Приемные дети могут быть очень разными - большими и маленькими, больными и здоровыми, вредными и покладистыми, тугодумами и живчиками, но есть нечто общее для любого приемного ребенка. Он всегда дитя двух (иногда трех, четырех) семей. Он всегда рожден в одной, а растет в другой. И ему надо что-то с этим делать, как-то это осознать, пережить, принять. А приемным родителям надо ему в этом помочь, а сначала - самим осознать, пережить, принять.

Это совсем не просто. Возможно, это одна из самых сложных задач, стоящих перед приемными родителями, потому что здесь сплетаются в один узел очень много разных чувств, мифов, рисков. «Как ему сказать? А надо ли говорить? Лучше позже или раньше? А если он нас перестанет любить? У него не будет травмы? Как ему объяснить, что его бросили? Как говорить о родителях, которые были с ним жестоки? Как справиться с собственными чувствами, если я не могу говорить об этом без слез? А вдруг он захочет к ним уйти? Что делать, если он хочет с ними встречаться? А если, наоборот, боится или затаил на них обиду? Как помочь ему простить родителей? Как рассказать о наследственных рисках, чтобы не подтолкнуть к плохому и не испугать?» - это лишь некоторые из вопросов, которые я слышу от приемных родителей на каждом тренинге, на каждом семинаре и на консультациях.

**«Вроде** бы **как** нет начала»[[1]](#footnote-1)

«О том, что я не родной ребенок, я узнала рано. В подготовительной группе детского сада. В течение жизни два раза спрашивала: правда ли это? Мама все отрицала. Когда мне стукнуло 33, я задала этот вопрос еще раз. И тогда мама мне рассказала. Я столько лет догадывалась, и почти знала об этом. Открытая правда меня сразила, я испытала бурю, шквал чувств. Я не думала, что

это так перевернет меня. Три года мне понадобилось, чтобы понять и принять решение искать или не искать биомаму. Да, искать. Мне надоело ощущение точки нуля. Ощущение как будто каждый день заново. Ну, вроде бы как нет начала.»

«Я не помню детства, но испытываю боль и помню стойкое ощущение одиночества, похожего на мрак, как замороженность, и оцепенение, и желание убежать от этого, либо спрятаться и замереть. Сейчас я могу это описать, а в детстве я не понимала, что со мной не так.»

Очень многие приемные дети, оставленные матерями с рождения, даже те, кому никто ничего не говорил и не намекал, вспоминают об этом чувстве «пустоты вначале». Они говорят, что «не понимали, откуда взялись», ощущали себя «нецелыми», «словно с дырой внутри», «как будто внутри, в глубине что-то очень болит, хотя непонятно, что и почему». Многие из них уже во взрослом возрасте отмечают у себя «синдром годовщины» - резкое ухудшение самочувствия и настроения в первые дни и недели после дня рождения, никак не связанные с реальными обстоятельствами жизни чувство тоски, страха, одиночества, депрессию, нежелание жить. Облегчение приносит только осознание того, что это эмоциональная память пережитого давным-давно ужаса оставленного матерью ребенка, и это дает возможность утешить себя или обратиться за помощью.

Дети, которые осиротели позже, тоже сохраняют в глубине памяти воспоминания ранних лет, до взрослого возраста не осознавая их смысла.

Но бывает, что тайна хранится так, что комар носа не подточит, никто ни слова не говорил, а ребенок все равно чувствует. Потому что дети, как тонкие антенны, настроены на своих родителей. Мы часто говорим, что знаем своих детей «как облупленных», хотя на самом деле они-то знают нас гораздо лучше. По одной простой причине: они зависят от нас больше, чем мы от них. От нас зависят их безопасность и благополучие, вся их жизнь: отругаем мы или похвалим, накормим вкусно или запретим сладкое, разрешим гулять или оставим дома. Они зависят от отношений между родителями, от конфликтов между родителями и бабушками-дедушками, от отношения к ним старших братьев или сестер. Они зависят от того, как и с кем мы, взрослые, решим жить, как надумаем изменить свою жизнь - ведь детям придется менять ее вместе с нами. Зависят от нашего настроения и самочувствия, от наших страхов, от того, что мы считаем хорошим и правильным, а что нет. Чтобы «уметь обращаться» с нами, чтобы хоть как-то прогнозировать последствия для себя наших реакций, дети вынуждены нас очень хорошо изучать. И они это делают, совершенно незаметно для себя. А мы порой вообще об этом не догадываемся, замечаем только изредка, когда, например, еще сами не поняли, что нам плохо, а ребенок уже смотрит внимательно и спрашивает: «Мам, ты чего?».

Маленький ребенок - детектор лжи получше любого полиграфа, потому что его природные инстинкты еще живы и остры, он все видит, слышит, чувствует. Но не осознает. Поэтому он не может сформулировать вопрос: «Мам, а почему ты всегда так нервничаешь, когда кто-то спрашивает, на кого я похож?». Он просто смутно чувствует, что маму что-то пугает и расстраивает, когда речь идет о нем. А поводы для этого родителям жизнь подбрасывает постоянно: сюжет про усыновление по телевизору, вопрос ничего не подозре­вающей невестки за семейным столом: «А у тебя с Васькой токсикоз сильный был?», забытая по неосторожности на столе медицинская карта, да мало ли что еще. Какие-то родители очень сильно нервничают, живут буквально «как на иголках». Другие уже сами так поверили в свою версию, что лишь едва заметно меняют голос в некоторые моменты. Но ребенок считывает эти знаки и растет со смутным ощущением «что-то со мной не так», «я не такой, как надо». Это неосознаваемое чувство своей «нелегитимности» в сочетании с неосознанными же ранними воспоминаниями одиночества и тоски часто становятся основой низкой самооценки вплоть до непонятно откуда берущейся мысли «я не имею права здесь быть».

Боимся его ранить

Часто бывает, что родители вроде бы и не хотели ничего от ребенка скрывать, но очень боятся, что этот разговор принесет ему боль, а они не смогут помочь. Особенно переживают родители детей чувствительных, ранимых, или детей, у которых начало жизни связано с особенно болезненными травмами: насилием, долгим одиночеством в доме ребенка, опытом голодной жизни на улице. Сейчас он в безопасности, весел и счастлив, ну зачем его расстраивать? Лучше потом, а потом еще потом, а потом скоро подростковый возраст, первые конфликты - а ну как скажет: «Вы мне никто, чтобы мной командовать», а потом уже подростковый, и так все сложно, а потом поступать в институт - куда уж стресс добавлять, и так далее. Так и живут год за годом, откладывая, не решаясь, оберегая - и на самом деле лишая своего ребенка очень важного ресурса.

1. [↑](#footnote-ref-1)