Десять заповедей раскрытия тайны усыновления для ребёнка: основные принципы

«Мне действительно надо рассказать ему всю правду? А в каком возрасте это лучше всего делать?» – усыновители часто задают эти вопросы. В этой главе мы ответим на них и расскажем о «десяти заповедях раскрытия», которые должны помочь усыновителям решить эту жизненно важную задачу. Раз и навсегда заданных правил, записанных на «каменных скрижалях», здесь не так уж много, но все же существуют определенные принципы, последовательное применение которых может повысить уровень общения на тему усыновления. Эти принципы могут стать хорошим подспорьем для усыновителей, засыпаемых советами со стороны родственников и друзей, которые, вне всяких сомнений, действуют из лучших побуждений, но порой не имеют ни малейшего представления об особенностях воспитания усыновленных детей.

**Десять заповедей раскрытия**

1. Начинайте разговор об усыновлении по своей инициативе.

Усыновители часто подходят к разговорам об усыновлении так же, как к разговорам о сексе. Иными словами, они ждут, пока ребенок начнет задавать вопросы, и отвечают только на эти вопросы. Между тем, для понимания детьми своего прошлого этого совершенно недостаточно. Дети часто считают, что «предают» новую семью, если у них сохраняются чувства к биологическим родителям и вопросы о биологических семьях. Вследствие этого они часто избегают разговоров об усыновлении и о своих биологических семьях, даже если их мучают неразрешенные вопросы и обуревают тяжелые чувства. Усыновители должны искать возможности поднять тему усыновления и предлагать ребенку задавать вопросы. Тем самым они помогут ему удостовериться в том, что испытываемые им чувства – вполне нормальны и ожидаемы, а они сами не боятся говорить об усыновлении и не считают, что ребенок их «предает».

Джереми (17 лет) был усыновлен в возрасте двух месяцев. Он почти ничего не знал о своем прошлом. У усыновителей возникли серьезные проблемы с поведением Джереми. Кроме того, мальчик страдал депрессией. Когда усыновители обратились за помощью, психолог заговорил о значимости всего, что связано с темой усыновления. Усыновители ответили: «Да нет, проблема вовсе не в этом! Он никогда не говорит об усыновлении. Более того, по его словам, он никогда о нем не думает». Когда Джереми попал в больницу после неудачной попытки самоубийства, усыновители были растеряны и обескуражены. Стоя перед дверями больничной палаты, они с нескрываемым удивлением выслушали признание подруги своего сына: «Джереми все время плачет, вспоминая свою биологическую семью. Он что, правда, никогда вас обэтом не спрашивал?».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***2.*** Используйте позитивно окрашенную лексику.

Когда усыновители обсуждают усыновление с ребенком или со своими друзьями и родственниками, они должны использовать позитивно окрашенные слова и выражения. Если усыновители не будут следить за своей речью, они могут непреднамеренно выразить негативное отношение к биологическим родителям ребенка, к его прошлому или к самому факту его усыновления. Ниже приводятся примеры позитивно и негативно окрашенных терминов, которые описывают понятия, связанные с усыновлением:

|  |  |
| --- | --- |
| Позитивная лексика | Негативная лексика |
| Биологические родители | Настоящие родители  Родная мать, родной отец |
| Составили план усыновления | Отдали на усыновление  Передали на усыновление |
| Мой ребенок | Усыновленный ребенок (если этот термин используется слишком часто, он становится  своего рода «ярлыком») |
| Биологический ребенок | Их собственный ребенок  Их настоящие дети |
| Заняться воспитанием ребенка | Оставить ребенка себе, завести ребёнка |
| Ребенок, ожидающий усыновления  Ребенок с особыми потребностями | Трудноразмещаемый ребенок |
| Усыновленный ребенок | Приемыш |

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

Если усыновители лгут ребенку о его биологических родителях или о его истории, это ведет к серьезной эрозии доверия. Тайное становится явным. Это может произойти, если ребенок найдет своих биологических родителей, узнает вправду из неосторожного высказывания, услышанного им от самих усыновителей или от кого- либо из родственников, или случайно найдет документы, связанные с усыновлением. Тогда между ребенком и усыновителями вырастает стена, которая уже не исчезнет даже после извинений или объяснений. То, что начиналось как «защита» отношений с усыновленным ребенком, может убить доверие и близость в этих отношениях.

Когда Тому исполнилось двенадцать лет, отец отвел его в подвал и показал фотографию незнакомой ему женщины. «Это твоя биологическая мать», –сказал он Тому. До этого Том не знал, что был усыновлен. Отец сказал, что, по его мнению, Том стал «достаточно взрослым, чтобы знать правду», но предупредил его: «Никогда не говори матери, что знаешь об этом. Это ее убьет». После этого Том не доверял своей усыновительнице до самой ее смерти.

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

Многие взрослые помнят, что когда они были детьми, они просто выходили из себя, когда кто-нибудь «чужой» начинал критиковать членов их семьи –даже тех, кого они терпеть не могли! Усыновители и замещающие родители находятся примерно в таком же положении. Они «делят» ребенка с другой семьей, не являясь «своими» в этой семье. Ребенок, естественно, должен иметь возможность выражать позитивные и негативные чувства по отношению к членам своей биологической семьи, но усыновители или замещающие родители не вправе поддерживать его в негативных чувствах. Многие дети, вынужденно ставшие членами многосемейных систем (пасынки и падчерицы, дети, живущие в замещающих семьях, усыновленные дети), переживают внутренний конфликт лояльности. Этот конфликт усиливается, когда члены одной семьи начинают принижать значение членов другой семьи. Необходимо воздерживаться от солидарности с чувством гнева ребенка, хотя это трудно реализовать на практике. В конце концов, многие замещающие родители и усыновители ДЕЙСТВИТЕЛЬНО испытывают чувство гнева по отношению к биологическим родителям, которые причинили ребенку вред посредством злоупотребления алкоголем и наркотиками (во время беременности и после рождения ребенка), физического, сексуального или эмоционального насилия, небрежения потребностями ребенка, наконец, его отвержения. Когда ребенок выражает гнев и ярость, бывает очень тяжело сдержаться и не разделить с ним эти чувства. Жестокое обращение с детьми совершенно недопустимо, но усыновители не могут позволить себе роскошь высказать все, что думают о его виновниках.

Приведенные ниже комментарии приемлемы и полезны для ребенка:

1. «Я рад, что теперь мы можем защитить тебя от всего этого»;

2. «Я понимаю, почему ты так злишься»;

3. «Тебе, должно быть, было очень тяжело. Я могу сейчас чем-нибудь тебе помочь?».

А эти комментарии неприемлемы и могут причинить ребенку вред:

1. «Если бы твоя мать была разборчивее в выборе любовников, ты никогда не стал бы жертвой насилия»;

2. «Я даже представить себе не могу, как можно бить ребенка. Для этого нужно быть просто ужасным человеком»;

3. «Твоих родителей надо запереть на замок и выбросить ключ. То, что они сделали, нельзя простить».

***5.*** Сокрытие части информации допустимо до тех пор, пока ребенку не исполнилось двенадцать лет. После этого ребенок должен узнать всё.

Ребенок младшего и школьного возраста может оказаться не в состоянии понять все, что с ним произошло. Например, было бы совершенно неуместно пытаться объяснить, что такое проституция,

маленькому ребенку, который не имеет понятия о сексуальности. Иногда лучше, чтобы ребенок узнавал свою историю «порциями» в соответствии с уровнем его развития. В главе 8 говорится о том, как представлять тяжелые факты детям, находящимся на разных этапах развития.

Усыновители знают уровень развития ребенка лучше, чем кто бы то ни было. Поэтому каких-либо «правил» относительно того, в каком возрасте ребенок должен получать ту или иную информацию, попросту не существует. Это зависит от уровня развития ребенка и его способности к пониманию сложных аспектов человеческих взаимоотношений. Каждое такое решение должно приниматься индивидуально. Почти все дети подросткового возраста (если только они не отстают в развитии) обладают достаточно хорошо сформированными когнитивными навыками и вполне готовы знать все о своем прошлом. На вопрос «Что можно говорить усыновленному подростку?» мы отвечаем: «Всё». Усыновленный ребенок заслужил право знать всё, что касается его жизни, его прошлого. Иными словами, он вправе знать свою историю, если в силу каких-либо причин усыновители не рассказали ему эту историю, пока он был ребенком. Они просто обязаны сделать это, когда он станет подростком». Здесь, правда, есть одно «но»: подростки в большинстве случае мало доверяют тому, что слышат от взрослых. У них есть своего рода неписаное правило ставить под сомнение все, что говорят взрослые вообще и родители в первую очередь. В силу этого рекомендуется, чтобы усыновители рассказали ребенку все еще до того, как он вступит в бурный подростковый возраст. Парадоксальным образом в 11 или 12 лет ребенок способен понять и принять то, что может быть отвергнуто подростком.

«Инстинктивно усыновители стремятся отложить трудный разговор с ребенком до тех пор, пока он не станет старше, иногда до наступления старшего подросткового возраста. Из своего опыта могу сказать, что это не лучшее время для такого разговора. Перед подростками стоят две задачи развития, которые осложняют обработку сложной информации: индивидуация и отделение от семьи. Подростки переоценивают свои ответы на вопрос: «Кто я такой?», опираясь, по крайней мере отчасти, на то, что им известно о своем прошлом. Они готовятся покинуть семейное гнездо… И это для них тяжелое время, когда они не слишком восприимчивы к новой, другой и часто негативной информации о своем наследии. Несмотря на свою кажущуюся уязвимость, дети младшего возраста, как правило, легче принимают негативную информацию – они тоже чувствуют боль, смятение и чувство вины, но при этом менее склонны к принятию на себя чувства вины/стыда за действия/решения других людей. У детей в возрасте 8–0 лет есть больше времени, чтобы переработать, «переварить» полученную информацию и вернуться к позитивному самоощущению еще до того, как они приступят к эмоциональной подготовке по отделению от семьи».

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

Поскольку усыновителям следует избегать ситуаций, когда ребенок узнаёт крайне негативную информацию о своей биологической семье именно от них, они должны стараться возложить эту функцию на посторонних людей, например, на эксперта по поддержке усыновительных семей, психолога, специализирующегося на работе с усыновленными детьми, или на сотрудника агентства по усыновлению. Здесь будет уместно вспомнить старый обычай убивать гонца, принесшего дурную весть. Иногда лучше не становиться таким гонцом! Усыновители должны тщательно подойти к выбору человека, который раскроет ребенку негативную информацию. Не все психологи владеют методиками работы с усыновительными семьями, а некоторые сотрудники агентств по усыновлению могут даже оказаться не в состоянии проявить должный такт. Усыновители могут встретиться с психологом до собеседования с ребенком, чтобы обсудить важнейшие моменты и провести что-то вроде «репетиции» с целью избежать неприятных сюрпризов.

Тот факт, что усыновители привлекли профессионала для проведения важного разговора с ребенком, еще не означает, что их миссия выполнена. Крайне важно, чтобы они также присутствовали на собеседовании, и тому есть три причины. Во-первых, они должны эмоционально поддерживать ребенка во время собеседования. Во-вторых, они должны запомнить все детали, чтобы потом помочь

ребенку восстановить ход собеседования, если он что-нибудь забудет или неверно истолкует. Более того, желательно, чтобы усыновители записали собеседование на магнитофон (с разрешения ребенка).

Объем информации, доступной пониманию ребенка, будет расти с течением времени, и в будущем он будет благодарен усыновителям за возможность прослушивать эту судьбоносную запись. Наконец, усыновители должны дать ребенку понять (и на самом собеседовании, и после его завершения), что даже теперь, когда они услышали «самое страшное» из того, что было в его прошлом, он по-прежнему пользуется их безусловной любовью. Их присутствие на собеседовании является наилучшим выражением их любви, поддержки и преданности ребенку.

***7***. Не пытайтесь «вылечить» боль, вызванную усыновлением.

Понятно, что все родители стараются защитить своих детей от боли. При этом, однако, усыновители должны отдавать себе отчет в том, что их ребенок должен испытать боль, которая является естественным спутником процесса переживания и разрешения утрат, связанных с усыновлением. Чтобы выйти из ребенка, боль должна пройти через него. Усыновители не вправе обманывать себя, думая, что, найдя «правильные» слова и поступки, они смогут «вылечить» ребенка от боли

и печали, которые вызваны расставанием с биологической семьей. Когда человек сталкивается с серьезной проблемой, особенно с тяжелой утратой, избитые фразы («У тебя еще будут дети» или «Она была уже совсем старой –сейчас она, по крайней мере, больше не страдает») ему не помогают. В такие минуты гораздо нужнее внимательный собеседник, дружеское плечо, понимающий взгляд. Иногда, стремясь оградить ребенка от боли, усыновители непроизвольно принижают значимость переживаемых им чувств. Когда ребенку больно, ему не нужны объяснения или рассуждения о том, чтóс ним случилось, ему просто нужен человек, который понимает его и сопереживает ему: «Я знаю, что тебе сейчас очень больно». Beth Hall, одна из основательниц организации помощи усыновленным детям и усыновителям под названием PACT, пишет о переживаниях, с которыми столкнулась ее дочь, когда учительница рассказывала детям о важности их имен. Семилетняя девочка сказала усыновительнице: «Я думаю, что моя биологическая мать на самом деле меня не любила. Она даже не дала мне имени. Я так хотела, чтобы она дала мне имя». Мать ответила: «Мне трудно даже представить себе, как тяжело тебе было осознать это прямо во время урока». Усыновительница постаралась просто выслушать и поддержать ребенка, «не пытаясь избавить его от боли или объяснить произошедшее».4 Она не стала выдумывать причины, по которым биологическая мать могла не дать ребенку имени («Если бы она дала тебе имя, ей было бы труднее подписать документы о том, что она отдает тебя на удочерение»). Она не стала делать вид, что ничего страшного не произошло, или пытаться переключить его внимание на что-нибудь другое вроде этого: «Но ведь сейчас ты живешь в нашей семье, и мы все же дали тебе имя. И ведь не так важно, что твоя биологическая мать этого не сделала». Часто лучшее лекарство от душевной боли –это осознание того, что кто-то понимает и разделяет наши чувства.

***8.*** Избегайте ценностных суждений, рассказывая ребенку о его прошлом.

Информация о прошлом ребенка может казаться усыновителям или социальным работникам негативной, даже ужасной, но ребенок может истолковать ее совершенно иначе. Как уже отмечалось выше, информацию о прошлом ребенка нельзя менять, а к моменту вступления в подростковый возраст ребенок должен знать всё. При этом, представляя факты, усыновители не должны их оценивать. Чувства ребенка к биологическим родителям и его воспоминания о них могут повлиять на то, как он воспринимает те или иные события. Кроме того, восприятие прошлого ребенком порой окрашивается в более светлые цвета в силу того, что он хочет испытывать положительные чувства к членам своей биологической семьи. Если факты представляются в негативной, осудительной манере, ребенок может истолковать это как отвержение усыновителями его биологической семьи, его происхождения и, в конечном итоге, его самого. Мы не вправе судить биологических родителей; источником понимания является «свидетельствование», не отягощенное порицанием или осуждением.

Ребенок должен научиться делать это сам, и «пониманию без осуждения» его должны научить самые важные для него люди –его родители. Отсутствие осуждения становится облегчением для многих усыновителей. Иногда они годами переживают о том, чтобы правильно выбрать время и способ раскрытия ребенку информации, которую они считают крайне негативной, а ребенок, получив эту информацию, может счесть ее вполне «нормальной». Камерон был зачат в результате изнасилования. Дебби и Джон усыновили его в шестимесячном возрасте. Они никогда не рассказывали мальчику об обстоятельствах его усыновления, но в раннем подростковом возрасте он стал просто одержим идеей: как узнать свое прошлое. Поскольку его собственные представления о сексуальности только начинали формироваться, усыновители не хотели говорить ему о том, что его отцом был насильник. Не желая лгать, они просто сказали Камерону, что мать оказалась неспособна заниматься его воспитанием. Камерон понял это так, что его биологическая мать была ужасным человеком, которая отвергла его и находила его настолько отвратительным, что даже не смогла за ним ухаживать. Когда ему все же рассказали об обстоятельствах его появления на свет, он выразил облегчение оттого, что его мать не была женщиной легкого поведения. Он осознал, что мать отвергла изнасилование, а не его самого. Выяснилось, что в своем воображении он нарисовал куда более страшную картину, которая не шла ни в какое сравнение с тем, что произошло на самом деле.

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

Помните, что история ребенка принадлежит не вам, а ему самому. Если друзья или родственники начинают интересоваться конфиденциальными подробностями из прошлого ребенка, просто скажите им, что вы не вправе этого делать. Они могут спросить об этом ребенка, когда он станет достаточно взрослым, чтобы понять их вопросы. В любом случае решение о том, кто, когда и как будет рассказывать о жизни ребенка, должны принимать не усыновители. Усыновители могут помочь ребенку создать короткую упрощенную версию его истории, которой он сможет делиться с соседями, друзьями по школе, учителями, родственниками и знакомыми. Эта «легенда» может быть похожа на то, что вы рассказывали ребенку в раннем детстве. Дайте ребенку понять, что знакомым не следует знать всё о его прошлом не потому, что в этом есть что-то постыдное или предосудительное, а потому, что он просто не обязан рассказывать свою историю всем без разбора. Объясните ему, что некоторые люди, которые никогда не сталкивались с усыновлением, могут задавать ему неудобные вопросы или делать язвительные замечания. В какой-то момент ребенок будет вам благодарен за то, что вы помогли ему составить и отрепетировать легенду, с помощью которой он может удовлетворять навязчивое любопытство окружающих. Лиз Клэнтон и ее двое детей, Питер семи лет и Кэйти пяти, усыновленные из Кореи, сидели в ресторане, наслаждаясь обществом друг друга. К ним подошла незнакомая женщина и сделала Лиз комплимент по поводу того, какие красивые у нее дети. Затем женщина посмотрела на Питера и спросила у него: «Почему твоя мать от тебя избавилась?». К счастью, Лиз знала, что когда-нибудь настанет день, когда ее детям придется отвечать на бестактные вопросы, и подготовила их к этому. Питер в уважительном тоне ответил: «Мы обсуждаем это только в кругу семьи». Он был готов к этому…

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

1. Заранее обсудите вопросы, с которыми может столкнуться ребенок, и ситуации, в которых он может оказаться. «Легенда» может понадобиться ребенку, например, когда вы представляете его новым соседям или друзьям, когда он в первый раз идет в новую школу или в церковь. Или –как это было в случае с Питером и Кэйти –когда совершенно незнакомые люди пристают к ребенку с расспросами в

магазине или в ресторане.

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

***10***. Помните, что ребенок, скорее всего, знает больше, чем вы думаете.

Иногда усыновители делятся «мрачными» подробностями прошлого своего ребенка с другими членами семьи, думая, что расскажут об этому и самому ребенку, но позже. Но подходящий момент никак не настает–то ребенок начинает занятия в школе, то только что от него убежала любимая собака, то он подрался с лучшим другом. В итоге усыновители так и не находят возможность поговорить с ребенком, и вместо них это делает кто-то другой. Когда ребенок получает информацию не от усыновителей, он лишается их поддержки в «переваривании» такой информации, что может негативно отразиться на его самовосприятии. Кроме того, информация, которая доходит до него «из десятых рук», может оказаться сильно искаженной.

Джордан (16 лет) был усыновлен любящей семейной парой еще в грудном возрасте. У него было две старшие сестры (обе девочки были биологическими дочерьми усыновителей). Биологическая мать Джордана, страдавшая серьезным психическим заболеванием, утверждала, что его отцом был афроамериканец. Сотрудники агентства по усыновлению предупредили усыновителей, что ребенок мог иметь смешанное расовое происхождение, хотя в его внешности это никак не проявлялось. Учитывая состояние биологической матери, социальные работники сочли ее «ненадежным» источником информации. Усыновители были не уверены, следует ли им рассказывать Джордану о его возможной расовой принадлежности, и что именно. Они обсудили этот вопрос со старшими сестрами Джордана, но в итоге решили воздержаться от разговора с ним самим. Когда Джордан и усыновители начали вместе ходить на занятия группы взаимопомощи, усыновителям посоветовали рассказать всю историю в том виде, в котором они услышали ее от сотрудников агентства : биологическая мать –ненадежный источник того, что отцом ребенка был афроамериканец. Когда они это сделали, Джордан сказал: «Да я уже несколько лет об этом знаю. Девочки мне все рассказали». Получается, что пока усыновители мучились, думая, чтó сказать сыну, их старшие дочери уже сделали это вместо них… и, конечно, отнюдь не так хорошо, как хотелось бы усыновителям. Усыновители думали, что Джордан когда-нибудь спросит их о своей расовой/этнической принадлежности, но это не произошло. Вместо этого он пытался разрешить сложные вопросы, связанные с формированием идентичности, без помощи и руководств с их стороны.

Источник - Бетси Кифер и Джейн И. Скулер. «Как рассказать правду усыновленному или приемному ребенку. Как помочь ребенку осознать свое прошлое»