**Ребенок есть, а любви нет» и другие сложные психологические моменты приемного родительства.**

*Усыновление часто оборачивается для приемных родителей неожиданными сложностями. Несовпадение ожиданий с реальностью порождает чувство вины и ощущение провала. О том, как справляться с трудностями, которые могут ожидать приемных родителей, рассказывает с психолог Ольга Неупокоева.*

**Ольга Неупокоева** — коррекционный психолог, специалист по работе с приемными семьями. Соавтор книги-пособия для приемных семей «Как я узнал, что у меня две мамы». Сотрудничает с фондами, занимающимися вопросами усыновления, разрабатывает методические материалы, проводит тренинги и семинары.

**«Важно не только знать о каких-то вещах, но и «прожить» их эмоционально»**

**— Как безболезненно пережить период адаптации приемного ребенка?**

— Чтобы его благополучно пережить, к нему, в первую очередь, важно подготовиться. Не экономить время на прохождении школы приемных родителей, торопясь скорее собрать документы. Я рекомендую выбрать то место, где занятия проходят в тренинговом формате, а не лекционном. Ведь важно не только знать о каких-то вещах, но и «прожить» их эмоционально. Это помогает в будущем, когда родители попадают в ситуацию, которая была проработана на тренинге. Те чувства, которые возникнут, будут уже знакомы и не дестабилизируют так, как если бы были новы и неожиданны. Также важно трезво оценивать свои слабые и сильные стороны. Специалисты называют их рисками и ресурсами.

**— Что это за риски и ресурсы?**

— Рисками могут стать внутрисемейные конфликты, связанные или нет с приходом ребенка, недавнее сильные переживания — тяжелая болезнь, смерть близких, развод, — протест кого-то из членов семьи против факта усыновления и тому подобное. Хорошо бы дать себе время для решения этих вопросов и восстановления до прихода ребенка в семью. Иначе дальше это сильно осложнит адаптацию. А свои ресурсы, внутренние и внешние, полезно буквально пересчитать. Будет ли у вас возможность отдохнуть? Есть ли кто-то из близких, кто сможет побыть с детьми, забрать с занятий, погулять? Наличие возможности выйти из ситуации, переключиться, выдохнуть очень важно в этот период.

**— Какие еще могут быть триггеры?**

— Адаптацию проживают все члены семьи. Часто в это время фокус внимания направлен на приемного ребенка, а кровные дети, особенно если они старше, остаются наедине со своими переживаниями. Это может привести к их протестам против приемного, борьбе за родителей. Важно оставить для них безопасное личное пространство, поддерживать в переживаниях и давать на них право.

Наконец, в период адаптации сильно истощают ожидания, построенные еще до прихода ребенка в семью. Например, что он с радостью будет ходить на кружки, любить семейные посиделки, ценить подарки и тому подобное. Или что сложный период, о котором пишут в книгах, вот-вот закончится, и все заживут в мире и любви. Но, конечно, все будет происходить по-другому. Не потому, что в книгах и родительских чатах обманывают, а потому, что все люди разные, у всех разный багаж.

**— И какой же вывод?**

— Мой совет: подкрепитесь качественным обучением до прихода ребенка в семью и обращайтесь за поддержкой детского психолога или/и своего терапевта в течение периода адаптации. Не тяните все на себе, не нужно держать картинку. Все может быть не так, как ожидалось, и это нормально.

**«Реактивное расстройство привязанности — это механизм выживания ребенка»**

**— В связи с усыновлением часто говорят про реактивное расстройство привязанности...**

— Эта тема очень объемная и сейчас на пике популярности. Поэтому моя первая рекомендация приемным родителям: если вы не можете понять поведение или какое-то состояние ребенка, не знаете, как реагировать, не читайте статьи в интернете и не задавайте вопросы на форумах! Найдите хорошего психолога, который работает с приемными детьми, имеющими психологическую травму. Обратитесь к нему за диагностикой и задайте все вопросы по вашему ребенку!

**— И все же, если коротко, то почему расстройство привязанности возникает, как распознать его и справиться?**

— Я сознательно не буду перечислять симптомы, потому что причиной каждого из них может быть не реактивное расстройство привязанности, а психотравма, гиперактивность, последствия жестокого обращения и многое другое. Скажу только, что это не какой-то фатальный диагноз, а механизм выживания ребенка. Раньше, действуя таким образом, он получал внимание, еду, избегал жестокого обращения… Поместив его в другую среду, взаимодействуя с ним по-иному, мы создаем условия, в которых со временем необходимость в таком поведении уходит. Это можно изменить совместной работой семьи и специалистов. Да, вероятно, будет непросто, потребуется много сил. Поэтому помогая ребенку, родителям обязательно нужно помнить о себе — обвязаться ресурсами и поддержкой для профилактики выгорания.

**«Оценивать поступки кровных родителей не нужно»**

**— Если ребенок попал в семью маленьким и не помнит своих биологических родителей, как и когда рассказать ему о том, что он приемный?**

— Я считаю, нужно говорить с ребенком о том, что с ним происходило. Во-первых, каждый человек имеет право знать историю своей жизни. А во-вторых, когда мы говорим с ребенком о прошлом, отвечаем на его вопросы, развенчиваем мифы, поддерживаем в переживаниях, то не усугубляем его травму, а помогаем ее проработать.

**— Но он же может ничего не помнить!**

— Родители ошибаются, когда думают, что если ребенка приняли в семью в младенчестве, то он ничего не помнит. Когда кровная мать отказалась от него в роддоме, в его жизни произошло первое психотравмирующее событие. Память о пережитом всегда будет в отдельных структурах его мозга, в его психике. Как правило, позже психологические травмы прошлого проявляются в эмоциональных состояниях ребенка, в его поведении. А психотерапия травмы в детском возрасте значительно повышает качество жизни подростка и впоследствии — взрослого.

Ко мне как-то обращалась семья с тайной усыновления. У них были проблемы: ребенок обманывал на каждом шагу и, как им казалось, не ценил семью. И там бы стоило работать с его травматичным опытом отказника в роддоме и страхом близких отношений, но, к сожалению, из-за тайны такой возможности не было.

**— А если ребенок попадает в семью уже в старшем возрасте? Как говорить с ним о его кровных родителях?**

— Определенной возрастной отметки для начала разговора не существует. С детьми, которые растут в приемной семье с раннего детства, хорошо чтобы факты рождения и встречи с родителями вплетались в череду обычных семейных воспоминаний. Если ребенок старше и пока этой темы с ним не касались, то для разговора важно выбрать период, когда ни у кого нет кризисного состояния, в ближайшем будущем не предстоит каких-либо серьезных перемен. В общем, когда обе стороны находятся в стабильном эмоциональном состоянии.

В каждом возрасте важно давать определенный объем информации и тем языком, который ребенок может понять. И инициатива подобного разговора должна исходить от родителей. Не нужно дожидаться, пока ребенок что-то нафантазирует, о чем-то догадается или найдет информацию в сети. При этом оценивать поступки кровных родителей не нужно: с этим он со временем разберется сам. Намного важнее наблюдать за его состоянием во время разговора и поддерживать.

**— Если спустя несколько лет кровные родители или родственники появляются? Как строить с ними отношения — свои и ребенка?**

— На этот вопрос нет однозначного ответа, в каждом случае много нюансов. Начнем с того, что кровные родственники не стоят на пороге, когда ребенок открывает дверь. Скорее всего, этому предшествует какая-то история. Если они вышли на опеку, и та дала сведения приемной семье, то лучше не торопиться выходить с ними на связь напрямую. Приемным родителям важно беречь себя — вне зависимости от того, как все сложится дальше, скорее всего, сам факт появления кровных родственников вызовет много разных переживаний. Прежде всего, у них самих. Нужно дать себе некоторое время, чтобы стабилизироваться эмоционально и четко понять механизм дальнейших контактов. И важно подключить психолога для поддержки ребенка. Сделать это нужно еще до того, как он узнает о появлении кровных родственников. Это станет хорошим подспорьем и для приемных родителей.

**«Ситуацию усугубляет постоянный контроль и оценка общества»**

**— Приемный ребенок вдруг становится неуправляемым, никого не слушает, не хочет учиться. Как справиться с этим?**

— Причин перемены в эмоциональном состоянии приемного ребенка или его поведении может быть много.

Одна из них — возрастной кризис. Он у приемного ребенка может проходить более сложно, чем у кровного. Его мышление совершает скачок в осознании многих вещей (в том числе из травматического опыта), а навыков, как к этому относиться и жить дальше, еще нет. Кроме того, этот кризис у приемного ребенка может случиться как будто не в свое время. Например, так называемый «кризис 3 лет» наступает в 6. Тогда поведение может казаться неадекватным возрасту. Дело в том, что в 3 года ребенок находился в ситуации выживания, и его мышлению было не до проживания кризисов. А когда он попал в семью, его развитие прогрессировало, и психика достраивала пропущенные периоды. Здесь важно, чтобы родители помогли ему пройти кризис на поддержке, сформировав новые необходимые навыки.

Еще причина — с ребенком не говорят о его прошлом, но он знает о факте своей приемности. Он долго носит это в себе, придумывает ответы на свои вопросы. Когда напряжение достигает максимума, оно выливается в поведении. Решение — говорить с ребенком об этом, восстанавливать хронологию жизни, отвечать на вопросы.

Третья ситуация — ребенок, живя в ресурсном пространстве приемной семьи, дорос до осознания травматических событий прошлого, до анализа эмоций. Он чувствует смесь вины и гнева по отношению к кровным родителям и себе. Здесь важна психотерапевтическая работа с психологом по проработке травмы.

Из этих примеров понятно, что общих рекомендаций быть не может. В первую очередь, нужно провести психологическую диагностику и выяснить глубинную причину плохого поведения, а потом уже прицельно работать с ней.

**— Неизбежный вопрос: что делать, если через какое-то время после усыновления понял, что любви к ребенку не возникло? Нет принятия, ощущения его своим, родным?**

— Есть общественная установка-ловушка, что к приемному ребенку должна возникнуть такая же любовь, как и к кровному. Я искренне не понимаю, почему это так! Кто кому должен и куда делся весь остальной спектр чувств между любовью и нелюбовью? Эта установка порождает чувство вины приемных родителей, мысли о том, что они не смогли, не справились. Нормально же испытывать к близкому человеку разные положительные чувства, иметь тесную душевную связь, быть важными друг для друга.

**— Но случается, что отсутствие любви становится причиной возврата ребенка...**

— На самом деле, чаще всего причина кризисов, которые оборачиваются угрозой возврата — не любовь или нелюбовь, а поведенческие проблемы, конфликты вокруг ребенка, которые происходят в семье и вне ее. И, как следствие, тотальная эмоциональная истощенность приемных родителей. Ситуацию усугубляет постоянный контроль и оценка общества. Что первым делом услышит приемный родитель, ребенок которого дерется в школе, сбегает с уроков и ворует? Вряд ли слова поддержки. Скорее всего — или что он не справился, или что ребенок больной, что ему уже ничего не поможет, нужно его вернуть.

К сожалению, часто родители, находясь в кризисе из-за истощенности, чувства вины, под гнетом обвинений, не обращаются за помощью к специалистам и пытаются справиться сами. В результате ситуация доходит до невыносимого напряжения. Сегодня в больших городах есть достаточно служб поддержки приемных семей, как государственных, так и на базе благотворительных фондов и родительских объединений. В них работают хорошие специалисты, и к ним нужно не стесняться обращаться за помощью.

**— А если решение принято?**

— Даже если решение о возврате принято, все равно важно обратиться в одну из таких служб. На этом жизнь не заканчивается. И несмотря на то что травматических переживаний избежать не получится, поддержка специалистов поможет и ребенку, и взрослым пережить это событие с меньшими потерями. Тем более что во многих организациях есть программы по поиску другой семьи, чтобы избежать попадания в интернат. Но такую поддержку можно оказать, только если специалисты узнают о ситуации заранее, а не когда ребенка уже привели за руку в опеку.