**Семь вопросов усыновлённого ребёнка**

*(по материалам книги Бетси Кифер и Джейн И. Скулер «Как рассказать правду усыновлённому или приёмному ребёнку. Как помочь ребёнку осознать своё прошлое»)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 7 вопросов усыновлённого ребёнка | 7 ложных выводов ребёнка и последствий для его жизни | 7 ответов ребёнку |
| **Вопрос № 1, связанный с утратой и переживанием горя:***«Интересно, почему я потерял то, что важно для меня? Будет ли так всегда? С кем я могу поделиться своими переживаниями? Кто мне может помочь?»* | *«Жизнь – это череда утрат»*Ощущение одиночества, пессимизм. Страх перед негативными переживаниями, отрицание болезненного опыта, алекситимия (отгороженность от собственных чувств, желаний, потребностей). Недостаточность сопереживания, сочувствия другим людям, игнорирование их чувств. | Жизнь – это череда утрат и приобретений. Ты, возможно, испытываешь боль при мысли о прошлом. Это нормально. Мне тоже было больно, когда я переживал утрату. Я всегда готов выслушать тебя, поговорить о твоих чувствах, поддержать тебя и помочь справиться с твоим горем. |
| **Вопрос № 2, связанный с отвержением/оставлением:***«Интересно, почему меня оставили? Другие будут так же отвергать, бросать меня?»* | *«Отношения – это не навсегда. В любой момент меня могут оставить, отвергнуть, забыть, предать»*Недоверие, страх. Навязчивость, тревожность в отношениях – либо избегание глубоких отношений, поверхностность. | Все люди разные, и жизнь у каждого своя. Рядом с тобой много людей, которые умеют быть верными, умеют ценить отношения, дружить и любить. Если ты сумеешь им довериться (несмотря на свой прошлый болезненный опыт) – ты увидишь, как это прекрасно. |
| **Вопрос № 3, связанный с чувством вины и стыда:***«Интересно, что я такого сделал, что мои родители от меня отказались? Неужели я так плох? Может, я не достоин жить в своей биологической семье, как другие дети? Достоин ли я тогда вообще чего-то хорошего? Достоин ли тех родителей, которые меня усыновили?»* | *«Я не достоин того хорошего, что имею. Я не достоин лучшего. Я плохой. Я сам виноват – только не знаю, в чём»*Стремление быть послушным, удобным, покладистым, конформизм, неумение отстаивать свою позицию, свои потребности.Стремление быть незаметным, сдерживаемое самовыражение.Подчёркнутая демонстрация негативного поведения. | Ты не виноват в том, что с тобой произошло. Дети слишком маленькие и беззащитные, поэтому иногда им приходится страдать из-за ошибок взрослых. Но это ошибки взрослых. Твоя жизнь только начинается. Ты её будешь строить так, как захочешь сам. Ты уже сделал очень много хорошего – ты принёс радость в наш дом, ты позволил нам быть твоими родителями. Спасибо, что ты есть у нас. |
| **Вопрос № 4, связанный с чувством доверия/недоверия:***«Интересно, можно ли верить тому, что говорят мне люди? Можно ли доверять им без опаски и ожидания предательства, обмана?»* | *«То, что мне говорят, не всегда является правдой. Мною манипулируют. Нельзя никому верить»*Парадоксальная реакция на похвалу, поддержку, комплимент (ухудшение поведения, недоверие, сарказм). Ориентация на собственные фантазии, иллюзии, – и действия в соответствии с ними.  | Я стараюсь говорить тебе только правду, честно отвечать на все твои вопросы. Даже если мне это и не очень приятно. Если я чего-то не знаю, я так и скажу. Самое важное для меня в наших с тобой отношениях – это доверие. Я доверяю тому, что говоришь и делаешь ты. И хочу, чтобы ты мог так же доверять мне. |
| **Вопрос № 5, связанный с идентичностью:***«Интересно, кто мои родственники по крови? Буду ли я таким, как они?»* | *«Во мне течёт «плохая» кровь»* *«Моя наследственность – белое пятно. Я не знаю, чего ждать от самого себя»*Оправдание своих негативных качеств наследственностью. Восприятие их как непреодолимой данности.При идеализированных фантазиях – острая неудовлетворённость существующим, ожидание «чудесных» перемен и превращений. Уход от реальности (зависимое поведение). | Наследственность – набор карт. Какую игру ты сыграешь ими – зависит от тебя. Наследственность не определяет, каким человеком будет ребёнок и как сложится его жизнь.Я уверен, что среди твоих биологических предков было немало достойных и талантливых людей. Я вижу в тебе много замечательных задатков, которые могли передать тебе только твои биологические родители. Как бы мне хотелось знать об этом побольше! Может быть, мы вместе именно для того, чтобы эти задатки могли развиваться? |
| **Вопрос № 6, связанный с контролем:***«Интересно, почему все принимают решения о моей семье, моём имени, о количестве получаемой мной информации, о том, сколько мне должно быть лет, чтобы я мог встретиться со своими братьями и сёстрами, биологическими родителями? Когда я смогу сам принимать важные решения, касающиеся моей жизни? Смогу ли я это вообще?»* | *«Я не контролирую свою жизнь. От меня ничего не зависит. Я жертва»*Пассивность, отсутствие энтузиазма и интереса к жизни. Ощущение собственного бессилия и никчемности. Нарушения волевой сферы. | Мне интересно твоё мнение. Я уважаю твоё решение. Я хочу, чтобы ты сам сделал выбор. Я верю, что ты можешь принимать правильные решения.Если ты в чём-то сомневаешься – мы всегда можем это обсудить, но решать тебе.Взрослые часто принимают решения, касающиеся детей. Это нормально. Мои решения, касающиеся тебя, я принимаю только после того, как узнаю твоё мнение.  |
| **Вопрос № 7, связанный с конфликтом преданности:***«Интересно, могу ли я проявлять интерес и привязанность к моим биологическим родителям, - или должен вычеркнуть их из жизни, чтобы не выглядеть предателем в глазах тех, кто сейчас рядом со мной?»* | *«Чтобы сохранить важные для меня отношения – надо отказаться от чего-то важного для меня лично, от части самого себя. Моя боль – это только моя боль»*Нарушения психоэмоционального развития, депрессия, внутреннее напряжение, истощение, соматические заболевания | Любовь – словно огонёк свечи. Если от одной свечи зажечь другие – любовь не уменьшается, а наоборот – её становится только больше. Если ты умеешь любить, быть привязанным не только ко мне – это говорит о том, что у тебя доброе открытое сердечко. Я радуюсь этому.Думать о своих биологических родителях – это нормально. Это не предательство по отношению к нам.Я тоже часто думаю о них. |