Если ваши друзья стали приемными родителями.

Казалось бы — ребёнок и ребёнок. Зачем строить кучу сложностей? Но так случилось, что норм по поводу приемного родительства у нас в обществе как-то и нет. Принято или говорить «герои», или игнорировать историю появления детей в семье — мол, ребенок и ребенок, как все. Так как усыновление долго делали скрытым и соблюдали тайну, то никто в окружении обычно не знал, чем вызваны особенности поведения, и как стоит себя вести, чтобы ребенку и его родителям было легче. А между тем такие советы есть, и они могут помочь!
Я спросила приемных родителей, что им больше всего мешало в первое время ребенка дома, а что помогало. И вместе с ними постаралась составить памятку, которая объясняет все те вещи, которые обычно у мамы, занятой адаптацией, объяснить не получается.

Шесть главных «НЕ»:
Первое и главное — понять: ребенок проходил то, что дети обычно не проходят, и жил в условиях, не предназначенных для детей, где много взрослых сменяют друг друга, и каждый со своими правилами. Он приспособился к этим условиям и выработал свои способы существовать. Например, очаровывать взрослых, стараться им понравиться (от этого зависит выживание), угадывать их настроение, играть на жалости… И зависеть только от себя, не доверяя взрослым. Это были лучшие его способы в тех, худших условиях.

Не оспаривать главенство родителей ни в чём.
Но сейчас условия изменились, и чтобы спокойно развиваться дома, малышу важно принять маму и папу как единственных взрослых. Только в этом случае он сможет расслабиться. Как только он чувствует себя в прежних условиях, там, где любой взрослый мог влиять на его судьбу — его захлестывает тревога и откатывает назад, в прежнее состояние, в панику и стресс.
Мамина задача — снимать эту тревожность. Иногда это может выглядеть как слишком строгие запреты — ну например, запрет взять у вас, друга семьи, игрушку или конфетку. Но это для пользы ребенка. Для снижения его тревожности, его вскинувшегося стремления вас очаровывать, вам нравиться, «работать» на вас. Все это тормозит его выздоравливание. Именно поэтому самым лучшим будет беспрекословно соблюдать то, что сказала мама.
К сожалению, взрослые, особенно те, у кого есть дети, нередко принимают это за ревность, и не видят, что нарушением границ наносят большой вред ребенку. Например, простая фраза «ой, да ладно, что ты его все гоняешь, я сама себе чашку возьму» может сильно повредить ребенку и его только выстраивающейся иерархии и подкрепить различные расстройства привязанности.
Если его «тыл» все время подвергают сомнению — ребенок начинает чувствовать себя не в безопасности.
А если он не в безопасности — значит, он снова должен думать, как выживать. И это кажется ерундой, мелочью, но именно это чаще всего наносит столько вреда, хотя и совершается от добрых побуждений — нежелание верить, что к ребенку нельзя так же, как ко всем детям: прийти с подарком в руках, потрепать по голове, обнять, поболтать с ним о том о сем, отдельном от родителей. В первые полгода дома, а иногда и дольше, важно соблюдать карантин, чтобы ребенок смог перестроиться и немножко привыкнуть к новой жизни. И всем, кроме мамы и папы, кто появляется в жизни ребенка, важно следить за тем, чтобы не становиться на ведущую роль. Не претендовать на нее. И аккуратно вышагивать из этой роли, если ребенок ставит вас в нее сам.

Если ребёнок начнёт перед вами читать, петь, плясать, просите прекратить это делать.
«Не брать на руки, не тискать, не трогать, не гладить, даже если дети этого хотят. Ничем не прикармливать детей. Пусть это будет даже витаминка: еду, питье, сладости и прочее, что можно положить в рот, ребенок получает от матери, а не от чужого (!) человека. Приходите некоторое время без подарков. А если принесли что-то, то, как бы ребенок (от 0 до 18 лет) ни просил, вручайте родителям. И если ребенок начнет перед вами читать, петь, плясать, просите прекратить это делать. Потому что дети за свою жизнь в детском доме выработали рефлекс: незнакомый человек переступил порог — надо бежать ласкаться, смотреть глазами кота из Шрека, исполнить номер — танцы, стихи, пение. Тогда добрый человек даст что-то вкусное, погладит по голове, сфотографируется, а еще и подарок вручит. Правила не обсуждаются. они написаны нервам, психическим (порой и психиатрическим) состоянием, а также жизнями этих детей. Горько читать, как приемный подросток выпрашивает селфи или пытается рассказать стишок доставщику еды из магазина или просится жить у гостя. А гость добрый — он дал телефон и конфетку (втихую, несмотря на предупреждение), и еще на коленях подержал, по головке погладил».
Чтобы не было сомнений, можно представлять себе ситуацию так: вот вы после операции на желудке. Лежите в больнице. А друзья приходят и суют вам гамбургеры, сало и чипсы — ну, побаловать вкусненьким. Вы от этого можете умереть, пищеварительная система не выдержит. Нельзя-нельзя, кричит врач, вам сейчас только физраствор, медсестра все принесет. А друзья продолжают тихонечко подсовывать дары. И если на вашем месте будет ребенок, он может и не выдержать и возьмет что-то «вкусное». Принесет ли это ему добро?
«При общении с детьми ни в коем случае не брать на руки и не обнимать, даже если дети лезут со страшной силой обниматься сами. Мягко отодвигать и говорить, что обниматься — это с мамой, а мы можем пожать руки друг другу, например».
«Не высказываться по поводу решений/указаний матери ребенку (типа: ой, да ладно, зачем это твоя мама запрещает шоколад, он же вкусный! сегодня можно!)"
«Все, все, все через маму — подарки, обнимание, вкусняшки. Если сомневается — спроси у мамы. И всегда брать сторону мамы перед ребенком. Короче, стрелка всегда к маме».

Не жалеть ребенка.
Да, как ни странно это прозвучит. На самом деле вдумайтесь — а за что жалеть? Наоборот, ура же! У него теперь есть свой любящий взрослый, дом, комната и даже может быть кошка. Если у ребенка имеются особенности здоровья, развития — тем более ни в коем случае не нужно делать за него какие-то вещи или причитать над ним. Он и без того привык использовать эту кнопку в обращении с миром — и это совсем не делает ему добра.
«Не бежать спасать этого самого ребёнка с особенностями, если он упал/истерит/типа не может идти/ползти/надеть/снять и др. Если мама это видит и не бежит спасать — значит, это концерт для вас, зрителя, не поддавайтесь».
«Не подчеркивать нестандартность ситуации для ребенка — все так, как и должно быть».
«Не говорить при ребёнке, что он несчастный сирота, даже если кажется, что он не слышит. Потому что он уже не сирота».
«Не общайтесь с ребёнком за спиной родителя. Ни виртуально, ни в гостях тихонько: ну как тебе тут? Трудно приходится?»
«Не солидаризоваться с ребенком против мамы в его нездоровых порывах, мелких и крупных. Не соблазнять его. Если кажется, что ребенка держат строго — не только не подрывать этот «строгий режим», потакая свободолюбию, но и не критиковать его. Ни при ребенке, ни вообще».
«У меня каждый раз ощущение, что я просто не могу нормально объяснить, почему этого делать не стоит. И потому что это подрывает таким трудом выстраиваемое доверие. И что это кормит ребеночью игру в «бедного сиротку», от которой его самого уже тошнит!!! Но невозможно ж отказаться. Что это просто не хорошо, что всякое тайное вредно для всех. Блин. Кто-то понимает с полуслова. Кто-то никогда».
«Отдельно для «добрых» волонтеров, «друзей», родственников — не давать ребенку, находящемуся в семье, денег, без согласования с родителями!»
«Вспоминаю наше.
— А чего таких взрослых? Они же уже большие/самостоятельные, мама-то им зачем? (у нас дети в семью подростками пришли. Каких в родблоке выдали, таких и взяли. А мама нужна каждому).
— Да что ты, пусть сидит спокойно, я сама поставлю, что, загоняла тебя мамка уже? Ну дает! (Да, у нас такие правила и график дежурств, не надо его подрывать, передайте вашу грязную чашку дежурному).
— Ну что, уже 18 скоро? Получит свою квартиру и все? (Как получит, так получит, живём в привычном режиме. А вы своих детей в 18 лет и 1 день выставили за дверь?)
— А вы генеееетики не боитесь? (если только своей — у меня прадед НКВДшником был, страшно?!)
И да, дружбанство с моими детьми и попытки обесценивания моих слов или правил!!»

Не задавать такие вопросы:
А он уже зовет тебя мамой? А как зовет? А почему? А кто его настоящие родители? А других там не было? А откуда он? ОТКУДА?!! А что так далеко? А поближе нельзя было? А учится как?

«То есть факт уже свершился. Точка. Но вопросы прямо заставляют оправдываться за своё решение. Да ещё и с намёком, мол, и нафига такие трудности в такой дали».

Про школу вообще — честное слово — спрашивать не нужно вовсе. Сразу примите за точку отсчета, что оценки будут не очень. И это нормально. Уровень стресса у детей в детском доме — как при бомбежке. Если бы ваш дом бомбили из года в год, вы бы делали успехи в принудительном изучении китайского языка?

Не спрашивать при ребенке: «а что с родителями?»
Я бы сказала «не обсуждать при ребёнке ничего про прошлую жизнь, про адаптацию, здоровье». Блин… это наверное называется «быть тактичным», но лучше расшифровать».

Пожалуйста, не спрашивайте: «а ты можешь отдать его обратно?»
Фраза моей подруги: «он должен общаться только с такими, как он сам!» Это с какими такими? С такими — с приемными! Почему? Потому что он должен ненавидеть обычных детей!»

Кстати про словарь. Есть слово «кровные», есть слова «не кровные» или «приемные». Слово «свои» тоже есть, и оно обозначает всех детей, живущих в семье. Чужих в семье нету. А слово «родные» подходит всей семье.
Если в доме есть и кровные дети, не надо акцентировать, даже полунамеком — а «свои» как отнеслись к «не своему». Не удивляться «а почему они похожи», или не искать эту похожесть. Но вообще обычно все дети начинают быть похожими на своих взрослых через полгода-год. Просто потому, что перенимают мимику, пластику, способы морщить бровь. Которые вы когда-то переняли у своих родителей точно таким же способом.

Не сравнивать.
Ни с возрастными нормами («Такой большой и сосет пальчик?»). Ни со своими детьми («Надо же, а моя в три уже читать начинала»). Не пытаться объяснить все трудности универсальными возрастными проблемами («ну он же подросток», «ну мальчики все с характером», «да у меня дочка тоже такая была»). Лучше вообще не произносить «а вот мой так делал, но мы исправили». Скорее всего, речь идет о несопоставимом опыте, потому что у недавно принятых в семью детей есть своя история, скажем честно, совсем не похожая на историю вашей семьи, и травматический опыт, и скорее всего не пройденные возрастные кризисы. Просто потому что для проживания кризисов нужна безопасная среда. Так что они скорее всего начнутся только дома (да, и кризис трех лет в пятнадцать. Легко!). Обычная шкала не очень применима — а маме нужна поддержка, а не примеры вашей родительской успешности.

Не удивляться маминому поведению.
Да, это такое специальное время, когда мама, давно вам знакомая, может быть слегка… неузнаваемой. Не отвечает на звонки, говорит невпопад, смеется или плачет — поддержите, это пройдет. Адаптация — непростая штука.
Любой психолог, работающий с приемными семьями, знает, какой это сложный период: адаптация, привыкание ребенка и семьи друг к другу. Даже если ребенок совсем маленький; даже если он уже далеко не первый, и все члены семьи уже много раз проходили этот этап. Все равно — все меняется, все надо перестраивать: привычки, образ жизни, отношения, семейные роли.
Вновь пришедшему ребенку приходится привыкать еще и к новому дому, новому образу жизни, новой школе, детскому саду; представьте, что вы внезапно оказались где-нибудь в Японии и живёте теперь в японской семье среди японцев — вот как-то так чувствует себя ребёнок на этой стадии. Только снаружи никому не видно, что мы для него японцы, кажется, ну что тут такого-то, ну подумаешь — даже наоборот, это раньше ему было плохо, в детском доме жил, без мамочки, а теперь-то чего там сложного, теперь у него всё хорошо. У него, конечно, хорошо. Будет. И у семьи будет. Только сначала надо выучить японский, научиться есть палочками суши и сидеть на циновках, не забывая при этом снять обувь, когда вошел в дом.
Так что если среди ваших знакомых есть семья, которая недавно приняла некровного ребенка, по возможности учитывайте, что им сейчас непросто и все их силы уходят на то, чтобы привыкнуть друг другу, научиться друг друга понимать, жить вместе. Это большая и важная работа. Что нам нужно, когда мы полностью во что-то погружены? Нам нужно, чтобы ничто другое не отнимало у нас сил, и в этом как раз и могут помочь окружающие нас люди. Просто дайте своим друзьям или родным возможность сделать это».

Не героизировать.
Нам иногда говорят «вам надо памятник при жизни ставить». А мы говорим «да не надо, мы еще пожить хотим…»
Конечно же, это говорится от чистого сердца. С желанием похвалить! Но к сожалению, это работает против приемных родителей. Мало того, что это затыкает рот маме и папе, которые устали, хотят поныть, как нормальные люди — но им нельзя, они же герои, так это еще и запирает их поступок в рамке чего-то такого, что не для обычных людей вовсе. Отделяет, выталкивает за границы нормы. И обижает.

 А как себя вести-то?
Да так же, как если бы ваши друзья только что родили младенчика. И это нормально, что они немножко не в себе, и что времени и сил у них ни на что, кроме малыша, не хватает. И что ребенок, даже если он такой большой, по сути совершенный младенец — он тоже только учится быть с мамой и папой, жить в семье, быть в этом мире. Как младенца из рук мамы не стоит выхватывать, так и тут. И всех их нужно просто поддержать и поберечь. У них нет сейчас сил на то, чтобы рассказывать вам, как именно: в этом и сложность адаптации, она сильно отнимает ресурсы. Собственно, как и у только что родившей женщины.
И поможет — много поддержки, уверения, что все идет совершенно нормально, что вы рядом, готовы выслушать или наоборот просто принести еды и ни о чем не спрашивать.

«После того, как в первые месяцы адаптации у меня сильно поредел ближний круг (кто-то сам отошел, на кого-то не хватило сил мне), одна моя подруга на мое очередное «не могу с тобой встретиться» без объяснения причин (у меня сил не было что-либо кому-нибудь объяснять — у нас у всех была очень жесткая адаптация) ответила: «Я поняла, тебе сейчас не до меня. Ты когда отойдешь, или будет надо что — позвони или приходи, я пока приставать не буду. Телефон помнишь». Вот реально — с того момента я почувствовала, что у меня в жизни есть нечто очень важное — такие друзья».

«А мне нужно было, чтобы зашли, по головке погладили, кофе вручили и… всё. Вроде и люди живые, и все понимают сами, и не лезут сильно, и еду маме выдали. Вот было б идеально. Но на тот момент рядом не было, в других городах. Кому-то нужно другое, на трубке висеть и все страхи выслушать и угукать в ответ».

«А мне просто хотелось, чтобы нас поздравили, как поздравляют родителей с рождением малыша. Когда я только-только забрала свою дочь домой, никаких торжественных поздравлений мне не было, при том что на работе были в курсе дел и даты, и у нас вечно все эти сборы были — на свадьбу, на ребенка. А через пару месяцев после того как дочка дома оказалась, с меня жизнерадостно потребовали «вот, сдавай, с каждого по 500, С. рожает, такое событие большое». Я отказалась, а потом ушла в туалет и ревела. От неравности этой, от несправедливости и от того, что люди-то все хорошие, просто не подумали».

Последняя история — моя. Да, даже такие простые бытовые штуки тоже важны бывают очень — потому что они про принятие. Принятие коллегами, друзьями и в конечном итоге обществом. А если вам все это кажется слишком сложным, можно запомнить одно, самое-пресамое простое правило. Просто верить маме с папой и делать только так, как они просят. И этого будет достаточно, правда!

Автор: Виктория Головинская