**КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О ЕГО УСЫНОВЛЕНИИ**

**Как можно объяснить ребенку, почему у него две мамы?**

**Можно, например, сказать ему такие слова:**

Жили-были две женщины.

Одну ты не вспоминаешь сегодня,

Другую ты называешь мамой.

Одна подарила тебе жизнь,

Другая наполнила ее целью.

Одна увидела твою первую улыбку, другая осушила твои слезы.

Одна дала тебе красоту,

Другая- свое сердце.

А теперь ты спрашиваешь:

«Плод чего я рода или воспитания?»

Ни то, ни другое, дитя мое.

Просто все от двух различных форм любви.

(XIVвек, неизвестный автор

Перевод с французского)

**Надо ли говорить ребенку, что он усыновленный?**

В прошлом специалисты настоятельно рекомендовали хранить тайну и притворяться, что ребенок рожден в этой (приемной) семье. Если следовать этому совету, возникает ряд серьезных проблем.

Многие специалисты считают, что крайне не правильно по отношению к ребенку - скрывать от него столь важную информацию. К тому же сокрытие этой информации ведет за собой постоянную дополнительную ложь, любящие родители будут просто вынуждены обманывать детей (например, отвечая на вопрос трехлетнего ребенка "Мама, а я была у тебя в животике?").

Также родственники или друзья, знающие о факте усыновления, могут случайно или нарочно рассказать ребенку. Или же ребенок может сам случайно узнать (обнаружить документы и т.п). Конечно, скорее всего, ребенок очень расстроится и, что еще хуже, он может усомниться и в других вещах - "где же еще неправда?"

**Как начать разговор?**

Разговор об усыновлении подобен разговорам на другие непростые темы, например о сексе, о религии, и т.п. Специалисты рекомендуют подавать информацию понемногу, соответственно возрасту. По мере взросления ребенка можно давать ему уже более подробную информацию.

Пока ребенок мал, отвечать на его вопросы довольно легко. Если он спросит, откуда он, можно ответить "из ТЮМЕНИ", а не "из живота биологической мамы". Важно понимать, что именно сейчас интересно ребенку. Когда ребенку будет нужна еще какая-то уточняющая информация, он спросит. Некоторые родители просто ошибочно вываливают на ребенка море информации, когда ребенок к этому еще не готов.

**Это разговор не на раз**

Разговор с ребенком об усыновлении недостаточно провести однажды. Детям иногда необходимо несколько раз услышать информацию, прежде чем они ее полностью усвоят. Некоторые эксперты считают, что это связано с тем, что у ребенка идет постоянное развитие способности думать и рассуждать. Поэтому родителям не стоит раздражаться или недоумевать, если их дети не смогут с первого раза полностью понять объяснение. Ничего удивительного, если вы расскажете своему четырехлетнему ребенку об усыновлении, а потом будете вынуждены повторить все полностью в 7 или 8 лет. Это вовсе не значит, что ваши объяснения были недостаточными или неправильными, просто ребенок был еще не готов воспринять такую информацию.

И хотя нельзя ожидать, что одного разговора с трехлетним ребенком будет достаточно, в то же время не следует поднимать эту тему чересчур часто - еженедельно или даже ежемесячно. Но никто не знает вашего ребенка лучше вас, и только вам решать, когда и как говорить вашему ребенку, что бы там ни говорили эксперты. Только помните - все дети разные и усваивают информацию с разной скоростью.

**Что делать, если ребенок расстроится?**

Важно понимать, что вы не сможете уберечь ваших детей от всякой возможной боли. И неважно, насколько сильно вы бы этого хотели. Как не в наших силах уберечь Яна или Пола от сбитых коленок, в точности так же невозможно уберечь детей от всяких болезненных чувств. Чувство боли, ощущение потерянности и замешательства от осознания факта усыновления - естественная реакция.

Однако, если родители преподносят эту информацию позитивно, с вниманием и пониманием относясь к возможным чувствам детей, то такой подход может помочь минимизировать ощущение внутренней боли у ребенка.

Покажите своему ребенку, что вы открыты для разговора, что вы будете рады ответить на любые его вопросы, а если не будете знать ответов, то легко в этом признаетесь. Даже просто дав ребенку понять, что тему усыновления с вами можно запросто обсудить, уже этим вы ему очень поможете.

*Исследования показали,*что чем более открыты родители для обсуждения вопросов, связанных с усыновлением, тем легче их приемному ребенку.

**Что, если я скажу что-либо неверно?**

Многие родители чувствуют скованность и неловкость, разговаривая со своими детьми об усыновлении. Они волнуются, как бы не сказать что-нибудь неправильно, и беспокоятся, что не смогут подобрать верного ответа на вопросы. Некоторые родители буквально цепенеют от страха каждый раз, когда в разговоре всплывает эта тема. Психологи считают, что приемные родители так волнуются отчасти из-за того, что стремятся быть идеальными.

Приемные родители еще до появления ребенка в семье, как правило, прошли больше проверок и подготовок, чем многие биологические родители (например, школу приемных родителей).*Они очень дорожат своими детьми, потому что сильно их хотели, долго ждали и серьезно готовились к усыновлению.*

И, как следствие, они считают, что просто обязаны быть лучшими родителями. К тому же некоторые приемные родители ощущают чувство вины, будто они украли ребенка у биологической мамы, лишив тем самым кровную семью дитя.

Все это приводит к тому, что они чувствуют необходимость быть суперидеальными родителями.

Если вы усыновили ребенка по закону, то нет абсолютно никаких причин ощущать вину. **Стремление к совершенству - обременительное чувство, обреченное на провал.** Постарайтесь принять свою неидеальность, и тогда вы не будете обременять себя (и, возможно, ребенка) своими нереалистичными ожиданиями. Никто из родителей не совершенен. Лучшее, что вы можете сделать, это просто стараться.

То же самое относится и к тому, как разговаривать с ребенком об усыновлении. Никто не знает всех правильных ответов, никто не может всегда верно и продуманно реагировать.

Некоторые из детских вопросов могут вас озадачить или смутить. Это нормальная закономерная реакция. Помните, даже если вам кажется, что при обсуждении темы усыновления вы сказали или ответили как-то не так, это не страшно, вы еще сможете все исправить.

**В каком возрасте стоит начинать объяснять?**

На этот вопрос у психологов нет единого ответа. Но большинство сходится во мнении, что лучше бы сказать эту информацию до подросткового возраста. Некоторые психологи говорят, что лучше подождать возраста 8-11 лет, когда дети уже могут действительно понять такую вещь, как усыновление. Другие психологи рекомендуют говорить детям более младшего возраста - в 3-4 года.

**МАЛЫШИ (ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ТРЕХ ЛЕТ)**

В этот возрастной период для ребенка совершенно не имеет значения, как он появился в этой семье. Для него гораздо важнее ощущать, что родители его любят, принимают и что с ним не связано никаких событий, которые вызывали бы у родителей чувство неловкости. Такие вещи дети (как ни удивительно, особенно самые маленькие) очень хорошо чувствуют. Если у родителей существует некоторая внутренняя напряженность в связи с усыновлением, ребенок, скорее всего, и не задаст никаких вопросов именно по-тому, что чувствует, что эта тема беспокоит родителей, неприятна им.

В разговоре с ребенком этого возраста важно следить за тем, какие выражения вы употребляете для описания произошедшего. Малыши склонны понимать все буквально, и, если они слышат фразу "тебя бросили", картинка, которую они себе представят, будет в точности соответствовать прямому смыслу этого выражения. Приемные дети в этом возрасте усваивают общую идею, что их усыновили, не очень задумываясь, что стоит за этим словом. В тот момент, когда ребенок попадает в семью из детского дома (или дома ребенка) вы можете собрать "досье": записать всю информацию о его происхождении, сделать фотографии ребенка, фотографии того дома, где он находился. Этот "задел" на будущее может пригодиться вам, когда ребенок захочет узнать подробности о своем происхождении.

*У маленького ребенка*в силу его детского непонимания/неразумности получение информации об усыновлении происходит безболезненно, именно это "обезболивание" должно и в будущем смягчить ту боль, которую он может почувствовать, когда уже будет в состоянии понимать всю ситуацию (с усыновлением). Мы признаем также, что боль в той или иной мере неизбежна при осознании того, что ты был усыновлен.

*Если же говорить детям постарше*, то тут проблема в том, что у них уже есть кое-какое сложившиеся представление о жизни. Ведь дети в возрасте 2-3 лет, увидев беременную женщину, почти обязательно задают вопросы. Ребенок может спросить, был ли он у мамы в животике. Многие приемные родители просто говорят, что тебя родила не я, а другая женщина, а мы тебя усыновили. Другие же родители избегают этой темы или обманывают детей, отвечая положительно. И потом этот обман аукнется. Но одно из худших решений - полностью игнорировать этот вопрос. У маленьких детей очень живое воображение, и они могут насочинять себе невообразимые объяснения, очень далекие от правды. Детям нужно объяснить, что все дети рождены, но не все дети усыновлены.

**ДОШКОЛЬНИКИ (ОТ 3 ДО 6-7 ЛЕТ)**

Дети дошкольного возраста задают очень много вопросов, и это может в значительной степени облегчить приемным родителям рассказ о происхождении ребенка. На вопросы детей этого возраста следует отвечать конкретно и в том объеме, понимание которого доступно ребенку. Не пытайтесь объяснить ему, как он оказался в детском доме, с точки зрения глобальных проблем: войны, бедности и т. д. Такие абстрактные понятия дошкольникам, как правило, недоступны. Прежде всего важно оценить, на-сколько адекватно ребенок воспринимает рассказанную ему историю, поскольку для детей этого возраста свойственно переплетение их собственных фантазий с реальностью. Понять это можно, послушав, как ребенок рассказывает историю сам, или посмотрев, как он играет в нее с игрушками.

Не стоит обольщаться, считая, что вам придется рассказать эту историю только однажды. В этом возрасте детям очень важно послушать одно и то же несколько раз. Возможно даже, что история появления ребенка в семье какое-то время будет его любимой сказкой на ночь. Очень важно в своем рассказе соблюсти баланс между реалистичностью истории и стремлением сделать ее позитивной. С этим связано несколько важных моментов.

* Не стоит представлять его биологических родителей только в негативном свете, даже если вам тяжело сдержать свои эмоции. Переборите себя для того, чтобы позже ребенок не ощущал себя плохим из-за того, что его биологические родители были плохими. Однако не стоит представлять их и в слишком радужном свете. Ведь послушав о том, что его родители были замечательными и любили его, ребенок не сможет понять, почему они его оставили. А кроме того, если его биологические родители были такими замечательными и любящими, а затем отказались от него, то не произойдет ли тоже самое и с его замечательными приемными родителями?
* Объясняя, почему вы выбрали его, не следует говорить ребенку, что его усыновили потому, что он был самым лучшим (даже если для вас это выглядело так). В этом случае ребенок будет чувствовать себя обязанным и дальше оставаться таким же идеальным, самым лучшим - а то вдруг вы передумаете и вернете его из-за плохого поведения? Кроме того, ребенку дошкольного возраста свойственна эгоцентричность мышления: все, что происходит вокруг него, связано, по его мнению, с ним, вызвано только его действиями. Поэтому в рассказе о том, почему он оказался в детском доме, очень важно дать какие-то объяснения произошедшего. Если этого не сделать, то почти наверняка ребенок объяснит себе это так: "Меня бросили, потому что я не слушался, плакал, был плохим" и т. п. Такие переживания могут привести к появлению у ребенка страхов, связанных с возможностью потерять новую семью, поэтому для многих усыновленных детей может оказаться шоком поход в детский сад или в школу. Для того чтобы эти изменения в жизни не вызывали у ребенка таких эмоций, очень важно рассказать ему его историю правильно, так, чтобы у него не возникло ощущения собственной ущербности, зависимости от посторонней оценки, неуверенности в себе.

**МЛАДШИЙ ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ (ОТ 6-7 ДО 12 ЛЕТ)**

Определяющим моментом для этого возраста является тот факт, что ребенок уже в достаточной мере способен осознать свою историю. На этой стадии развития он начинает понимать, что от него отказались биологические родители, что он потерял их. С другой стороны, для детей этого возраста очень важны правила, чувство справедливости, поэтому им бывает необходимо совместить чувства, которые они испытывают к биологическим родителям и к приемным. Надо учитывать, что даже если ребенок этого возраста и не говорит о своем происхождении, своей биологической семье, не задает вопросов, то это отнюдь не означает, что эта тема его не интересует. Возможно, такие вопросы и обсуждения даже стоит специально инициировать родителям. Конечно же, не следует заставлять ребенка говорить на эту тему, однако важно дать ему понять, что он может говорить об усыновлении и родители готовы обсуждать с ним эту тему. Кроме того, не стоит забывать, что этот возраст является по сути своей предподростковым, и важно именно сейчас дать ребенку возможность подготовиться к наступлению сложного подросткового периода. Необходимо создать предпосылки для правильной идентификации ребенка еще до того, как все сказанное взрослыми начнет восприниматься в штыки. На этом же этапе стоит еще раз, уже на более сложном уровне, рассказать ребенку о его биологической семье, о его истории.

**ПОДРОСТКИ.**

*Подростковый возраст - это тот этап взросления, который труден и для усыновленных, и для кровных детей и зачастую пугает приемных родителей*. Особенно травматичной, как правило, оказывается ситуация, когда ребенок в подростковом возрасте узнает о своем происхождении. Этот период жизни сложен прежде всего для самого подростка. Именно сейчас он должен решить две трудные задачи - обрести независимость и приобрести идентичность. Обе эти задачи непросты и для обычного подростка, не имеющего опыта потери семьи, опыта отказа, и тем более сложны для приемного ребенка. Приемный ребенок одновременно хочет независимости и боится ее, он хочет найти свои корни, свою биологическую семью и страшится этого. Приемному ребенку в подростковом возрасте сложно еще и от осознания того, что он никак не мог контролировать то, что с ним происходило. Для такого подростка очень важно иметь возможность контролировать свою жизнь. Позвольте ему самому решать безвредные для всех вопросы - например, определять свой стиль, внешний вид (прическу, одежду), выбирать друзей.

Двойственное отношение ребенка к своим биологическим родителям может вызвать у него злость по отношению к родителям приемным. Иногда это проявляется в достаточ-но резкой форме: не стоит принимать такое поведение ребенка однозначно на свой счет и отвечать агрессией на агрессию.

Ребенок, узнавший о том, что он не родной, в подростковом возрасте оказывается в сложной ситуации: он не может построить свою идентичность ни на истории своей жизни, которую он помнит, ни на истории принявшей его семьи. Это происходит из-за того, что подростковый максимализм не дает ребенку одновременно признать и факт своего происхождения, и историю своей жизни в приемной семье.

Из-за описанных выше особенностей подростковой психологии ребенок в этом возрасте может начать искать биологическую семью. Не стоит инициировать эти поиски самим - важно, чтобы эта инициатива исходила от ребенка. Это связано прежде всего с тем, что повзрослевший подросток должен быть морально готов к тому, что его поиски могу привести к неприятным последствиям: его биологические родители могут не захотеть принять неожиданно появившегося сына или дочь, еще раз отказаться от них.

Подростка может пугать и предстоящий отъезд из родительского дома. И хотя внешне он зачастую кажется более стремящимся к независимости, чем дети, воспитывающиеся в кровной семье, тем не менее именно приемному ребенку особенно важно знать, что он может оставаться в воспитавшей его семье столько, сколько сочтет нужным сам.

**Итак, как же говорить с подростком о том, что он приемный?***Во-первых*, важно, чтобы ребенок узнал о своем происхождении как можно раньше. *Во-вторых*, если подросток решится на поиски своих биологических родителей, не стоит отговаривать его. **Ваша задача в данной ситуации - поговорить с ребенком и помочь морально подготовиться к тому, что он может встретить не очень ласковый прием.** *В-третьих,* необходимо соблюдать разумный баланс между дозволенным и недозволенным: с одной стороны, не стоит перегружать подростка запретами и ограничениями, с другой - не нужно и отказываться полностью от них. Живя в семье, все мы связываем себя определенными запретами и ограничениями. Разумное их количество поможет подростку чувствовать себя защищенным, чувствовать себя частью семьи.

**ВОПРОСЫ ДЕТЕЙ**

**Дети могут задавать различные вопросы о своем происхождении, биологической семье, усыновлении. Наиболее распространенные из них:**

- Так ты мне не настоящая мама?

- А почему мама от меня отказалась? (Не захотела воспитывать, не хотела, чтобы я жил с ней, отдала в детский дом?)

- Меня отдали, потому что я плохой?

- Вы тоже меня отдадите?

- А почему вы меня взяли?

Начиная с ребенком любого возраста разговор об усыновлении, будьте готовы к тому, что вы не только расскажете то, что сами считаете нужным, но и будете отвечать на вопросы ребенка, которые порой могут поставить в тупик. В любом случае не стоит преподносить ребенку сладкую сказку: можно что-то скрыть или приукрасить, но история должна, в общем и целом, соответствовать правде.

Еще один аспект разговора с ребенком об усыновлении - это подготовка его к тому, чтобы он мог сам говорить об этом, сам отвечать на вопросы о своем происхождении. Для того чтобы ребенок смог справиться с этой не всегда легкой для него задачей, он должен увидеть, что и вы готовы отвечать на вопросы о его усыновлении, не испытывая чувства вины, стыда или неловкости. Ребенок должен знать, что в том, что он был принят в семью, нет ничего постыдного, что такое бывает и что есть еще дети (хорошо, если вы сможете пообщаться с ними), которые появились в семьях так же.

Если же кто-то задал ему вопрос, на который он не смог ответить, или если он не удовлетворен своим собственным ответом, поговорите с ребенком, попробуйте вместе найти подходящие слова, правильное объяснение - это поможет не только решить текущую ситуацию, но и послужит тренингом на будущее.