

## Четыре заповеди принимающих родителей

Мы представляем Вашему вниманию опыт шведских коллег. Действительно интересно, какие принципы шведы считают самыми главными для принимающих родителей – тех людей, которые приняли в свою семью ребенка из сиротского учреждения. Это выдержки из статьи Шведского общества международной помощи детям «Adoptioncentrum». Московский общественный благотворительный фонд «Приют детства» перевел материалы на русский язык и издал в виде научно-популярного сборника «Статье семей». Итак, прислушаемся к шведскому опыту.

### Заповедь первая

Не подвергайте ваших детей новым расставаниям, какими бы короткими и незначительными они вам ни казались. Проводите как можно больше времени с ребенком.

Жизнь – ваша должница. Долг ее в том упущенном времени, которое вы не были вместе. Как бы мал ни был ваш ребенок при усыновлении, те девять месяцев до родов и время сразу после родов вам не было дано. Историю невозможно переписать, а прошедшего времени не вернуть. Поэтому постарайтесь использовать время, когда вы можете быть вместе, и наполнить его содержанием, которое поможет ребенку в построении чувства доверия к своим новым родителям и к жизни.

Помните, ребенок может воспринимать все, что вы даете ему через чувства. То, что вы ДЕЛАЕТЕ вместе, то, что ребенок чувствует кожей, пробует языком, слышит в тоне голоса, чувствует телом, когда вы его касаетесь, играете с ним. Слова не несут смысла для ребенка, только что попавшего в семью, не важно, грудничок он или постарше. Через чувства и инстинкты вы можете общаться и понимать друг друга. Не играет роли, поете вы русские народные песни, Биттлз или оперу для ребенка, главное, что вы поете.

Очень хорошо для телесного контакта нежничать и гладить друг друга, а также бороться на ковре, главное, ЧТО вы дотрагиваетесь друг до друга с радостью и любовью. Первое понимание вы получите с помощью языка тела. И важнее в это время не научить ребенка выговаривать новые слова, а учиться понимать друг друга.

Все это труднее, чем кажется. Дети – требовательные личности, и родитель часто чувствует себя вымотанным до предела, без теплых чувств к ребенку, который все время требует и требует, и, возможно, еще долго не заговорит в ответ.

Хорошо, если родителей двое, чтобы вы могли сменять друг друга. Иногда НЕОБХОДИМО пойти пройтись одному, поговорить с другими взрослыми о чем-то другом, кроме детей, пойти в кино, почитать книгу. Если эти взрослые потребности не восполняются, то сил продолжать отдавать любовь не остается.

ИЛИ, даже если все и делается, но через силу, возникает внутреннее сопротивление, похожее на отчаяние: «Ты когда-нибудь будешь доволен?». То есть ребенку посылается двоякий сигнал – вы говорите: «Я тебя люблю и дам все, что тебе нужно» словами и делами, а язык тела и глаза говорят нечто противоположное: «Вообще-то я тебе ничего не хочу давать сейчас, ты слишком много требуешь от меня».

Ребенка это сбивает с толку, он не может доверять происходящему. Тогда подрывается доверие к вам, которое вы пытаетесь наладить.

Такие двоякие сигналы все родители посылают хоть раз в жизни. Это неизбежно. Не бывает безошибочных, всегда все позволяющих, всегда искренне щедро-дающих родителей. Ребенок это понимает. Но если такие двоякие сигналы поступают слишком часто в большом количестве, это уже опасно. Поэтому, кроме прочего, важно, чтобы вы, родители, уделяли внимание и своим потребностям, получали эмоциональную зарядку и могли продолжать давать.

А если родитель-одиночка? В этом случае часто возникает настоящая дилемма, потому как у вас нет человека, на которого можно было бы безоговорочно оставить ребенка, когда вы сами находитесь на грани срыва и должны отдохнуть. В этом случае необходимо найти кого-то, кто сможет быть Важным Взрослым в жизни ребенка долгое время, кто будет в вашем ближайшем окружении и кто захочет взять на себя роль помощника родителя. Человека, который будет разделять будни ребенка на условиях, которые существуют в вашей семье. Того, с кем вы можете разделить привязанность ребенка, не чувствуя себя при этом «за бортом» или свою незначительность как родителя.

### Заповедь вторая

Рассматривайте привязанность между вами и ребенком как совместную работу — работу, в которой вы, родители, и ребенок принимаете активное участие.

Даже новорожденного ребенка нельзя считать чистым листом, куском пластилина, из которого можно вылепить все что угодно. Ребенок попадает к вам со своим характером, своими унаследованными чертами, своими собственными ощущениями и телесной памятью того, что с ним было до усыновления. Если ему 3-4 года или больше, у него уже есть осознанные воспоминания прошлого. Родителям потребуется немалая доля фантазии и воодушевления, чтобы разглядеть именно этого ребенка. А не просто ребенка определенного пола и возраста, который теперь стал вашим.

Для этого требуется присмотреться к ребенку, понять, что он за личность, чтобы вы смогли слаженно существовать с малышом, а не просто обрушить на него всю свою любовь и тоску, которую вы пронесли через все время ожидания того, чтобы стать родителями. Нужно постараться понять сигналы, которые ребенок посылает вам, — что он готов принять уже сейчас. Это поможет ребенку почувствовать, что его слышат и понимают, а также поможет научиться связывать собственные разные потребности с правильной формой помощи и утешения.

От голода спасает еда, от холода — теплая кофта, потребности изучать мир поможет свобода движения и разрешенные предметы для изучения. Против одиночества помогает физический контакт и контакт глазами.

### **Заповедь третья**

Третья заповедь, которая становится все важнее по мере взросления ребенка, звучит так: запрещенных чувств нет.

Все дети — все люди — испытывают чувства радости, злости, ненависти, скорби, зависти, беспокойства, страха. Даже очень маленькие дети могут скорбеть. Они скорбят о потерянном, о знакомом, о предсказуемом.

Задача родителей попытаться почувствовать ребенка, понять, что он переживает и показать, что вы можете разделить это чувство с ним. Как справляться с чувством, если это чувство ненависти, зависти или страха — другой вопрос, который появляется позже. Важнее сейчас, чтобы ребенок почувствовал, что его переживания вам понятны, что ими можно поделиться, что он не единственный, кто испытывает подобное, и ошибается, думая, что его никто никогда не сможет понять. Чувство одиночества и отверженности обычно испытывают люди, подвергшиеся тяжелым, травматическим переживаниям, — а наш приемный ребенок всегда имел как минимум одно такое переживание — потерю биологических родителей и привычной жизненной среды.

Дети постарше иногда могут использовать специальный способ, чтобы справиться со своими тяжелыми потерями. Они прекращают вести себя соответственно возрасту. Четырех- или пятилетка, возможно, захочет стать грудничком опять, надеть памперс и есть из бутылочки, чтобы его носили на руках и давали соску.

Это способ получить то, чего он однажды недополучил или совсем не получил будучи грудничком. У ребенка в детдомовской кроватке или дома с одинокой, всегда отсутствующей биологической мамой никогда не было возможности получить ту заботу и телесный контакт, в котором нуждается любой малыш, поэтому он пытается добрать это в своей новой семье. Чаще всего, если родители идут навстречу и позволяют ребенку возврат в младенчество, регресс, не чувствуют нежелания кормить его из бутылочки и менять памперсы, то надобность всего этого быстро проходит, и ребенок возвращается к своему обычному поведению пятилетки.

Регресс также может быть способом избегания выполнения требований, которые ставит новая семья и новая среда. Мы, взрослые, тоже часто так делаем. Когда нам очень страшно, когда мы расстроены или злимся, внезапно мы ведем себя «по-детски» и совершенно не по-взрослому и рационально, как от нас ожидается. Когда трудности позади, мы возвращаемся к нормальному функционированию. Если поискать в памяти, можно достаточно быстро вспомнить, когда такое последний раз случалось с нами. Скорее всего, не так уж и давно...

### **Заповедь четвертая**

Если вы через какое-то время, скажем, через полгода, не чувствуете, что процесс привязанности пошел, что вы и ребенок нашли подходы друг к другу, не раздумывая обращайтесь за помощью. За такое короткое время не удастся достичь безоговорочного доверия и чувства надежности, но процесс должен начаться. Легче всего получить помощь, когда ребенок достаточно маленький и недавно в семье, чем когда вы застаете в негативном узоре поведения

или ребенок находится в фазе, когда он очень занят изучением окружения. Обратитесь за помощью к специалистам – детскому психиатру или психологу.