенок, сильно отличаются от тех, которые приносит ребенок.

Может сложиться впечатление, что он резко поглупел. Бывают и изменения в противоположную сторону, но приемных родителей чаще удивляет резкое ухудшение успеваемости. Особенно неожиданным бывает открытие, что ребенок на стадии знакомства рассказывал о своей увлеченности каким-то предметом, принимающая семья договорилась о дополнительных занятиях, а выясняется, что ему совсем неинтересно или он откровенно «не тянет».

Такой неожиданный «поворот сюжета» может быть связан с несколькими моментами. Нам мало что известно о критериях оценки в старой школе ребенка. Может, учителя были более лояльны, закрывали глаза на прогулы и неуспеваемость, ставили оценки выше, пытались поднять самооценку ребенка, имеющего тяжелый жизненный опыт. «Что с них взять, они же сироты», – достаточно распространенная идея в обществе.

Может, дело было в самой фигуре учителя – ребенок тянулся к педагогу, а предмет был лишь способом наладить контакт. А еще в той действительности, которая окружала, безопаснее было проводить время в школе, чем возвращаться домой или в учреждение. Теперь ситуация иная – дома намного лучше, и, естественно, ребенка тянет домой, а все, что про школу – вызывает лишнее беспокойство.

А еще может случиться так, что процесс адаптации в семье забирает у ребенка все силы, и на учебу их не остается. Он решает ту задачу, которая для него важнее – стать членом новой семьи. Слишком много новых задач, вопросов. Процесс адаптации может запустить регресс у ребенка, и сейчас ему

становится важным, например, играть или обниматься с родителями, а учеба – это то, что забирает только что обретенных взрослых, на нее нет сил и желания.

Новой семье мы в таких случаях советуем максимально сосредоточиться на создании безопасной атмосферы, продолжать искать максимально принимающую школу и учителя (в ущерб возможным знаниям) и в построении отношений ориентироваться на психологический возраст ребенка. Все, что говорилось о походе в первый класс, будет актуально и в этом случае.

2. Ребенок категорически отказывается учиться, саботирует процесс, сбегает с уроков и т.п.

Школа для ребенка связана с негативным опытом. Возможно, в предыдущей семье отношения портились из-за неуспеваемости – это часто бывает, что конфликт из-за учебы становится началом пути к возврату ребенка. В этом случае ребенок будет стараться избегать «болезненной» зоны, опасаясь потерять принятие новой семьей.

Возможно, сама атмосфера в прошлой школе и классе была недружелюбной. Ребенок опасается переноса этого опыта на новую школу, у него сформировалось понимание, что школа – место, где есть обесценивание, травля. Тогда он не ходит туда учиться, он ходит бороться за себя, выживать, и, в конце концов, делает весьма логичный вывод: «А зачем вообще ходить туда, где сложно?» Может опасаться, что в любой момент начнут дразнить или нападать. Может хотеться быть лучшим, а одноклассники кажутся более умными. Тогда страх выглядеть неловко сковывает и не дает возможности ответить.

С более старшим ребенком возникает новый уровень сложностей: он сбегает из школы, груб со взрослыми, и ему не так легко прощают промахи, как первоклашке и младшему школьнику. Поэтому очень важно заручиться поддержкой преподавателя и администрации.

К сожалению, бывают ситуации, когда школа резко против ребенка с особенностями развития и поведенческими

трудностями. И тогда перед приемным родителем открываются две дороги – продолжать бороться: писать жалобы в вышестоящие инстанции, просвещать педагогический состав, отстаивать ребенка или уходить на другие формы обучения. За долгие годы сбора случаев и анализа ситуации по нашей большой стране мы можем сказать, что эта история складывается индивидуально. Если родитель действительно готов идти до конца, отстаивать права ребенка на обучение в конкретной школе и конкретном классе – ему удастся это сделать. Школа может «терпеть» ребенка до девятого класса, но насколько комфортно будет ребенку приходить каждый день в недружелюбную атмосферу, и как это будет сказываться на его адаптационных процессах – покажет время. Плюс в том, что таким образом появляется опыт: «Взрослый за меня, готов меня отстоять», но пассивная агрессия от класса и педагогов вряд ли даст возможность полностью расслабиться.

Второй путь – поиск или организация обучения самостоятельно: индивидуальный план, семейные школы, онлайн-обучение, о котором мы писали выше. Чтобы подобрать подходящую стратегию, семье нужно определиться, что в данный момент в приоритете – получение знаний, психологический комфорт, необходимость, чтобы ребенок был где-то под присмотром хотя бы первую половину дня? Альтернативное образование будет предполагать и дополнительные ресурсы семьи: финансы, логистика, включенность. Исходя из оценки ресурсов постепенно выстраивается маршрут.

Случай из жизни:

Так сложилось, что школа не была особой проблемой для моих кровных детей, а вот с приемными подростками сложности обрушились как снежный ком. Помню, часто общалась с учителями детей, рассказывая им про сложное прошлое своих ребят, просила понять и помочь по возможности. Приходилось использовать дар убеждения, объясняя, что мы в одной лодке, по одну сторону

баррикад. Наша задача – вместе помочь наверстать детям упущенное. А уж мы, родители, точно со своей стороны не подкачаем. Учителя, как правило, шли навстречу. Здесь у меня сложилась определенная стратегия выстраивания взаимоотношений с педагогами и детьми по поводу школы.

Но в первое время было адски сложно. Тогда я не понимала, что не стоит давить и заставлять, что детям и так трудно – они только в семью пришли. А здесь еще школа, тем более новая: нам пришлось их перевести в ту, что ближе к дому. Еще и ОГЭ на горизонте, звонки учителей, жалобы не только на учебу, но и на поведение детей.

Когда в один прекрасный день я поняла, что у меня больше нет сил проверять невыученные уроки, нервничать и срываться, быть вечно требующей ворчливой мамашей, я собрала своих подростков на совещание. Мы сели за круглый стол, чтобы обсудить происходящее. Я высказала, что происходит (звонки из школы, прогулы, невыученные уроки), что я чувствую по этому поводу (нервничаю, злюсь, переживаю, что они экзамены не сдадут). Сказала своим детям: «Хватит, я устала. С этого дня не буду проверять ни одной домашней работы. Учеба нужна вам, а не мне. Не хотите – не учитесь. Не делайте домашку. Не сдавайте экзамены. Знаю, что каждый из вас о чем-то мечтает. Хорошо зарабатывать во взрослой жизни, построить дом, купить дорогой автомобиль, обеспечить себя и семью, путешествовать. Сейчас перед вами две дороги. Одна – свалиться в безделье, не учиться, ни к чему не стремиться. Не вопрос. Окончить школу со справкой – тоже вариант. Мы живем в сельской местности, на кусок хлеба вы себе зарабатываете. Сможете бабушке-соседке забор поправить и покрасить, участок перекопать, коз пасти, в конце концов. Про дома, квартиры, машины и путешествия

забываем в этом случае. Или – поднажать немного и идти к своей мечте. Выбор остается за вами».

Ребята мои собрались. Экзамены сдали все. И в колледжи поступили. Как-то много лет спустя вспоминали этот разговор. Артем сказал: «Мам, вот тогда ты про “коз пасти” сказала, знаешь, я подумал и решил, что мне этого совсем не хочется». Важно показать последствия происходящего. И предоставить выбор. Ведь жизнь за детей наших мы прожить не сможем. Даже если очень хочется сделать выбор за них.

Экзамены. Всегда волнующее событие, как для детей, так и для родителей. В это время детям от нас нужна поддержка. Не паника и тревога, а сила и уверенность. Вспомнилось, как общалась с девочкой-подростком, переживающей насчет этих самых экзаменов. А ведь училась отлично, шла на золотую медаль. Делилась этим со мной, так как с родителями не могла говорить, что ей страшно их подвести и не оправдать ожиданий. Ведь она – отличница, а вдруг что-то пойдет не так? И мир рухнет. Голос дрожал, в глазах виднелись слезы. Было ясно, что тревога забирает у нее много сил и энергии, которую как раз бы направить в нужное русло. А она не могла признаться в том, что сильно волнуется. И я сказала тогда девочке, что родители будут любить ее, несмотря на результат, что волноваться, бояться и тревожиться – это нормально.

И чтобы ваш ребенок мог поделиться с вами наболевшим и видел в вас ту самую опору, дающую силы, фразы типа: «Я волнуюсь так, что ночами не сплю», «Сильно нервничаю и переживаю», – вряд ли стоит использовать. Как и: «Да ладно тебе переживать!», «Нечего волноваться!», «Я уверена на сто, что у тебя все получится!», «Ты лучший в классе, вообще нет повода для волнения!»

В первом случае тревога только усилится, а во втором мы обесцениваем чувства ребенка. Вы уверены, а он – нет. Закроется и останется один на один со своими переживаниями. Важно поговорить, что страх, тревога и волнение перед предстоящими испытаниями – это нормально. «Я тебя слышу, понимаю и поддерживаю», «Я рядом».

Все дети разные. Если ваш неохотно делится чувствами – не давите и не усиливайте тревогу ненужными расспросами: «а чего ты боишься, а почему» и т.п. Просто признайте за ним это право, скажите об этом вслух.

Наталья, многодетная приемная мама

9.4. Удивительный мир профессий

За беспокойством о школьной успеваемости стоит более глубокий страх – страх за будущее ребенка.

Современным приемным родителям в среднем тридцать – пятьдесят лет. А это значит, что многие еще застали постсоветскую систему образования и выросли, окруженными идеями о сверхценности образования. Когда мы говорим о сверхценности, имеем в виду, что образование ставится во главу угла, и других альтернатив для ребенка нет. Тогда и получается: «Не будешь учиться – станешь дворником», «Что из тебя вырастет?» Образование было практически единственным социальным лифтом в хорошее будущее, и ничего удивительного, что за успеваемость шла настоящая борьба, иногда это была борьба с ребенком, а, вернее, против него, его особенностей, возможностей и склонностей.

В настоящий момент ситуация изменилась. Образование по-прежнему ценно, и это хорошо, а вот формы его получения существуют разные. Учиться можно везде, в любом

возрасте, очно и онлайн, огромное количество курсов доступно в онлайн-пространстве. Несмотря на то что требования к качеству образования сохранились, набирает устойчивость и другой тренд – работодатели хотят видеть у будущего работника конкретные навыки, для ряда профессий важнее не диплом, а портфолио, умение себя презентовать, продемонстрировать, что умеешь. Отсюда множество практико-ориентированных курсов, некоторые предоставляются бесплатно с гарантией трудоустройства – под заказ конкретного работодателя.

Разумеется, любая профессия – это труд, требующий определенных знаний и навыков, даже если их пока не сертифицируют. Но родителю с идеей «без образования ты не сможешь устроиться в жизни» приходится вступать в конкуренцию с идеями о легком заработке, быстрых деньгах на низкоквалифицированной работе.

Нам кажется, что значительно проще эта ситуация выбора профессионального маршрута будет восприниматься, если провести этот водораздел – то, что работало еще двадцать лет назад, работает сейчас иначе, и узнать о новых маршрутах и возможностях.

Нелегко оставить мечту о продолжении ребенком профессиональной династии, выборе надежной и стабильной профессии для него. Как мы видим, выборы детей и родителей не всегда совпадают, а в ситуациях, где родители оказывают давление, ребенок может и подчиниться, выбрать среднее или высшее учебное заведение под потребности родителя и благополучно бросить учебу – не интересно, скучно, присвоения навыка не произошло.

Поэтому советуем изучить все, что касается профориентации, обсудить со специалистами возможные траектории развития. Включаемся во всевозможные активности, которые позволяют ребенку пробовать себя в различных профессиях. Это важный навык и для обычных детей, но для ребенка с травматическим опытом то, что можно пощупать, потрогать, пройти своими ногами – оно существует. А то, о чем поговорили, так и останется с большой долей вероятности в мире фантазий.

Если есть возможность предложить подростку подработку, получать собственный доход и тратить его на важные для него вещи, то это хороший способ включения в мир профессий. Здесь, конечно, вновь придется столкнуться с темами эмоциональной незрелости и регресса. Дети с травматическим опытом далеко не всегда выполняют договоренности с работодателем, быстро теряют интерес, тратят деньги неразумно.

На тему финансовой грамотности детей с опытом сиротства проводится серьезная просветительская работа в профильных организациях. Опыт пренебрежения нуждами, отсутствие границ оказывают сильное влияние на то, как ребята распоряжаются средствами, поступившими к ним в копилку. Поэтому здесь крайне важна доброжелательная, поддерживающая позиция приемного родителя, без нравоучений и запретов. Как показывает практика, детям с опытом сиротства требуется существенно больше времени на освоение законов большого мира.

Случай из жизни:

Ох уж эти экзамены! Помню, как я волновалась, когда наши дети-подростки (не отличающиеся особым прилежанием) подошли к этому рубежу. И было о чем беспокоиться. Тем более, что ранее мы неоднократно получали предупреждения от школьной администрации, что с такими «успехами в учебе» нас неминуемо ждет пересдача (в лучшем случае). Беседы на тему «надо постараться» проводились мною неоднократно. «Мам, сдадим, не волнуйся!» Само спокойствие и невозмутимость. В отличие от меня. Кстати, а вы сами помните себя перед экзаменами? Меня всегда трясло, в школе и в институте. И даже перед экзаменом в магистратуре, когда я, уже взрослая тетя с высшим образованием, профессией, заработком, жутко волновалась.

И в итоге сдали все. А через годы к тому же рубежу подошли дети хорошо успевающие – казалось бы, волноваться не о чем. Но я чувствовала это напряжение и волнение: «А вдруг не сдам?» Искала слова поддержки. Рассказывала свои истории из жизни – они здесь очень кстати. Как переживала я – и как в итоге все сложилось. И ребят наших старших вспоминали.

Важно разделить с ребенком его негативные эмоции, тогда они будут менее яркими. Понимая, что тревога очень сильна, предложила представить наихудший сценарий развития событий. Что делаем дальше в случае провала? Какой план? Выход есть всегда. Небо на землю не упадет. Что делаем в этом случае (есть возможность пересдать и т.д.). Это не сделает тебя хуже других. Тебя не перестанут уважать. Это точно не перечеркнет твое будущее. Оценка уж точно не определяет тебя как личность. И элемент везения на экзамене никто не отменял, как и неудачи. Предстоящие экзамены – важный, но всего лишь один из этапов твоей жизни. Но это совсем не означает, что не нужно стараться. Ты учился, готовился, у тебя есть все для того, чтобы прийти и показать свой результат, даже если ты будешь волноваться. Я буду любить, уважать и поддерживать тебя за то, что ты есть, а не за то, что ты получил высший балл на экзамене. Всегда.

Наталья, многодетная приемная мама

В следующей главе мы поговорим о том, как приемной семье сохранить ресурс для выполнения всех важных задач, которые ставит перед ней воспитание ребенка, принятого в семью. Как говорят стюардессы в самолете, демонстрируя перед взлетом кислородную маску: «Вначале наденьте ее на себя, а потом на ребенка». Это необходимо, чтобы в критической ситуации остаться в живых.

Ссылки на материалы фонда по теме:

[К школе готовы?](#)

[Первый раз в... 6 класс, или Что мы должны знать о школьном опыте приемного ребенка?](#)

[Прямой эфир «К школе готовы?»](#)

[Прямой эфир «Не хочу в садик!»](#)

[Прямой эфир «О чем говорить с детьми, когда они вернулись из школы»](#)

[Прямой эфир «Почему школа пугает родителей?»](#)

[Прямой эфир «Приемный ребенок идет в детский сад»](#)

[«Семья: переходный период». Не хочу в садик! Как помочь ребенку адаптироваться в новом коллективе?](#)



Глава 10.

Родительский ресурс



“

Родительский ресурс – почему он истончается и как его восстанавливать?

10.1. Как ожидания могут забирать силы

Потеря сил, нехватка ресурса, выгорание – с такими определениями, наверное, сталкивались многие наши читатели и не только в вопросах родительства. Такие явления, как высокая нагрузка, чрезмерная ответственность, сильное эмоциональное включение происходят в разных сферах жизни: на работе, в учебной деятельности, в отношениях. Но есть небольшая разница – с работы, даже очень любимой, все-таки можно уволиться. Да и учеба однажды закончится. А вот воспитание детей – проект долгосрочный. Сколько раз мы слышали от приемных семей «дотянуть бы до восемнадцати»,

имея в виду возраст, когда подопечного ребенка семья сможет отпустить в самостоятельное плавание и не нести дальше ответственности за его воспитание.

Конечно, не каждый ребенок с опытом сиротства в восемнадцать лет получает отдельное жилье, да и не каждый приемный родитель готов по-настоящему эмоционально отпустить ребенка в этом возрасте и не включаться дальше в образовательные и воспитательные процессы. Когда мы ловим себя на том, что задаемся вопросом: «Когда же это закончится?», – скорее всего, наши силы на исходе. В этом нет ничего удивительного – и воспитание ребенка, тем более воспитание ребенка с травматическим опытом – «задача со звездочкой», и она требует огромного количества специальных знаний, навыков и эмоционального включения. Зная, что силы заканчиваются, профильные фонды и родительские сообщества организуют специальные мероприятия: ресурсные группы, кафе приемных семей, семейные выезды. Это места, где уставший взрослый может «подпитаться», получить поддержку, понять, что не он один (одна) сталкивается со сложностями.

В этой главе мы хотим рассказать, что забирает у приемных родителей ресурс, а также как его восполнять. Список наших наблюдений не будет исчерпывающим, его можно и нужно дополнять. Мы остановились на том, что нам показалось наиболее важным и востребованным, исходя из нашего опыта.

Нереалистичные ожидания приемной семьи. Мы думаем, что во время подготовки, вы слышали этот вопрос не один раз: «А для чего семье приемный ребенок?», «А вам он зачем?». Если отбросить заведомо фантазмагорические установки, по большей части мы слышим: «чтобы любить», «чтобы заботиться», «передать знания», «помочь», «дать семью ребенку». Какие неожиданности может таить такое намерение? Один из наиболее часто фигурирующих запросов на консультации как раз «про любовь», про то, что она не возникает к приемному ребенку. А вместо нее копится раздражение и ненависть.

Как выясняется, имея такие положительные намерения, взрослые зачастую игнорируют несколько важных вопросов:

1. Что ребенок с опытом сиротства понимает под словом «любовь?», «забота», «семья» и т.п.?
2. Готов ребенок с травматическим опытом принять то, что мы ему предлагаем?
3. Выражал ребенок согласие на принятие нашей помощи?

Наши намерения таят в себе и наши ожидания, которые подпитываются нашим личным опытом, как это должно было бы быть, как бы нам этого хотелось. Мы уже писали и скажем снова – мир ребенка с опытом сиротства отличается от мира принимающей его семьи, поэтому неудивительно, что ожидания достаточно быстро соприкасаются с реальностью, в которой «любовь», как ее понимает ребенок, может, например, считываться взрослыми как «использование». Ежедневное соприкосновение с тем, что все идет не так, как хотелось, будет неизбежно лишать сил. Поэтому признание, что наши ожидания или их часть не могут быть исполнены прямо сейчас, – хороший путь к сохранению ресурса.

Причиной потери сил являются и ожидания от самих себя.

На старте, опираясь на положительный опыт с другими детьми, семья может рисовать себе определенную картинку приемного родительства, а оказывается, что то, что работало с кровными детьми, не работает с приемными, или травматический опыт у нового ребенка более серьезный, чем ожидали.

Разрешение себе быть неидеальным, чувствовать, сомневаться, испытывать боль и злость – высвобождение ресурса. Огромные силы тратятся семьями на то, чтобы держать удар, отказываться признавать, что устали, что испытывают тяжелые переживания, как результат – срывы и выгорание. В картинке, которая рисовалась в начале пути, мы были идеальными, а оказалось, что мы обычные люди и все законы, которые действуют на обычных людей, влияют и на нас. Признание собственного бессилия перед лицом травмы – шаг к снижению требований к самим себе и обретению помощи и дополнительного ресурса.

Ожидания по времени адаптации. Довольно часто мы слышим такую идею: «Первый год в семье самый сложный, дальше будет проще, но у нас почему-то проще не становится». Напомним, что год – минимальный отрезок времени, который помогает психике принять новую реальность, но его и для взрослых бывает недостаточно, когда мы говорим о кризисных явлениях! А когда речь идет о травматическом опыте, мы не всегда знаем, какие события происходили в жизни ребенка, и год – минимальное время для того, чтобы начали происходить положительные изменения. Может так случиться, что этот год будет нужен психике ребенка на подготовку, чтобы поверить: «Да, я здесь навсегда», – и только после этого развернутся адаптационные процессы.

Поэтому, когда семья ставит себе узкие рамки сроков для изменений, легко попасть в ловушку этих ожиданий. Поступательного движения вперед, когда мы говорим об отреагировании травматического опыта, не будет. Будет движение вперед, потом откат, потом снова вперед. Полезной практикой бывает вести дневник изменений, в котором подчеркивать (помните правило зеленой и красной ручки?) только то, что получилось. Тогда движение вперед будет лучше ощущаться.

Ожидания, связанные с родительством и ролью ребенка в семье. Когда на старте казалось, что «появится ребенок, и все проблемы решатся», «будет ребенок – будем счастливы», «будет ради кого жить», «почувствую себя родителем, и в жизни, наконец, наступит гармония», уже в начале пути начинают возникать сложности. Во-первых, и обычный ребенок вряд ли сам по себе, своим существованием может решить накопившиеся в семье проблемы (если они есть), а во-вторых, ребенок с опытом сиротства – это не столько родительство, сколько реабилитация. Мы знаем, что эти слова могут больно ранить, особенно на старте, но, как показывает наша практика, семьи, которые уже много лет «в теме» приемного родительства, склонны соглашаться с такой установкой. Приемное родительство требует от взрослых совершенно иных компетенций, которые обычное родительство не предполагает. Поэтому, если, несмотря на предостережения более опытных, рисовались радужные картины, где ребенок

следует за взрослым, где мы объясняем, а он безоговорочно слушается нас, мы даем любовь, а он принимает – наступило время признать, что эти ожидания отличаются от реальности, и поступить с ними так же, как с другими потерями: оплакать и отпустить.

На самом деле, удивительный эффект: когда мы с семьями начинаем разбирать историю ребенка, его опыт, мы понимаем, что он вряд ли может вести себя иначе – но как сложно бывает об этом помнить в процессе! Особенно когда рядом дети, не имеющие травматического опыта. Когда мы понимаем нереалистичность наших ожиданий, становится легче, мы не требуем ни от себя, ни от ребенка невозможного и появляются силы смело вступить в завтрашний день.

Не всегда бывает просто, поэтому на подготовке мы просим внимательно отнестись к своим ожиданиям и по возможности обсудить их корни с психологом – специалистом в сфере приемного родительства. Может быть такое, что на ребенка накладываются ожидания, которые больше адресованы к собственному родителю или к партнеру. Или существует потребность в отреагировании личного опыта. Вот и не складывается – то, что дает семья, не принимается ребенком. Например, серьезным фактором будет являться негативный детский опыт самого родителя. Или же опыт неотреагированной потери в семье – когда она не прожита и не принята, а нужно оказывать помощь и поддержку ребенку с его травмой.

Случай из жизни:

Став родителями трехлетней голубоглазой красотишки, мы и представить не могли, что наши ожидания от приемного родительства в прах рассыпятся очень и очень скоро. Поддавала нам дочка по полной программе. В то время не было Школы приемных родителей, психологов в доступе, ресурсных групп и всего того, что есть сейчас. Выплывали сами. Сейчас уже могу вспоминать это время с улыбкой, но честно – слегка натянутой.

Уже тогда я поняла, что без поддержки не выжить. Искала сообщества приемных родителей, литературу, статьи. Пользовалась любой возможностью отдохнуть, выключиться из этой рутины, бесконечного дня сурка, снизить ежедневный накал эмоций. Муж приезжал с работы, а я садилась за руль и ехала в ближайший супермаркет за продуктами и там просто бродила между стеллажей, выдыхая.

И вот что вынесла для себя из этого опыта. Прежде всего нужно давать себе возможность перезагрузки. Поручить заботу о ребенке на время другому, чтоб силы восполнить. Это важно.

Быть внутри поддерживающего сообщества. Если нет возможности, то подруга, приемная мама с теми же сложностями, с которой по душам обо всем поныть, поддержать друг друга. Это помогает.

Обращаться за помощью и поддержкой к специалистам необходимо. Дышать становится легче, появляются силы двигаться дальше.

Про «нелюбовь» скажу отдельно. Это нормально. Особенно если есть кровные дети и другой опыт родительства. То чувство вины, которое при этом накрывает, просаживает родительский ресурс. Ведь любовь бывает разной. Проявление заботы – тоже любовь. Время, проведенное вместе – любовь. То, что мы отдаем ребенку – та самая любовь и есть.

Неоправданные завышенные ожидания сыграют с нами злую шутку. И от ребенка, и от себя, как от родителя. Но они есть, как правило. Важно их признать – и в топку. Скажите себе: вы много делаете для своего ребенка, изо дня в день.

Замечайте, как он меняется, и вы вместе с ним. Нет родителей «правильных» и «неправильных». Всеми нами движет желание помочь.

Да, трудно любить и принимать, когда по отношению к себе ты этого не чувствуешь. Но ведь делиться можно тем, что есть в нас самих. Чем может поделиться ребенок, у которого внутри огромная дыра? И дыру эту нам заполнять. Постепенно, терпеливо, грамотно, помня про травматический опыт ребенка. Именно мы можем научить его иным стратегиям поведения, не тем, к которым он привык, выживая где-то до нас. И если сложно нам, взрослым – подумайте, что ему в сто раз сложнее. И своим поведением он кричит нам об этом. Важно понимать, если ребенок проявляет агрессию – она направлена не на вас, а на то, что он пережил. «Если я буду вести себя так, ты же меня не бросишь? Меня же уже предавали. А насколько ты сильный? Ты справишься? Или ты так же слаб, как и те, кто меня предал однажды или многократно?»

Ну и еще одно – все проходит. И наступит время, когда и вы будете вспоминать об этом с улыбкой, пусть и слегка натянутой, обнимая свое повзрослевшее, ставшее на голову выше вас дитя, и с твердой уверенностью, что, если бы у вас тогда был выбор, вы нисколько не сомневаясь, прошли бы именно этот путь. Вместе.

Наталья, многодетная приемная мама

10.2. Негативный детский опыт приемного родителя: точка опоры или соломинка для утопающего?

На занятиях по подготовке и по сопровождению мы много говорим с будущими и уже состоявшимися родителями о негативном

опыте приемных детей. И зачастую получаем обратную связь об историях детства самих родителей, в которых, к сожалению, могло случаться и пренебрежение нуждами, и проживание с зависимым, и потеря, и жестокое обращение. Обычно группе не составляет труда ответить на вопрос: «Что мог чувствовать ребенок, когда с ним происходило это?» Но достаточно сложно получить ответ на вопрос: «А как же ему можно было бы помочь?». Так происходит потому, что те, кто сейчас взрослые, не получили в свое время достаточно нужных слов поддержки и нужных действий от своих взрослых и тех, кто должен был отвечать за их благополучие.

Но вот сейчас мы здесь, готовые помогать ребенку, а это значит, что нам есть на что опереться. Когда начинаем исследовать эти вопросы более глубоко, выясняется, что поддержка была, но ее было недостаточно. Мог быть поддерживающий взрослый, но он умер, уехал. Школу сменили – потерялась связь с поддерживающей учительницей, тетя или старшая сестра вышла замуж и стала жить своим домом, семья переехала и связь с семьей друга, которая была убежищем и ресурсом, потерялась. Но то, что эта поддержка была, безусловно, продолжает влиять, хотя влияние не всегда заметно.

Когда мы «разрешаем» взрослым вспомнить всех этих людей, вспомнить их манеру поведения, слова, действия, которыми они выражали поддержку – удивительно, как меняются выражения лиц наших слушателей. Только вспоминая о тех, кто был нашим ресурсом в детстве, мы уже становимся немного сильнее, потому что в этот момент осознаем, что, на самом деле, мы знаем, что делать, что мы не одни в своем путешествии.

Эта техника: вспомнить значимых людей, – называется «Жизненный клуб». Члены такого клуба продолжают быть

Бесплатные консультации для приемных родителей и кандидатов
в опекуны и усыновители

Записаться



с нами вне зависимости от того, как далеко они теперь от нас находятся – нужно активировать этот ресурс.

Мы предлагаем задавать себе специальные вопросы, которые открывают для нас доступ к этому опыту:

1. Кто были те люди, которые помогали нам в детстве?
2. Что они делали для этого?
3. Какие у них были особенные слова или действия, которыми они выражали свою поддержку?
4. Что бы эти люди сказали сейчас, узнав о наших затруднениях?
5. Помог бы этот совет?

Иногда в таком «Жизненном клубе» оказывается совсем мало членов. Но, если человек вырос и он перед нами, значит, такие люди все-таки были – ведь оказанию помощи нужно было где-то научиться, узнать у кого-то, что справиться можно. Не всегда члены «Жизненного клуба» реально существующие персонажи. Это могут быть любимые герои сказок, мультфильмов и кино, кумиры, любимые певцы и артисты. Наблюдая за теми, кто нам нравился, изучая их историю, мы могли научиться новому. Все эти персонажи тоже члены нашего «Жизненного клуба», и к ним можно и нужно обращаться за помощью и советом.

Помощь специалистов важна, и мы с радостью наблюдаем, как год от года растет количество родителей, понимающих всю сложность ситуации жизни с травмированным ребенком, которые выбрали обратиться за профессиональной поддержкой – они прошли или проходят терапию, чтобы лучше разобраться с тем, за какие «крючочки» цепляет то или иное поведение приемного ребенка, почему это происходит и как себе помочь справляться лучше.

Мы знаем, что спокойные, логически и здраво рассуждающие люди, могут потерять самообладание перед лицом травмы. И вот, мы получаем такие отклики от приемных семей:

«Не знаем, что с нами происходит, никогда такого не было, но тут ору постоянно», «Ужасно, с кровными детьми я себе такого не позволяла», «Вообще не понимаю, что со мной – просто вижу его и все, сразу тяжелые чувства». Такие отклики – не исключение, а, скорее, часто встречающаяся ситуация. Помимо того, что мы чутко реагируем на эмоции самого ребенка и легко «заражаемся» ими, при взаимодействии с травмированным человеком актуализируются и наши непроработанные травматические переживания.

Что значит «непроработанные» и какие события детской жизни мы можем отнести к травмирующим? Детский травматический опыт – это психологическое повреждение, возникшее в результате негативных, стрессовых событий. Например, это может быть физическое, сексуальное или эмоциональное насилие, пренебрежение нуждами, смерть близкого, развод родителей, травмирующее нахождение в больнице, длительная разлука со значимыми взрослыми, свидетельство всем формам насилия над другими людьми, детьми и животными, свидетельство попыткам суицида других людей, проживание с человеком, имеющим ментальные нарушения, с человеком, страдающим зависимостью. Это далеко не полный перечень травмирующих событий, важно то, что у ребенка нет механизмов и алгоритмов, чтобы справиться с опасностью, он не понимает, что происходит и как это остановить. В результате ребенок придумывает свои способы справляться – обычно это повышенный контроль окружающих в разных формах, попытки быть им нужным и хорошим, уход от невыносимой реальности в разные формы зависимости. И уже во взрослом возрасте мы можем наблюдать у человека беспричинную тревожность, попытку постоянно контролировать жизнь близких, брать на себя повышенную ответственность, отказ заботиться о себе и о своем здоровье и массу других проявлений, которые существенно ухудшают качество жизни. Если опыт не переработан, то все, что хотя бы косвенно может его напоминать, будет возвращать уже взрослого человека в неконтролируемые переживания ужаса, беспомощности, паники.

Разумеется, сложно представить себе человека, который в детстве не сталкивался ни с какими травмирующими событиями. Но следы они оставили разные: если рядом были взрослые,

которым можно было рассказать, с которыми можно было обсудить произошедшее, то ребенок получал поддержку, объяснения, дорожную карту, как можно справиться. Даже если взрослые только говорили, что справиться можно, это было большим подспорьем – зачастую высокую тревожность мы получаем из идеи: «Я не понимаю, я не знаю, как с этим справиться». Кроме как от взрослого, ребенку неоткуда получить эти важные знания.

К сожалению, разные формы жестокого обращения с детьми, игнорирование и обесценивание переживаний ребенка во время разлуки и смерти близких еще недавно были распространённым явлением. Такому порядку вещей есть объяснение: поколения взрослых, заставших революции, войны, вынужденные перемещения, резкую смену экономического и социального статуса, – с большой долей вероятности не сумели отреагировать свои потери, психологически поддержать друг друга и собственных детей. Психологическая поддержка не работала, институт церкви не имел возможности оказать помощь должным образом, ближние круги и сообщества были разрушены. Мы говорим о поколении родителей или прародителей (бабушек и дедушек) тех, кто читает эту книгу. Не удивительно, что своим детям они не смогли передать, как нужно справляться с травматическими переживаниями, а передавали по большей части игнорирование, обесценивание и бегство в различные виды зависимостей.

Сегодня мы наблюдаем все возрастающий интерес к исследованию семейной истории, психотерапии, работе с детско-родительскими отношениями. Это закономерно: третье и четвертое поколение получили доступ к информации о преодолении травмы, начали ее изучать и внедрять в свою жизнь. Если мы ловим себя на идеях: «Нужно терпеть, сцелить зубы», «Нельзя показать свою слабость», «Некогда ныть», «У других бывает еще хуже, чего нюни распустил», – это, скорее всего, отголоски тех сложных времен, которые донесены сначала нашим прародителями, которые их передали нашим родителям, а они уже – нам. Эти идеи помогали выживать. В стрессовой ситуации имеет смысл забыть про дискомфорт и мобилизоваться только для одного – для выживания. Но в обычной жизни, где не нужно терпеть, а нужно, активно исследовать,

наслаждаться, изучать, мы можем столкнуться с тем, что эти идеи не помогают, а мешают. Например, понимаем, что надо расслабиться, «отпустить ситуацию», перестать вмешиваться, контролировать, но не можем себя остановить. Или не можем сосредоточиться на текущем моменте, кажется, что должно что-то случиться, нужно быть начеку.

Какой негативный детский опыт родителей, по нашим наблюдениям и отзывам наших слушателей, может иметь влияние на детско-родительские отношения с приемным ребенком?

Опыт сложных, конфликтных отношений с собственными родителями, а также другими значимыми взрослыми, принимающими участие в воспитании ребенка. Здесь как будто все логически понятно: «Со мной так обращались – и я буду обращаться так же». На самом деле все гораздо сложнее. Еще на подготовке будущие приемные родители выражают несогласие с теми стратегиями воспитания, которые были в их родительских семьях, искренне сочувствуют детям, уверенно говорят: у нас все будет по-другому. Бывает, у семей уже есть опыт воспитания кровных детей и с ними действительно выходило иначе. А вот с приходом в семью приемного ребенка произошло неожиданное. Взрослые стали ловить себя на сложных реакциях: желание уйти от ребенка, проявить в его адрес агрессию, неконтролируемое чувство ненависти и отвержения. Такие консультации начинаются с запроса: «Не понимаем, что с нами», «Не ожидали от себя такого».

Травматический опыт нуждается в отреагировали. Не всегда бывает достаточно понять «почему со мной было так», чтобы остановить этот процесс. Нужна более глубокая психотерапевтическая работа совместно со специалистом по детской травме, во время которой будут найдены другие способы, кроме демонстрации схожего поведения в отношениях с ребенком. Может быть и такая ситуация: «Я выжил, собрался, победил. Почему приемный ребенок так не может?» Демонстрация его уязвимости злит, ведь я не мог (не могла) себе это позволить. И до сих пор не позволяю. Проработать опыт – это принять его, сделать

частью своей истории, вспоминать о негативном с грустью и пониманием. Не отказываться туда «смотреть», обещивать: «Ну а что такого, со всеми бывает, что вы так с этим негативным детским опытом носитесь?», «Да тут все травмированные», – не закрывать путь помощи как самому себе, так и ребенку.

Почему сейчас? Помимо столкновения с негативным детским опытом (чего, возможно, не было с кровными детьми) могут быть и другие стартеры: например, приемный ребенок – мальчик того же возраста, как и старший брат, который в детстве обижал – и, инстинктивно, хочется ему дать сдачи. Брат давно живет отдельно, но желание отреагировать остается, его выдает фраза: «Я не могу на это смотреть, вижу, как он обзывает мелкого, и меня трясет». Может быть, срабатывает идентификация: мне было два с половиной года, когда родители вынуждены были уехать за границу и оставили меня с бабушками и дедушками, и, как только приемному ребенку исполнилось два с половиной, он стал раздражать своими криками, капризами, вечно требует меня к себе. Может быть и идентификация по «порядковому номеру» в семье: я был старшим ребенком, и меня просили следить за младшими, а этот старший отказывается делать даже минимальное, говорит «ему не надо». Да как он вообще смеет? В школе мне приходилось терпеть, учитель мог и накричать, и родители не заступались. А ребенок хамит учителям – и ему хоть бы что! Как такое вообще возможно?!

Эти небольшие иллюстрации показывают, как работает наш мозг. Чтобы прояснить ситуацию, мы, взрослые, можем задаться некоторыми вопросами:

- 1. Кого мне напоминает своим поведением ребенок?*
- 2. На чьи отношения внутри моей расширенной семьи похожи с приемным ребенком?*
- 3. Где я мог (могла) испытывать подобные чувства?*
- 4. Что со мной происходило в том возрасте, который меня особенно раздражает, возмущает в моем приемном ребенке?*
- 5. Ситуации, которые меня нервируют – были ли у меня в детстве и подростковом возрасте похожие? Почему я вел себя так, а не иначе? А хотелось ли мне вести себя по-другому?*

Таким образом мы узнаем больше о том ребенке, которым являлись сами – его называют внутренний ребенок, детская часть. Узнавая его лучше, мы можем задаться вопросом: «Что ты потерял и чего бы тебе хотелось?», – и начать оказывать поддержку. Так агрессия будет понемногу уменьшаться – мы даем себе то, чего нам не хватило в детстве, и другой ребенок, который требует того же, уже перестает так раздражать, его поведение перестает восприниматься, как угрожающее.

Опыт свидетельствования разным формам насилия с другими людьми. Хотим обратить внимание на этот вариант негативного детского опыта. Быть свидетелем ссоры или другого конфликтного события и не иметь возможности разрешить ситуацию, вмешаться – означает испытывать бессилие и вину. Возникает так называемая травма свидетеля, которая может считаться более глубокой, чем травма, полученная самой жертвой. Так происходит из-за того, что свидетель несет груз вины – он видел, но не смог ничего сделать. Такой вариант негативного детского опыта встречается и у приемных детей, ведь взрослые могли на их глазах совершать самые разные поступки: драться, ругаться, совершать попытки суицида и т.п.

Но вернемся к взрослым. Когда начинаем разбираться с причинами сложных эмоциональных реакций, мы можем услышать: «У меня все в порядке было в детстве», «Родители меня любили». Когда начинаем уточнять, то могут проявиться новые подробности: «Меня никто не бил, а вот старшего брата (сестру) еще как, за волосы таскали», «На меня не кричали, но бабушка с мамой бесконечно ругались», «Однажды прихожу домой, а там родители ругаются, вещи собирают» и т.д.

Опыт эмоционального насилия, как мы писали выше, оставляет глубокий след. Но, так как этот опыт принято обесценивать: «Нас же не били, только орали», «Ну кричали все детство, подумаешь, мы привыкли», – признать нанесенный эмоциональному состоянию урон гораздо сложнее.

Взрослый может поймать себя на реакции ужаса, страха, наблюдая, как его приемный ребенок готовится устроить очередную истерику. Или же, наоборот, испытывает мощный прилив ярости и стремится защитить свои границы – а рядом стоящие

взрослые не видят нападения. Желание замереть, исчезнуть, сделать все что угодно, чтобы не быть рядом с ребенком, может быть связано с травмой свидетеля.

Такой опыт мог быть получен не только в семье – конфликты между детьми, порождающие беспомощность и невозможность себя защитить происходят и в детском саду, и на улицах, и в школе. Например, опыт наблюдения за травлей (буллингом) другого ребенка, вполне может породить стыд за то, что я не смог вмешаться. И вот уже сейчас в ситуациях, когда объектом нападения или же агрессором становится собственный ребенок, взрослый ловит себя на сложных переживаниях.

Опыт непрожитых детских потерь. Как и все люди на свете, каждый ребенок рано или поздно столкнется с потерей: друг уедет в другой город, жизненный путь домашнего животного закончится, любимый учитель или воспитатель уйдет в декрет или решит поменять работу. Эти небольшие (как кажется взрослым) потери, если будут проигнорированы, могут превратиться в серьезные тревожные переживания во взрослом возрасте. И, наоборот: если ребенок получает поддержку взрослых, ему рассказывают о новых возможностях поддержки связи, о контакте памяти – ситуация сглаживается, переходит в разряд неприятного жизненного опыта, который я прожил и могу поделиться с другим.

Говоря о потере, важно сохранять уважение к ценности потери другого человека. Не бывает маленьких и незначительных потерь – ценность потерянного знает только тот, кто потерял. Обесценивая потерю: «О чем тут горевать?», «Да подумаешь», – мы можем дополнительно ранить и добавить к уже имеющимся переживаниям ощущение, что всем вокруг все безразлично и мне никто не поможет.

В опыте взрослого, ставшего приемным родителем, могут быть и другие истории, к которым общество все-таки относится с признанием большей ценности: развод родителей, длительная разлука с родителями, необходимость находиться в больнице или санатории без своих взрослых, слишком раннее отделение от родителей, смерть близкого. И, если этот

опыт оказался непроработан, обесценен, не признан – проживание травмы потери ребенком с опытом сиротства будет вызывать негативные переживания.

Здесь мы сталкиваемся с такими отзывами: «Ну что он кричит, ну подумаешь!», «Да что она может там помнить вообще?», «Да эти родители были наркоманы и алкаши, да что там хорошего!», – это все примеры обесценивания. Ребенок, позволяющий себе не прятать свою боль, а выражающий ее, будет вызывать опасение, раздражение. «Не понимаем, почему не учится!», «Что же всю жизнь теперь об этом вспоминать, надо идти дальше!» – идеи, которые звучат как отголоски событий восьмидесятилетней давности. Некогда грустить, надо выживать. У тебя нет права на грусть, на переживания.

«Да у него же все есть, чего еще не хватает? Не понимаем!» – здесь срабатывает привычка оценивать благополучие по внешнему признаку: сыт, одет, обут, игрушки куплены, что еще надо? Так могут рассуждать те, в детстве которых взрослые игнорировали их переживания и потери. Было бы из-за чего! А еще здесь может быть вновь конкуренция – у меня в детстве такого не было, и так не поддерживали, чего он недоволен?

Чтобы ситуация начала меняться, взрослым необходимо проанализировать свой опыт детских и подростковых потерь. Потери более позднего возраста могут играть роль, но, как правило, они тяжело переносятся именно вследствие отсутствия знаний, как справляться.

Что можем сделать?

1. Признать свои потери – большие и маленькие.
2. Поддержать себя, поговорить об этих потерях с близкими, со специалистами, которые могут подсказать специальные техники помощи.
3. Научиться выстраивать связь памяти с теми, кто нам дорог.
4. Признать потери ребенка с опытом сиротства и помочь ему их оплакать.

Больше про техники помощи себе и ребенку с травмой потери вы можете посмотреть на нашем курсе Травма потери.

Опыт проживания с зависимым, эмоционально нестабильным взрослым. Влияние этого опыта не столь очевидно. Если с жестоким обращением и оставлением без должного внимания все как будто на поверхности, то опыт проживания с зависимым как влияющий фактор на поведение взрослых людей в настоящем времени вызывает недоумение и сопротивление.

«Да мы же не жили вместе!», «Все пили, до свинского состояния, отец никогда не напивался, но приходил пьяненький, шел спать, с нами играть пытался», «Да все тогда пили, по-другому было никак!», – вот те возражения, с которыми мы обычно сталкиваемся, когда начинаем разговор про влияние опыта проживания с зависимым человеком.

Есть мировое движение «Выросшие дети алкоголиков и дисфункциональных семей (ВДА)», которое специализируется на помощи таким взрослым, написаны книги и проведены исследования: что происходит с ребенком, когда его взрослый (или взрослые) нестабильны, непредсказуемы, когда в доме есть стыдная тайна (зависимость), которую нужно скрывать от других. Более подробно про влияние зависимости на всех членов семьи зависимого можно почитать в тематических источниках (как показывает наша практика, тема находит живой отклик и понимание, этой информацией всегда есть с кем поделиться), здесь же мы остановимся на влиянии этого опыта именно на приемное родительство.

В случае постоянного взаимодействия с ребенком, имеющим травматический опыт, взрослый, выросший в ситуации зависимости, попадает в ту самую знакомую ситуацию из детства: «Я никогда не знаю, что будет дальше. В любой момент из улыбающегося и любящего человека может вылезти монстр». Этот контраст, когда спокойный и улыбающийся человек внезапно

Курс про травму потери

Смотреть



взрывается, начинающий кричать и бросать вещи – пугает любого. А если в жизненном опыте уже были ситуации, когда люди внезапно теряли над собой контроль и становились опасными, начинают возникать более сложные эмоциональные реакции. Это может быть и агрессия в ответ, после которой взрослый сам не понимает «что на него нашло», может быть и желание убежать, спрятаться, ощущение замирания «я вся похолодела изнутри, не могла слова сказать», страх, ужас, все это вызывает желание быть от ребенка подальше. При этом выросшему ребенку из дисфункциональной семьи будет сложно объяснить свои реакции окружающим, супруг или супруга будут недоумевать: «Ну ты чего, это же ребенок, неужели не можешь потерпеть», «Что вы как два ребенка», – тем, у кого травматического опыта нет, кажется, что ничего ужасного не происходит. Необходимость все время быть начеку, угадывать поведение ребенка – это возвращает в детство, где так уже было, когда ждали зависимого родственника с работы. Эти действия забирают много сил, и вот уже приемный родитель говорит, что опустошен, что ничего не хочет, что он сам виноват в происходящем. Ведь быть виноватым и ответственным за поведение другого человека – это то, чему быстро учится ребенок, выросший в семье с зависимостью. Приемные родители рассказывают нам, сколько всего они уже сделали для ребенка, ходят на курсы, читают книги, а ребенок все равно неконтролируем и никак не становится предсказуемым, таким, чтобы чувствовать себя рядом с ним безопасно. Между прочим, стремление к бесконечному совершенствованию, перфекционизму может быть признаком, говорящем о детском негативном опыте совместной жизни с зависимым.

Еще одна ахиллесова пята взрослого, имеющего в детстве опыт проживания с зависимым или эмоционально нестабильным человеком – страх потерять лицо. Окружающие не должны понимать, насколько дома небезопасно. Ребенок с опытом сиротства своим поведением больно ударяет именно в эту точку: может устроить истерику на улице, подражаться в школе или в детском саду, громко кричать – привлечь внимание к проблеме. В эти моменты взрослому может по-настоящему казаться, что мир вокруг рушится, происходит что-то ужасное, и выхода нет.

Стремление к внешнему контролю может выражаться и в стремлении соблюдать внешний порядок, в доме и в одежде все должно быть красиво и аккуратно. Так психика компенсирует невозможность проконтролировать поведение другого человека. А ребенок с опытом жестокого обращения, как мы говорили в предыдущих главах, с высокой долей вероятности может показывать произошедшее с ним через разрушение окружающего пространства, небрежность и неопрятность в одежде. Можете представить, как тяжело будет приемному родителю ежедневно сталкиваться с такими проявлениями? Как ответ возникает отвращение к ребенку, желание держать дистанцию, злость: «Сколько раз объясняли, а он все не понимает!»

Конечно, любого человека может расстраивать подобное поведение ребенка. Разница будет заключаться в том, что в этом случае будут сильные эмоции, которые сложно контролировать. Тема зависимости, возможной или реальной, будет с большой долей вероятности «заряжена». И проявления зависимого поведения у ребенка: попытки курить, распивать алкогольные напитки, «зависать» в телефоне и компьютере, – будут вечным полем битвы. Сначала жесткий контроль, порождающий со стороны ребенка желание искать пути обхода, затем беспомощность, когда станет понятно, что контролировать и запрещать невозможно.



Для изменения ситуации взрослому необходимо разобраться с тем, что происходит сейчас. Как всегда, нам помогут вопросы:

1. Что случится, если ребенок будет продолжать вести себя дальше таким же образом?
2. Я точно знаю, что это будет именно так?
3. Откуда я про это знаю, где я это уже мог (могла) наблюдать?

Ответы на эти вопросы, скорее всего, приведут нас в детство. И поставят перед необходимостью заниматься проработкой того, что произошло двадцать – сорок лет назад. Сегодня

существуют программы помощи тем, кто является или являлся близким человеком зависимого, эмоционально нестабильного взрослого. Там можно получить помощь, признав, что в одиночку справиться с болезнью под названием созависимость вряд ли получится. Узнать больше о том, «кто я», «что на меня влияет», и, в случае обнаружения травматических событий в прошлом, обратиться за помощью.

Проведенные исследования показывают, что негативный детский опыт влияет не только на эмоциональное, но и на физическое благополучие человека, повышает его уязвимость перед рядом заболеваний, ухудшает качество жизни. В настоящий момент существуют научно доказанные методы психологической работы с людьми, имеющими такой опыт, и ими можно воспользоваться, для того чтобы освободиться от груза такой информации. Проработав свои сложные истории, мы, взрослые, становимся теми, кто может сказать ребенку: «Я знаю, что ты мог чувствовать, я понимаю тебя. Посмотри на меня. Я выжил, я смог. Поверь мне, и я смогу тебя этому научить».

10.3. Взрослый – прежде всего. Выбор себя как способ восстановиться

Постоянное взаимодействие с человеком, имеющим травматический опыт, меняет внутреннее состояние его близких. Когда ежедневно сталкиваешься с необходимостью контейнировать эмоции, анализировать ситуацию, искать новые подходы и решения, неизбежно наступает усталость, а за ней злость и безразличие к источнику беспокойства. Желание помочь, избавить ребенка от боли и страданий неизбежно связано с ожиданием результата – а он не наступает быстро, и начинает казаться, что «все зря», «из этой ямы нам не выбраться». Чувство бессилия порождает разочарование в самом себе, как в ресурсном взрослом, возникают идеи о собственной никчемности, некомпетентности. В этой ситуации может возникнуть гнев на себя – не смог, а должен был, а вслед за ним и депрессия, высокая тревожность, потеря сна и аппетита, интереса к жизни. Может возникнуть гнев на источник постоянного раздражения – на самого ребенка, желание избавиться от него – так возникают возвраты. Невозможно ежедневно сталкиваться

с ощущением собственной неуспешности, взрослые не выдерживают, мечтают о наступлении восемнадцатилетия подопечного, на мероприятия по поддержке ребенка просто не остается сил.

Свидетельствование страданиям другого – опыт, который не проходит бесследно, и родителю необходимо самому где-то получить поддержку, иначе ему просто будет нечем делиться с ребенком. К сожалению, такое поведение ребенка может привести к изоляции семьи: ближний круг открыто говорит или скрыто намекает, что предпочитает видеть семью в гостях без ребенка, старые друзья не могут разделить переживаний, сеть социальных контактов истончается.

Если мы говорим, что обычное родительство – ежедневная работа, то приемное родительство – работа в условиях непредсказуемости, высоких рисков и нагрузок.

Какие проявления могут свидетельствовать о том, что наступает эмоциональное выгорание?

- быстрая утомляемость, ощущение, что постоянно «нет сил», восстановиться сложно;
- тревога становится постоянным спутником;
- негативных переживаний больше, чем позитивных;
- ощущение собственной ненужности;
- чувство вины, во внутреннем диалоге много самообвинения и самоуничужения;
- высокие ожидания от самого себя, все время кажется, что я могу больше;
- трудности со сном и засыпанием;
- невозможность расслабиться, переключиться;
- психосоматические реакции, например, головные боли, неприятные ощущения в области сердца, колебания артериального давления, нарушения в работе желудочно-кишечного тракта, неврологические расстройства, обострение хронических заболеваний, снижение иммунитета;
- изменение в отношении к себе как к родителю, разочарование в приемном родительстве и в идее родительства в принципе;

- изменение отношения к приемному ребенку, он начинает вызывать злость, гнев, брезгливость и другие отсутствовавшие изначально или не проявляющиеся так интенсивно негативные чувства;
- другие члены семьи также вызывают раздражение, кажется, что они не понимают, не выполняют обещаний, на них нельзя положиться.

Как звучат голоса уставших приемных родителей?

«Не могу уже, только порог дома переступаю, хочется упасть», «Вижу его (приемного ребенка) и только злость, только отвращение, ничего не хочется», «Наш мир замкнулся, раньше мы путешествовали, встречались с друзьями, а теперь мы как будто в изоляции и все из-за него», «Нам говорили, что будет сложно, мы ждали, когда это закончится, но оно не проходит», «Никогда не ожидала от себя такого, что так буду разговаривать и вести себя с ребенком, злюсь на себя, ругаю, а поделать ничего не могу».

Несмотря на то что о проблеме выгорания приемных семей говорят и сами родители, и профильные организации, тема остается табуированной, стыдной. «Ребенок у нас прекрасный, но проблемы во мне», «Я не знаю, что происходит, но так тяжело, хотя не понимаю почему», – слышим мы на консультациях от родителей. Не все готовы сказать о своих сложностях уверенно, чаще мы слышим: «все, больше не могу», и готовность вернуть ребенка, хотя за этим решением могут стоять месяцы и годы попыток справиться и бесилия от невозможности изменить ситуацию.

Что мы можем сделать для того, чтобы ситуация начала меняться?

1. Признать существование проблемы. Перестать прятаться за идеями, что «само пройдет», «мы просто устали», «что скажут люди». Без признания проблемы невозможно будет ее решение. Аналогично тому, как мы учим ребенка просить о помощи, мы даем себе, взрослым, это право – обратиться за поддержкой.

2. Сформировать свой «круг поддержки». Если мы разрешили себе просить о помощи, нам предстоит разобраться с тем, где ее можно получить, а где риски быть непонятым и отвергнутым велики. Понимания в среде обычных людей, не знающих о травматическом опыте, помощи особому ребенку – скорее всего, обнаружить не удастся. Здорово, если друзья и близкие готовы «просто выслушать» без оценки и посочувствовать. Хуже дела обстоят, если семья получает в качестве обратной связи «вы все делаете неверно», «избаловали», «наши такое не позволяют». На занятиях в Школе приемных родителей, в группах поддержки происходят важные знакомства, которые могут перерасти в дружбу на всю жизнь. Если в очном формате общение невозможно, существуют многочисленные онлайн группы в социальных сетях, например, группы нашего фонда.

Иногда достаточно просто иметь два-три контакта более опытных приемных родителей, которым можно позвонить или написать, не боясь быть непонятым. Во многих городах существуют сообщества приемных родителей – там также можно обрести ресурсный круг помощи.

3. Построить жесткие границы в нересурсном взаимодействии. В ситуации потери ресурса имеет смысл научиться говорить «нет»: непрошеным советам, сравнению, попыткам насильственной передачи опыта. Любое общение и взаимодействие лучше выстраивать по принципу: «Комфортно ли мне в нем?» – если нет, то оно вежливо прекращается. Иногда эти меры приходится применять к родственникам, вспомним о том, о чем мы говорили в начале книги: нарушение иерархии и конфликт лояльностей будут влиять на психологическое состояние всех членов семьи.

4. Искать профессиональную помощь. Да, мы говорим об этом не первый раз, потому что мы знаем, сколько барьеров бывает даже у слушателей наших курсов, уже знакомых с нами и нашей

Канал фонда «Измени одну жизнь»
в Telegram

Подписаться



Чат фонда в Telegram для общения
приемных родителей и кандидатов

Вступить



системой ценностей, прежде чем записаться на индивидуальную консультацию. «Кажется, что у нас не так плохо», «Помощь нужна кому-то другому больше». Умение признавать свои потребности и свою уязвимость – навык, которым мы должны овладеть сами, а потом передать его приемному ребенку. Помощь специалистов можно получить в профильных организациях, частным образом. Бывают ситуации, когда в поисках специалиста приходится сталкиваться с некомпетентностью – со своей стороны мы всегда готовы помочь рекомендацией и поделиться контактами, которым мы доверяем. Чтобы профессионально помогать (а именно этим занимаются приемные родители), нужна профессиональная поддержка. Приемное родительство это задача по реабилитации тяжело травмированного человека, и она требует специальных, узкопрофильных знаний. Но даже специалисты не работают в одиночку – у них существуют свои «круги поддержки»: супервизии, интервизии. Поэтому время, ресурс на профессиональную помощь имеет смысл ставить в приоритет.

5. Выбирать себя. Силы уходят и тогда, когда родитель буквально отдает последнее ребенку. Каждый такой выбор, сделанный из ситуации, когда самому тяжело, имеет печальные последствия – ожидания благодарности, разочарование в ребенке, ощущение, что предал себя, злость. Если нужно выбирать «подарок себе или подарок ребенку», «время на себя или время на ребенка» и т.п., однозначно нужно выбрать себя. У ребенка больше времени жизни впереди, и у него нет важной ответственности за чужую жизнь – а у вас есть. Давая другому, нам важно помнить: а мы сами обладаем тем, чем хотим поделиться?



1. Если хочется подарить ребенку любовь – уместно спросить себя, а я любим? Что я могу сделать, чтобы почувствовать себя любимым?
2. Если хочется подарить ребенку заботу – уместно спросить себя, а обо мне позаботились? А я сам позаботился о себе? Где я могу получить заботу?
3. Если хочется подарить ребенку радость – уместно спросить себя, а я сам давно радовался? Чем я могу порадовать себя?

Самый лучший урок мы можем дать детям, показывая отношение к себе. И, наоборот, показывая, что мы несчастливы, нелюбимы, транслируя, что жизнь – тяжелое испытание, полное обязанностей, вряд ли мы сможем убедить ребенка идти вперед и смело изучать эту жизнь. Скорее мы передадим идею, что взрослая жизнь – это что-то малоинтересное и туда не стоит стремиться.

Случай из жизни:

А сейчас речь пойдет о тех самых ресурсах, без которых все наши воспитательные методы не работают. Когда сил на то, чтобы их применять, нет совсем. Тут себя бы поддержать. А ведь до того, как мы приняли ребенка в семью, их было предостаточно, как и огромного желания помочь сыну / дочке, вырасти в семье с заботой, любовью и принятием.

Но проходит время, начинаются сложности (ну а как без них, если в семью приходит ребенок с травматическим опытом), и появляются мысли, что «не справляюсь», «что же будет дальше», «я не понимала, на что шла», «почему мне с ним так сложно», «почему он такой», «даже не представляла, что будет так».

Как находить в себе силы, откуда их черпать, а главное – куда же они уходят? В группе поддержки приемных родителей мы с моей соведущей – психологом Джессикой Франтовой (многие из вас с ней хорошо знакомы) эту тему «копнули глубже». Почему совершается этот переход от «люблю не могу», «готова дарить любовь, заботу и поддержку» к «настолько устала, что видеть его не могу»?

И, прежде чем говорить, откуда ресурсы брать, надо понять, куда же делись все те силы, которые были до этого.

В группе участники отвечали, что ресурсы мы тратим на быт, суету, «день сурка», истерики, непослушание и на все, что мы называем трудным поведением ребенка. Силы уходят, если нет возможности отдохнуть и восстановиться, или мы не чувствуем поддержки от близких (а ведь они обещали). А в самой значительной степени пожирают наши ресурсы неоправданные ожидания от ребенка и от себя, как от родителя.

Ну разве думали мы, что придется столкнуться с такими сложностями? Нет, конечно. Вот я представить не могла, что с подростками нашими будет так сложно. И буквально выбивалась из сил и морально, и физически.

Еще важный момент: сильную эмоциональную реакцию вызывает не само действие, а тот смысл, который мы в него вкладываем. Ведь любое событие само по себе нейтрально, эмоциональную окраску ему придаем мы. И смысл этот напрямую связан с нашей системой ценностей и нашими потребностями. И если нас что-то выбешивает, значит, какая-то наша потребность нарушена. Именно она, наша неудовлетворенная потребность, вызывает в нас отрицательные эмоции.

Например, ребенок не слушается и ни во что не ставит – нарушена потребность в признании и уважении меня, как родителя.

Каждый день, как по минному полю – нарушена потребность в моей эмоциональной безопасности.

Если у меня большая потребность в чистоте, уюте, то и бардак в комнате подростка, неубранная за собой тарелка – триггер. А если у меня такой потребности нет – то и пусть с ним бардак, чего уж.

Учитывая тот факт, что мы становимся родителями детям с травматическим опытом, важно понимать, что и на окружающий мир мы смотрим по-разному. И потребности у нас с ним разные.

Мне понравилось, как Джессика в группе сказала об этом: «Даже на ту комнату, в которой вы сейчас находитесь, вы и ваш ребенок, переживший травму потери, смотрите по-разному. Вам она покажется слишком маленькой, заставленной мебелью, а ему, наоборот, слишком большой, пустой и небезопасной».

Понимая, принимая и осознавая все это, сохранять эмоциональную устойчивость становится легче. Важно отвечать себе на вопрос «Что он хочет сказать мне своим поведением?»: не реагировать, если ваши потребности нарушены, у вас вряд ли получится.

Наталья, многодетная приемная мама

6. В график дел обязательно включать время для себя без детей и разговоров о детях. Это время для активностей, которые связаны с чем-то творческим, с хобби, личными увлечениями, прогулками, шопингом – тем, что дает ощущение радости жизни и заботы о себе.

Другая жизнь, та, где нет человека с травмой, важна как воздух, чтобы помнить, что бывает иначе. Туда мы стараемся прийти вместе с ребенком, в этой жизни другие законы и больше стабильности – нужно ей как следует «напитаться», чтобы принести этот настрой домой, где живет человек, который еще не поверил, что бывает по-другому.

7. Отказаться от многозадачности и перфекционизма. Завышенные ожидания от себя как родителя, от успехов ребенка – путь к выгоранию. В первые годы дома основные усилия тратятся на более сложные процессы: узнавание друг друга, формирование доверия, выстраивание отношений. Именно эта сфера

сейчас основная. Мы по-прежнему имеем дело со случаями, когда семья как будто бы «забывает» о травматическом прошлом ребенка, составляет график активностей: кружки, мероприятия, развивашки, – так, как это происходит с детьми, травматического опыта не имеющими. От преподавателей и других родителей приходит негативная обратная связь: ребенок не справляется, конфликтует с педагогами и другими детьми, срывает занятия и ведет себя ужасно. Попытки найти новые увлечения, изменить поведение ребенка (игнорируя причины этого поведения) выматывают семью, лишают сил и веры в собственную успешность. Первые годы в семье (да, именно годы, не месяцы и не недели) – время, чтобы «набыться» друг с другом, сформировать безопасность. Результаты в обучении и развитии по-настоящему будут раскрываться в отдаленной перспективе, сейчас просто отсутствует необходимая «почва» для их созревания.

8. Делегирование. Все дела, которые можно передать другому взрослому – лучше передать. Задача по реабилитации травмированного ребенка забирает много эмоциональных и физических сил, на бытовые вопросы их может просто не остаться, но родители продолжают ставить себе бытовые задачи так, как будто бы обладают тем же ресурсом, что и раньше. И удивляются, когда не находят сил на их выполнение – раньше-то хватало. Возникает безразличие к своим желаниям, злость на то, что вообще нужно просыпаться и что-то делать. То, что родитель сейчас занят важным делом – помощью ребенку, игнорируется не только окружением, которое может быть не осведомлено, но и самим человеком. Признание своей уязвимости и сложности выполняемой работы открывает возможности для получения помощи и перераспределения ресурсов. Помощники по хозяйству: клинеры, няни помогают получить те самые, необходимые как воздух, дополнительные два часа в сутках, которые можно потратить на восстановление и перезагрузку.

Про распределение времени и делегирование у нас есть специальный курс Тайм-менеджмент многодетной мамы.

Онлайн курс «Тайм-менеджмент многодетной мамы»

Смотреть



Случай из жизни:

У нас большой участок возле дома, на котором всегда много работы. За день можно «упахаться» так, что к вечеру падаешь без сил. И вроде нет огорода большого, только теплица и грядки с клубникой, но дела есть всегда. Сейчас я привлекаю всю свою детскую команду к помощи. При этом важно не заставлять, а обращаться с просьбой. И включать при этом элемент игры. А кто быстрее, например. Каждому должно быть по силам и по интересам. Выполнил поручение – играть побежал («Мама, у нас перерыв!»). Сорняки выдернуть – сейчас уже можно, дети подросли и могут отличить сорняк от культурного растения. А помню случай, когда Польша, Димка и Миленка с грядки вместе с сорняками всю рассаду кабачков выдернули, из чего я сделала вывод — поручения давать с минимальным риском и под моим чутким руководством.

Можно что-нибудь покрасить, траву сорную в тележку сложить, полить цветы или грядки. Ванька, наш самый ответственный помощник – любое поручение в радость. С деловым видом надевает перчатки и ждет. Ведь помочь – это нужно и важно.

Вот так «поедая слона по кусочкам» – разделяя одну большую задачу на маленькие, поручая выполнение мелких задач помощникам (делегуруя), мы существенно облегчаем себе жизнь. И оставляем время на отдых – после трудового подвига устраиваем пикник. Дети об этом знают и ждут. И поработали с радостью, и отдохнули с удовольствием.

Наталья, многодетная приемная мама

9. Кроме личного времени наедине с собой есть еще время между супругами, то самое, которое они проводят только друг с другом, время, нужное для пополнения ресурса и поддержки. К сожалению, многие пары забывают про это, столкнувшись с вызовами родительства – не только приемного. В итоге из отношений начинает уходить романтика, время для совместных интересов, его вытесняют «полезные» активности: что-то запланировать, совершить покупки, починить испорченное и т.п. Вместо радости от совместности появляются новые и новые задачи и дедлайны, а вместе с этим и требования к продуктивности друг друга. Когда все мысли пары только о детях и их потребностях, когда родительство занимает все пространство – отношения имеют свойство завершаться. «Живем как брат с сестрой, как соседи», – думаю, многим знакомая ситуация. Так случается, когда супруги забывают об этой важной составляющей семейной жизни – времени друг для друга. Можно отправиться на свидание, в небольшую поездку, устроить друг другу романтический сюрприз. Главное – соблюдать правило: разговоры о чем угодно, кроме детей. Все так, как было в первые месяцы знакомства – ведь это именно тот фундамент, на котором начала строиться семья. И к нему важно возвращаться.



Случай из жизни:

За годы приемного родительства я часто размышляла, как же восполняться, накапливать и не растрачивать попусту ту самую энергию, дающую силы двигаться вперед.

Мы с вами, дорогие мои, выбрали путь (заметьте – не должны идти по пути, а выбрали его), полный как вызовов, так и радостей. Первое требует много энергии, терпения и душевных сил. Второе как раз наполняет и вдохновляет. Но часто радость эту мы не замечаем, некогда нам в суете нашей бесконечной.

И усталость, физическую и моральную, нужно брать в расчет.

Поэтому прежде всего – забота о себе! Это про сон, отдых, питание, режим, физическую активность, заботу о своем теле. Никуда без этого, друзья мои! Не выспались – состояние «оставьте меня в покое», «все раздражает» и подобное всем знакомо. А если к этому прибавить «я должна все успевать», «быть понимающей

и любящей» – ох, как тяжело день проходит. Не без последствий для себя и окружающих. А если это не день, а неделя? А если мы забываем, что то, как я себя чувствую, как сплю, как питаюсь, как забочусь о себе – совсем неважно, ведь на первом месте забота о семье?

Поэтому час в день с книгой – мой. Или прогулка.

Или спортзал. И поверьте, вашим близким от этого будет только лучше. Нужно научиться разделять обязанности. Многим сложно поручить заботу о детях на время кому-нибудь другому – просить помощи у супруга, родственников или друзей, нанять няню или помощницу по дому. Но не нужно быть супергероем. Иногда можно и с соседкой договориться, чтобы та раз в неделю детей из школы забирала, а вы, в свою очередь, можете с уроками ее дочке помочь.

Даже в плотном графике важно выделять время для себя. Это может быть:

Утренняя чашка кофе наедине с собой.

Прогулка на свежем воздухе, пока дети заняты. Некоторым из нас важно уединение – тогда можно самой на прогулку отправиться. А если нравится и есть возможность вдвоем с супругом погулять – вообще красота!

Встреча с подругой в любимом кафе или ужин в ресторане с супругом (помогает выключиться из ежедневной рутины).

Красиво одеться, макияж, прическа – такой маленький праздник!

Запланированное без детей путешествие (пусть ненадолго и изредка). Это не значит, что всегда

путешествуем без детей, но сами понимаете, отдых для мамы получается так себе. Исключение – когда дети взрослые, я наслаждаюсь таким отдыхом. Иногда сбегать вдвоем полезно и для укрепления супружеских отношений.

Хобби и интересы. Личное увлечение – это не роскошь, не трата времени «впустую», а способ сохранить себя как личность. Рисование, чтение, вязание, макраме, спорт, творчество, садоводство, рыбалка помогут восстановить энергию и почерпнуть вдохновение.

Поддержка сообщества. Друзья, ваши единомышленники – великая сила и ресурс. Найдите клуб приемных родителей в вашем регионе и приходите на мероприятия с детьми, посещайте группы поддержки (можно онлайн, и здесь регион не имеет значения), вступайте в онлайн-сообщества. Ваши знакомые приемные мамы и папы наверняка всегда выслушают и своим опытом поделятся.

Помощь профессионалов. Об этом следует помнить всегда. Если понимаю, что не справляюсь – обращаюсь за помощью к специалистам.

И давайте видеть радость в мелочах и находить моменты счастья в повседневной жизни: смех детей, семейные обеды, шашлыки на природе, совместные игры.

Наталья, многодетная приемная мама

Заключение

Дорогие наши читатели! Благодарим вас за то, что вы выбрали этот непростой, но очень интересный путь – путь приемного родительства. Мы восхищаемся вашей смелостью, любопытством и желанием менять жизни.

Для нас большая честь сопровождать вас в этом путешествии. Помните, вы всегда можете рассчитывать на нашу поддержку в виде консультаций юристов и психологов для замещающих родителей, занятий с репетиторами для приемных детей, а также статей, курсов, вебинаров и прямых эфиров на наших площадках и в сообществах фонда.

Пусть все у вас получится!

Команда фонда «Измени одну жизнь»



Поделиться впечатлениями
об этом пособии

Написать



Соцсети фонда

Подписаться



Рекомендуем почитать

1. **Амонашвили Ш.А.** Как любить детей: опыт самоанализа М.: Амрита-Русь, 2017.
2. **Байярд Р.Т., Байярд Д.** Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей. М.: Академический проект, 2018.
3. **Божович Л.И.** Личность и ее формирование в детском возрасте. М.: Питер, 2008.
4. **Боулби Дж.** Привязанность. М.: Гардарики, 2003.
5. **Ван дер Колк Б.** Тело помнит все. М.: Эксмо, 2023.
6. **Винникотт Д.В.** Семья и развитие личности. Мать и дитя: рук. по нач. взаимоотношениям. Екатеринбург: Литур, 2004.
7. **Витакер К., Бамберри В.** Танцы с семьей. Подход, основанный на личном опыте. М.: Питер 1999.
8. **Выготский Л.С.** Психология развития человека. М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2003.
9. **Гиппенрейтер Ю.Б.** Общаться с ребенком. Как? Как построить нормальные отношения с ребенком? Как заставить его слушаться? Можно ли поправить отношения, если они зашли в тупик? М.: АСТ; Астрель, 2008.
10. **Григович И.Н.** Синдром жестокого обращения с ребенком: Диагностика. Помощь. Предупреждение. Национальный фонд защиты детей от жестокого обращения, 2012.
11. **Захаров А.И.** Происхождение детских неврозов и психотерапия. М.: Эксмо Пресс; Апрель-Пресс, 2000.
12. **Карабанова О.А.** Психология семейных отношений и основы семейного консультирования. М.: Гардарики, 2005.
13. **Корчак Я.** Как любить ребенка. Оставьте меня детям. Воспитательные моменты. М.: АСТ, 2019.
14. **Крайг Г.** Психология развития. М.: Питер, 2024.
15. **Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н.** Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. М.: ТЦ «Сфера», 2005.
16. **Лангеймер Й., Матейчек З.** Психическая депривация в детском возрасте. Прага: Авиценум, 1984.
17. **Ле Шан Э.** Когда ваш ребенок сводит вас с ума. М.: АСТ, 2019.

18. **Машкова Д.В.** Азбука счастливой семьи. 30 уроков осознанного родительства. М.: Эксмо, 2023.
19. **Минухин С., Фишман Ч.** Техники семейной терапии. М.: Класс, 1998.
20. **Наказава Д.Дж.** Осколки детских травм: почему мы боеем и как это остановить. М.: Эксмо, 2022.
21. **Ньюфелд Г.** Не упускайте своих детей: почему родители должны быть важнее, чем ровесники. М.: Ресурс, 2018.
22. **Обухова Л.Ф.** Возрастная психология: учебник для вузов. М.: Высшее образование; МГППУ, 2006.
23. **Оклендер В.** Окна в мир ребенка: Рук. по дет. психотерапии. М.: Класс, 1997.
24. **Сатир В.** Как строить себя и свою семью. М.: Педагогика Пресс, 1992.
25. **Скиннер Р.** Семья и как в ней уцелеть. М.: Класс, 2015.
26. **Фабер А., Мазлиш Э.** Как говорить, чтобы дети слушали, как слушать, чтобы дети говорили. М.: Эксмо, 2022.
27. **Филиппова Г.Г.** Психология материнства. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002.
28. **Чепмен Г.** Пять языков любви. М.: Капитал, 2002.
29. **Шутценбергер А.А.** Синдром предков: трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциограммы. М.: Психотерапия, 2007.
30. **Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.** Психология и психотерапия семьи. М.: Питер, 2008.
31. **Эльконин Д.Б.** Детская психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2007.
32. **Эриксон Э.** Идентичность: юность и кризис. М.: Флинта, 2006.

Авторы

Д. Франтова, Н. Городиская

**Руководитель проекта**

Н. Затеева

Редактор

А. Соболева

Благодарим за участие

А. Паралюш, Н. Лунькову и весь коллектив фонда
«Измени одну жизнь»

Дизайн и верстка

Д. Ходашинский, В. Смолкин, Бюро СГ-Проект

Благотворительный фонд содействия семейному устройству
детей-сирот «Измени одну жизнь»

125009, г. Москва, ул. Тверская, д. 9, стр. 7, оф. 403

Тел.: +7 (499) 277 07 29, +7 (925) 314 84 19

E-mail: otvet@changeonelife.ru

www.changeonelife.ru



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ

ФОНДА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

Москва, 2025