

Четыре заповеди для приемных родителей.

Заповедь первая.

Не подвергайте ваших детей новым расставаниям, какими бы короткими и незначительными они вам ни казались. Проводите как можно больше времени с ребенком. Как бы мал ни был ваш ребенок при усыновлении, те девять месяцев до родов и время сразу после родов вам не было дано. 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.

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 давать 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.

Заповедь вторая.

Рассматривайте привязанность между вами и ребенком как совместную работу – работу, в который 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. 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 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 биородителей и начальной среды обитания.

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 кровати или дома с одинокой, всегда отсутствующей биомамой никогда не было возможности

получить ту заботу и телесный контакт, в котором нуждается любой малыш, поэтому он пытается добрать это в своей новой среде. Чаще всего, если родители идут навстречу и позволяют ребенку возврат в младенчество, регрессию, не чувствуют нежелания кормить его из бутылочки и менять памперсы, то надобность всего этого быстро проходит, и ребенок возвращается к своему обычному поведению пятилетки.

Регрессия также может быть способом избежать выполнять требования, 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 случилось 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 застреваете в негативном узоре поведения дома или ребенок, находится в фазе, когда он очень занят изучением окружения. Обратитесь за помощью к специалистам.

Источник: 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 «Стать семьей».