

Вступление

ВОЗЬМИТЕ СЧАСТЬЕ ДОМОЙ

Каждый из нас хоть когда-нибудь видел трогательную рекламу: «Мама, забери меня домой», «Возьмите счастье домой», «Я жду тебя, мама» — правда же? С огромных билбордов на нас смотрят подчеркнуто умильные дети с очень грустными глазами. И, ей-богу, кажется, что каждый из этих детей только и ждет, чтобы именно вы пришли в детский дом, обняли его и навсегда увели из казенных стен.

Признайтесь, что хотя бы раз в жизни вы про это думали. Про то, как увидите во сне грустного малыша, а потом ваш сон станет реальностью. Про серый мрачный детский дом, где малыш ждет вас и, конечно же, сразу узнает, подбежит, обнимет и скажет заветные слова. И потом будут тортики на день рождения, смешные разговоры «а все-таки он похож!», первые общие поездки на море или дачу, осторожное знакомство с бабушкой и дедушкой, первый раз в первый класс, двойки и пятерки, слезы и радости — в общем, такие цветные теплые картинки, знакомые каждому родителю. И невероятное ощущение, что вы это сделали: спасли маленькую душу и маленькую жизнь, справились, прошли с чужим ребенком тот же прекрасный и радостный путь, что и со своими кровными детьми.

Бывало? Мы вас очень хорошо понимаем.

Однажды много лет назад почти так и начался наш путь в мир приемного родительства и в мир детей, которые в начале жизни

познали страх побоев и недоедания, отсутствие заботы и защиты, боль потери семьи, ужас и холод детских домов и, наконец, обретение новых мам и пап, приемных.

С тех пор прошло очень много лет, и сейчас этот мир стал для нас родным. И очень-очень понятным. И главное, что мы поняли про него, — это то, что призывные и трогательные билборды не имеют к нему вообще никакого отношения. И теперь мы такую рекламу недолюбливаем.

Совсем не потому, что она плохая. А потому, что она вводит в заблуждение! Да-да, именно в заблуждение. Можно сказать, что эта реклама и стала толчком не только к созданию нашего благотворительного фонда «Найди семью», но и к написанию этой книги, которая вся — про то, как посмотреть на родительство (в том числе приемное) по-взрослому, честно, открыто и ответственно. Про то, как пройти путь от первой мысли о сироте из детского дома до полноценной нормальной жизни с новым сыном или дочкой, а то и с двумя. Про то, как сохранить на этом пути не только здравый рассудок, но и здоровье, эмоциональную стабильность и всю ткань своей жизни. Про то, как обрести счастье материнства и отцовства «по альтернативному сценарию».

Мы собрали истории из собственной практики, и все они с разных сторон иллюстрируют простую, но совсем не очевидную мысль: приемное родительство — это действительно альтернативный путь, и его альтернативность вовсе не только в том, каким образом и в каком возрасте ребенок оказывается дома в семье. Обычно считается, что счастливая и жирная точка в испытаниях сироты ставится ровно в тот момент, когда его приемные мама и папа приходят в детский дом с комплектом новенькой красивой одежды.

Но нет. Эта «точка» — лишь начало длинной дороги, на которой и родителям, и детям предстоит пройти испытания, преодолеть множество преград, почти как сказочным героям на пути к волшебному сундуку, в котором кроется чья-то смерть и чье-то освобождение. Вам вместе предстоит «убить» тяжелые травмы прошлого вашего ребенка, освободиться от миллиарда иллюзий и в конце концов прийти к нормальной семейной жизни, такой, какой она и должна быть. Дорога к тому, чтобы приемный ребенок стал частью семьи, будет общей для всех ее членов, и каждому на ней достанутся свои испытания, проверки и победы.

Эта книга станет вашим волшебным клубочком, который будет разматываться и помогать вам сориентироваться в темном лесу и дойти до цели. Она основана на реальных историях наших подопечных, и истории эти подобраны так, чтобы показать нашим читателям наиболее типичные ситуации, с которыми сталкиваются приемные семьи, и пути их коррекции.

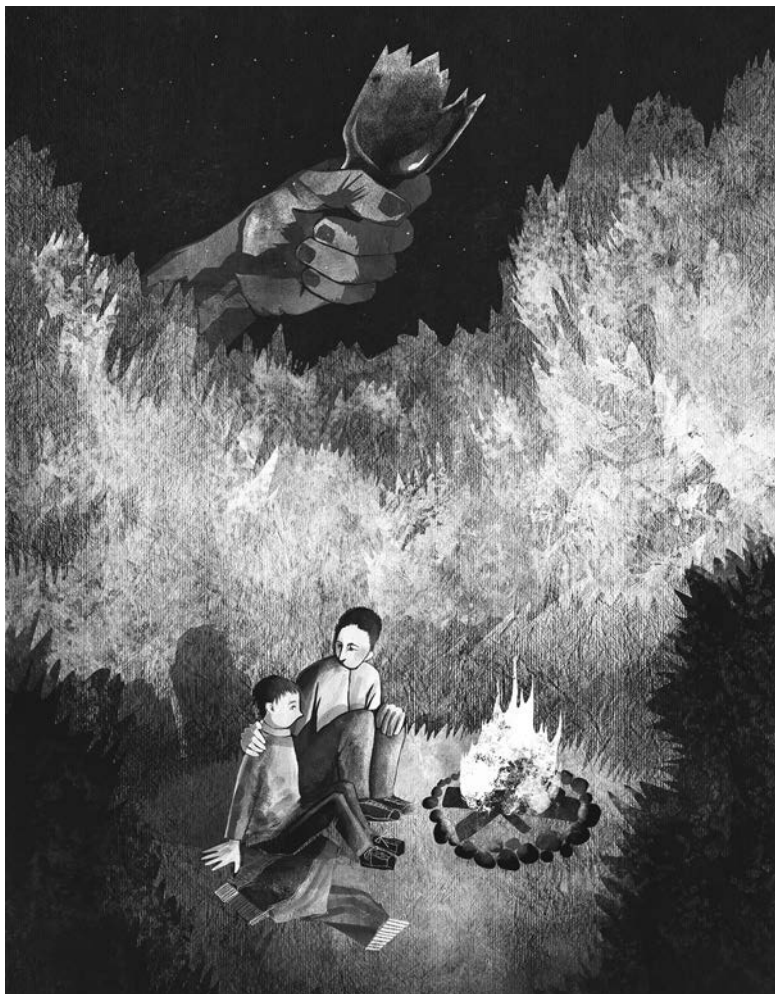
Но книга — не сборник рецептов, поскольку их, готовых, универсальных и безусловно действенных для всех, просто не существует. Это скорее зеркало, в котором вы сможете увидеть себя и свою семью, понять, что все, что происходит с вами и с вашим ребенком, нормально и закономерно, получить первую поддержку и ориентиры, куда посмотреть самим и куда побежать за помощью.

Наша цель — помочь любому родителю, каждой маме и каждому папе, почувствовать, что любая проблема решается, любой страх преодолим, любая безвыходная ситуация имеет выход. И это не только, конечно же, о приемных родителях. Мы уверены, что в рассказанных нами историях кровные мамы и папы

тоже смогут увидеть не только своих детей и подростков, но и себя самих, свои мысли, чувства и эмоции, и ощутить облегчение в самые непростые моменты.

И еще мы уверены, что после прочтения этой книги многие раздумья о приемных детях превратятся в конкретные действия, и в нашей стране станет больше счастливых и состоявшихся приемных семей. И меньше детей, которых так любят снимать для трогательной рекламы, но редко берут домой.

Познавательного и приятного чтения!



Глава 1
ЕСЛИ РЕБЕНОК УБЕГАЕТ
ИЗ СЕМЬИ

ДВА БРАТА

«Папа, не надо!» — кричал Денис и оттаскивал пьяного отца от своего младшего брата. Он пытался помочь, защитить, а у самого сердечко сжималось до размеров грецкого ореха, в ушах гудело, и только полные ненависти и водки отцовские глаза были ясно видны в темноте разбитого мира. Страх перед болью от ударов добавлял адреналина, но это не спасало. Мальчик был слишком мал и слаб, чтобы противостоять взрослой ярости.

Сколько Денис себя помнил, так было всегда. Семья жила в глухой сибирской деревне. Трезвым отца он почти не видел. Сначала тот избивал его и мать, потом родился Илья, а мама, любимая, теплая и не такая опасная, как папа, однажды уехала в город и не вернулась. Электричество в доме давно отключили за неуплату. Суровыми зимами мальчишки грелись у костра в заваленном хламом дворе. Денис, лишенный детства, стал и мамой, и папой для Ильи.

Отец часто надолго уходил на охоту. А когда приходил, в доме начинался ад. Услышав шаги, мальчишки старались спрятаться и, если могли, убегали в лес или к соседям — дальним родственникам. Да и что соседи? Обычные семьи со своими проблемами, они были совсем не готовы постоянно заботиться о мальчиках.

Когда братья оказались в детском доме, старшему было одиннадцать, младшему шесть. Там кормили, было не так холодно, как дома. Не стало криков и побоев отца, но нужно было привыкать к новым порядкам. Страх, который жил в мальчиках, каждый раз напоминал о себе в общении с другими детьми. Братья ожидали опасность со всех сторон, будто волчата, в любой момент готовые ответить на угрозу.

Детям повезло — через полгода их забрали домой. У новых родителей, Дмитрия и Татьяны, были двое родных сыновей и одна приемная дочка, вместе с мальчиками получилась большая семья. Теперь братья жили в уютном частном доме, ходили в школу, но самое главное — в их жизни появились заботливые и внимательные взрослые, которые искренне хотели помочь. Вот только страх, который позволял мальчикам выживать с самого рождения, никуда не делся.

— *В нашей семье достаточно строгие правила, мы приучаем детей к труду и послушанию. Братья привыкали тяжело: старший перечил и верещал, а младший прятался по дому и в пристройках, хотя физически детей мы никогда не наказывали,* — рассказывает Дмитрий о первых месяцах жизни Ильи и Дениса в семье. Взрослые понимали, что требуются время, забота и терпение, чтобы мальчики привыкли к новому. Но однажды случился действительно серьезный кризис.

В один из майских вечеров родители узнали, что мальчики прогуляли школу, и Дмитрий пообещал наутро с ними поговорить. Денис помнил, как «разговаривал» с ними кровный отец, помнил, как горело тело от боли после ударов его кулаков. Мальчик решил, что так разговаривают все взрослые, ведь у него не было другого опыта. Воспоминания все еще были яркими и живыми, мутные злые глаза отца снова смотрели на Дениса, вернулся страх, тягучий, животный, заставляющий бежать.

Утром родители обнаружили, что братья пропали. Полдня их искали всей семьей с соседями и полицией.

— *Мальчиков нашел наш знакомый — в соседнем лесочке. Они признались, что боялись утреннего разговора и что мы избежим их, как это делал пьяный отец. Поэтому спрятались в лесу: разожгли костер, соорудили какой-то шалаш, ели бутерброды,* — вспоминает Татьяна то тревожное утро.

Денис больше боялся не за себя, а за братишку, и, чувствуя себя ответственным за младшего, действовал привычным способом: спасался бегством. Родители поняли, что травма детей слишком глубока, чтобы семья могла справиться с ней своими силами. Нужна была помощь специалистов, и Дмитрий и Татьяна обратились в наш фонд.

ЕДИНАЯ ЛИНИЯ

Необходимо было мягко исправить ситуацию, помочь братьям быстрее влиться в новую семью, вернуть доверие к взрослым, научиться справляться со своим страхом и говорить о нем с родителями.

Дети, пережившие много травмирующих событий и перемен, часто обесценивают жизнь и воспринимают ее события нелинейно. Они помнят разные периоды как клубок не связанных между собой фактов, где непонятно, что за чем следовало и что чему предшествовало, а главное — что было причиной, а что следствием. И первое, что нужно сделать, чтобы помочь такому ребенку, — выстроить события его жизни в единую линию, создать понятную и логичную хронологию.

Поэтому с каждым из братьев психологи использовали метод психологической реабилитации «Книга жизни». Он основывается на работе с личной историей. Когда в голове у ребенка есть последовательность событий с понятной логикой, когда ребенок осознает, что в его жизни происходило и по каким причинам, психике легче справляться с травмирующим опытом и не включать защитные механизмы.

Один из таких механизмов — **отрицание**. Это полное непринятие происходящего, отказ осознавать реальность такой, какая она есть.

Еще один способ, с помощью которого психика уходит от болезненных переживаний, — **вытеснение**. Очень часто из памяти вытесняются сильно травмирующие воспоминания, такие как развод родителей или подробности драки. В отличие от отрицания, вытесненные события сначала были осознаны и определены психикой как источник неприятных эмоций, а потом задвинуты в подсознание. Но «недопрожитые», вытесненные эмоции никуда не исчезают. Они продолжают говорить о потребностях человека. Что он делает, когда что-то говорит, а его игнорируют? Правильно, начинает говорить громче, а потом и вовсе кричать, стараясь привлечь к себе внимание. Об этом говорил Зигмунд Фрейд в своей книге «Оговорки»: «К несчастью, подавленные эмоции не умирают. Их заставили молчать. Но они изнутри продолжают влиять на человека».

Кроме того, часто встречается **замещение**: подавленные, спрятанные эмоции, вызванные одним человеком, ребенок переносит на другого человека, которого воспринимает как более доступного и безопасного.

Детская психика чаще, чем взрослая, выбирает в качестве защитного механизма **регрессию**, возврат к прежним привычкам или состояниям под влиянием стрессовой ситуации. Например, поэтому сильно уставший пятилетний ребенок может вести себя как двухлетка — это срабатывает защитный механизм, помогая психике справиться с усталостью.

Выстраивание линейной хронологии помогает распутать клубок из устойчивых защитных механизмов ребенка, справиться с неприятными и болезненными эмоциями, вернуть смысл жизни, почувствовать свою ценность. Дети начинают видеть

и осознавать себя в этом мире, понимать ценность каждого события в их прошлом и находить ему свое место во времени.

Денис и Илья вместе с нашими психологами собрали в единый хронологический ряд всю информацию о себе, которую удалось найти: редкие фотографии и рисунки из того времени, данные из медицинских карт, истории, записанные со слов соседей и родственников, и даже рассказы школьных учителей Дениса. Нашлось немного, но все же достаточно для того, чтобы братья могли пересмотреть и «перепрожить» заново события прошлого, осознать накопленные эмоции и освободить их.

В тяжелых и травмирующих воспоминаниях братьев среди тревоги и страхов удалось найти ресурсные, опорные моменты: как мальчики гуляли вдвоем, играли с любимой собакой, смеялись, собирали и ели папоротник. Поддержка, проживание общей радости, единство с родным человеком помогли детям стать более уверенными и открытыми к общению с приемными родителями. Все, что раньше казалось Денису и Илье стыдным или недостойным внимания, теперь стало важными и неотъемлемыми этапами их жизни.

НОВЫЕ ПРАВИЛА

Параллельно с Денисом и Ильей терапию проходили приемные родители. «Вживание» в семью — процесс обоюдный: не только дети приспосабливались к новым условиям, но и родители искали подход к каждому из братьев. Психологи объяснили Дмитрию и Татьяне, что агрессия и побегі детей — следствие прошлой жизни в одиночестве и постоянного ожидания побоев от единственного близкого взрослого. **Оказалось, что мальчики просто не могли вести себя по-другому,**

не потому что не хотели или делали что-то назло взрослым, а потому что иначе не умели. Чтобы изменить ситуацию, Дмитрий и Татьяна должны были создать дома безопасную эмоциональную среду и удовлетворять базовые потребности детей.

Так появились новые правила, которые семья обсудила и приняла при первой возможности. Они помогли установить понятные границы того, что можно и что нельзя. Таких правил должно быть немного, чтобы ребенок мог все запомнить. Например, быть дома не позже восьми вечера, не использовать матерные слова, идти спать в 22:00, не брать чужие вещи без разрешения, соблюдать базовые требования гигиены. Ко всему остальному, что не так критично, взрослые стали относиться терпимее.

Дмитрий и Татьяна научились формулировать просьбы к детям предельно конкретно, простыми словами и короткими предложениями и потом проверять, правильно ли мальчики поняли смысл того, о чем их просят. Вместо «Почему ты оставил на столе свою тарелку?» говорили «Убери за собой тарелку, пожалуйста»; вместо «Что здесь делают твои кроссовки?» — «Поставь кроссовки в коридор». Родители сообщали детям о своих ожиданиях через конкретное действие, без намеков и инсинуаций. Это помогло спокойно и понятно доносить смысл просьб так, чтобы у мальчиков не появлялось чувство вины, если они сделали что-то неправильно.

Теперь братья могли лучше узнать семью, а Дмитрий и Татьяна — сохранить родительский ресурс и не выгорать в трудный период адаптации. **Когда ребенок растет в границах, которые устанавливают взрослые, он чувствует, что о нем заботятся и что безопасность зависит не от настроения родителя, а от собственного поведения ребенка.**