



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
**ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**

Пэтти Коген

КАК РАСТИТЬ
УСЫНОВЛЕННЫХ ДЕТЕЙ
*с первых дней
до подросткового возраста*





ПЭТТИ КОГЕН

КАК РАСТИТЬ

УСЫНОВЛЕННЫХ ДЕТЕЙ:

с первых дней до подросткового возраста

Перевод с английского



Издательство «Экон-Информ»
Москва 2020

УДК 314.336.6:376.68
ББК 74.9:67.412.2:67.404.4
K57

Перевод с английского
Благотворительный фонд развития социальной ответственности
профессиональных сообществ «Настоящее будущее»

PATTY COGEN
PARENTING YOUR INTERNATIONALLY ADOPTED CHILD
From Your First Hours Together Through the Teen Years
2008

Научный редактор *Панюшева Татьяна Дмитриевна*,
кандидат психологических наук
Редактор перевода *Деметтиенко Оксана Михайловна*

Коген Пэтти

K57 Как растить усыновленных детей: с первых дней до подросткового возраста. – М.: Изд-во «Экон-Информ», 2020. – 475 с.
ISBN 978-5-907233-77-5

В книге представлен подробный разбор предлагаемых автором стратегий воспитания приемных детей, с учетом их травматического и сложного прошлого опыта жизни. Автор не просто излагает идеи, наработанные ею на огромном практическом опыте работы, но и обосновывает свои мысли и подход данными различных исследований, в том числе самых современных. Все, что описывает автор, сопровождается иллюстрациями примеров из реальной жизни. Особенная ценность данной книги заключается в том, что Пэтти Коген последовательно разбирает сложности, с которыми может столкнуться приемная семья на всех этапах взросления своего приемного ребенка. И для каждой возможной проблемы автор предлагает варианты эффективных родительских стратегий для оказания помощи приемному ребенку и сохранения и укрепления близких отношений с ним. В книге представлено множество интересных авторских идей.

Книга в первую очередь адресована приемным родителям, так как они найдут там ответы на свои вопросы о причинах «странного» поведения приемного ребенка, и идеи о том, как можно реагировать в ответ, чтобы помогать ребенку получить новый жизненный опыт и чтобы сформировать с ним детско-родительские отношения, основанные на доверии. Также книга безусловно полезна для специалистов, работающих в сфере семейного устройства: это поможет и в консультировании приемных родителей, и в психотерапевтической работе с приемными семьями, и даст материал для проведения групповой работы (ведение Школ приемных родителей, Ресурсных групп и Клубов для приемных родителей).

УДК 314.336.6:376.68
ББК 74.9:67.412.2:67.404.4

ISBN 978-5-907233-77-5

- © Patty Cogen, 2008
- © Благотворительный фонд развития социальной ответственности профессиональных сообществ «Настоящее будущее», перевод на русский язык, 2020
- © Издание на русском языке, оформление. Изд-во «Экон-Информ», 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ НА ПУТИ К УСПЕШНОМУ УСЫНОВЛЕНИЮ. ПРЕДИСЛОВИЕ БОРИСА ГИНДИСА	7
---	---

БЛАГОДАРНОСТИ	11
---------------------	----

ВВЕДЕНИЕ. ПРОАКТИВНОЕ ВОСПИТАНИЕ	13
--	----

Часть 1.

КАК «РАСШИФРОВАТЬ» ХОРОШЕЕ И ПЛОХОЕ ПОВЕДЕНИЕ ВАШЕГО РЕБЕНКА	21
--	----

1. «Ты моя мама? Ты мой папа?» Первые попытки осознания себя	21
2. Различия в развитии: идентичность, «привязанность», связь со взрослыми и жизнеспособность	27
3. Идентичность и сложное прошлое вашего ребенка	45
4. Взаимосвязь со взрослым, навыки выживания и семейные навыки	51
5. Жизнеспособность и реактивное поведение совладания со стрессом	67
6. Воспоминания о сложном прошлом	82

Часть 2.

ОСНОВНЫЕ СТРАТЕГИИ ВОСПИТАНИЯ	93
7. Создаем структуру для соединения фрагментированных воспоминаний	93
8. Корни идентичности. Мы похожи, мы разные	107
9. Налаживание связи: упражнения и игры	117
10. Зрительный контакт и взаимодействие лицом к лицу	125
11. Игры, приносящие радость, язык и связь родитель-ребенок	133

12. Сон, связь «ребенок–родитель», расставание	151
13. Как научить ребенка успокаиваться самостоятельно	172
14. Сенсомоторная интеграция и работа со стимуляцией	194
15. «Пинг-понг»: Способы взаимодействия с ребенком для установления и восстановления связи родитель- ребенок	216
16. Как добиться выполнения правил и соблюдения границ	222
17. Восстановление связи между ребенком и родителем	234
18. Адаптация и взаимозависимость	239
19. Структурирование переходов от одного занятия к дру- гому. Расставания. Выход родителя на работу	256

Часть 3.

ВЗРОСЛЕНИЕ ВАШЕГО ПРИЕМНОГО РЕБЕНКА	271
20. Вопросы усыновления: когда приемному ребенку от трех до пяти лет. Вопросы и ответы о рождении, прошлом и настоящем	271
21. Вопросы усыновления: когда приемному ребенку от трех до пяти лет. Расставание и воссоединение	278
22. Вопросы усыновления: когда приемному ребенку от трех до пяти лет. Диктаторы и командиры	297
23. Вопросы усыновления: когда приемному ребенку от шести до девяти лет. Идентичность. Выбор расовой, культурной, этнической принадлежности	312
24. Вопросы усыновления: когда приемному ребенку от шести до девяти лет. Создание более проработанной и подробной истории усыновления	324
25. Вопросы усыновления: когда приемному ребенку от шести до девяти лет. Отыгрывание, желание быть «идеальным» и другие проблемы поведения	338
26. Вопросы усыновления: когда приемному ребенку от десяти до двенадцати лет. Новое ощущение своего те- ла, новые вызовы	352
27. Вопросы усыновления: когда приемному ребенку от десяти до двенадцати. Переосмысление идентичности	375
28. Вопросы усыновления: когда приемному ребенку от десяти до двенадцати. Независимость без потери связи родитель-ребенок	391
29. Вопросы усыновления: когда приемный ребенок дос- тигает подросткового возраста. В тени независимости	404

30. Вопросы усыновления: когда приемный ребенок достигает подросткового возраста. Как работает самоконтроль и что делать, если он отсутствует	420
31. Вопросы усыновления: когда приемный ребенок достигает подросткового возраста: Смешанное наследие. Нестабильная идентичность	454
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	471
ПРИЛОЖЕНИЕ: КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ВАШЕМУ ЯЗЫКУ	473

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ НА ПУТИ К УСПЕШНОМУ УСЫНОВЛЕНИЮ. ПРЕДИСЛОВИЕ БОРИСА ГИНДИСА

Из всех уроков, которые мне пришлось усвоить за три десятилетия работы в области усыновления, очень важным было понять следующее: приемные дети – это вызов не только для их усыновителей, но и для учителей и психологов. И это неудивительно: большинство усыновленных детей прошли через детские дома; многих их кровные¹ матери «оставили» при рождении, и детский дом был их единственным домом. Другие жили в неблагополучных семьях, их потребностями пренебрегали, они сталкивались с насилием и лишениями, а затем были помещены в детский дом. У таких детей развитие в раннем возрасте проходило под воздействием психологической травмы; у них отмечаются задержки в развитии, проблемы со здоровьем, поведенческие сложности и эмоциональная хрупкость, являющиеся следствием того, что они пережили в раннем возрасте. Чтобы успешно вырастить приемного ребенка, полезно обратиться к рекомендациям экспертов с богатым опытом и обширными знаниями в этой области.

Данная книга задумана как дорожная карта, которая поможет вам пройти этот непростой и неисхоженный путь. Она вдохновляет, дает советы и отражает современные научные знания. В то же время, это одна из наиболее легко читаемых книг на непростую тему воспитания детей, усыновленных из детских домов: даже опытные практикующие врачи находят ее информативной и полезной. Она написана человеком, имеющим все необходимые компетенции для этой миссии: док-

¹ При переводе книги на русский язык для обозначения семьи, из которой происходит приемный ребенок, были выбраны следующие термины: «кровные родители», «кровный отец», «кровная мать» и др. Такие обозначения позволяют не путаться в родственных связях, так как родными и близкими для приемного ребенка вполне могут стать приемные родители/усыновители. *Прим. научного редактора*

тор Пэтти Коген является психотерапевтом, специализирующимся на вопросах усыновления, инструктором на занятиях с приемными родителями, а также приемной мамой. Для меня доктор Пэтти Коген – уважаемая коллега и большой авторитет в области усыновления, я знаком с ней уже более десяти лет и опираюсь на ее публикации в своей практической работе с приемными детьми и их семьями.

Большинство книг об усыновлении – будь то сборники практических рекомендаций или результатов исследований – рассказывают о процессе в общих чертах; в других представлены истории роста и развития отдельных детей. Доктор Коген идет другим путем: она создает группу «собираательных» портретов пяти приемных семей, в каждой из которых свой собственный спектр проблем.

Доктор Коген предлагает всем, кто связан с вопросами усыновления, ряд новых терминов и концепций. Я бы хотел особо обратить ваше внимание на термин «неравномерная зрелость», так как эта черта приемных детей наиболее часто вводит всех в заблуждение. Ребенок может попеременно демонстрировать вполне зрелое поведение, свойственное детям более старшего возраста, а потом вести себя как малыш, или даже младенец. Биологический возраст в таких случаях не может служить ориентиром для понимания развития или поведения. Так, дети, прошедшие через государственную систему опеки, могут быть вполне зрелыми для своего возраста с точки зрения способности позаботиться о себе, внимательности к окружающей среде, базовых навыков выживания. Однако их реакции на стресс и разочарования проявляются в форме, в норме свойственной гораздо более младшим детям. Их отношение к социальным мероприятиям, межличностным отношениям, учебе и адаптивное поведение в целом зачастую настолько незрелы, что это огорчает и приводит в замешательство и приемных родителей, и учителей. «Неравномерная зрелость» затрудняет приемному ребенку общение со сверстниками, им сложно разделять общие интересы с ровесниками, участвовать в разговорах с ними, в играх, в спортивных и учебных занятиях.

Доктор Коген предлагает нам полезный обзор проблем, вызванных «неравномерной зрелостью» и «проактивного воспитания»² для разрешения повторяющихся сложностей. Проактивное воспитание имеет своей задачей предвидеть реакции приемного ребенка, обусловленные

² «proactive parenting»: по смыслу имеется в виду родительство с активной позицией, когда взрослый действует упреждающе, понимая многое про ребенка (про его тяжелый жизненный опыт и последствия для разных сфер жизни, для отношений и т.д.). В тексте книги автор подробно описывает этот важный введенный ею термин. *Прим. научного редактора*

стрессом, и быстро оказывать поддержку, чтобы без промедления утешить расстроенного ребенка. Это тем более сложно, потому что ребенок может негативно реагировать и на проявления заботы о нем. Доктор Коген описывает несколько конкретных родительских приемов, в основном в формате игры и совместных занятий, составляющих самую суть проактивного воспитания. Назовем эти родительские приемы «набором инструментов»; в книге они распределены по возрастным группам: один набор предназначен для трехлеток, второй – для детей шести лет, третий – для детей предподросткового и подросткового возраста.

Одна из самых интересных частей книги – глава, посвященная концепции жизнеспособности (или самообладания), как способности восстанавливаться от стрессовых ситуаций, не прибегая к реактивным моделям поведения по типу «бей или беги»³. Самообладание предполагает контроль над собственным поведением и эмоциями. Доктор Коген приводит данные научных исследований о том, что приемным детям, взятым из детских домов, требуется значительно больше времени, чтобы достичь того же уровня самоконтроля, который демонстрируют их сверстники, живущие в кровных семьях.

Описание формирования привязанности в настоящей книге одновременно и захватывающее, и практичное. Это одна из ключевых концепций книги. Прежде всего, доктор Коген описывает привязанность как дорогу с двусторонним движением: привязанность родителей к ребенку и привязанность ребенка к приемным родителям⁴. Некоторые родители (да и некоторые врачи) ожидают, что задача приспособиться лежит полностью на ребенке. Это одновременно несправедливо и непродуктивно, ожидать от ребенка, что он сформирует связь родитель-ребенок, хотя такого опыта у этого ребенка никогда раньше не было (а если и был, то очень кратковременный), так как он жил в детском доме или с неблагополучными родителями.

Во-вторых, привязанность не является состоянием, которого можно достичь раз и навсегда. Это хрупкое психологическое состояние, которое необходимо постоянно поддерживать и подкреплять. Крайне важно

³ fight-or-flight reaction: реакция организма на уровне тела, не сознательная, когда происходит мобилизация ресурсов для избежания угрозы. Запускается гормонами, которые активируют симпатическую нервную систему. *Прим. научного редактора*

⁴ В книге чаще всего используется термин «усыновители», но при переводе показалось более уместным заменять местами этот термин словами «приемные родители», подразумевая при этом любую форму семейного устройства ребенка. Также важно подчеркнуть, что, хотя автор пишет про «детей, усыновленных из-за границы», содержание книги актуально для приемных родителей с любой формой семейного устройства детей. *Прим. научного редактора*

научиться принимать родительские решения, помня об этом, потому что привязанность определяет все аспекты поведения ребенка. Однако это особенно сложно приемным родителям, так как в их представлении привязанность – это, как правило, конечная цель. Более того, для родителей нет более чувствительной темы, чем привязанность. Усвоение предложенной доктором Коген концепции привязанности – важное условие успешного воспитания приемного ребенка.

Предлагаемая книга – это гораздо больше, чем набор новых концепций и рекомендуемых занятий. Родители считают ее лучшим помощником, когда они уже столкнулись с проблемами, или когда хотят знать, к чему им следует готовиться. Спокойные и уверенные интонации доктора Коген, в сочетании с целостным и глубоким пониманием проблем, делают эту книгу отличным справочником для родителей и специалистов по усыновлению. Пэтти (как к ней обращаются почти все, кто ее знает) – психотерапевт с опытом работы со множеством приемных семей; она учит родителей и специалистов по усыновлению; очень важно, что она и сама является приемной матерью. Опираясь на свой богатый опыт, Пэтти и написала эту книгу, своего рода план действий при воспитании приемного ребенка. Я бы хотел видеть эту книгу у каждого, кто ступает на эту территорию, включая приемных родителей, учителей и специалистов по усыновлению.

Борис Гиндис,
кандидат медицинских наук
Лицензированный психолог, США
Главный психолог Центра оценки
и коррекции умственного развития, Нью-Йорк.
Автор книги «Развитие ребенка
под воздействием психической травмы:
темная сторона международного усыновления»,
издательство Routledge, 2019, Нью-Йорк.

БЛАГОДАРНОСТИ

Если бы я взялась благодарить всех, кто принимал участие в рождении этой книги, то раздел благодарностей оказался бы длиннее самой книги. Изложенное мною здесь – лишь беглый рассказ о той поддержке, которую я из дня в день в течение десяти лет получала от своей семьи и друзей, а также от коллег и клиентов. Если я и не называю ваши имена, не сомневайтесь, что они пребывают в моем сердце.

И моя мама, и моя дочь потеряли своих кровных родителей, когда были маленькими, и мои отношения с ними обеими дали мне возможность наблюдать за значением этой утраты для ребенка в течение всей его последующей жизни. Моя дочь, Сун Жа, которую мы привезли из Китая в трехлетнем возрасте, была крайне откровенна и открыта в рассказах о том, каково быть приемным ребенком, усыновленным из другой страны. Она вдохновляла меня и служила моделью для этой книги. Кроме того, Инг Джонстоун и ее мама Барбара щедро делились своим опытом, и я благодарна им за их открытость и дружелюбие.

Я впервые задумалась о такой книге в конце 1990-х, во время бесед с Ниной Берсон, Сью Беттс, Карен Дэлшад, Луи Лангландом, Аими Лиу, Мишель Торесон. Первую версию читали Ронда Болтон, Джуди Чаллонер, Ян Фаул, Гейл Хадсон, Барбара Джонстоун, Джери Джениста, Роберта Уилкс и Линда Цидрих. Я благодарна Жаннет Диал и другим членам Ассоциации детских психотерапевтов в Сиэтле, неоднократно приглашавшим меня рассказывать о своей работе. Спасибо моему учителю по литературному творчеству, Нику О'Коннеллу, научившему меня ценить критику в свой адрес. Большое спасибо неутомимому литературному агенту Эльзе Диксон, которая помогла сохранить первоначальный замысел книги. Отдельно хотела бы поблагодарить моего редактора, Дэна Розенберга, за его безупречное понимание текста и исключительную доброту; мне очень повезло с редактором. Благодарю Барбару Вуд за окончательную обработку рукописи. Спасибо издателю Брюсу Шоу и его сотрудникам в «Гарвард Коммон Пресс» за их поддержку и веру в этот

проект, а также за их терпение. Большое спасибо художнику, работавшему над оформлением обложки, Хьюго Даннахоу.

Я благодарю своих старых друзей по колледжу – Сэма, Меррили, Лучиль, Джоанну, Мари, Деирдре, Дейла – они восстанавливали мою энергию на последних этапах работы. Также большое спасибо Деборе Лодиш и Джуди Ротман за их поддержку и понимание. Я благодарна моему брату и его жене – Дэвиду и Доув Коген, которые заботились о нашей с Дэвидом матери в последние годы ее жизни, когда я дописывала эту книгу.

Благодарю своих детей, Робина и Сун Жа, за ежедневную поддержку, домашнюю еду, помощь в редактировании и постоянное побуждение к действию. Робин, спасибо тебе за то, что подтолкнул меня записаться на курс по написанию научно-популярной литературы и за твою неуклонную веру в меня. И, наконец, большое спасибо моему мужу Ларри Штайну за то, что взял на себе заботу о семье, когда я занималась этой книгой, а также за то, что делил со мной это приключение – воспитание детей и международное усыновление.

Пэтти Коген
Сиэтл, Вашингтон

ВВЕДЕНИЕ.

ПРОАКТИВНОЕ ВОСПИТАНИЕ

Воспитание ребенка, усыновленного из другой страны, – это и тяжелая работа, и захватывающее приключение. Тяжелая работа потому, что приемной семье придется сталкиваться со сложностями и преодолевать их. Приключение – так как этот путь наполнен сюрпризами, радостями, узнаванием нового. Я надеюсь, что эта книга поможет вам преодолеть сложности и превратить вашу семейную жизнь в череду чудесных приключений.

В основе этой книги лежит фундаментальная концепция проактивного воспитания. Проактивный родитель не просто реагирует на сигналы, получаемые от ребенка, но сам инициирует взаимодействие с ним. Проактивное воспитание – действенный подход для каждой семьи, но особое значение этот подход приобретает в приемных семьях. На страницах книги вы увидите, как все последние исследования – о поведении детей, усыновленных из других стран, о наиболее эффективных стратегиях их воспитания, об отличительных особенностях семей, успешно интегрирующих такого ребенка, – указывают на необходимость проактивного стиля воспитания.

Проактивное воспитание (когда взрослый понимает потребности ребенка и способен предвидеть проблемы до того, как они возникнут) позволяет вам идти впереди своего ребенка, а не за ним. Когда возникнут сложности, – а это неизбежно – проактивному родителю будет под силу справиться с ними, не допуская выхода ситуации из-под контроля.

ЧТО ТАКОЕ ПРОАКТИВНОЕ ВОСПИТАНИЕ?

В 1991 году Вера Фалберг опубликовала очень важную книгу – «Жизнь ребенка в приемной семье»⁵, где речь шла об опыте помещения в новую семью, описанном глазами ребенка. Автор описала циклы

⁵ Vera Fahlberg. *A Child's Journey through Placement*, 1991

напряжения и расслабления: когда ребенок возбужден и беспокоен (стадия напряжения), родитель проявляет заботу, в результате ребенок расслабляется и успокаивается. Автор опирается на наблюдения психиатра Джона Боулби о том, что привязанность ребенка обусловлена тем, насколько быстро и активно родитель проявляет заботу, при этом доверие ребенка укрепляется по мере того, как родитель проявляет эмпатию в ответ на волнение ребенка. Фалберг доказывает, что недавно усыновленному ребенку, вне зависимости от его возраста, необходимо *особое воспитание*, то есть отзывчивость и понимание родителя. Только это поможет ему почувствовать привязанность к приемным родителям.

С 1991 года «особому воспитанию» уделяется особое внимание в большинстве курсов приемных родителей. Эта концепция помогает родителям осознать, что быстрое и полное реагирование на проблему ребенка, будь то физическую или эмоциональную, очень важно и оправданно на этапе сразу после усыновления. Это не приводит к избалованности или формированию плохих привычек, и родителям не следует бояться уделить ребенку «слишком много внимания».

Мой опыт показывает, что большинство приемных родителей рассматривает «особое воспитание» как временную меру, от которой можно отказаться, как только будут сформированы отношения доверия и привязанности, в пользу более традиционного подхода к воспитанию, в центре которого стоят родительские ожидания о том, как – учитывая возраст конкретного ребенка – ребенок должен контролировать себя и терпеливо ждать удовлетворения своих потребностей.

Со времени выхода книги Фалберг исследователи поняли, что доверие и привязанность, формирующиеся после усыновления, не всегда оказываются стабильными и постоянными. Были выявлены факторы, разрушающие доверие и привязанность по мере взросления приемного ребенка. В настоящей книге описано, как недостаточная жизнеспособность – которая проявляется как неспособность контролировать себя, и проблемы с идентичностью, когда приемный ребенок задается вопросом, кто он на самом деле и действительно ли он принадлежит к какому-либо сообществу, – могут подорвать доверие, привязанность и саму связь с приемной семьей. В книге приведены примеры того, как дети, усыновленные из других стран, даже если они достаточно зрелы и четко выражают свои мысли в других отношениях, нередко не могут прямо сообщить о проблемах с самообладанием, идентичностью и взаимосвязью с семьей; их послылы взрослым зачастую противоречивы. Иногда же они полностью отвергают попытки приемных родителей «достучаться» до них.

Проактивное воспитание является логическим развитием концепции особого воспитания в двух направлениях: во-первых, этот подход можно использовать на протяжении восемнадцати и более лет взросления ребенка, а не только в первые годы дома. Во-вторых, оно помогает родителям предвидеть эмоциональные проблемы ребенка и заблаговременно принимать меры. Проактивное воспитание абсолютно необходимо, так как дети, усыновленные из других стран, особенно уязвимы к событиям, которые для детей, растущих в кровной семье, зачастую являются лишь небольшим стрессом. В такие периоды ребенок девяти, или двенадцати, или пятнадцати лет может прибегнуть к приемам выживания или преодоления сложных ситуаций (см. главы 4 и 5) – это такие модели поведения, которые в прошлом помогли ребенку выжить, несмотря на постоянную смену воспитателей, а нередко и их небрежность, в первые месяцы или годы жизни, но которые являются неприемлемыми и контрпродуктивными в любящей приемной семье. «Проактивное воспитание» предлагает стратегии реагирования на ситуации, когда приемный подросток – чтобы сообщить о своих потребностях – прибегает к негативным моделям поведения, тем самым отталкивая взрослых. Проактивный родитель обладает двумя наборами инструментов реагирования, например, если школьник постоянно плохо себя ведет, играя с другими детьми во дворе. В первый набор входят традиционные стратегии, такие как воспитательная беседа или запрет на прогулки на определенное время. Второй предполагает инициативный подход и понимание, что ребёнок, по всей видимости, столкнулся с более масштабной проблемой, имеющей отношение к самоконтролю, самосознанию, переживаниям из-за собственного статуса приемного ребенка. В этом случае родителям рекомендуется не ждать, пока пора будет наказывать ребенка, но применять определенные стратегии для развития самоконтроля и снятия базовых вопросов, тревожащих ребенка. Приведем еще один пример: когда ребенок, усыновленный из другой страны, отказывается идти в школу, крича «я ненавижу школу», традиционные способы могут не помочь. Возможно, вместо них родителям следует выяснить, какие проблемы, связанные с усыновлением или отделением от кровной семьи, могли возникнуть в школе накануне.

Проактивное воспитание

- Является стратегией, дополнительной к «особому воспитанию» и другим традиционным стратегиям воспитания;

- Представляет собой долгосрочную стратегию воспитания, применимую вплоть до раннего взрослого возраста;
- Предлагает методы реагирования на негативное поведение;
- Помогает адекватно реагировать на регресс в поведении ребенка;
- Предлагает способы «расшифровки» смешанных посылов в коммуникации ребенка.

В этой книге вы также прочтете о концепции *семейного возраста*, т.е. продолжительности жизни ребенка в приемной семье. Возраст приемного ребенка в семье всегда меньше – а иногда значительно меньше – его биологического возраста. Я также расскажу о том, как дети со сложной судьбой – например, дети, усыновленные из других стран, – зачастую прибегают к негативным моделям поведения, которые я описываю как *реактивное поведение в сложных ситуациях и модели выживания*. Небольшой срок пребывания приемного ребенка в семье в сравнении с его биологическим возрастом и склонность к реактивным моделям выживания и реагирования на сложные ситуации могут мешать ему сообщать о своих потребностях и справляться со сложностями. Кроме того, дети, усыновленные из других стран, иногда могут не знать нужных слов, чтобы описать свои чувства. Так, двухлетний ребенок, недавно оказавшийся в приемной семье, может выплевывать еду, потому что ее вкус ему незнаком. Но он не может сказать этого, так как просто не знает, как это сделать на языке своей новой семьи («Это странный вкус, я бы предпочел еду, которую я знаю и люблю»). Речь не только о языковом барьере – ему может даже не приходиться в голову, что ребенку разрешается выбирать свою еду или говорить о своих предпочтениях. Тот же ребенок в шесть лет может прийти из школы злой и вырваться из объятий матери, крича: «Нам сказали завтра принести свои фотографии в младенчестве», будучи не в состоянии выразить следующую мысль: «У меня нет такой фотографии, и я не знаю, что говорить в школе о том, что я приемный». В таких ситуациях родители должны брать инициативу на себя и пытаться увидеть ситуацию глазами ребенка, учитывая его прошлое и задавая вопросы, чтобы понять тревоги, лежащие в основе такого поведения. Из этой книги вы научитесь распознавать многочисленные ситуации риска неясной коммуникации со стороны вашего ребенка, усыновленного из другой страны. Вы узнаете, что некоторые ситуации, например, когда двухлетний малыш выплевывает еду, достаточно легко поддаются «расшифровке», другие ситуации – особенно по мере взросления ребенка – являются более сложными

и требуют от вас способностей настоящего детектива, чтобы понять, какие потребности и эмоции лежат в основе поведения ребенка.

Проактивное воспитание можно назвать воспитанием «как если бы...»: родителю часто приходится опираться на свою интуицию, опыт и умения, чтобы действовать, *как если бы* ребенок выразил определенные чувства или потребности. Родители, особенно в случае детей со сложной судьбой, зачастую должны проявлять заботу не смотря на то, что ребенок не обращается за ней или не просит о ней явным образом.

ПЯТЬ СЕМЕЙ: ГРУППА ПОДДЕРЖКИ «ПЕРВЫЙ ГОД ДОМА»

В этой книге я описываю судьбы пяти детей, усыновленных из других стран, чтобы проиллюстрировать, как для ребенка из другой страны выглядит мир, в котором живет новая семья, описать сложности, с которыми сталкивается такой ребенок при адаптации к семье и к новому окружению, а также рассказать об инструментах и стратегиях, которые вы можете задействовать, чтобы помочь своему приемному ребенку справиться с этими трудностями. Примеры поведения и взаимодействия между родителями и ребенком взяты из жизни реальных детей и родителей, которые на протяжении нескольких лет участвовали в группе обучения и поддержки семей с детьми, усыновленными из других стран – в группе «Первый год дома», которую я вела на протяжении десяти лет. Уважая право участников на частную жизнь, я наделила каждого из описанных детей и родителей чертами многих людей. (При этом когда я рассказываю о своей работе, то я – это я, а не сложносоставная фигура). Группа «Первый год дома» позволила мне наблюдать за эмоциями и поведением, а также за процессом взросления детей из разных регионов мира во многих приемных семьях. Иные семьи, которые обращались ко мне за консультацией в эти годы, но не принимали участие в Группе, также стали источником примеров для этой книги.

Дети со сложным прошлым не могут ясно сообщить о своих потребностях. Родители должны вести себя, *как если бы* ребенок сообщил о них.

Я решила особенно тщательно пронаблюдать за семьями в группе «Первый год дома» по трем причинам. Во-первых, дети на момент усыновления были самого разного возраста и имели разный жизненный опыт до попадания в семью. Во-вторых, у каждого ребенка есть свои собственные способы справляться с зашкаливающим стрессом.

В-третьих, наблюдая за детьми с момента усыновления и далее на всем протяжении подросткового возраста, мы можем делать выводы о том, как возраст на момент усыновления и опыт пережитого до усыновления (детский дом, патронатная семья⁶, или и то и другое) отражаются в процессе взросления, и как модели реагирования на сложные ситуации меняются с течением времени и влияют на развитие личности.

В первой части книги я определяю базовые концепции и ключевые темы, такие как модели поведения, направленного на выживание; модели реагирования на сложные ситуации и модели адаптации; а также психологические вопросы, связанные с идентичностью, сепарацией⁷ и эмоциональным и поведенческим самоконтролем, которые почти всегда впервые проявляются в раннем детстве. Понимание и распознавание этих моделей и проблем, пока ваш ребенок еще совсем мал, позволит вам узнавать их впоследствии, когда они проявятся в школьном или подростковом возрасте. Поэтому – даже если вашему ребенку шесть, десять или тринадцать лет – важно прочесть первые главы книги. В них вы найдете описание и объяснение моделей поведения и лежащих в их основе психологических или поведенческих проблем, которые вы заметили лишь недавно, но которые всегда сопровождали ребенка, с поры его младенчества. Вторая часть книги структурирована по возрастным периодам. В ней я описываю, как поведенческие модели и проблемы проявляются по мере взросления ре-

⁶ Foster care system – система патронатных/приемных семей в США. В случае, если ребенку небезопасно оставаться в его биологической семье, то он попадает в приемную семью. Предпочтение отдается кровным родственникам, но если таковых нет, то патронатная семья может быть не родственной ребенку. Далее ведется работа с целью воссоединения ребенка с его биологической семьей. Более половины детей возвращаются домой в кровные семьи, после проведенной работы. Пока ребенок находится в патронатной семье, то не реже, чем раз в 12 месяцев, рассматривается текущая ситуация с его жизнеустройством. Если воссоединение с кровной семьей оказывается невозможным, то ребенок получает право быть усыновленным. (<https://adoption.org/foster-system-work-usa>) *Прим. научного редактора*

⁷ Сепарация (лат. *separatio* – отделение) В психологии – отделение ребенка от матери. За последние десятилетия, особенно благодаря работам Боулби и Винникота (1951, 1961), широко распространилась идея о том, что многие психические расстройства обусловлены отделением ребенка от матери в младенческом возрасте, до 2–3 лет, в тот критический период развития, когда формируются базовые привязанности (особенно сепарация касается этиологии тревожных расстройств у детей, психопатии, фобии и депрессии). (из Большой энциклопедии по психиатрии, Жмуров В.А.)

Сепарация-индивидуация – термин Маргарет Маллер для обозначения осознания ребенком его дискретной идентичности, отдельности от матери и индивидуальности. В ее теории этот процесс следует за симбиотической стадией, когда доминирует взаимно подкрепляемая связь между матерью и ребенком. (из Оксфордского толкового словаря по психологии). *Прим. научного редактора*

бенка, и как родителям следует адаптировать свои стратегии проактивного воспитания для более старших детей и подростков.

Упущенные этапы развития приемных детей необходимо будет наверстать. Если ребенок всегда избегал зрительного контакта, или казался слишком взрослым для своего возраста, или постоянно испытывал сложности при переходе от одного вида деятельности к другому, очень важно восполнить пробелы в развитии, которые привели к таким сложностям. Простые проблемы в первые годы создают целый каскад сложных проблем по мере взросления ребенка. Например, не по годам взрослое поведение трехлетнего малыша может казаться милым, но в десяти- или двенадцатилетнем возрасте оно может проявиться как вызывающая независимость, и ребенок может ошибочно ассоциировать себя с более старшими подростками или взрослыми, воспринимая их как сверстников. Нередко сложно определить истоки проблемы у более старших детей. Социальные сложности подростка могут иметь истоки в наблюдавшейся в раннем возрасте оторванности от родителей, в том числе проблеме с установлением зрительного контакта с ними, но эти ранние проявления могут оказаться незамеченными среди множества других возможных причин.

Книги и журналы о воспитании зачастую предлагают набор ясно сформулированных трудностей с простыми решениями, но лишь малую часть базовых проблем, с которыми сталкиваются родители детей, усыновленных из других стран, возможно разрешить таким легким способом.

Приведенные в книге примеры с пятью приемными детьми отражают реальность, и я надеюсь, что они помогут вам увидеть всю сложность взросления. Я также надеюсь, что рассказ о группе «Первый год дома» делает эти сложности доступными для понимания.

Нужно ли вам запоминать подробности о каждом ребенке в группе? Нет, в этом нет необходимости. Я подобрала имена, указывающие на страну происхождения ребенка, при этом основные факты о ребенке (возраст, пол, продолжительность жизни в приемной семье и т.п.) будут не раз упомянуты в тексте книги.

Можно ли сразу перейти к последним главам, посвященным более страшным детям? Да, конечно! Однако вы можете почувствовать, что, читая о сложностях, с которыми сталкивается ваш взрослеющий ребенок, вы сами хотите обратиться к началу книги и изучить новые стратегии воспитания, чтобы вернуть своего ребенка и самим вернуться на верный путь.

ОБУЧЕНИЕ НА ПРАКТИКЕ

Немногие родители детей, усыновленных из других стран, в самом начале пути имеют весь набор инструментов для проактивного воспитания. Большинство обучается «без отрыва от производства», по ходу дела. Эта книга поможет вам изучить методы проактивного воспитания и сформировать умения, необходимые для успешного воспитания ребенка, усыновленного из другой страны. Не отчаивайтесь, если в начале пути вам покажется, что у вас почти нет инструментов или умений, о которых я рассказываю. Ваше желание учиться, а также желание ребенка учиться, более важны, чем ваша квалификация на старте. Если вы можете сделать это, значит сможет и ребенок. Не отчаивайтесь. Читайте эту книгу. Ваш опыт воспитания ребенка станет настоящим приключением.

В добрый путь!

Часть 1.

КАК «РАСШИФРОВАТЬ» ХОРОШЕЕ И ПЛОХОЕ ПОВЕДЕНИЕ ВАШЕГО РЕБЕНКА

1. «Ты моя мама? Ты мой папа?»

Первые попытки осознания себя

В обычный февральский день около десяти часов утра начинается очередное занятие группы «Первый год дома». В этой группе мы оказываем поддержку семьям с детьми, усыновленными из других стран, обучаем их и помогаем им на раннем этапе. Как специалист по вопросам развития детей и семьи, специализирующийся в первую очередь на семьях с приемными детьми, я создала эту группу, чтобы помогать родителям формировать связь со своими детьми, а детям – справляться с проблемами осознания себя и развития самообладания. Читатель – это гость, незримо присутствующий в моей игровой комнате, он может наблюдать за тем, что делают дети, и слушать, что говорят родители.

Сейчас я готовлю комнату для приема пятерых детей, которые вскоре придут сюда с родителями. Я убрала конструктор и игрушечный домик, закрыла полки с куклами разных рас, а в центре зеленого ковра положила пять игрушек: мячик из ткани, мягкий пластмассовый мяч, деревянную погремушку, два переплетённых между собой пластмассовых кольца и пластмассовую коробку с пятью рычажками, при нажатии на которые откидываются дверки пяти отдельных коробочек. Я хочу, чтобы эта комната выглядела привлекательно для раз-

новозрастных детей (от младенца до дошкольника), но не подавляла их. Всего месяц назад каждый из этих пяти детей приехал из другой страны и стал членом новой семьи.

ПЯТЬ СЕМЕЙ

Ниже представлены краткие описания пяти семей, занимающихся в моей группе. Я привожу здесь исходные поведенческие и психологические проблемы каждого ребенка, а также модели поведения, которые он/она чаще всего использует для преодоления трудностей. (Более подробно я остановлюсь на этих моделях поведения, которые я называю *реактивное поведение совладания со стрессом*, в главе 5, в которой я также предлагаю дополнительные воспитательные подходы для решения этих проблем).

1. До того, как **Шарлотта и Джо** удочерили **Сун Ань**, которой сейчас уже семь месяцев, малышка жила в приемной семье в Корее. У Шарлотты и Джо есть один биологический ребенок, Ларс, ему девять лет. Складывается впечатление, что Сун Ань растет в идеальных условиях: приемная семья с рождения, а затем удочерение в раннем возрасте. При этом ее способ справляться с трудностями – замкнуться или заснуть. Ее родители называют ее «Тёплый Камень» (“The Warm Rock”).

2. **Кэролин и Дэвид** приедут со своей дочерью **Соней**, которой исполнился год и месяц. Они забрали ее из приемной семьи в Гватемале, она их первый ребенок. Дэвид латиноамериканец и говорит по-испански и по-английски, то есть в семье говорят на двух языках. Соня также, на первый взгляд, росла в идеальных условиях приемного воспитания. При столкновении с трудностями она также уходит в себя, но выглядит это по-другому: она впадает в своего рода ошелобение. Будем называть ее тип поведения «Ошеломленная Тряпичная Кукла» (“The Stunned Rag Doll”).

3. **Дениз** придет со своим сыном **Дмитрием**, который родился в России и которому исполнился год и семь месяцев. Большую часть своей жизни мальчик провел в больнице и детском доме. Дмитрий использует стратегии выживания, которые характерны для воспитанников детских домов: он независим и обаятелен, но не способен контролировать свои эмоции и поведение. Он – «Потрясающий Актер» («The Dizzy Performer”).

4. **Мег и Лора** привезут свою дочь **Му Лин**, которой чуть больше двух с половиной лет. Девочка воспитывалась в китайском детском доме. Ее старшую сестру Клару, которой сейчас шесть лет, также удочерили и привезли из Китая. Му Лин реагирует на изменения и

стресс, беря все под свой контроль, и у нее тоже возникают трудности с самоконтролем. Чтобы справиться с повседневными ситуациями, Му Лин играет роль «Царственной особы» («The Royal Boss»).

5. У **Нины и Кенджи** самый взрослый ребенок в группе, его зовут **И Шэн**. Первые четыре с половиной года жизни он воспитывался в китайском детском доме и китайской приемной семье. У его новых родителей две кровные дочери, Айко и Ривка, обе подросткового возраста. У И Шэна был самый сложный и противоречивый опыт до усыновления. Он воплощает в себе чувства многих более взрослых детей, которые злятся по поводу своего усыновления, считая, что, попав в приемную семью, они оказались в ловушке. И Шэн действует как «Вынужденный Гость» («The Unwilling Guest»), что мешает ему наладить связь со своей новой семьей.

СЕМЬИ ПРИЕЗЖАЮТ НА ЗАНЯТИЕ

Первыми прибыли Шарлотта и Джо с Сун Ань. Черные волосы на голове малышки стоят торчком за исключением того места, где Шарлотта приколотла маленькую розовую заколку. Сун Ань быстро отворачивается от меня, закрывает глаза и начинает ёрзать на руках своей матери. За ними входит Дмитрий, светлые волосы которого пострижены «под горшок», он сразу же протягивает ко мне обе руки, словно я уже знакомая ему воспитательница. Он награждает меня широкой улыбкой ребенка года и семи месяцев отроду, показывая четыре зуба, и прислоняется к моим ногам, ожидая, что я его возьму на руки.

«Он такой дружелюбный со всеми!» – гордо комментирует Дениз.

«Вот твоя мама», – говорю я Дмитрию, мягко разворачивая его лицом к матери.

Затем заходят Кенджи и Нина с сыном И Шэном, который выглядит довольно зрело для своих четырех с половиной лет. Он уверенно входит в комнату вместе с матерью. Своими пронизательными темными миндалевидными глазами он наблюдает, как я приветствую людей; он подходит ко мне, берет меня за руку, а затем безучастно смотрит в пустоту.

Нина смотрит на меня в надежде получить совет: «Он часто так поступает, и я не знаю, что с ним делать».

«Мы поговорим об этом в группе, – уверяю я ее. – А пока возьмите его за руку и предложите ему побыть с вами и исследовать игровую комнату».

Черные волосы 2,5-летней Му Лин заплетены в крошечные косички, перевязанные красными бантами. Она вбегает в комнату впе-

реди родителей и, не взглянув ни на своих родных, ни на меня, направляется в игровую зону. Она подходит к каждой лежащей на полу игрушке, поднимает ее и – после беглого осмотра – бросает через плечо. Ее мать Мег подбегает к ней и начинает ее ругать, в то время как другая ее мать, Лора, беспомощно смотрит на меня: «Она всегда на два шага впереди нас», – комментирует женщина.

Дэвид и Кэролин заходят в комнату, держа Соню, которой чуть больше года, на руках. Своими круглыми карими глазами малышка смотрит на других родителей и детей, а затем встряхивает густыми темными волнистыми волосами, прячет лицо на груди отца и начинает плакать. Я отступаю на шаг назад и говорю: «Соня, ты останешься со своим отцом и, когда мы вместе поиграем, ты пойдешь с ним домой».

Поведение детей по-разному демонстрирует, насколько на самом деле хрупка их связь с родителями. Каждый из этих детей либо избегает меня, либо тянется ко мне в зависимости от того, в какие ситуации он попадал с незнакомыми взрослыми в прошлом. То, как ведут себя дети при встрече с незнакомцем, является отражением их прошлого опыта и воспоминаний об их недавно произошедшем усыновлении. Те, кто избегает меня, как правило, жили до этого в приемных семьях и боялись незнакомцев, которые, как им кажется, отберут их у знакомых им опекунов (в данном случае у новых родителей). Дети из детских домов часто воспринимают меня как нового воспитателя, или же полностью игнорируют меня.

Ребенок, никогда не бывший приемным, все время живший в безопасности, действовал бы совсем по-другому. Он бы посмотрел на выражение лица своих родителей, чтобы понять, как мама или папа реагируют на меня. Когда ребенок не смотрит на своего родителя, чтобы «прочитать» его отношение к новому человеку или новой ситуации, я понимаю, что ребенок не чувствует полной связи с мамой или папой. Никто из моих новоприбывших не посмотрел на своих родителей, чтобы проверить их реакцию. Они все еще думают, что они предоставлены сами себе, несмотря на взрослых «сопровождающих». Поведение каждого ребенка говорит о том, что он не уверен, кто является его основным опекуном. (Подробнее о развитии детских навыков распознавания родителей мы поговорим далее в этой главе).

В течение первого года жизни в новой семье практически все усыновленные из других стран дети чувствуют себя предоставленными сами себе. Дети, уже расставшиеся с несколькими опекунами, не знают, кто и как долго будет о них заботиться на этот раз. Ваша первая задача как родителя – увидеть мир глазами вашего ребенка, т.е. в дан-

ном случае понять, что на первых порах он может не воспринимать Вас как человека, который теперь всегда будет возле него.

Для того, чтобы донести это до ребенка и его родителей, я делаю простые вещи. Я на шаг отхожу от встревоженной Сун Ань, указываю на себя и говорю, качая головой: «Я не мама Сун Ань. Я *учитель* Сун Ань». Затем я прошу Шарлотту заверить свою дочь словами и мимикой, что после занятия в моей игровой комнаты они вместе отправятся домой.

«Сун Ань – объясняю я ее родителям, – не знает, чего ожидать. Не так давно приемная мама, которой она доверяла, отдала ее незнакомому человеку, с которым она летела на самолете, а совсем недавно ее передали другим незнакомым людям, вам. Возможно, Сун Ань думает, что вы собираетесь отдать ее мне».

Когда Дмитрий тянет ко мне руки, я делаю шаг назад, еще раз демонстрируя, что я не буду забирать его у Дениз. Он утешает себя тем, что начинает тереть свое ухо. Я повторяю: «Я *не* твоя мама. *Вот* твоя мама (и указываю на Дениз). Я *учительница*». Дениз, которая слышала, что я сказала Шарлотте, поступает так же, как Шарлотта – убеждает Дмитрия, что она его мама и что они поиграют здесь, а потом поедут домой. Он поворачивается и смотрит сначала на меня, потом на свою маму. Он перестает тереть ухо, но теперь складывает руки перед собой, закрывая живот, и начинает при этом жевать нижнюю губу. Этот малыш пытается успокоить себя сам, используя младенческие приемы – сосание, потирание уха, складывание рук вместе. Живя в детском доме в России, он привык к тому, что воспитателей много и никто из них не важнее остальных, и поэтому теперь он думает, что все взрослые вокруг – это воспитатели, включая и меня, и других родителей в группе.

Если ребенок относится к постороннему как к своему опекуну, его следует мягко переориентировать на родителя. Ребенок, игнорирующий родителя, – как сделала Му Лин, – не должен сохранить мнение, что родитель не важен. Я говорю Мег, что необходимо постоянно говорить Му Лин, что они теперь вместе и что Мег хочет жить с Му Лин. Мег понимает меня и направляется в игровую комнату восстанавливать взаимосвязь.

УЧИМ УЗНАВАТЬ РОДИТЕЛЯ С ПОМОЩЬЮ ПЕСНИ

Семьи садятся в круг на зеленом ковре в моей игровой комнате. «Добро пожаловать на первую встречу нашей группы! – говорю им я. – Все, что мы здесь делаем, имеет цель. Первое, что мы делаем каждую неделю – поем песню-приветствие. Это не просто приветствие, но песня об узнавании родителя ребенком и об их взаимосвязи. Слова

песни помогают ребенку запомнить свое имя, которое пока может быть ему не вполне знакомо, а также научиться узнавать маму и папу. Считайте, что эта песня – часть стратегии и отвечает на вопросы “кто я?” и “кто ты?”»

Для демонстрации упражнения я беру куклу Мэри с полки – она будет изображать моего ребенка. Я сажаю ее к себе на колени и начинаю напевать на мотив детской песенки «У Мэри красное платьице»⁸:

Мэри и ее мама, ее мама, ее мама

Мэри и ее мама пришли играть к нам в группу.

Я дотрагиваюсь до куклы, когда пою ее имя. Я показываю на себя и поворачиваю куклу, чтобы она «поглядела» на меня, когда пою «ее мама». Трое детей, бегających по комнате, – Дмитрий, Му Лин и И Шэн – останавливаются и смотрят на меня. Две младшие девочки – Сун Ань и Соня – выглядывают из-под рук родителей, чтобы посмотреть, что происходит.

Родители присоединяются ко мне, и мы поем по очереди для каждой пары родитель-ребенок. Я останавливаюсь и поясняю поведение каждого ребенка, чтобы родители понимали, насколько мало их ребенок отождествляет себя со своим именем или со словами «мама» и «папа». Никто из детей не смотрит на своих родителей и не притрагивается к ним во время песни. Через несколько недель эти же дети будут брать за руку родителя во время этой песенки, но пройдет еще не менее двух недель, прежде чем они будут способны спонтанно устанавливать зрительный контакт.

Чтобы решить проблему отсутствия взаимосвязи, я рассказываю родителям, как научить ребенка проявлять связь с родителем. Например, когда мы поем про Сун Ань, я предлагаю Шарлотте дотронуться до грудной клетки девочки, чтобы девочке стало понятно, что мы поем про нее. Когда мы пропеваем слово «мама», я прошу Шарлотту аккуратно дотронуться до себя рукой Сун Ань. С самого первого момента я говорю родителям: «Смотрите прямо в лицо ребенку. Установите зрительный контакт».

Когда мы поем в первый раз, на лицах детей пустота, никто не двигается. У некоторых детей пение может ассоциироваться с праздником по случаю его отъезда из детского дома. После того, как мы пропоем песенку для нескольких детей, Му Лин встает и хлопает в ладоши, привлекая к себе внимание, хотя мы еще не дошли до нее.

⁸ Mary Wore Her Red Dress

Мы будем петь эту песенку каждую неделю в начале занятия. С течением времени мы будем наблюдать кардинальные изменения в реакции детей на свое имя и на упоминание их родителей. К четвертой неделе мы увидим искренние улыбки и размахивания руками, дети будут забираться на ручки к своим родителям. К окончанию восьмой недели занятий дети будут обнимать родителей и заглядывать им в глаза. Каждый ребенок будет узнавать свое имя и вовремя показывать на себя. Несвоевременные выступления для привлечения внимания – такие как у Му Лин – сойдут на нет.

По мере того, как дети начинают чувствовать себя в безопасности, отвечая на базовые вопросы касательно себя («кто я?» и «кто мои мама и папа?»), следующая наша задача – выработать глубокую привязанность ребенка к своим родителям. В следующей главе мы обсуждаем проблематику привязанности, которая – как показывает мой опыт – доминирует в размышлениях приемных родителей, а также определяет специфические сложности в развитии, возникающие у детей, усыновленных из других стран.

2. Различия в развитии: идентичность, «привязанность», связь со взрослыми и жизнеспособность⁹

Привязанность – это понятие, которое, судя по всему, одновременно и пугает, и очаровывает родителей. Некоторые психологи, консультанты и даже родители используют этот термин для толкования целого ряда моделей поведения приемного ребенка. Если у ребенка возникают проблемы, то все объясняется отсутствием привязанности.

⁹ Термин *resiliency* (*resilience*) в отечественной научной литературе по психологии переводится по-разному: «психическая устойчивость», «сопротивляемость стрессу», «личностная устойчивость», «жизнестойкость», «жизнеспособность» и пр. По смыслу это объемный термин, под которым подразумевается гибкость, способность быстро восстанавливать физическое и душевное равновесие, эмоциональный баланс; умение восстановить контроль при столкновении со стрессом и переменами. При переводе книги был выбран для перевода термин «жизнеспособность». Употребление именно этого понятия как наиболее точно отражающего смысл обосновывается в работах А.В. Махнач (например, в книге «Жизнеспособность человека и семьи. Социально-психологическая парадигма», 2017). При этом в отдельных местах книги в зависимости от контекста – где, например, подразумевается слово в более узком смысле как способность контролировать свои эмоции – термин переводится как «самообладание». *Прим. научного редактора*

Родители должны уметь устанавливать связь с ребенком и распознавать и восстанавливать запутанные или нарушенные элементы отношений.

Я бы не стала придавать понятие, которое является статическим конструктом, столь большого значения. Многие представляют привязанность как веревку, один конец которой держит ребенок, а другой – родитель. Она у

вас либо есть, либо ее нет, и никаких промежуточных вариантов быть не может. Однако при таком восприятии упускается самая суть вопроса.

Воспитание ребенка, усыновленного из другой страны, – это *процесс развития связи с ним* на нескольких уровнях, включая сенсорный, эмоциональный, когнитивный и физический. Этот процесс включает в себя не только создание связи, но и *распознавание* проблем и *восстановление* запутанных или нарушенных отношений между родителем и ребенком. По этой причине, для описания этого жизненно важного аспекта воспитания ребенка я предпочитаю использовать более всеобъемлющее и ориентированное на процесс понятие «*связь родитель-ребенок*».

Вместе со своим ребенком вы строите отношения подобно ткачихе, ткущей полотно. Таким образом, процесс развития связи родитель-ребенок можно сравнить с тканью, а привязанность – с готовым полотном. В этой книге я расскажу о том, *как воспитывать детей, непрерывно развивая связь между вами*. Несмотря на то, что связь между ребенком и взрослым – это лишь один из множества компонентов развития, она имеет особое значение.

В процессе своего развития прибывшие из другой страны приемные дети сталкиваются с необычайными трудностями. Эксперты по усыновлению некогда считали, что ключом к нормальному развитию (и объяснением аномального) является привязанность. В результате многолетних исследований в области развития мозга было показано, что здоровое развитие ребенка зависит от степени развитости трех взаимосвязанных элементов. Первый элемент – это *связь* между родителем и ребенком, в том числе любые влияющие на эту связь изменения. Второй элемент – это *жизнеспособность*, то есть способность ребенка оставаться эмоционально уравновешенным и сохранять над собой контроль при любых изменениях или стрессах. Третий элемент – *осознание себя, собственной идентичности*, или как ребенок отвечает на вопросы «кто я, кто вы, и где мое место в этом мире?» Вполне закономерно, что эти три элемента развиваются в комплексе, а не по отдельности.

Исключительные проблемы в области развития, с которыми сталкиваются дети, усыновленные из других стран, обусловлены нарушениями в формировании этих трех элементов, возникающими не только вследствие трудностей в жизни ребенка, пережитыми до его попадания в приемную семью, но и в силу самого процесса международного усыновления. Успешное воспитание ребенка начинается с понимания взаимовлияния этих элементов (связи ребенок-взрослый, самообладания и осознания собственной личности), причин, приводящих к нарушению их развития, а также стратегий воспитания, которые могут использоваться для устранения таких нарушений.

МОЗГ КАК ОСНОВА РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА

После рождения ребенка на смену защитному барьеру, в роли которого раньше выступала внутриутробная среда и тело матери, приходят заботливый материнский уход и ее взаимоотношения с ребенком. На фоне материнского ухода и углубления отношений между матерью и младенцем, в мозге младенцев начинают формироваться специфические структуры. Сегодня мы знаем, что развитие мозга младенца протекает по-иному, если его отношения с биологической матерью были прерваны, нарушены, или игнорировались. Для описания этих двух различных путей развития я использую метафору двух жеребят. Один жеребенок возвращается матерью в теплой конюшне, где много корма, а другой – в диком стаде на открытых равнинах со скудной растительностью. В итоге, в мозге каждого жеребенка закладываются ожидания и реакции, обусловленные не только данным ему от природы мозгом, но и накопленным им с рождения опытом. Недавние исследования показали, что развитие человеческого мозга, как и развитие мозга жеребенка, в удивительно большой степени *зависит от опыта*.

Непосредственно после рождения мозг младенца в стрессовой ситуации прибегает к тактике «бей или беги», которая позволяет ему выживать. В тот период, когда выстраиваются отношения между биологической матерью и ее ребенком, мать непрерывно и надежно контролирует окружающую ребенка обстановку, не допуская, чтобы она была чрезмерно стимулирующей (гиперопека со стороны родителей), или недостаточно стимулирующей (пренебрежительное отношение). В результате мозг младенца учится *рассчитывать* на заботу и помощь конкретного лица, ухаживающего за ним, и ожидать от него адекватного реагирования на переживания младенца. Благодаря этим ожиданиям ребенок начинает ожидать безопасную и надежную обстановку и соответствующим образом реагировать на окружающих.

Даже новорожденный ребенок может определить, когда его биологическая мать пропадает и ей на смену приходит новый человек. Перемены в этих особых взаимоотношениях, которые к моменту рождения ребенка продолжаются уже девять месяцев, являются серьезным стрессом для ребенка. Чрезвычайно сильный стресс подобного рода, эмоциональная травма, вызванная разлукой с родителем, потерей родителя или отсутствием заботы, запускает в мозге ребенка реакцию «бей или беги» не единожды, а многократно, и затем – при достаточно частых повторениях – эта модель поведения закрепляется навсегда. Младенец (и впоследствии повзрослевший ребенок) будет прибегать к тактике «бей или беги» при любой опасной с точки зрения его мозга ситуации, включая множество обыденных ситуаций, в особенности тех, которые будут напоминать ребенку о ранней утрате. У ребенка, перенесшего в раннем возрасте травму, реакцию стресса могут вызывать новые или неожиданные события, изменения в привычном распорядке или просто спонтанное взаимодействие с другими людьми. Например, если в последний раз такой ребенок видел свою кровную мать, когда она была одета в красное, то в дальнейшем он может воспринимать красный цвет как сигнал о надвигающейся утрате заботы. Если в детском возрасте ребенок в стрессовой ситуации неоднократно прибегал к тактике «бей или беги», то в результате у такого ребенка формируется мозг, в корне отличающийся от мозга ребенка, воспитывавшегося в условиях (относительно) непрерывной заботы. Реакция на стресс ребенка с подобным опытом напоминает реакцию дикого жеребенка, который, даже находясь в конюшне, вздрагивает от любого малейшего движения или звука. Как известно, нервные, крайне пугливые жеребята трудно поддаются приучению и дрессировке.

МОЗГ, СФОРМИРОВАВШИЙСЯ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ СТРЕССА

Ребенок, мозг которого сформировался под воздействием стресса, всегда ожидает опасности и реагирует мгновенно и бессознательно. Такие ожидания и реактивное поведение сохраняются независимо от того, насколько заботливыми и любящими оказываются впоследствии воспитывающие его близкие. Иметь мозг, сформированный под воздействием стресса, – все равно, что смотреть сквозь очки, придающие всему миру угрожающий вид. Это также сказывается на автобиографической и других видах памяти ребенка и его способности осмысливать мир, опираясь на рациональное мышление и понятия причины и следствия. Реакции на стресс нарушают внимание, сбивают зрительный и слуховой фокус и снижают способность к обучению в

целом. Таково «простое» объяснение причин, по которым приемные дети испытывают трудности с осознанием себя, формированием связи со взрослыми, эмоциональным и поведенческим самоконтролем, составляющими основу развития.

К счастью, за последние годы исследователи мозга и раннего детства сделали ряд важных открытий в отношении того, как родители (а также психологи и другие специалисты) могут научить детей бороться с привычными реактивными моделями поведения и негативными реакциями, обусловленными пережитым в раннем возрасте травмирующим опытом. Об этих открытиях важно знать многим родителям, но особенно родителям детей, усыновленных в других странах. Коротко говоря, исследователи установили, что для того, чтобы изменить реактивное поведение по типу «бей или беги», следует воздействовать на лобные доли мозга, то есть переднюю часть мозга, отвечающую за осознанный контроль и выполняющую функцию «надзирателя» за деятельностью всего мозга. Некоторые исследователи и клиницисты стали называть поведение, управляемое сознательной областью мозга, «высшим поведением», а поведение, выходящее из-под ее контроля, – «низшим поведением». Хотя мозг и нервная система не являются основной темой данной книги, стратегии воспитания детей, с которыми я знакоблю читателей, опираются на знания в этой новой области научных исследований, а рекомендуемые мной разнообразные тактики позволяют задействовать у вашего ребенка переднюю часть мозга для контроля над моделью поведения «бей или беги» и другими формами реакций, вызванными стрессом. В книгах Дэниела Хьюза, Дэниела Зигеля и Дэвида Зиглера, упомянутых в разделе «Библиография», вы найдете дополнительную информацию о последствиях ранней травмы для развития мозга, а также об открытиях, позволяющих нам отныне утверждать, что эти последствия можно смягчить и взять под контроль.

ТРИ КЛЮЧЕВЫХ ЭЛЕМЕНТА РАЗВИТИЯ: ИДЕНТИЧНОСТЬ, СВЯЗЬ СО ВЗРОСЛЫМИ И ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ

В основе развития человека лежит структурная и функциональная организация мозга. Когда мозг развивается под воздействием травмирующей утраты, у ребенка формируются убеждения и модели поведения, необходимые для выживания в опасной среде, а не в любящей семейной обстановке. В мозге большинства детей основополагающие элементы, такие как идентичность, связь с родителями и жизнеспособность, появляются как по мановению волшебной палочки.

Однако в мозге, сформированном под воздействием стресса, эти важнейшие базовые элементы либо отсутствуют, либо искажены. Поэтому родители должны активно учить ребенка, пережившего стресс, осознавать свою личность, сохранять взаимосвязь со взрослыми и развивать жизнеспособность, и делать это именно в указанном порядке.

Проблемы с *идентичностью* начинаются в тот момент, когда ребенок расстается с кровными родителями. Утрата полностью перечеркивает ответ на главный вопрос «Кто я?». С каждой новой сменой воспитателей, будь то патронатные родители или воспитатели детских домов, а затем и приемные родители, личность ребенка и история его жизни становятся все сложнее. Зачастую ребенок, росший в постоянном страхе и без должной заботы, приходит к выводу, что он «никто».

Для того чтобы начать с ребенком разговор о его идентичности, не следует дожидаться подросткового возраста или даже ждать до пяти-шести лет. Один из лучших способов завести этот разговор – обсудить с ним его имена, если у него есть старое и новое имя. Скажите ему прямо, что вы знаете о том, что раньше о вашем ребенке заботился кто-то другой. Подобный разговор об идентичности даст вам возможность установить связь с вашим ребенком. Пренебрегая ранними проблемами осознания ребенком самого себя, вы создаете между вами и вашим ребенком огромную пропасть. Когда усыновленные дети уже во взрослом возрасте вспоминают о том, чего их приемные родители так и не поняли, они говорят именно об этой первоначальной и оставшейся непреодоленной пропасти.

Связь ребенок-взрослый – это именно то, что позволяет родителю и ребенку позитивно взаимодействовать друг с другом и заставляет ребенка «возвращаться за добавкой». Когда в приемной семье появляется ребенок, мозг которого сформировался под воздействием стресса, как у «дикого жеребенка», необходимо осознанно и непрерывно обучать ребенка устанавливать отношения взаимосвязи с родителями. Связь начинает формироваться, когда вы обучаете ребенка оставаться рядом с вами, а не следовать за незнакомцем, а также смотреть на выражение вашего лица в новых ситуациях, чтобы понять, что происходит. Связь включает в себя обучение вашего ребенка обращаться к вам за помощью и надлежащим образом привлекать ваше внимание, а также проводить различие между родителями, друзьями и незнакомыми людьми. Связь формируется также, когда вы с ребенком учитесь играть в интерактивные игры, чтобы высвободить жизненно важные гормоны (речь об этом пойдет далее в этой главе), которые, как известно, способствуют укреплению чувства близости и эмоциональной

устойчивости ребенка. Фактически, связь с родителем обеспечивает и развивает устойчивость ребенка к внешним воздействиям.

Жизнеспособность включает в себя способность оправляться от стрессовой ситуации, не заикливаясь при этом на реактивных моделях поведения, вызванных стрессом, и не прибегая к тактике «бей или беги». Жизнеспособность необходима для контроля над сильными чувствами – голодом, усталостью, возбуждением, радостью, гневом и горем. Она предполагает поведенческий и эмоциональный самоконтроль. Именно благодаря ей ребенок способен успокоиться после падения, терпеливо ждать, если он проголодался или устал, и справляться с разлукой.

Жизнеспособность «ребенка соседей» обусловлена тем, что такой ребенок получил опыт надежной защиты и поддержки со стороны родителей. Жизнеспособность приемного ребенка – это нечто большее. Помимо поддержки и заботы, родители такого ребенка должны научить его мозг преодолевать автоматические реакции на стресс. Ребенок должен научиться использовать самую прогрессивную, сознательную часть своего мозга, отвечающую за рациональный выбор и способность к сознательному самостоятельному успокоению. Другими словами, родители должны помочь сформировать и активировать «контролирующий мозг» – ту часть мозга, которая прибегает к сознательному выбору и рассудку, – чтобы смягчить чрезмерно реактивные негативные реакции по типу «бей или беги».

РАЗВИТИЕ МОЗГА. РЕБЕНОК, УСЫНОВЛЕННЫЙ ИЗ ДРУГОЙ СТРАНЫ

Все, что мы знаем о работе мозга, сформировавшегося под воздействием стресса, является результатом многочисленных исследований, посвященных безнадзорным, подвергшимся насилию или пережившим травмы детям. Эти исследования показали, что у таких детей значительно ниже уровень кортизола, гормона, снижающего интенсивность стрессовой реакции. По этой причине таким детям трудно успокоиться или сохранять самообладание даже в ситуациях минимального стресса. Недавно в попытке расширить это исследование группа специалистов занялась изучением детей, усыновленных за границей. В 2005 году Сет Поллак со своими коллегами опубликовал важную работу, в которой исследовались приемные дети из Румынии, проживавшие в американских семьях в течение трех и более лет. Проводилось сравнение приемных и кровных детей по уровню вырабатываемых в их мозгу веществ, связанных с реакциями успокоения.

Исследование Поллака показало, что даже после трех лет проживания в приемных семьях у румынских детей уровень окситоцина и вазопрессина был значительно ниже, чем у их не усыновленных сверстников. Эти гормоны оказывают огромное влияние на способность человека формировать эмоциональные связи с другими людьми и узнавать знакомых. При рождении ребенка уровень окситоцина в организме матери и ребенка крайне высок, и благодаря этому мать и ребенок ощущают глубокую связь друг с другом. Прикосновения и физическое взаимодействие между родителем и ребенком приводят к выделению еще большего количества окситоцина. В результате исследования, проведенного среди приемных детей, Поллак выяснил, что прикосновения родителей и игра с ними стимулируют у таких детей выброс меньшего количества гормонов, отвечающих за установление связи, в результате чего дети менее эмоционально откликаются на игры. В исследовании Поллака раскрываются причины, по которым родителям приемных детей приходится быть усерднее, чем их соседям с кровными детьми, и дольше играть с ребенком, чтобы получить от него искренний эмоциональный отклик.

Согласно другим исследованиям, высокий уровень окситоцина и вазопрессина позволяет «привить» ребенка от стресса и эмоциональной и физической боли. Наличие достаточного количества этих химических веществ помогает ребенку быстро успокоиться и уюмониться. Мы наблюдаем это, когда мать берет на руки плачущего ребенка, и ее прикосновение и голос словно успокаивают его. Однако мы не видим механизма, с помощью которого это взаимодействие работает, – выработки гормонов, вызванных физической и эмоциональной связью двух людей, которые действуют на испытывающего боль ребенка как укол морфина. Когда мать берет плачущего ребенка на руки, а ребенок не успокаивается, у него не вырабатывается гормона «приятных ощущений». Такая нехватка успокаивающих гормонов затрудняет управление поведением и эмоциями. Если ребенок не может успокоиться, он с большей вероятностью и более продолжительное время будет возиться, плакать, кричать или устраивать истерики.

Подводя итог, можно сказать, что стресс изменяет мозг двумя способами. Во-первых, в мозге, сформированном под воздействием стресса, вырабатывается аномальный уровень кортизола, в связи с чем ребенок не в состоянии контролировать реактивную модель поведения «бей или беги». Во-вторых, у детей, неоднократно подвергавшихся стрессу, например, усыновленных из другой страны, наблюдается более низкий уровень химических веществ, отвечающих за установление связи, чем у их не подвергавшихся стрессу ровесников. В результате приемный ре-

бенок зачастую чувствует, что родитель «мало мне помогает», а это, в свою очередь, подтверждает его убежденность в том, что мир – небезопасное, полное зла пространство. Такие мысли могут приходить ребенку в голову даже тогда, когда он находится в объятиях заботливого родителя, активно успокаивающего его.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СТРАТЕГИЯМ ВОСПИТАНИЯ РЕБЕНКА

Вы уже знаете, с чем имеете дело (с очень испуганным мозгом!), а теперь нужно понять, как бороться с мощной стрессовой реакцией у вашего ребенка, каким образом нейтрализовать ее, одновременно повышая результативность успокоительных мер. В ходе исследований были выявлены некоторые эффективные в этом отношении средства.

По мнению Алиши Ф. Либерман и ее коллег, авторов книги «Что значит смерть родителя для маленького ребенка»¹⁰, ребенок никогда не бывает «слишком мал», чтобы помнить потерю первого человека, который о нем заботился, заключал в себе целый мир и обеспечивал безопасность, когда ребенок только появился на свет, был грудничком или уже начал ходить. Для усыновленного же ребенка даже здравствующие биологические родители «умерли». То же самое можно сказать и о других воспитателях, заботившихся о ребенке в младенчестве.

Либерман и ее коллеги показывают, что лучший способ сформировать целостную идентичность у ребенка – это рассказывать историю его жизни вместе с ним, отражая его точку зрения, чувства и восприятие. Восстановление идентичности начинается, когда родитель отвечает на вопрос ребенка: «Что со мной произошло?». Исследование Либерман демонстрирует, что симптомы посттравматического стресса у ребенка, включая взрывные и неконтролируемые эмоции, значительно уменьшаются, когда он слышит, как родитель рассказывает историю травматических событий, делая акцент на признании того, что ребенок в связи с этим чувствует и как воспринимает происходящее.

Симптомы посттравматического стресса у ребенка значительно уменьшаются, когда он слышит, как родитель рассказывает историю травматических событий, делая акцент на признании того, что ребенок в связи с этим чувствует и как воспринимает происходящее

¹⁰ Losing a Parent to Death in the Early Years

*Посттравматический стресс*¹¹ – это модный клинический термин, обозначающий утрату самообладания и контроля над своим поведением и эмоциями. Он включает в себя онемение чувств и нарушенное или разрушенное ощущение последовательности событий во времени и своей идентичности. У маленьких детей посттравматический стресс часто проявляется в виде гиперактивности, сопровождающейся преувеличенной реакцией испуга (вздрагивания), или в виде склонности к реакциям типа «олень в свете фар». Вот как проявляется этот синдром у меня на приеме.

Мать и ребенок приходят ко мне на прием, и мать говорит: «Я думаю, что мой ребенок гиперактивен! Если он и останавливается, то только для того, чтобы закатить истерику». Выслушав историю усыновления, я начинаю рассказывать матери историю ребенка при помощи кукол. Почти сразу же ребенок бросает свои занятия и подходит посмотреть «пьесу». Если он достаточно взрослый, он начинает добавлять информацию о том, что случилось. Часто ребенок берет куклу, изображающую его самого, и выбрасывает ее в мусорную корзину или «теряет» ее под книжной полкой. Только в игре ребенок может выразить, насколько одиноким, потерянным и ничтожным он себя чувствует.

Когда родители видят такое поведение, они начинают понимать, что идентичность ребенка требуется восстанавливать с самого начала, с ответов на основные вопросы – «Кто я?», «Кто ты?», «Что со мной произошло?» Формирование идентичности и рассказ ребенку его собственной истории являются ключами к построению связи ребенок-взрослый и развитию самоконтроля. Идентичность меняется и приобретает новые черты по мере взросления ребенка. В книге *«Под мас-*

¹¹ ПТСР – посттравматическое стрессовое расстройство. По МКБ-10: Возникает как острая и затяжная реакция на стрессовое событие или ситуацию исключительно угрожающего или катастрофического характера (катастрофы, сражения, несчастные случаи, жертвы пыток и насилия...). Эпизоды повторного переживания травмы в виде навязчивых воспоминаний, снов или кошмаров, возникающих на фоне хронического чувства «оцепенелости» и эмоциональной притупленности, отчуждения от других людей, ангедонии и уклонения от деятельности и ситуаций, напоминающих о травме. Изредка бывают драматические острые вспышки страха, паники или агрессии, провоцируемые стимулами, вызывающими неожиданное воспоминание о травме. Обычно имеет место состояние повышенной вегетативной возбудимости с повышением уровня бодрствования, усилением реакции испуга и бессонницей. С этим часто сочетаются тревога и депрессия, нередко возникают суицидальные мысли. Начало данного расстройства возникает вслед за травмой после латентного периода – варьируется от нескольких недель до месяцев, но редко превышает полгода. Течение волнообразное, и в большинстве случаев можно ожидать выздоровление. *Прим. научного редактора*

кой: как понять усыновленных подростков»¹² Дебби Райли, обладающая обширным клиническим опытом работы с усыновленными подростками, определяет некоторые специфические для таких детей проблемы понимания и развития самосознания. Тогда как маленькие дети работают над историей своей жизни, двигаясь от прошлого к настоящему, старшие дети смотрят в будущее и привносят в процесс осознания себя расовые и этнические аспекты. Работа с этим дополнительным слоем требует от старших детей переосмысления связей с приемными родителями и с биологической семьей и страной рождения. Возникают вопросы верности семье и постоянства семьи. Подростки и молодые люди естественным образом сосредоточены на собственной идентичности, однако у детей, усыновленных из других стран, процесс ее формирования идет труднее, с большим напряжением, и часто приводит к резким эмоциональным всплескам и импульсивным действиям. Опять же, родительская поддержка необходима, чтобы помочь подростку осознанно выбрать более разумное поведение взамен стрессовых реакций.

Откровенные и регулярные беседы с ребенком о его прошлом, настоящем и будущем помогают выстраивать целостную идентичность ребенка и поддерживать его связь с родителем. Недостаточно просто рассказать «историю усыновления» несколько раз. Вы должны помочь ребенку связать эту историю с его собственным реактивным поведением. По мере чтения этой книги вы научитесь включать историю ребенка до и после усыновления в процесс его самоосознания, в результате добиваясь развития самоконтроля.

Поллак, Либерман и Райли помогают нам понять, чего ожидать от ребенка, мозг которого был сформирован в стрессовых условиях, и как обращаться с ним. Мозг, сформированный в стрессовых условиях, работает на бессознательном, реактивном уровне. Ребенок с таким мозгом видит мир словно через окрашенные стрессом очки. Я называю это травматическим зрением. Противоядие в данном случае может найти зрелый мозг родителя, понимающего, что происходит с ребенком. Рассказ ребенку его истории, соотнесение его поведения с реальными

Ответы на вопросы об идентичности и рассказ ребенку его собственной истории являются ключами к развитию и связи родитель-ребенок, и самообладания у подростка

¹² Beyond the Mask: understanding adopted teens

событиями в прошлом, поддержка и утешение – все это меры по уменьшению посттравматического стресса у ребенка, помогающие ему оставить в прошлом его травматическое зрение.

Например, когда Сун Ань замыкается в себе и отталкивает мать, демонстративно засыпая, или в более старшем возрасте кричит «Ты мне не мать!», Шарлотта может понять, что Сун Ань видит мир через призму своего травматического, пусть и бессознательного, опыта. Шарлотта может воспользоваться силой своего более зрелого, нереактивного, мозга и сказать: «Я знаю, что ты пытаешься заснуть (кричишь, что я тебе не мать) из-за того, что с тобой произошло, когда тебя забрали у твоей приемной матери». Как объясняют Либерман и Райли, когда родитель признает опыт ребенка и озвучивает его ребенку, это помогает малышу выйти за пределы травматического восприятия и обусловленного стрессом реактивного поведения. «Ты не знаешь, что я чувствую! – резко возражает Сун Ань, и ее мать отвечает успокаивающим тоном, – почему бы тебе не рассказать мне, что ты чувствуешь?» Говоря о своих чувствах, а не выражая их действиями, дети учатся держать над собой контроль. Эти направления исследований очень важны, поскольку показывают, что надежда есть и для детей, мозг которых был сформирован в стрессовых условиях.

СФОРМИРОВАННЫЙ В СТРЕССОВЫХ УСЛОВИЯХ МОЗГ НЕГАТИВНО РЕАГИРУЕТ НА ЛАСКУ И ЗАБОТУ

Чем лучше родители понимают, что такое сформированный в стрессовых условиях мозг и реактивное поведение, тем больше помощи они способны оказать ребенку с травматическим восприятием действительности. Мэри Дозьер и ее коллеги собрали ценные сведения о том, как ребенок своим поведением, сформировавшимся в стрессовых условиях, отталкивает того человека, в котором больше всего нуждается. Исследование Дозьер, проведенное среди детей и родителей в приемных семьях, выявило три сферы связи ребенок-родитель, где постоянно наблюдаются нарушения. Во-первых, приемные дети не стремятся своим поведением добиться заботы со стороны воспитателей или родителей. Голодный, замерзший или испытывающий боль ребенок не зовет родителя и не просит о помощи. Более того, он может отталкивать взрослого сильнее всего именно тогда, когда больше всего нуждается в его помощи. Во-вторых, когда такой ребенок показывает мало радости или вовсе не реагирует в ответ на проявление заботы, тогда родители или воспитатели начинают чувствовать дискомфорт. В-третьих, приемные дети непрерывно сталкиваются с серьезными трудностями в регу-

ляции реакции на стресс. Это означает, что ребенок, закатывающий истерики или замыкающийся в себе в результате быстрой ответной реакции даже на незначительные стресс-факторы, воздвигает стену негативного поведения, которая сильно осложняет воспитателю возможность удовлетворить внутренние потребности ребенка. Будучи приемным родителем, вы должны предугадывать такие негативные реакции и понимать, что за ними скрывается. Тогда у вас появится возможность изменить их.

Дозьер разработала для родителей программу, состоящую из десяти сессий. Эта программа приводит к заметным улучшениям по всем трем проблемным направлениям. Родители учатся распознавать негативное поведение ребенка как результат прошлых неудавшихся отношений с воспитателями и не принимают такое поведение на свой счет. Родители учатся понимать намеки ребенка на свои потребности и быстро реагировать на них. Родители узнают, что быстрое реагирование не портит ребенка, а дает ему понять, что забота взрослого поступает в ответ на внутреннюю потребность ребенка, а не его агрессивное поведение. В конечном итоге, родители учатся распознавать собственные потребности или чувства, препятствующие заботливому поведению с их стороны. Я включила ряд элементов программы действий Дозьер в эту книгу. Эти техники можно и нужно использовать всем родителям детей, усыновленных из других стран.

УЧИТЕСЬ СОХРАНЯТЬ НАСТРОЙ НА РЕБЕНКА, ДАЖЕ ЕСЛИ ОН РЕАГИРУЕТ НЕГАТИВНО ИЛИ ЗАМКНУТ В СЕБЕ

Родители часто полагают, что если они чувствуют связь с ребенком, то это взаимно, ребенок тоже чувствует связь с ними. Но это неверное представление, особенно если речь идет о детях, усыновленных из других стран. Связь может нарушиться в первые часы, дни и месяцы после усыновления и не восстанавливаться годами. Однажды в детском или подростковом возрасте, как будто совершенно неожиданно, ребенок взрывается. «Я ненавижу тебя, – заявляет он. – Ты не моя настоящая мать. Я не обязан тебя слушаться!» Если мы посмотрим внимательно, мы увидим, что признаки отсутствия связи были налицо все эти годы.

Давайте рассмотрим пример из группы «Первый год дома». Отец Сони, Дэвид, полагал, что его тринадцатимесячная дочка была «привязана» к нему, поскольку она лънула к нему, когда они встречали незнакомых людей. Отец чувствовал связь со своей дочерью и полагал, что она чувствует то же самое. На самом деле Соня лънула к Дэвиду

из страха, что ее отдадут другому чужому человеку. Дэвид казался Соне чуть более близким, нежели посторонние, отчасти потому, что он был латиноамериканцем и говорил на испанском языке. Но это не сделало его родителем в глазах Сони.

Мы можем сравнить эти отношения с несогласованным дуэтом, в котором отец и дочь поют разные песни и с разным настроением. Исследование взаимоотношений родитель – ребенок показывает, что единственный способ, так сказать, согласовать партии обеих сторон состоит в том, чтобы родитель понял, каково это – петь песню ребенка. Когда родитель выражает это понимание или «поет песню» ребенка в ответ, для ребенка это означает, что родитель знает, что он чувствует. Этот процесс называется со-настроенность¹³.

Прежние исследования, посвященные взаимной настроенности, изучали зрительный контакт, подражание движениям тела и тону голоса при взаимодействии родителя и ребенка. В последнее время исследователи стали изучать функционирование нейронов и нейромедиаторов в мозге родителей и детей, а также гормональную активность. Сейчас мы знаем, какими процессами сопровождается со-настроенность на биохимическом уровне и какой химический «коктейль» заставляет ребенка «вновь и вновь приходить за новой порцией» к родителю. Во время взаимной настроенности высвобождаются особые гормоны и химические вещества, отвечающие за связь между людьми, включая окситоцин, вазопрессин и дофамин. Крайне важными для со-настроенности являются прикосновения и зрительный контакт. Установление связи между левым глазом ребенка и левым глазом родителя – это способ двух правых полушарий мозга (родителя и ребенка) «пообщаться» посредством зрительного контакта. (Помните, что каждое полушарие мозга контролирует противоположную сторону тела!). Почему “диалог” правых полушарий мозга так важен? – Потому что правое полушарие контролирует эмоции и поведение и определяет наше самообладание. Неудивительно, что кормящие матери чаще держат ребенка слева, настраивая «беседу» двух правых полушарий мозга. Навыки взаимной настроенности теряются, когда у ребенка много воспитателей одновременно (как в детском доме) или последовательно (когда ребенок проводит несколько месяцев с биологической матерью, несколько месяцев в патронатной семье или детском доме и затем оказы-

¹³ Attunement. Это англ. слово в тексте книги переводится несколькими вариантами слов и словосочетаний (в качестве синонимов): настройка; взаимная настроенность; со-настроенность. *Прим. научного редактора*

вается у приемных родителей). По мере чтения данной книги вы увидите, что многие стратегии воспитания, которые я рекомендую, основываются на выстраивании со-настроенности – другими словами, на разговоре вашего мозга с мозгом вашего ребенка.

СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ ТРЕБУЕТСЯ ДЛЯ ПОЯВЛЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ В РАБОТЕ МОЗГА?

Нередко родители интересуются: «Действительно ли можно изменить мозг ребенка?» Ответ: и да, и нет. Нельзя стереть информацию из мозга. Такие перемены родителям не под силу. Однако взрослые могут способствовать созданию новых проводящих путей, которые будут конкурировать с прежними стрессовыми реакциями и подавлять их. Сколько времени займет этот процесс? Один из ответов содержится в работе голландского исследователя Франка Верхулста.

В 2005 году Верхулст и его сотрудники завершили исследование, в ходе которого жизнь двух с лишним тысяч детей, усыновленных из других стран, отслеживалась в сравнении с жизнью около тысячи не приемных детей из числа жителей страны. Исследователи наблюдали за большинством детей приблизительно шестнадцать лет, вплоть до окончания их подросткового возраста или до достижения ими двадцати с небольшим лет. В ходе эксперимента обнаружилось, что для детей, усыновленных из других стран, в большей степени, чем для их не приемных сверстников, было характерно так называемое «экстернализированное поведение». Экстернализированное поведение – это то, что учителя называют «отказом от использования речи». К нему относятся крики, плач, истерики, бросание предметов и вообще неадекватное выражение эмоций вместо разговора о своих чувствах и потребностях. Конечно, у не усыновленных детей, участвовавших в исследовании, также наблюдалось экстернализированное поведение, однако к пяти-шести годам оно сдерживалось самоконтролем и замещалось речевым взаимодействием. Многие усыновленные дети достигали этого этапа только к концу подросткового возраста или даже позже. Иными словами, детям, усыновленным из других стран, потребовалось в среднем в четыре раза больше времени, чтобы развить свой поведенческий и эмоциональный самоконтроль до такого же уровня, как у их не приемных сверстников.

Как ни странно, медленное развитие самообладания и поведения с хорошим самоконтролем не было связано с возрастом ребенка в момент усыновления или с его прежней жизнью. Неожиданный вывод заключался в том, что самые успешные в указанном отношении дети

Медленное развитие гибкого поведения с хорошим самоконтролем и самообладания связано не с возрастом ребенка в момент усыновления и не с его прежней жизнью, а с социально-экономическим статусом приемных родителей

жили в семьях со средним (а не высоким) достатком. Исследователи пришли к выводу, что в обеспеченных семьях с высоким социальным статусом (хорошее образование, престижная работа, высокий доход) от детей многого ждали и, следовательно, оказывали на них большее давление. Дети из семей среднего класса с раннего возраста лучше учились

в школе и были менее склонны к злоупотреблению алкоголя или наркотиков. Таким образом, умеренные ожидания родителей в отношении усыновленных детей, которым и так приходилось нелегко, и образ жизни с меньшим количеством стресса в итоге окупались большей жизнеспособностью ребенка.

Если посмотреть на родителей с более скромными ожиданиями в исследовании Верхулста, мы можем предположить, что те энергия и время, которые они могли потратить на установление связи со своими детьми (вместо усилий, направленных на свою высоко статусную работу), в результате позволили им сформировать связь родитель – ребенок и развить жизнеспособность у приемных детей гораздо быстрее. Высокие академические и социальные ожидания в отношении детей, усыновленных из других стран, могут мешать таким детям развить жизнеспособность и самоконтроль, и это никак не связано с умственными способностями ребенка. Интеллектуальное развитие не может быть успешным без эмоциональной стабильности. Родителям следует учитывать этот факт, ожидая чего-либо, как от себя в качестве родителя, так и от ребенка.

ВЫБРАТЬ СТРАТЕГИИ, СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ВОЗРАСТУ, ИЛИ НАЧАТЬ С САМОГО НАЧАЛА

О чем нам говорит все вышеизложенное? Мы уже знаем, что связь с родителем, идентичность и жизнеспособность могут быть нарушены, и это представляет серьезную проблему для детей, усыновленных из других стран. Мы также знаем, что – когда родители понимают ситуацию, используют адекватные стратегии и оказывают ребенку дополнительную поддержку в течение более длительного времени, когда они сохраняют разумные ожидания относительно успеха – их дети могут развиваться успешно.

Каждый ребенок должен научиться ходить, прежде чем бегать. Если вы ожидаете, что ваш ребенок сразу же побежит, у вас завышенные ожидания и вы встаете на путь разочарования сами и приводите к этому ребенка. Исследование Верхулста предупреждает именно об этом – вы можете фактически затормозить развитие, ожидая слишком многого слишком быстро. Мой совет прост: оценивая прогресс вашего ребенка, избегайте использовать таблицу соответствия возраста этапам развития (или сравнивать вашего ребенка с соседским ребенком того же возраста).

ДВА ШАГА ВПЕРЕД, ДЕСЯТЬ ШАГОВ НАЗАД

Одна из реалий развития настоящих детей (в отличие от идеальных «открыточных», которых мы видим в некоторых книгах и журналах) состоит в том, что у них бывают откаты назад. Когда ребенок устает, болеет или находится в состоянии стресса, он возвращается к уже изжитому поведению. Это может случиться, когда ребенок переходит на новую ступень развития, например, начинает говорить, читать, переходит в следующий класс школы и т. п. Важно, что у ребенка со сформированным в стрессовых условиях мозгом даже кажущиеся незначительными и обычными события могут спровоцировать стрессовую реакцию, которая блокирует ранее освоенные позитивные паттерны поведения и вновь запускает разрушительные реакции типа «бей или беги». Когда такое происходит, вы должны активными действиями помочь вашему ребенку восстановить способность к рациональным контролируемым реакциям, а не ожидать, что он справится с этим самостоятельно. В стрессовые или переходные периоды ребенок, усыновленный из другой страны, может не только вернуться к прежним паттернам поведения. Он может полностью потерять себя. Некоторые родители описывают, как их ребенок шести – семи лет (и даже в раннем подростковом возрасте) внезапно высказывает желание, чтобы его кормили, носили на руках и нянчились с ним, как с младенцем. Что при этом происходит?

Новый этап развития почти всегда провоцирует откат назад в области поведенческих паттернов.

Когда приемные дети испытывают проблемы с самообладанием, они часто и в большом объеме воспроизводят прежние паттерны поведения. Иногда это поведение, типичное для того возраста, в котором ребенок получил эмоциональную травму (например, расстался с биологическим или патронатным родителем, был усыновлен). Вместо одного или двух ваш ребенок может сделать десять шагов назад.

И такое может происходить несколько раз за день! Мы знаем, что такие резкие развороты – это команда мозга, сформированного в условиях стресса. На самом деле, детям, усыновленным из других стран, пережившим утрату и травму, свойствен целый ряд поведенческих паттернов, от сверхзрелого до младенческого. Если им помочь, эти дети в конце концов смогут обрести контроль над своими эмоциями и научиться избегать откатов назад. Но ключевое условие здесь – помощь; ваш ребенок не может сделать это в одиночку!

КАКОГО РОДА ПОМОЩЬ ТРЕБУЕТСЯ МОЕМУ РЕБЕНКУ?

Давайте на время вернемся к метафоре о диком жеребенке. Хорошо известно, что жесткие, включающие наказание методы тренировки могут сломить дух жеребенка, а это проявляется в действиях исподтишка, агрессивном или капризном поведении. Похожим образом строгое воспитание ребенка, у которого множество реакций сформировалось в ситуации стресса, приводит к тому, что ребенка переполняет негативная энергия (часто это гнев), которая возвращается родителю в десятикратном размере.

Ребенок, негативно воспринимающий мир и не доверяющий ему, а также реагирующий автоматически и в высокой степени реактивно на воспитательные меры родителей, может учиться и расти, только если он этого хочет. Первая и главная родительская стратегия взрослых – найти способ установить связь с ребенком и пробудить у него желание справиться со стрессовыми реакциями. Как указала Мэри Дозьер, родители должны видеть настоящие потребности ребенка за его негативным, отталкивающим поведением. Сначала вы должны понять привычное реактивное поведение вашего ребенка. Иногда ребенок реагирует на «разумные» последствия так, словно это умышленное насилие, направленное против него. Если вы скажете ребенку: «Перестань сейчас же!», это опять спровоцирует стрессовую реакцию, еще больше снижая вероятность того, что ребенок отреагирует так, как вы хотите.

Настраиваясь на негативные чувства вашего ребенка, его страх, вы можете начать устанавливать с ним взаимосвязь. Когда родитель понимает, что ребенок боится, что его «снова отдадут», и обращается к этому страху, ребенок начинает осознавать себя и ощущать связь с родителем. Как только ребенок признает, что родитель на его стороне, то есть помогает в обретении контроля над зашкаливающими эмоциями, он становится партнером по обучению. Но это признание нужно зарабатывать каждый день. Когда родители понимают чувства ребенка, они могут приступить к работе над краеугольными камнями развития, начиная с идентичности ребенка и с истории его жизни.

3. Идентичность и сложное прошлое вашего ребенка

Составление списка того, что пережил ваш ребенок с рождения или даже зачатия, является отличным способом понять его проблемы с идентичностью. Правда, большинство приемных родителей имеют лишь отрывочную, а иногда и противоречивую, информацию о прошлом своего ребенка. Постарайтесь создать непрерывную линию времени и начните историю вашего ребенка по возможности с самого раннего возраста.

Если вы чувствуете гнев, недоумение, разочарование, грусть и в конце концов обреченность даже при мысли об этом задании, вы не одиноки. На самом деле, вы только что присоединились к вашему ребенку, то есть ощутили, как чувствуют себя дети, усыновленные из других стран. Как ребенок может ответить на вопрос «Кто я?», если он испытывает подобные чувства, размышляя о прошлом? Только с вашей помощью ребенок сможет создать стабильное и позитивное восприятие себя.

Чтобы ваш ребенок мог сконструировать позитивную идентичность, он должен быть способен рассказать свою историю. Вы покажете ему, как это сделать, используя информацию, которая у вас есть, или которую вы сумеете собрать. Как сказал доктор Спок в самом начале книги *«Ребенок и уход за ним»*, «вы знаете гораздо больше, чем вам кажется». Эта глава поможет вам собрать и привести в порядок ту информацию, которая вам известна о жизни ребенка до усыновления. В первую очередь следует записать, сколько перемен и какого рода пережил ваш ребенок. Например, Сун Ань усыновили из Кореи в возрасте шести месяцев. У нее не раз менялись родители и воспитатели. Сперва она находилась с биологической матерью, затем, вероятно, последовал период, когда она была с одним или несколькими неизвестными воспитателями в полицейском участке или детском доме, прежде чем попала к патронатной матери; потом о ней заботились сопровождающие во время полета на самолете; наконец, она оказалась у своих приемных родителей, Шарлотты и Джо. Хотя у Сун Ань относительно простая и короткая история до усыновления, у нее *четыре* раза менялись воспитатели.

Ребенок со сложным прошлым испытал много перемен. Такой ребенок ожидает перемены, для него это норма. Как объяснил усыновленный в возрасте четырех с половиной лет И Шэн, когда ему было девять: «В жизни может случиться *все*. И случилось – со мной».

В таблице, приведенной ниже, вы найдете список некоторых перемен, которые пришлось пережить детям, усыновленным из других стран. Возможно, вам захочется добавить другие. Обведите кружком все те изменения, которые относятся к вашему ребенку. Затем вновь просмотрите список и укажите, как часто они происходили.

Ревизия сложного прошлого

<i>Изменение в жизни</i>	<i>Сколько раз</i>
Смена воспитателей	
Смена родителей: биологические, патронатные, приемные	
Смена места жительства	
Изменение распорядка дня	
Смена страны и культуры	
Изменение режима питания и продуктов	
Изменение условий медицинской помощи и образования	
Смена языка	

Полезно записать ключевые изменения в жизни вашего ребенка и его возраст (хотя бы приблизительный) на момент каждого изменения. Когда вы подсчитаете основные изменения в жизни ребенка, следующая схема поможет вам нарисовать более полную картину его прошлого.

Сложное прошлое моего ребенка

Настоящее (текущее) имя: _____

Прежнее имя (имена): _____

Возраст на самой ранней фотографии или видеозаписи: _____

Текущий биологический возраст: _____

Семейный возраст (время, которое ребенок прожил в вашей семье): _____

Зрелость при рождении: _____ недоношенный _____ доношенный
_____ неизвестно

Место рождения: _____ дом _____ больница _____ неизвестно

Возраст на момент расставания с биологической матерью: _____

Имя и местонахождение второго воспитателя: _____

Возраст на момент расставания со вторым воспитателем: _____

Имя и местонахождение третьего воспитателя: _____

Возраст на момент расставания с третьим воспитателем: _____

Имя и местонахождения четвертого воспитателя: _____

Возраст на момент расставания с четвертым воспитателем: _____

(Продолжите список приемных родителей/усыновителей ребенка)

Языки или диалекты воспитателей ребенка: _____

Болезни, травмы, шрамы, врожденные пороки развития, ограничение физических возможностей, информация о насилии над ребенком:

СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ИДЕНТИЧНОСТИ

Иногда трудно помнить о сложном прошлом вашего ребенка, особенно если окружающие не подозревают о том, что ему пришлось пережить. Один мой знакомый, отец такого ребенка, придумал повесить на холодильнике «список фактов», чтобы довести их до сведения родственников, друзей и гостей. «В конце концов, идентичность нашего ребенка – это не только то, что знаем мы или что знает о себе ребенок, но и то, как другие видят его», – пояснил он. В приведенном ниже списке содержится перечень разнообразных сведений, который вы можете скорректировать в соответствии с прошлым вашего ребенка.

ФАКТЫ ОБ ИДЕНТИЧНОСТИ И О ПРОШЛОМ МОЕГО РЕБЕНКА

1. Мой ребенок девять (или менее) месяцев находился в жизни своей биологической матери и, возможно, чуть дольше – со своей биологической семьей. Мой ребенок слышал голос своей биологической матери каждый день в течение этого времени.

2. Биологический родитель (родители) или бабушка с дедушкой решили разлучить его с биологической семьей навсегда, либо у государства, где он родился, были причины разлучить его с родителями. (Следует полагать, что это так, если у вас нет доказательств, свидетельствующих об обратном).

3. Мой ребенок жил в различных местах: в больнице, детском доме, патронатной семье или даже в прежней приемной семье. (Выберите из списка подходящие варианты).

4. Моего ребенка каждый раз резко перемещали в новое место и внезапно погружали в новую среду с новыми воспитателями. Менялись еда, одежда, распорядок дня и методы воспитания и ухода.

5. Из-за этих событий мой ребенок научился ожидать перемен, потерь и отсутствия стабильности, что отражается в его поведении.

6. Мой ребенок получает принудительный «опыт погружения» в английский язык и культуру моей семьи

НЕВЕРНАЯ, ОТСУТСТВУЮЩАЯ ИЛИ ПРОТИВОРЕЧИВАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Не существует страны настолько бедной или неграмотной, чтобы там не велась документация о детях, при условии, что представители власти в этом заинтересованы. Обычно, когда ребенка готовят к усыновлению, его фотографируют и заводят личное дело. Возраст вашего ребенка на самой ранней фотографии в деле должен соответствовать возрасту, когда его впервые готовили к усыновлению. Несоответствие подразумевает, что родителю сообщают не всю историю. Пробелы или расхождения в документах весьма нередки и дают основание полагать, что настоящую историю ребенка от кого-то скрывают. Этим кем-то можете быть вы, приемный родитель.

Существуют три основные причины скрывать правду о прошлом ребенка. Во-первых, приемные родители из США должны заявить иммиграционным властям, что ребенок «настоящий» сирота, у него нет живых родителей, чтобы получить визу и привезти ребенка домой. Если родители знают, что биологические родители живы, они не могут добросовестно соблюсти требования, установленные для получения визы США.

Во-вторых, биологические родители ребенка могут участвовать в «размещении» ребенка для усыновления. Некоторые родители оставляют своего ребенка на видном месте, чтобы его нашли и поместили в приют. Другие члены местной общины могут знать об этом, таким образом «оставление ребенка» становится секретом, известным всем. Родители, обладающие необходимым влиянием или связями, могут даже держать малыша дома практически до момента усыновления. В обоих случаях биологические родители живы. В документах может быть указано, что ребенок жил в патронатной семье, или что по ночам

он находился дома у сотрудника приюта. Известно, что некоторые работники детских домов помещали туда своих детей для передачи их в приемную семью за границей. Повторюсь, приемным родителям об этом не сообщают, чтобы они могли заявить, что ребенок действительно сирота.

В-третьих, настоящее прошлое ребенка могут скрывать, если ребенок является жертвой торговли детьми. Одна приемная мать рассказала мне, что, когда она забирала ребенка из детского дома, она услышала, как посредник из агентства по усыновлению говорил с сотрудниками детского дома. Они открыто обсуждали, что «детей приносят в учреждение, и тому, кто их доставил, детский дом дает две или три сотни долларов (или эквивалент в местной валюте)». Когда посредник спросил, сколько детей живут в детском доме и не были усыновлены, сотрудник ответил, что *все* дети были усыновлены, только дети с ограниченными физическими возможностями остались в детском доме. Несомненно, этот «детский дом» был задействован в операциях по торговле детьми. Гагская конвенция о защите детей и сотрудничестве в отношении иностранного усыновления представляет собой попытку решить данную проблему.

Я привожу здесь эту информацию, поскольку обнаружила, что почти каждый ребенок, усыновленный из другой страны, страшится, что его похитили, кто-то его продал (вполне возможно, что биологические родители), а приемные родители его купили. Каждый ребенок, усыновленный из другой страны, предполагает, что крупная сумма денег была передана из рук в руки, чтобы его привезли в новую семью. Конечно, есть много объяснений, которые взрослым людям кажутся разумными, но ребенку требуется долгое время, чтобы дорасти до этого уровня понимания. А тем временем идентичность ребенка формируется под воздействием суровой действительности.

РАССКАЗЫВАЙТЕ ИСТОРИЮ НЕСМОТРЯ НА СВОИ СТРАХИ

Прежде чем ребенок сможет осмыслить все эти факты и предположения, родители должны сделать это за него. Важно сообщить о своих страхах, подозрениях, раскрыть известную вам информацию о незаконных сделках и все это обсудить. Родители, скрывающие подобные чувства, обнаруживают, что это мешает им самим выстраивать комфортные отношения с ребенком. Родители часто говорят мне, что жутко боятся наступления того дня – пусть даже в далеком будущем, – когда их ребенок спросит: «Как я у вас оказался?» Таким родителям трудно рассказать ребенку историю усыновления, и в свою очередь ребенок с самого начала

чувствует, что что-то не так. Страхи и подозрения родителей буквально травмируют зарождающееся чувство идентичности ребенка.

Если, будучи приемным родителем, вы мучаетесь страхами и подозрениями по поводу прошлого вашего ребенка, обратитесь за помощью к консультанту или специалисту по усыновлению, чтобы разрешить ваши затруднения. Одновременно, вы можете найти способ поговорить со своим ребенком, учитывая его возраст, и дать нужные объяснения, а не скрывать информацию об усыновлении. Мать Му Лин Мег рассказала мне, что воспитатель в детском доме говорила, что Му Лин всегда играла там с шестилетним мальчиком. Мег даже познакомили с этим ребенком, сыном бухгалтера детского дома. Этот случай беспокоил Мег, и позднее она поделилась своими переживаниями со мной. Мы обе считали, что это странно, когда шестилетний мальчик играет с какой-то сироткой, особенно когда она более чем на четыре года младше него. Может быть, причина в том, думали мы, что бухгалтер была матерью обоих детей, но решила оставить себе сына? Когда мы пришли к этому выводу, Мег расслабилась. «В этом есть смысл, – призналась она. – В детском доме хотели, чтобы я это знала, но не могли сказать прямо».

Вам может быть трудно сообщить эту информацию вашему ребенку, однако важно, чтобы вы это сделали. Иначе она станет семейной тайной, в конечном итоге разрушительной, поскольку, как и другие семейные тайны, подорвет доверие к вам вашего ребенка. У приемной матери Му Лин были фотографии Му Лин и мальчика, с которым она играла, где на заднем плане была видна биологическая мать девочки. Мег решила сказать дочери: «Мы думаем, это твоя мать. Если это так, мы знаем, что она использовала свои связи в детском доме, чтобы дать тебе то, что, *как она думала*, будет для тебя лучшей жизнью». По мере того как Му Лин росла, она попеременно то злилась на свою биологическую мать за то, что та отдала ее, но оставила себе ее брата, то радовалась тому, что у нее есть фотография ее биологической семьи. Мег подчеркивала, насколько образованной была биологическая мать Му Лин, ведь она работала бухгалтером и оказалась достаточно умна для того, чтобы найти хорошую семью для своей дочери. Используя этот небольшой кусок информации, девочка смогла сформировать позитивное представление о себе, связывая свои собственные способности к математике со способностями своей биологической матери.

Тогда как многим может показаться, что Мег выдумала эту историю, есть достаточно свидетельств того, что так могло быть на самом деле. Эта история также подтверждает ранние воспоминания Му Лин. Тем не менее важно понять, что, если у ребенка нет сведений о биоло-

гическом родителе, он сочинит или выдумает эти сведения самостоятельно. Когда у вас нет информации о собственном прошлом, вы как будто пытаетесь вообразить, где заканчивается бесконечная вселенная. Вы предпринимаете всё новые попытки, но ум не может этого постичь. Именно на этом «застревает» большинство детей. Они не могут оплакивать потерю абсолютно неизвестного родителя, но без такого оплакивания они не могут двигаться дальше.

Сложное прошлое включает множество утрат и других событий, которые формируют будущую идентичность ребенка. Чем больше вы осведомлены о сложном прошлом ребенка и чем более откровенно вы говорите ему о своей осведомленности, тем лучше для него.

4. Взаимосвязь со взрослым, навыки выживания и семейные навыки

У ребенка формируются навыки выживания в ответ на перенесенный им опыт пренебрежения или депривации. В той или иной степени через это проходит большинство детей, усыновленных из других стран. Депривация¹⁴ – это невозможность удовлетворить базовые жизненные потребности (в пище, тепле и крове). Пренебрежение – это нехватка последовательного и заботливого внимания взрослого и социального взаимодействия с ним. Ребенок приобретает навыки выживания, пытаясь оптимальным образом справиться с изначально плохой ситуацией.

Ребенок развивает *семейные навыки*, если им занимается постоянно присутствующий рядом воспитатель или родитель. Семейные навыки, как правило, развиваются постепенно, но навыки выживания должны развиваться быстро, иначе ребенок погибнет или приобретет

¹⁴ Депривация (лат. *deprivatio* – потеря, лишение) – утрата, лишение, ограничение возможностей удовлетворения жизненно важных потребностей (Энциклопедический словарь медицинских терминов). Депривация может быть сенсорной, двигательной, социальной и пр. Психическая депривация вызывается недостатком сенсорных стимулов, социальных контактов, устойчивых эмоциональных связей. В психологию термин «депривация» вошел благодаря английскому психологу Дж. Боулби. В его знаменитой работе «Материнская забота и психическое здоровье» (1952 г.) было показано, что дети, в раннем возрасте лишенные материнской заботы и любви, испытывают задержку в эмоциональном, физическом и интеллектуальном развитии. *Прим. научного редактора*

индуцированную окружением форму аутизма, иногда называемую институциональным аутизмом.

Семейные навыки группоцентричны и основаны на сотрудничестве и взаимодействии, тогда как навыки выживания эгоцентричны и основаны на манипуляции при ограниченном общении.

Семейные навыки основаны на связях между ребенком и взрослым, как правило родителем. Ребенок, полагающийся на семейные навыки, ожидает, что мама или папа будут ему помогать, заботиться о нем, понимать происходящее с ним и объяснять ему все про окружающий мир. У него есть ощущение взаимозависимости.

Используя семейные навыки, ребенок общается, сотрудничает и делится.

Навыки выживания основаны на том, что ребенок способен сделать в одиночку. Ребенок, использующий навыки выживания, ожидает пренебрежения в свой адрес, рассчитывает быть независимым и самостоятельно контролировать происходящее. Человеческие отношения нужны ему только для удовлетворения базовых потребностей или временных проявлений заботы. Дети, использующие навыки выживания, часто прибегают к манипуляциям.

Это краткое описание показывает, как семейные навыки и навыки выживания различаются с точки зрения взаимосвязи со взрослыми. Давайте посмотрим, как они отличаются с точки зрения идентичности. Семейные навыки заключаются в том, чтобы быть членом группы, даже если группа состоит всего лишь из двух человек. У ребенка есть своя индивидуальность и роль зависимого члена группы, а также он знает, что родитель выступает воспитателем, особо значимым заботящимся и близким человеком. Ребенок, который полагается на навыки выживания, напротив, исполняет роль начальника, который сам решает все вопросы. Однако эта «личность босса» не строится на силе, знаниях и способностях, потому что ребенок по существу слаб. Вместо этого данная идентичность заставляет ребенка создавать подобие этих черт, ложную зрелость. Поскольку ребенок в действительности не вполне зрел, он вынужден полагаться на манипуляции, обаяние или даже угрозы и враждебность, чтобы выжить. Эта псевдовзрослая идентичность может обмануть некоторых взрослых, включая родителей, заставив их считать, что ребенок уверен в себе и компетентен. На самом деле такой ребенок чувствует себя потерянным, одиноким, слабым и испуганным, а заодно еще и обманщиком.

СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА СИЛЬНЫХ СТОРОНАХ ВАШЕГО РЕБЕНКА

Если вы подумали, что вышеописанные навыки выживания напоминают поведение ребенка со «слабо выраженной привязанностью»¹⁵, то вы правы. Но понятие слабой привязанности сильно отличается от понятия «навыки выживания». Слабо выраженная привязанность подразумевает, что ребенок не смог чего-то сделать (привязаться к близкому взрослому), или сделал это плохо. Навыки выживания говорят нам о сильных сторонах ребенка и о том, с чем он справился хорошо.

Термин «слабая привязанность» указывает на то, что ребенок не смог привязаться. Термин «навыки выживания» акцентирует внимание на том, что ребенок сделал хорошо: смог выжить

При отсутствии последовательного воспитания, навыки выживания ребенка начинают развиваться сразу после рождения. Каждый младенец с первого дня жизни способен плакать, двигаться, испражняться, спать и сосать грудь. Эти способности могут стать навыками выживания, если они не опосредованы в ходе воспитания взаимодействием со взрослым. Дети, у которых развиваются навыки выживания, становятся жесткими, умными, сильными и настойчивыми уже в возрасте нескольких месяцев. Они могут выражать эмоции особыми спо-

¹⁵ В теории привязанности, предложенной Дж. Боулби, и получившей свое развитие в работах М. Эйнсворт, М. Мэйн и Дж. Соломон, Дж. Белски, П. Криттенден, Б. Биби, П. Фонаги и других, под привязанностью понимаются отношения между ребенком и фигурой привязанности (обычно это мать, либо другие близкие взрослые ребенка), таким образом, функция системы привязанности ребенка – это обеспечение эмоционально вовлеченного и заботливого отклика со стороны фигуры привязанности. В случае, если отношение фигуры привязанности приносит ребенку существенный физический или психологический дискомфорт, то функцией системы привязанности ребенка становится снижение угрозы, идущей от родителя. Таким образом, все виды привязанности ребенка являются формой адаптации ребенка в отношениях с заботящимися людьми и эти виды не могут определяться «силой» привязанности, а определяются ее качеством. Иногда ребенок испытывает длительную, непредсказуемую и серьезную физическую и психологическую угрозу, он в силу таких причин как возраст, особенности здоровья и развития не может выработать способ адаптации, в этом случае мы можем определить его опыт как травматический, при этом, потребность и стремление ребенка вступить в отношения – сохраняется. (Более подробное описание подходов, описывающих развитие детей в ситуации угрозы, можно найти здесь: Плешкова Н.Л. Развитие привязанности у детей от одного года до четырех лет // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика. 2018. Т. 8. Вып. 4. С. 396–408, Pleshkova N. L., Muhamedrahimov R. J. Quality of attachment in St. Petersburg (Russian Federation): A sample of family-reared infants. Clinical Child Psychology and Psychiatry, 2010, vol. 15, no. 3, pp. 355–362.) Н.Л. Плешкова, к.пс.н., доцент СПбГУ, психолог-консультант

собами, например, широкой и растянутой гримасой изображая улыбку или громко и зло ворчать (рычать), показывая гнев. Тем не менее, эти дети заслуживают признания и уважения за то, как им удалось справиться со сложными обстоятельствами.

СНАЧАЛА УСТАНОВИТЬ СВЯЗЬ С РЕБЕНКОМ, ПОТОМ ОЖИДАТЬ ИЗМЕНЕНИЙ

Дети, которые научились опираться на навыки выживания, нуждаются в непосредственном обучении тому, как жить в семье и как приобрести семейные навыки общения, сотрудничества и взаимопомощи. Если родители начинают такое обучение с признания навыков выживания ребенка и их природы, ребенок будет более охотно осваивать новое семейное поведение.

Так, Дениз постоянно боролась с Дмитрием, воспитанным в приюте двухлетним ребенком, который имел привычку хватать еду и убежать из-за стола. Признав, что подобное поведение было «очень хорошим способом выжить в приюте», Дениз завоевала внимание Дмитрия. Ему явно понравилось, что мать понимала его прошлую жизнь. Почувствовав, что его наконец понимают, он стал охотнее слушать, как она объясняет правила семейного питания. Вне обычного времени для приема пищи Дениз провела «урок» о том, как принято есть в семье. Когда начался ужин, она дала Дмитрию возможность попрактиковаться в его новых навыках.

СЕМЕЙНЫЕ НАВЫКИ И СЕМЕЙНЫЙ ВОЗРАСТ

Обучение семейным навыкам ребенка, усыновленного из другой страны, – это процесс, состоящий из трех частей. Во-первых, вашему ребенку нужно поверить, что вы готовы предложить заботу и поддержку и являетесь его партнером в этой игре под названием жизнь. Во-вторых, ваш ребенок должен научиться отказываться от навыков выживания. Сделать это трудно, так как требует высокого уровня самоконтроля, которого усыновленным из других стран детям, как правило, не хватает. В-третьих, ваш ребенок должен научиться новым семейным навыкам, воспроизводя поведение, которое вы моделируете. Не прошедшие через усыновление дети имеют преимущество – они могут начинать непосредственно с третьего шага. Усыновленные из других стран дети вынуждены проходить два дополнительных шага; это означает, что и родители, и дети должны уделять больше времени и сил освоению этих навыков.

Не приемные дети часто приобретают семейные навыки в определенном предсказуемом возрасте. Подобная модель возраста и этапов развития имеет мало смысла для ребенка, которому приходится отказываться от навыков выживания и осваивать семейные навыки. В этой ситуации многие родители считают полезным использовать понятие *семейного возраста* – времени, в течение которого ребенок является членом семьи.

Например, Сун Ань начала формировать отношения с новой матерью и изучать семейные навыки, когда ей было шесть месяцев. К тому времени, когда ей исполнилось восемь месяцев, она уже два месяца жила со своими приемными родителями, поэтому ее семейный возраст составлял два месяца. Сун Ань сообщала родителям, что голодна, не так, как это обычно делают восьмимесячные дети – у них постепенно нарастает суетливость, которая сменяется спокойствием, когда они видят, что мама достает бутылочку или миску для хлопьев. Вместо этого Сун Ань мгновенно переходила от молчания к крику, словно новорожденный младенец, который еще не разобрался в укладе семейной жизни. Сун Ань вела себя в соответствии со своим семейным возрастом, а не биологическим.

Использование концепции семейного возраста представляет задачу освоения семейных навыков в новом ракурсе. Большинство родителей полагаются на эту концепцию в течение первого года – двух после усыновления. Для ребенка, усыновленного в биологическом возрасте от года и старше, семейный возраст актуален еще дольше, как в случае с И Шэном. Его семейный и биологический возраст имели наибольшее расхождение среди детей в нашей группе «Первый год дома». И Шэн был усыновлен, когда ему было четыре с половиной года. Всего через полтора года, когда ему было шесть лет, он пошел в детский сад. Его биологический возраст вполне подходил для начала посещения детского сада, но семейный возраст составлял всего восемнадцать месяцев. И Шэн развил семейные навыки, эквивалентные навыкам восемнадцатимесячного ребенка, а возможно даже трехлетнего – потому, что он был весьма сообразительным. Но мы не ждем, что трехлетний ребенок будет эмоционально и социально готов к детскому саду. И Шэн был способным и стремился учиться; его родители надеялись, что семейный возраст не повлияет на его способности к обучению. Однако они понимали, что в отношении социального и эмоционального развития ему потребуется дополнительная поддержка.

НЕРАВНОМЕРНАЯ ЗРЕЛОСТЬ

У детей со сложным прошлым биологический и семейный возраст расходятся, такие дети демонстрируют *неравномерную зрелость*. Ребенок с неравномерной зрелостью как бы постоянно перескакивает с одного возраста на другой возрастными: в один момент он ведет себя как пятилетний ребенок, а уже в следующий момент – как двухлетний. Это состояние чрезвычайно распространено среди детей, усыновленных из других стран.

Неравномерность взросления сопровождается отсутствием эмоциональной устойчивости. Когда ребенок, растущий в кровной семье, сталкивается с неудачей, устал, голоден или болен, он регрессирует, но только до определенного предела, как правило, не полностью возвращаясь к инфантильному поведению. Например, усталый двухлетний ребенок может попроситься на ручки, вместо того чтобы ходить. Если же усыновленный из другой страны ребенок столкнулся с неудачей или просто слегка перевозбужден, регрессия часто бывает весьма глубокой. Так, двухлетняя девочка снова начинает выгибаться дугой, кричит и теряет всякую способность реагировать на успокаивающие слова родителей.

Дети с неравномерной зрелостью регрессируют к незрелому поведению более часто и более глубоко. Как мы уже видели (см. главу 2), такие дети медленнее формируют эмоциональный и поведенческий самоконтроль. Понимание этой особенности развития помогает родителям не чувствовать себя беспомощными и придает уверенности в том, что поведение их ребенка находится в пределах нормы, несмотря на то, что дополнительная поддержка все еще необходима.

ВЫБОР СТРАТЕГИИ ВОСПИТАНИЯ, СООТВЕТСТВУЮЩЕЙ СЕМЕЙНОМУ ВОЗРАСТУ

Выбирая стратегии воспитания, которые бы отвечали поведению вашего ребенка, полагайтесь на семейный, а не биологический возраст. При этом нередко будет казаться, что вы нянчитесь с ребенком, так как его поведение, вероятно, будет типичным для более раннего биологического возраста, но ваши реакции помогут ребенку быстрее восстановиться и вернуться к своему текущему уровню развития. Например, если восьмимесячная Сун Ань обессилела от голодного крика, ее мать может напомнить себе, что семейный возраст Сун Ань составляет всего два месяца и двухмесячные дети ведут себя именно так. Двухмесячных младенцев нужно быстро брать на руки и успокаивать прикосновением и голосом, что также необходимо Сун Ань,

несмотря на ее биологический возраст. Матери предвосхищают потребности двухмесячных детей, а не ожидают мимики или жестов, выражающих голод, холод или усталость. Ожидать, что Сун Ань отреагирует на реплику «Я иду!» через всю комнату, значило бы расстроить и мать, и ребенка. Вы ускорите развитие семейных навыков, если будете реагировать на действия ребенка, исходя из семейного, а не биологического возраста.

ПРИВЛЕЧЕНИЕ ВНИМАНИЯ ВЗРОСЛЫХ: УЧИМСЯ ДЕРЖАТЬСЯ ЗА РУКИ

Всем детям необходимо уметь привлекать внимание взрослых, чтобы удовлетворить свои основные жизненные потребности. Вот несколько примеров того, как родители из группы «Первый год дома» описали использование их ребенком навыков выживания для привлечения внимания взрослых:

«Я вижу, как Му Лин в её два с половиной года старается привлечь внимание взрослых, затевая танцы или демонстрируя неестественно широкую улыбку».

«Дмитрию всего восемнадцать месяцев, но он работает с аудиторией как опытный политик, привлекая каждого взрослого своей улыбкой с ямочками на щеках. Если его цель – привлечь внимание, я думаю, что это невероятный успех».

«Хотя И Шэну почти пять лет и он, кажется, понимает, что мы его семья, бывают случаи, когда он подходит к другой семье, особенно к азиатской семье с большим количеством детей, и просто стоит, как будто рассчитывает стать частью их группы. Он может взять за руку незнакомца или сесть к кому-нибудь на колени, если получится».

Ребенок, который был лишен постоянного ухода, обращается к любому взрослому, чтобы получить внимание и заботу. Такое поведение часто называют *неизбирательным дружелюбием*. В настоящее время известны исследования, показывающие, что данное поведение связано с хронически низким уровнем гормона окситоцина, «социализирующего» биохимического вещества. Как правило, чем более независимым ребенку разрешено быть на публике, тем более привязчивым он будет дома. Однако некоторые дети, включая многих усыновленных из других стран, демонстрируют независимость и в той, и в другой ситуации, считая своих родителей взаимозаменяемыми с другими взрослыми.

Родителям следует способствовать повышению уровня гормона окситоцина у своего ребенка с помощью физического контакта (при-

косновений) и совместных веселых игр. Позволяя ребенку взаимодействовать с большим количеством других взрослых, вы только усилите в поведении навыки выживания. Когда родители видят, что их ребенок ищет внимания без разбора, им следует вмешаться быстро, твердо, но доброжелательно. Поскольку это навык выживания, ребенку следует объяснить эти особенности в поведении, но не наказывать.

Например, отцу И Шэна приходилось следить за ним на прогулках в общественных местах, когда отход сына в сторону от своей семьи становился первым шагом к его прошлому поведению. Отец при этом мог сказать: «Эй, И Шэн, я уже начал скучать по тебе!», взяв сына за руку или даже обняв его, тем самым подключая физическую взаимосвязь, что способствует высвобождению гормона окситоцина. «Давай держаться за руки, пока мы идем! Так ведут себя отцы и сыновья».

Учить ребенка держать родителя за руку может быть хорошим способом практиковать привлечение внимания взрослого. Для этого можно использовать полезную игру под названием «Пожми руку»: вы идете по улице, держась с ребенком за руку и глядя вперед. Когда ваш ребенок слегка сжимает вашу руку, вы смотрите друг на друга, устанавливаете зрительный контакт и улыбаетесь. Затем продолжаете идти. Детям так нравится эта игра, что родителям в конечном итоге приходится устанавливать ограничения, например, что сжимать руку можно только два-три раза за весь путь вокруг квартала или вокруг дома. В главе 9 мы поясняем, что делать, если ваш ребенок сжимает руку слишком сильно, убегает или использует другие формы противодействия общению.

ПЛАЧЬ, ДЕРГАНIE МАМЫ ЗА ОДЕЖДУ И ДРУГИЕ СЕМЕЙНЫЕ НАВЫКИ

Два основных способа, доступных маленьким детям для привлечения внимания взрослого – тянуть родителей за одежду и плакать. Я призываю вас научить вашего ребенка плакать. Плач является одним из самых ранних способов, при помощи которых младенец или маленький ребенок может общаться с родителем, зная, что тот отреагирует в ответ. Другие способы развития взаимодействия и навыков привлечения внимания включают в себя поощрение ребенка к тому, чтобы он приблизился к родителю или дотронулся до него и обратился за помощью («Мама», «Папа»). Многие родители беспокоятся, что это приучит ребенка использовать «детские» навыки, не соответствующие возрасту, или что такое поведение, как плач, превратится во вредную привычку. Здесь стоит напомнить о важности установления

самых базовых форм общения с приемным ребенком и о необходимости адаптации родительских приемов к семейному возрасту ребенка.

Ребенок возвращается к навыкам выживания потому, что не может быть уверен, что родитель всегда будет доступен. Поведение выживания говорит о том, что ребенок в этот момент чувствует себя одиноким и что вера в

Ребенок возвращается к навыкам выживания потому, что не может быть уверен, что родитель окажется доступен.

заботу со стороны родителей куда-то делась. Критически важный порядок действий в налаживании связи с приемным ребенком заключается в том, чтобы сначала открыто признать его чувство одиночества, а затем подтвердить, что вы действительно с ним и обращаете внимание на его потребности, даже если он убежден в обратном и даже если вы заняты другими делами. Родительское поведение должно укреплять доверие ребенка.

ОБЩЕНИЕ С НЕОДУШЕВЛЕННЫМИ ОБЪЕКТАМИ КАК НАВЫК ВЫЖИВАНИЯ

Иногда навыки выживания у детей формируются под воздействием повседневной рутины или того, как структурировано их окружение. Голди родилась недоношенной и провела всю свою жизнь до усыновления в больнице и детском доме. Когда ее удочерили в шестимесячном возрасте, мать заметила, что она играет с игрушками, только лежа на левом боку. Она клала под себя левую руку и свободной правой перебирала предметы. Если мама сажала Голди и подавала ей игрушки, то Голди снова пользовалась только правой рукой. Мама была обеспокоена.

Ища ключи к ее поведению, я спросила маму, что она знает о жизни Голди в приюте. Мама вытащила фотографию Голди в своей кровати в детском доме, на которой девочка лежала на левом боку лицом к стене, где висели игрушки. Она трогала игрушки правой рукой.

«Сейчас она делает то же самое!» – воскликнула мама.

Голди научилась играть со стеной, на которой висели игрушки, а не с родителями или воспитателями. Но оказалось, что играть можно только в лежачем положении и только правой рукой. Это типичный пример того, как рутина и закрепившийся способ осуществления конкретной деятельности влияют на поведение ребенка даже после нескольких месяцев жизни в приемной семье. Теперь маме Голди предстояло научить девочку тому, что, когда она играет с *этой мамой*, она может использовать обе

руки и сидеть или даже стоять. Хотя нам это кажется очевидным, но Голди нужно было объяснить, что мама – это не стена.

НАВЫКИ ВЫЖИВАНИЯ И ПОВСЕДНЕВНАЯ РУТИНА ИЗ ПРОШЛОГО

Иногда родители бывают расстроены поведением своего ребенка, не понимая, что это – часть глубоко укоренившегося порядка вещей из прошлого. Когда Му Лин было чуть больше двух с половиной лет, ее мать Лаура поделилась следующей историей:

«Когда мы привезли Му Лин домой, у нас был приготовлен для нее высокий красивый деревянный стульчик. Но каждый раз, когда мы сажали ее в этот стульчик, она ходила под себя! Казалось, будто она делает это намеренно, и это происходило каждый раз. Излишне говорить, что мы убрали этот стул.

Несколько недель спустя я увидела несколько фотографий Му Лин в приюте. У них был стул с горшком, который выглядел почти точно так же, как наш высокий стул! Му Лин, должно быть, думала, что наш высокий стул служил туалетом. Она, должно быть, чувствовала себя смущенной и пристыженной, когда мы расстраивались из-за того, что она делала то, что считала правильным».

Когда повседневная рутина и объекты, такие как стена с игрушками в случае Голди или высокий стул в случае Му Лин, присутствуют в жизни ребенка более стабильно, чем воспитатель, дети учатся полагаться на эти неодушевленные объекты в попытках понять, что от них ожидается. Если ваш ребенок вел себя странно, подумайте, что могло сформировать это поведение в прошлом. Затем четко, но мягко объясните ребенку разницу между прошлым и настоящим. Вы должны сказать, какого рода поведение вы ожидаете, и донести, что вы являетесь более надежным источником сигналов и информации, чем неодушевленный объект.

НАВЫКИ ВЫЖИВАНИЯ, ПОЛУЧЕННЫЕ В ПАТРОНАТНЫХ СЕМЬЯХ

Можно было бы предположить, что навыки выживания развиваются исключительно в институциональных условиях. Но дети в патронатных семьях, и даже в своих кровных семьях, также могут развивать навыки выживания. Приведу пример, связанный с опытом, приобретенным в прошлой приемной семье: Так, мать двухлетнего мальчика из Южной Америки обратилась ко мне потому, что чувствовала, что малыш ее отвергает. Я смотрела, как мать и сын с радостью

играют вместе. Наконец, устав, мальчик лег на пол лицом к матери и несколько раз игриво коснулся ее ногами. Его мать проигнорировала эту игру ножками, склонилась над ним и попыталась взять его на руки. Когда ее сын завизжал, она резко отстранилась и сказала: «Видите, он не хочет идти ко мне!»

В ответ на вопрос о патронатной семье, где раньше жил малыш, мать показала мне фотографию трех мальчиков, включая ее сына. Она объяснила, что там в доме было трое детей, и ее мальчик был средним ребенком. Она предположила, что, будучи средним, ее сын получал меньше всего внимания.

Я согласилась с ее предположением и также указала, что младший ребенок, вероятно, большую часть времени находился на коленях у патронатной матери. В результате средний ребенок научился взаимодействовать с ней в то время, как она держала другого ребенка. Это объяснило бы поведение ребенка, который играл с мамой ногами, лежа рядом с ней. Обладая этой новой информацией, мама поняла, что ее сын на самом деле пытается общаться с ней, пользуясь собственными навыками выживания. Она также признала, что ему нужна ее помощь, чтобы узнать о семейных навыках, например, научиться сидеть у нее на коленях.

НАВЫКИ ВЫЖИВАНИЯ И КРОВНЫЕ СЕМЬИ

Маленький ребенок может научиться навыкам выживания и в своем родном доме, и в патронатной семье или даже в предыдущей приемной семье. Двум моим знакомым мальчикам, братьям из Восточной Европы, было два и четыре года, когда их усыновили. До усыновления они провели год в детском доме, но в самые ранние годы они жили со своими бабушкой и дедушкой по материнской линии. Только через два года после усыновления Роберт, старший ребенок, рассказал, какой была их жизнь с бабушкой и дедушкой.

Роберт с нежностью вспоминал бабушку, но она умерла вскоре после рождения младшего ребенка. Роберту тогда было два года. Дедушка начал сильно пить и не мог ухаживать за детьми. В результате Роберт научился выживать, чтобы спасти себя и брата. Он рассказал, как искал еду, голодал, менял пеленки младенцу и пытался прекратить его непрерывный голодный плач. Роберту исполнилось три года, а младшему брату – год, когда местная социальная служба узнала об этой ситуации.

Роберт попал в свою новую приемную семью, привыкнув воровать и прятать пищу, испражняться в случайных местах и спать с братом на полу. Когда ему предоставили комнату и собственную кровать, а также показали туалет, он смотрел на все это непонимающим взглядом.

дом. Он даже не верил, что ему нужны родители, поскольку заботился о себе и своем брате с двухлетнего возраста.

«Плохое» поведение Роберта – то есть его навыки выживания – вызывали постоянные проблемы в семье. Лишь когда он раскрыл свою историю, его родители поняли истоки его поведения. Только тогда стали возможны перемены.

ПОМОГАЕМ РЕБЕНКУ УСВОИТЬ СЕМЕЙНЫЕ НАВЫКИ

Семейные навыки развиваются медленно у любого ребенка, независимо от того, усыновлен он или нет. Не прошедшие через усыновление дети, скорее всего, подхватят эти навыки интуитивно в раннем детстве, потому что у них нет навыков выживания, которые могут помешать этому процессу. Однако усыновленные из других стран дети нуждаются в том, чтобы родители обучали их семейным навыкам, четко объясняя все происходящее. Обучение семейным навыкам требует проактивного, упреждающего подхода к воспитанию детей.

Разговор о том, что вас больше всего интересует, обычно является способом узнать человека; это касается и вашего усыновленного ребенка. Выживание – основная сфера интересов вашего ребенка, и разговор с ним о его навыках выживания – отличный способ начать общаться. Даже если вы и ваш ребенок жили вместе в течение нескольких месяцев или лет, разговор о навыках выживания, которые ваш ребенок использовал в прошлом, станет подлинным признанием его сложного прошлого и личности. После того, как вы признаете это, вам нужно активно обучать ребенка семейным навыкам, чтобы помочь ему ощутить свое развитие в новой семье. Для этого вы должны будете предвидеть, когда вашему ребенку может понадобится дополнительное руководство или напоминание с вашей стороны.

Например, можно заранее дать подсказку перед встречей с друзьями, походом в магазин или посещением родителя на работе. «Ты увидишь много новых людей в мамином офисе», – скажете вы, – “но я хочу, чтобы ты оставался рядом со мной или мамой. Если тебе потребуется помощь, возьми меня за руку». Лучше переусердствовать и заставить ребенка сказать: «Я знаю!», чем лишить его уверенности в том, что нужно делать. Радуйтесь, когда ваш ребенок говорит вам, что он помнит про семейные навыки, и вместе планируйте, как вы будете общаться, используя их. Скажите своему ребенку: «Ты взял меня за руку, как и обещал!»

Привычка запасать и припрятывать еду на будущее – еще одна область, требующая активной коррекции в процессе воспитания (см. главу 18).

НАУЧИТЕ РЕБЕНКА ЗАВИСЕТЬ ОТ ВАС

Семейные навыки – это навыки взаимозависимости между ребенком и родителем. Взаимозависимость начинается с того, что ребенок чувствует себя в безопасности и уверен в эмоциональной и физической доступности родителя. Ваш ребенок, усыновленный из другой страны, изначально не знает об этом. Поэтому вам придется учить его, рассказывая и показывая на примере, что вы действительно отзываетесь на его призывы. Если вы сможете помочь ребенку поверить в вашу отзывчивость и доступность, он быстрее приобретет семейные навыки. Как внушить ребенку, что вы отзоветесь на его потребности?

Научите ребенка способам привлечения вашего внимания, а затем напомните ему, что вы доступны для него. Не ждите, когда он будет готов сам практиковать этот навык. Ребенок думает: «Да, она говорит, что доступна, но я ей не верю». Переубедить его должны ваши действия.

Научите ребенка смотреть вам в лицо, чтобы узнать, что вы чувствуете, и скажите ему, что вы смотрите ему в лицо, чтобы узнать о его чувствах. «Посмотри на меня и ты увидишь, что я чувствую!» – вот что вы можете сказать, и встать перед ребенком в поле его зрения, поймав его взгляд,, даже если это означает, что вы находитесь почти нос к носу. Затем скажите ребенку: «Мне хорошо с тобой».

Когда вы выходите из комнаты, скажите ребенку, куда вы идете и когда вернетесь. «Я пойду на кухню, но папа будет здесь с тобой. Я вернусь, когда вы закончите петь песенку».

Берите ребенка с собой, когда это возможно, даже если вы просто идете из одной комнаты в другую. Не поощряйте независимость – поощряйте связь. «Я иду на кухню; давай пойдем туда вместе,» – можете предложить вы.

Вам нужно инициировать такие эпизоды общения в течение нескольких недель или даже месяцев, прежде чем вы увидите признаки формирования семейных навыков у вашего ребенка. Когда вы заметите их появление (см. ниже), продолжайте поощрять их. Хвалите своего ребенка в конкретных выражениях. Избегайте общих фраз, таких как «хороший мальчик» или «умница». Например, если ваш ребенок смотрит вам в лицо, вы можете сказать: «Очень здорово, что ты *смотришь мне в лицо*, чтобы понять, что я чувствую».

Признаки формирования семейных навыков

- Ребенок смотрит на лицо родителя, чтобы свериться с его состоянием (установить контакт; понять, что он чувствует).
- Ребенок успокаивается, когда родитель берет его на руки.

- Ребенок смотрит на родителя, когда играет с ним, или затевает игру рядом с ним.
- Ребенок подает родителю игрушки или другие предметы.
- Ребенок, если ему нужно родительское внимание, привлекает его дерганьем за одежду взрослого, плачем и призывами.
- Ребенок ищет отсутствующего родителя или следует за ним.
- Ребенок беспокоится, когда родитель уходит из его поля зрения.
- Ребенок радуется возвращению родителя.

ПРИЕМЫ ПИЩИ И ФОРМИРОВАНИЕ СВЯЗИ РЕБЕНОК–РОДИТЕЛЬ

Для ребенка, воспитываемого родителями с рождения, или с первого – второго месяца жизни, еда неразрывно связана с общением и заботой. Одновременно с полноценным питанием ребенок получает ласку, все виды общения, первые «разговоры» (лепет и вокализации) с мамой или папой и чувство, что его любят. Исследования также показывают, что процесс еды в раннем детстве активизирует нервные связи и области мозга, развивающие самоконтроль, мимику, способность концентрировать внимание и навыки коммуникации.

Однако для большинства детей, усыновленных из других стран, еда до усыновления была скорее борьбой за выживание, нежели общением с другим человеком в атмосфере тепла и заботы. В групповых условиях, таких как детские дома, кормление осуществляется коллективно. Десятки или даже сотни младенцев и малышей должны быть накормлены за короткое время. Обычно младенцам подкладывают бутылочки, а дети в возрасте трех или четырех месяцев уже держат их сами. В бутылочках находится жидкая каша; соски у них с большими отверстиями, так что каша течет быстро.

Кормление подросших малышей осуществляется с минимальным взаимодействием. Чтобы ускорить кормление, головы малышей откидывают назад, а переваренный суп или кашу заливают им в открытые рты. Обучению самостоятельно есть, жевать и работать челюстными, ротовыми и горловыми мышцами не придается никакого значения. Неудивительно, что младенцы с бутылочками становятся чрезмерно независимыми и думают о кормлении как о самостоятельной деятельности. Малыши часто боятся еды, если они пережили принудительное кормление. Старшие дети хватают и прячут еду, когда могут. Приемы пищи превращаются в борьбу за выживание. Кроме того, мягкая и жидкая консистенция большинства блюд в таких учреждениях не дает возможности развить мышцы рта, что повлияет на речь ребенка.

РОДИТЕЛИ В РОЛИ ДЕТЕКТИВОВ

Ожидания вашего ребенка о том, когда и как часто следует есть, основаны на прошлом опыте его взаимодействия с воспитателями. Эти ожидания относительно еды глубоко запечатлелись в его сознании. Вы можете поиграть в детектива, чтобы выяснить, какое время приема пищи и формы кормления были привычны для вашего ребенка до усыновления. Прочитайте ниже комментарии родителей и подумайте, какой опыт кормления мог пережить каждый из детей в прошлом.

«Дмитрий отказывается сидеть за столом и впадает в истерику, когда я пытаюсь его накормить».

«И Шэн копит еду и хватает ее с тарелок других членов семьи».

«Му Лин ест быстро и не останавливается, пока вся еда не исчезнет со стола».

«Соня отказывается от еды, когда она расстроена».

Конечно, еда лежит в основе выживания каждого человека. Поэтому неудивительно, что общение родителей с детьми, ассоциируемое с приемом пищи с самого младенчества, формирует основу семейных навыков. Я призываю вас рассматривать приемы пищи как крайне важное время, когда вы можете помочь ребенку отказаться от навыков выживания, чтобы овладеть семейными навыками.

ОБУЧЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ С РОДИТЕЛЕМ В ПРОЦЕССЕ ЕДЫ

Когда наступает время кормить вашего приемного ребенка, вы можете столкнуться с сопротивлением, особенно если в детском доме его кормили насильно. Ребенок, переживший негативный опыт кормления, может отказаться сидеть за столом даже на коленях у родителей. Чтобы противостоять такому поведению, исследуйте различную еду вместе, сидя в уютном кресле, или на большом мягком пледе для пикника на кухонном полу. Зачастую у приемного ребенка попросту не было возможности разобраться со своими чувствами в отношении той пищи, которой его кормили. Игра с едой важна для ребенка, поэтому разрешите ему «рисовать» шоколадным пудингом, яблочным пюре или йогуртом. Можно строить дороги из кусочков банана. Позвольте ребенку перепачкаться; это также способствует сенсомоторной интеграции (см. главу 14).

Учитывая данные исследований, вы можете посадить своего ребенка к себе на колени, лицом к себе, чтобы обеспечить максимальный телесный контакт. (См. описание связи между прикосновениями и выработкой окситоцина в главе 2). Если ваш ребенок предпочитает

сидеть отдельно, поместите его слева от вас. В таком положении будет удобнее обеспечить контакт вашего левого глаза с левым глазом ребенка, что способствует взаимодействию ваших правых полушарий мозга (см. главу 2).

Как играть в игру с кормлением: предложите ребенку кормить вас. Учтите, что он не может заранее знать, как кормить вас мягко и надлежащим образом, так что вы можете продемонстрировать желаемое поведение с куклой. В процессе обратите внимание, как ваш ребенок предлагает вам еду (или пихает ее), и при необходимости дайте название этому способу кормления: «по-старому», «как в детском доме», или любое другое название, которое будет иметь смысл для вашего ребенка.

Когда вы играете в эту игру, используйте такие выражения: «Смотри, вот крекер [или сыр]. Можешь покормить им маму?», «правильно, положи его в мамин рот», «не так быстро! Мне кажется, что, может быть, тебе приходилось быстро есть в детском доме». Кроме того, поощряйте зрительный контакт (см. главу 2), говоря: «Давай я буду смотреть тебе в глаза, когда ты меня кормишь? Я думаю, что еда вкуснее, когда мы смотрим друг на друга». Если ваш ребенок не хочет, чтобы вы кормили его, попробуйте следующий прием: положите продукт питания себе на лоб или переносицу, а затем издайте какой-нибудь глупый звук – фырканье или свист. Это неожиданно, поэтому ваш ребенок посмотрит на вас – и на еду. Заставить его посмотреть на еду и вас в одно то же время – важный этап для ребенка, которого насильно кормили в детском доме или другой обстановке. Не менее важно развивать эту связь, если ребенок отказывается от пищи и заботы, как это делает Соня, когда скупает по своей патронатной матери.

Сидеть рядом друг с другом во время еды, или держать при этом ребенка на коленях – важный способ выстраивания взаимосвязи. Взаимное кормление развивает навыки чередования в совместной деятельности, учит быть нежным, а не грубым, а также «читать» мимику и словесные сигналы друг друга. Ребенок из институциональной среды, возможно, никогда не видел, чтобы воспитатель останавливался, когда ребенок говорит «больше не хочу». Через игры с едой семейные навыки доверия и общения можно прививать и практиковать по меньшей мере три раза в день. На первом этапе, пока ваш ребенок не достигнет семейного возраста одного-двух лет, вам стоит повременить со своим идеалом приятного семейного ужина со спокойной беседой и хорошими манерами. Это придет со временем и скорее раньше, чем позже, если вы будете работать с навыками питания и выживания, учитывая семейный возраст ребенка.

Одна из моих любимых историй из группы «Первый год дома» – о том, как И Шэн учился жевать. Он глотал все, что попадалось ему на глаза, не жуя. Однажды (по крайней мере, так гласит рассказ) его родители, Кенджи и Нина, и две их дочери-подростка указали на свои рты и продемонстрировали, как выразился кто-то из них, «как зубы жуют пищу». Вся семья смеялась друг над другом и призывала И Шэна жевать, прежде чем проглотить. Чтобы продемонстрировать эту технику, Нина усовершенствовала способ оттягивать губы назад, жуя передними зубами. И Шэн в точности повторил ее действия. Кенджи показал сыну, как считать пальцами пять «жеваний», прежде чем проглотить. Затем Айко и Ривка, сестры И Шэна, показали ему, как нужно есть маленькие кубики тофу вместо того, чтобы запихивать в рот весь кусок. «Это был не такой семейный ужин, о котором я мечтала, – призналась Нина, – но по крайней мере И Шэн больше не заглатывал еду как голодный волк».

РАЗГОВОРЫ О ПРОШЛОМ: НЕ ДОПУСКАТЬ ОБВИНЕНИЙ

Родителям нелегко спокойно разговаривать с ребенком, который только что швырнул обед на пол, или схватил еду с маминой тарелки или прямо из ее рта. Поэтому практикуйте следующую фразу, когда принимаете душ или смотрите в зеркало, или одеваетесь; практикуйте ее часто, чтобы она легко отскакивала от зубов, даже в самой сложной ситуации: «Тебе пришлось овладеть полезными навыками выживания, которые помогли тебе в [упомянуть страну происхождения вашего ребенка], но здесь, в нашей семье, мы делаем это по-другому. Я помогу тебе научиться жить в семье».

5. Жизнеспособность и реактивное поведение совладания со стрессом

Вы когда-нибудь задумывались, каково это – быть усыновленным из других стран? Возможно, задумывались. Если нет, то вы можете задаться вопросом, каково это – внезапно погрузиться в новую жизнь. Я предлагаю вам на мгновение представить себя вырванными из своей привычной жизни и оказавшимся в неизвестном месте.

Вы озираетесь. Вы находитесь где-то далеко, в месте, которое ни о чем вам не говорит. У вас нет ни карт, ни указателей, чтобы

понять, где вы находитесь. Внезапно вы оказываетесь в окружении незнакомых людей, которые очень рады вас видеть. Эти люди улыбаются, смеются и говорят громко и быстро, и они ведут себя так, как будто вы можете их понять. Они прикасаются к вашим волосам, лицу, плечам и постоянно обнимают вас. Вы заметили, что они имеют специфический запах. Они одеваются не так, как те люди, которых вы встречали раньше. Их язык непонятен и звучит как тарабарщина. Вы понятия не имеете, как и почему вы здесь очутились. Вы понятия не имеете, найдете ли вы путь обратно в свою прежнюю жизнь.

Прежде чем мы пойдем дальше, проверьте, как вы себя чувствуете. Какая-то часть вашего тела напряжена? Появились ли какие-либо тревожные мысли? Какое у вас возникает отношение к этим чрезмерно дружелюбным незнакомцам?

Вы чувствуете, как руки начинают снимать с вас одежду, и там, на людях, эти незнакомцы одевают вас в новые одежды. Некоторые люди, кажется, оценивают вас, измеряя, внимательно изучая ваши волосы и зубы и отмечая любые родинки или шрамы на вашем теле. Вам дают странную еду и приглашают играть в незнакомые игры. Вам вручают контейнер со странной жидкостью и призывают пить. Все продолжают смеяться, улыбаться и вести себя так, как будто это совершенно обычная и нормальная ситуация.

Я предлагала проделать это родителям в группе «Первый год дома». Вот некоторые из ответов взрослых:

«Я бы испугалась», – сказала мать Сун Ань Шарлотта.

«Я психану, если они заберут мою одежду», – добавил Джо, отец девочки.

Мать Сони, Кэролин, сказала: «Было бы очень странно видеть такую радость и одновременно не понимать, что происходит».

«Я бы разозлилась, если бы все подряд меня трогали», – сказала мать Му Лин Мег. – «Я бы убежала».

«Возможно, я была бы слишком напугана, чтобы убежать, – призналась другая мама Му Лин, Лора. – Я могла бы притвориться, что сплю, чтобы они оставили меня в покое».

«Так вот какими мы кажемся нашим детям, когда усыновляем их?» – спросила Нина, мать И Шэна.

«МИР ПЕРЕВЕРНУЛСЯ С НОГ НА ГОЛОВУ»

Усыновление – это самое серьезное изменение в жизни, с которым когда-либо сталкивается ребенок. Это внезапное и полное погружение в новую культуру и новую жизнь с новыми людьми. Это Большие перемены (Big Change). Один мальчик шести лет выразился по этому поводу предельно ясно: «Мир перевернулся с ног на голову, когда меня усыновили». Девятилетняя девочка, которую удочерили, когда ей было три года, сказала: «Я как будто вошла в дверь, и вдруг все стало по-другому. Дверь в мое прошлое исчезла навсегда. Я была в ловушке. Долгое время мне казалось, что я сплю, но я так и не проснулась. После такого вы начинаете думать, что случиться может всё, что угодно».

Вверх ногами. Сон. Открывшаяся дверь в новый мир. Дверь в прошлое, которая исчезает навсегда. Ничто уже не будет прежним. Это было похоже на сон, но я не могла проснуться. Случиться может что угодно; уже случилось. Вот некоторые из фраз и образов, которые дети, а также взрослые, которые когда-то были усыновлены, используют для описания масштаба изменений; большинство приемных родителей могут лишь попытаться представить это в своем воображении.

Вашему ребенку приходится справляться со сложностями еще до того, как его отдадут вам в руки и опекуны уходят. Но именно в тот момент, когда вы принимаете ребенка, он проходит через дверь, которая затем закрывается навсегда. Даже грудные младенцы чувствуют, что жизнь меняется полностью. Маленький ребенок может отреагировать замиранием или тревогой; он может обмякнуть или выглядеть ошеломленным. Некоторые из детей чувствуют себя убитыми горем. Те, кто ранее прошел через многочисленные потери, могут играть в свои игры и выглядеть счастливыми и ничего не замечающими. Каким бы замечательным ни было международное усыновление для родителя, для самого ребенка это нечто нереальное и требующее напряжения всех сил.

Оценка и понимание механизмов приспособления вашего ребенка, то, что я называю *реактивным поведением совладания со стрессом*, дает вам важную информацию относительно его настоящего и будущего. Реактивное поведение, которое ваш ребенок использует на ранней стадии, в будущем отразится в его реакциях на стрессовые события. Распознавание специфического стиля приспособления вашего ребенка важно, чтобы понимать его и видеть, когда он находится в стрессе, а также для выбора эффективных стратегий воспитания.

СОВЛАДАНИЕ СО СТРЕССОМ: РЕАКЦИИ ВОЗБУЖДЕНИЯ ИЛИ ОТКЛЮЧЕНИЯ

Люди, включая младенцев и детей, реагируют на стресс предсказуемым образом. Мы все рождаемся с двумя основными типами реакций на сложные моменты в жизни. Один из них – это реакция «бей или беги». Она активизирует человека и подразумевает высокий расход энергии для того, чтобы иметь возможность убежать или вступить в схватку. Другой паттерн реагирования – «притворяться мертвым» или спящим; он направлен на защиту человека и сохранение энергии. Подобное отключение включает в себя замедление дыхания, сердечного ритма и пищеварения, а также онемение на уровне чувств и ощущений. Иногда оба типа реакции, возбуждение и торможение, присутствуют одновременно, либо же чередуются в течение дня, недели или даже более длительного периода. Например, человек, убегающий от медведя в формате реакции «бей или беги», может наступить на колочку, но не почувствует боли, потому что его чувства в этот момент «отключены».

Усыновленные из других стран дети младшего возраста демонстрируют поведение обоих типов. Иногда, как человек, спасающийся от медведя, ребенок может делать и то, и другое одновременно. Возбуждение и торможение позволяют человеку справиться со стрессом в одиночку, не полагаясь на поддержку со стороны. Реактивное поведение совладания со стрессом является продолжением базовых навыков выживания. Как и в случае с навыками выживания, описанными в предыдущей главе, оно чрезвычайно эффективно для безнадзорного ребенка или ребенка, живущего в условиях учреждения, пережившего потерю опекунов или другие травмирующие события. Однако в семейной обстановке реактивное поведение препятствует налаживанию отношений и развитию.

Смысл реакций возбуждения и отключения

- Защита или выживание
- Восстановление баланса физиологических и эмоциональных состояний

Возбуждение и отключение имеют еще одну цель. И первое, и второе – способы, которыми подавленный, встревоженный, испуганный или убитый горем ребенок пытается восстановить физиологическое и эмоциональное равновесие. Возбуждение действует как акселератор на автомобиле; отключение действует как ручной тормоз. Результатом опоры на эти два механизма приспособления является довольно рез-

кий, неровный переход из одного физиологического или эмоционального состояния в другое. Это похоже на езду в автомобиле, за рулем которого новичок.

В первые два месяца жизни новорожденные столь же резко переходят от сна к бодрствованию, от бодрствования к чувству голода и от еды обратно ко сну. Причина в том, что новорожденные вынуждены полагаться исключительно на эти два механизма. Приемные дети начинают с тех же двух основных механизмов. Поскольку к моменту усыновления они обычно старше двух месяцев, в их распоряжении оказывается несколько более широкий спектр механизмов. Я выделила пять моделей реактивного поведения совладания со стрессом, придумав прозвище для каждого из них (см. ниже); каждая из них основана либо на возбуждении, либо на торможении и отключении. Паттерны торможения характерны для типов «Теплый камень» (The Warm Rock) и «Ошеломленная тряпичная кукла» (The Stunned Rag Doll). Паттерны возбуждения – для «Потрясающего актера» (The Dizzy Performer) и «Царственной особы» (The Royal Boss). «Вынужденный гость» (The Unwilling Guest) имеет тенденцию колебаться между возбуждением и торможением. Отдельные дети могут предпочитать один или два паттерна, но ребенок может попеременно использовать и все пять.

Пять паттернов реактивного поведения совладания со стрессом

«Теплый камень»	Тихий, замкнутый, сонный
«Ошеломленная кукла»	Отстраненная, замороженная, обмякшая
«Потрясающий актер»	Активный: играющий роль и очаровывающий, чрезмерно дружелюбный ко взрослым
«Царственная особа»	Контролирующий и требовательный; может закатывать истерики
«Вынужденный гость»	Отвергающий и печальный; ожидающий, ищущий или призывающий;или чрезмерно настороженный

КАКИЕ ЧУВСТВА СТОЯТ ЗА МОДЕЛЯМИ СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ

Реактивное поведение больше скрывает, чем показывает чувства ребенка. Родители часто неверно интерпретируют такое поведение как зрелость и приспособленность, или даже как привязанность к родителю, хотя на самом деле ребенок чувствует себя расстроенным и оди-

ноким. Какие истинные чувства лежат за этими спокойными, отстраненными, активными, контролирующими или отвергающими поведенческими паттернами?

Тихие реакции, типичные для «Теплого камня», часто являются результатом ошеломления и перевозбуждения. «Теплый камень» затихает, притупляя чувства и погружаясь в сон. Ребенок может чувствовать себя невидимым, словно он исчез, как и его прошлая жизнь.

Отстраненность «Ошеломленной куклы» отражает сосредоточенность ребенка на внутренних чувствах и воспоминаниях. Направленный в пространство взгляд, иногда возникающий в ответ на определенный триггер, такой как знакомый звук, запах или еда, может указывать на отсоединение от настоящего; в это время ребенок думает о прошлом. Такой взгляд также может быть признаком шока и дезориентации. Мир и люди в нем кажутся нереальными, как будто ребенок смотрит кино.

Чувства, которые лежат за паттернами совладающего поведения

«Теплый камень»	Отключается, чтобы справиться с перевозбуждением, чувствует себя отвергнутым или неадекватным
«Ошеломленная кукла»	Отключается, чтобы думать о прошлом и отсоединиться от настоящего
«Потрясающий актер»	Активный и перевозбужденный, отрицает основные жизненные перемены
«Царственная особа»	Контролирующий, возбужденный, беспомощный, испуганный и с ощущением потери контроля
«Вынужденный гость»	Отрицающий; попеременно возбужденный и заторможенный от горя, потерь, печали и гнева; ожидает, когда его «найдут», или ищет потерянного прежнего воспитателя

Чрезмерно активное поведение «Потрясающего актера» часто является реакцией на излишнюю стимуляцию, способом справиться с тревогой или отрицанием изменений. Быть занятым – это одновременно и реакция на избыток нового, и отказ признать свои чувства в связи с этим. Спектакль часто является способом привлечь внимание взрослых.

«Царственная особа» скрывает чувства беспомощности, слабости, страха или потери контроля. Эти чувства часты у усыновленных из других стран детей, которых – как это часто бывает – внезапно отдали незнакомым людям. (Из пятерых детей в нашей группе только Соня имела возможность познакомиться со своими приемными родителями, прежде чем быть «брошенной в никуда» с ними.) В результате многие дети воспринимают процесс усыновления как похищение. «Царственная особа» хочет контролировать неопределенность жизни.

«Вынужденный гость» скорбит о потерянных воспитателях и отвергает новых. Отвергающий ребенок сердится и чувствует себя преданным и покинутым бывшими воспитателями. Он может бояться, что сделал что-то не так, из-за чего его бросили, и чувствовать вину. Тем не менее, он ищет и зовет пропавшего воспитателя, стремясь получить утешение и успокоение.

Возбуждение, подавление чувств или скорбь истощают ребенка, а у ребенка, закрывшегося в себе, нет лишней энергии. Следовательно, реакции приспособления влияют на все аспекты жизни ребенка. Развитие замедляется, или даже переходит в регресс – ребенок в стрессе теряет ранее приобретенные навыки. Как торможение, так и возбуждение нарушают способность ребенка общаться. Мимика замкнутого ребенка скупа, или полностью отсутствует; у него мало жестов, язык тела ограничен и не позволяет передать чувства. Ребенок, который чрезмерно активен или замкнут, не может сосредоточить внимание на своих родителях, новом доме или правилах и ожиданиях. Такой ребенок может казаться глухим к наставлениям, забывающим о том, что от него ожидают, или даже злонамеренным.

К чему приводит реактивное поведение

- У ребенка остается меньше энергии, которую можно направить на развитие и формирование поведения, соответствующего возрасту.
- Становится меньше возможностей для общения и кооперации с другими людьми.
- Маскируются истинные чувства и потребности ребенка.
- У ребенка усиливается чувство изоляции.

Приспосабливаться к ситуации – все равно что плыть по реке; это тяжелая работа, и она не делается быстро. Когда ребенок приспосабливается к ситуации, он не фокусируется на формировании отношений с новым родителем и семьей. Он не протягивает руку, не про-

сит о помощи и не действует сообща. Такой ребенок просто пытается удержаться на плаву.

ИНДУЦИРОВАННЫЕ ЭМОЦИИ: ПОЧУВСТВОВАТЬ БОЛЬ РЕБЕНКА

Когда вы научитесь распознавать реактивные формы поведения по совладанию со стрессом, вы начнете понимать, какие чувства за ними скрываются. Рассмотрим, как некоторые родители из группы «Первый год дома» использовали реактивные модели поведения, которые я определила ранее, как первый шаг к более ясному пониманию поведения своего ребенка: «Сун Ань, безусловно, относится к типу “Теплый камень”, – говорит Шарлотта. – Она настолько закрыта, что я чувствую себя отвергнутой. Благодаря опыту воспитания нашего сына я знаю, что я хорошая мама, но, если бы Сун Ань была моим первым ребенком, я бы боялась, что не нравлюсь ей. Чувствую, что плохо справляюсь».

«Дмитрий относится к типу “Потрясающий актер”. Он такой активный, носится повсюду, я чувствую себя совершенно несобранной и растерянной. Временами я забываю приготовить обед или искупать его», – признается Дениз.

«Соня – скорее, отстраненная “Ошеломленная тряпичная кукла”. Иногда она похожа на выбежавшего на дорогу оленя, застывшего при свете фар, а иногда просто смотрит прямо сквозь меня, – говорит Кэролин. – Мне кажется, я сама чувствую себя немного растерянной из-за того, что стала мамой так внезапно. Вот мы были в Гватемале в гостях у патронатной матери Сони, а на следующий день я стала ее мамой. Я испытываю определенные трудности, связанные с этой новой ролью».

«Му Лин – “Царственная особа” в нашей семье, – утверждает Мег. – Не могу поверить, что эта маленькая девочка с другого конца света, которая не говорит по-английски, смогла перевернуть нашу семью с ног на голову. Мы постоянно воюем. Подъем, одевание, завтрак. Это бесконечно».

«И Шэн определенно наш “Вынужденный гость”. Он ведет себя так вежливо, иногда мне кажется, что его кто-то специально натренировал. Он идеально умеет вести себя за столом, а когда желает доброй ночи, он пожимает мне руку», – говорит Нина. – Пожалуй, я пока не чувствую, что он действительно мой ребенок. В смысле, я чувствую ответственность за него, но это как будто он гость, оставшийся переночевать, который ждет, когда его заберут. Трудно почувствовать связь с тем, кто хочет уйти».

«Я чувствую себя чужим в собственном доме, – признается Кенджи, отец И Шэна. – И Шэн заставляет меня смотреть на всё иначе, его глазами. Он словно антрополог, изучающий наши странные привычки и обычаи. Я думаю, что веду себя неестественно».

Как видно из этих комментариев, чувство дискомфорта, которое испытывает родитель, часто зеркально отражает чувства, которые испытывает ребенок. Иногда, даже ничего не говоря, ребенок своим поведением заставляет родителя испытывать те же чувства, которые он носит в себе. Такой вынужденный перенос чувств называется *индуцированными эмоциями (inducement)*. При этом родитель испытывает те же чувства, что и ребёнок. Даже взрослые побуждают окружающих испытывать определенные чувства. Например, женщина приходит домой в дурном настроении после трудного дня на работе и мечется по дому до тех пор, пока все в ее семье не почувствуют себя так же плохо, как она.

Сун Ань, почувствовавшая себя отвергнутой и нежеланной, ушла в состояние «Теплого камня», тем самым заставив мать также почувствовать себя отвергнутой и недостаточно хорошей. Му Лин, которая чувствовала себя растерянной, потерявшей контроль и беспомощной и вела себя как «Царственная особа», индуцировала подобное чувство беспомощности у своей мамы. Дмитрий буквально потерял голову от кардинальных изменений в жизни и поэтому стал необыкновенно активным, вызвав чувство растерянности у Дениз. Точно так же Соня и Кэролин чувствовали себя оторванными от настоящего момента и от других людей, а И Шэн и Нина вели себя отстраненно и неестественно по отношению друг к другу. И Шэн ждал, что вернется в знакомый ему мир столь же волшебным образом, как покинул его. Нина ждала, что И Шэн будет вести себя как ее сын. Оба ждали, что другой первым пойдет навстречу, или что напряжение спадет и обстановка нормализуется. Ребенок, который чувствует, что о нем некому позаботиться, пытается очаровать каждого взрослого, кроме мамы, заставляя ее чувствовать себя одинокой и ненужной. Ребенок, который злится и срывается, индуцирует гнев у родителей. Ребенок, который чувствует себя как гость, заставляет родителей чувствовать себя гостевой семьей, которая принимает у себя студента, приехавшего учиться по обмену, пусть и совсем маленького.

МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ, КОТОРЫЕ НЕ РАБОТАЮТ С РЕБЕНКОМ, ПЫТАЮЩИМСЯ СОВЛАДАТЬ СО СТРЕССОМ

Понимание природы индуцированных эмоций помогает родителям избежать ошибок при взаимодействии с ребенком, пытающимся справиться со стрессом. Вот как некоторые родители из группы «Пер-

вый год дома» описали свою первоначальную реакцию на реактивное поведение детей:

«Я обнаружил, что отдаляюсь от Сун Ань, когда она вела себя как “Теплый камень”, – говорит Джо. – Я думал, что она в конце концов сама попытается наладить со мной контакт».

«Я слишком сильно старалась привлечь внимание Сун Ань, дурачилась и вела себя глупо, – добавляет Шарлотта. – Но ничего из того, что мы с Джоном делали, не срабатывало. Сун Ань еще больше отдалялась от нас».

«Когда Му Лин начала устраивать концерты, я стала ее зрителем, – рассуждает Мег. – Когда она пытается все держать под контролем, я злюсь и наказываю ее. Но Му Лин смеется над наказаниями».

Интуитивная реакция родителей часто не приводит к желаемому результату, потому что они не учитывают истинные чувства ребенка. За реактивным поведением ребенка стоит его вера в то, что он должен выжить в одиночку. Наилучший и наиболее эффективный подход родителей к такому поведению детей – сопереживать и реагировать на чувства ребенка. Например, когда Сун Ань отдаляется, Джо и Шарлотте нужно проговорить эту ситуацию и связать её со скрытыми чувствами. Тогда Сун Ань осознает, не только благодаря словам, но и благодаря тону и жестам её родителей, что они понимают, что ее беспокоит на самом деле. Когда ребенок видит, что его понимают на этом уровне, он чувствует связь с родителями.

ОТРАЖЕНИЕ КАК СПОСОБ НАЛАДИТЬ СВЯЗЬ

Этот метод родители могут использовать, чтобы установить связь с ребенком, он предполагает отражение действий и эмоций. С тихим ребенком сделать это проще, чем с активным. Я предложила Мег, чтобы она воспроизвела (проговорила) чувства Му Лин, давая дочери в то же время возможность зеркально отразить игровое поведение Мег. Такое двойное отражение поможет Му Лин ощутить контроль над своими действиями и осознать, что Мег понимает ее чувства.

Мег встала и пошла туда, где Му Лин опустошала ведро с маленькими кубиками, бросая их один за другим через плечо. Мег дала дочери мешочек с гранулами, который та тут же зашвырнула подальше. Мег подобрала его и положила себе на голову; она показала это Му Лин и предложила ей еще один. Затем она сказала:

«Му Лин, посмотри на меня. Я знаю, что здесь всё новое и всё по-другому. Ты, должно быть, чувствуешь себя беспомощной в новых условиях жизни, такой же беспомощной, как т мешочки, которые ты

бросаешь через плечо». Мег бросила мешочек, чтобы проиллюстрировать свои слова. «Я помогу тебе разобраться. Посмотри на меня, видишь мешочек у меня на голове? Теперь ты положи на голову свой мешочек».

Остальные члены группы «Первый год дома» затаили дыхание, наблюдая за Мег. Му Лин посмотрела на мать, а затем на мешочек. Мег повторила призыв. Наконец Му Лин положила мешочек себе на голову и улыбнулась. Мег тоже улыбнулась, и они впервые ощутили связь друг с другом.

Родители аплодировали. Затем Му Лин отвлеклась и ушла. «Это так нелогично», – прокомментировала Нина, а сама Мег сказала: «Кажется, что вы вознаграждаете свою дочь, играя с ней, вместо того, чтобы настаивать на том, чтобы она перестала разбрасывать кубики».

УСТАНОВИТЕ КОНТАКТ ПРЕЖДЕ ЧЕМ КОРРЕКТИРОВАТЬ ПОВЕДЕНИЕ

Мег говорит о том, что беспокоит большинство родителей в подобных ситуациях. Ответ очень прост: ребенок, пытающийся справиться со стрессом, отделен от родителя. Вы должны сначала установить с ним контакт, и только затем попытки корректировать его (замечания, последствия, наказания) увенчаются успехом. (Если ребенок проявляет агрессию, обзывается, дерется, или не желает идти на контакт, см. главу 16). Мег упоминала, что Му Лин смеется, если ее наказывают или ругают за неподобающее поведение. Пока Му Лин не почувствовала связь с Мег, пока дочь не почувствовала связь с родителем, при попытках исправить ее поведение она, скорее всего, будет смеяться, затыкать уши и повторять: «Я не слышу тебя» или «Ты не можешь меня заставить».

Чтобы вывести вашего ребенка из реактивного состояния, вы должны сначала установить с ним контакт и помочь ему установить контакт с вами. Существует два способа сделать это. Во-первых, вслух комментировать связь между поведением вашего ребенка и его чувствами. Во-вторых, вовлекать ребенка в простые игры, где присутствует повторение друг за другом, отражение действий друг друга.

Вы должны сначала установить контакт с ребенком, только тогда попытки исправить его поведение могут увенчаться успехом
--

Такая игра может происходить в сопровождении подходящей песенки (например, песенку про лодочку¹⁶) – это отличный пример игры с взаимным подражанием, которая способствует вовлечению ребенка и его сотрудничеству с вами. Есть два способа играть в эту игру. Один способ, подходящий для совсем маленьких детей, – держать ребенка на коленях и петь песню, вместе раскачиваясь вперед и назад (как в лодке). Другой способ, подходящий для детей дошкольного и более старшего возраста, – сидеть на полу, лицом к лицу с ребенком, соприкасаясь ступнями и держась за руки, петь песню, смотреть друг на друга и вместе раскачиваться вперед и назад. В эту игру можно играть и по три раза в день на протяжении целой недели, когда вы только устанавливаете контакт. А затем придумайте или найдите другие подобные игры и способы взаимодействия, которые помогут продолжать укреплять связь и сотрудничество между вами.

ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ

Если возникает угроза здоровью и безопасности, родители должны вмешаться. Важно остановить ребенка, который подвергает себя опасности. Когда такое поведение является попыткой совладания со стрессом, родитель должен буквально помочь ребенку остановиться – одной словесной команды недостаточно. В случае с Му Лин на первом году отношений родителя и ребёнка было бы преждевременно ожидать, что она будет подчиняться словесной команде прекратить бросать кубики. Её родители должны были помочь Му Лин понять, зачем существует это правило, например, сказав: «Бросать кубики опасно. В этом доме существует правило не бросать кубики».

«Я помогу тебе остановиться», – могли бы добавить Мег или Лора, мягко, но крепко держа руку Му Лин, когда она замахнулась, чтобы запустить еще один кубик. «Ты можешь остановиться сама, или я могу тебе помочь. Ты сможешь продолжить играть с кубиками, если перестанешь их бросать. Если ты бросишь кубик, я их уберу».

ШАГ ЗА ШАГОМ: ОТ РЕАКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ К САМОКОНТРОЛЮ

Ранее я объясняла, что реактивное поведение подобно педали газа или аварийному тормозу в автомобиле, и что новорожденный, как и новичок в вождении, не умеет плавно переходить из одного состояния в другое. Как новорожденный учится плавно переходить от сна к бодрст-

¹⁶ Row, Row, Row y Your boat

вованию, от бодрствования к игре и от игры к кормлению? Что позволяет развить этот вид самоконтроля? Удивительно, но все дело в обычных действиях матери, которая кормит своего ребенка.

Проследим развитие самоконтроля шаг за шагом. Ребенок кричит («давит на педаль газа»), когда голоден. Мама приходит и берет на руки ребенка (тактильный контакт), тихонько напевает (аудиальный контакт) и готовит грудь или бутылку. Тактильная связь стимулирует выработку окситоцина, и малыш начинает успокаиваться. Но не менее важное изменение происходит, когда ребенок начинает сосать.

Сосание – это ранний и мощный инструмент, при помощи которого возбужденный ребенок, так сказать, переключает передачи и успокаивается. (Даже взрослые используют сосание, чтобы успокоиться. Достаточно вспомнить про все те кофе-латте, бутылки с водой, леденцы и даже сигареты, которые ежедневно приобретают взрослые). Помимо самого сосания, другие аспекты кормления успокаивают ребенка, в том числе, протеин в молоке, который замедляет сердцебиение ребенка, и тепло тела матери, которое успокаивает ребенка на физическом уровне.

Сосание активирует у ребенка блуждающий нерв. Этот нерв проходит от мозга к желудку, легким и сердцу, а также ко рту, глазам и ушам. Он различными способами действует как тормоз при возбужденном состоянии. Когда ребенок начинает сосать, блуждающий нерв замедляет его сердцебиение и дыхание, чтобы обеспечить спокойное время для пищеварения. Зрительный контакт во время еды тоже начинает ассоциироваться с успокоением, малыш может успокоиться, просто посмотрев маме в глаза, даже если она его не кормит в этот момент. Блуждающий нерв также влияет на выражение лица и вокализации. Поэтому когда ребенок учится ослаблять возбужденные громкие рыдания и заменять их на жалобный плач или призыв мамы, это значит, что блуждающий нерв действует как тормоз, не допускающий чрезмерного разгона.

Известно, что новорожденные и младенцы в возрасте до двух или трех месяцев резко переходят от плача к энергичному сосанию, внезапно просыпаются и засыпают. То есть, новорожденные либо резко разгоняются, либо отключаются, потому что их блуждающий нерв еще не совершенен. К четырехмесячному возрасту малыши учатся плавно переходить от одного вида деятельности к другому. Сосание способствует развитию блуждающего нерва. Его дальнейшее развитие приводит к усилению поведенческого, эмоционального и социального самоконтроля.

Этот контроль, в конечном счете, приводит к тому, что ребенок концентрирует внимание, фокусируется на чем-то, принимает участие в разговорах, соблюдает очередность и способен ждать.

ПОВЕРНУТЬ ВРЕМЯ ВСПЯТЬ, ЧТОБЫ РАЗВИТЬ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ

Согласно исследованиям в области психологии, самообладание, или способность ребенка сохранять эмоциональное равновесие, медленнее формируется у детей, усыновленных родителями из других стран (см. главу 2). Есть ли способ ускорить этот процесс? – Да, если родители используют эффективные методы, то наряду с установлением связи родитель – ребенок и формированием идентичности, у ребенка развивается и жизнеспособность. Поскольку формирование самообладания у ребенка начинается с отношений с родителем в процессе кормления, взрослый должен установить эти отношения в контексте приема пищи независимо от возраста ребенка. Наиболее эффективный способ воздействовать на блуждающий нерв – использовать сосательный рефлекс. Использовать бутылочку проще всего, но есть и другие способы. Конечно, к детям разных возрастов нужны разные подходы, но сама идея установления связи с родителем через сочетание сосательного рефлекса и зрительного контакта неизменна. (Из главы 9 вы узнаете, как шаг за шагом развить самообладание вашего ребенка).

Чем младше ребенок, тем проще помогать ему в развитии жизнеспособности. Если ваш ребенок все еще берет бутылку и лежит на руках, вы можете положить его на левую руку, смотреть ему в глаза и издавать различные звуки, петь или говорить, чтобы удерживать его внимание на своем лице. С малышом постарше (особенно если в детском доме его кормили не по требованию), вы могли бы практиковать сосание и зрительный контакт не во время еды, а, например, используя чашку-непроливайку или пакетик сока с трубочкой как «награду» в процессе совместной игры (например, с песенкой про лодочку, как описано выше). Для ребенка любого возраста подойдет еще один способ – положите печенье или кусочек сыра себе на лоб и попросите ребенка посмотреть вам в глаза, чтобы «заработать» вознаграждение. Обязательно расскажите ребенку, чего вы ожидаете: «Еда вкуснее, когда мы смотрим друг другу в глаза. Посмотри на меня! Я смотрю на тебя».

Этот тип взаимодействия требует долгой практики, причина проста: дети со сложным прошлым, как правило, то и дело возвращаются к своей старой модели поведения и навыкам выживания. Развитие связи со взрослыми и их жизнеспособности – это не линейный процесс. Без ежедневной практики в течение нескольких месяцев, или даже, если нужно, в течение всего первого года жизни дома, успехи вашего ребенка в этой области будут эпизодическими. Чем больше

сил вы приложите, чтобы заложить основы самообладания, тем лучше будет вашему ребенку и семье в ближайшие годы. С детьми, которые оказались в семье в возрасте от одного года и старше, вам, возможно, потребуется возвращаться к этому виду интенсивной практики каждый месяц или около того, даже после некоторых первоначальных успехов. Когда шестилетний ребенок готовится пойти в первый класс, он может вернуться к старым привычкам. Если вы заметите, что ваш ребенок вновь ведет себя как «Теплый камень» или «Царственная особа», значит пришло время вернуться к играм по укреплению самообладания. Ваш шестилетний ребенок, возможно, сам поможет вам придумать новые формы игры, а это даже к лучшему.

РЕАКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ И ПРОЩАНИЕ

В конце каждой встречи группы «Первый год дома» мы прощаемся с каждым ребенком. И эти простые действия, как по команде, запускают реактивное поведение совладания со стрессом. Эти дети не связывают прощание с приятными переменами. Прощание – потрясение для них, и их поведение отражает это.

Наблюдая за тем, как каждый ребенок реагирует на песню, мы четко видим, насколько наполненной стрессом может быть жизнь в семье даже после того, как дети провели дома месяц, четыре – пять месяцев или даже целый год.

«До свидания, Сун Ань; до свидания, Сун Ань; до свидания, Сун Ань. Увидимся снова через неделю», – поем мы. Реакция Сун Ань – закрыть глаза и уснуть, превращаясь в «Теплый камень».

Мы поем песню тринадцатимесячной Соне, а она смотрит прямо перед собой, будто оставила свое тело и улетела. «Вот оно! – восклицает Дэвид. – У нее снова такое выражение, как у оленя при свете автомобильных фар».

Мы поем Дмитрию, который хлопает себе, а потом кружится. Он криво улыбается, а потом кусает губу. Он снова «Потрясающий актер».

«Я, я!» – кричит Му Лин, «Царственная особа». Она присоединяется к Дмитрию и кружится вместе с ним, приговаривая: «До-сдания! до-сдания!», пытаясь выговорить иностранные слова.

Только И Шэн, кажется, ощущает всю тяжесть прощания. Он берет небольшой грузовик и не выпускает его из рук. Словно это сувенир, который будет напоминать ему об этой группе, в которую он, возможно, больше никогда не придет. Нина успокаивает его. «Мы вернемся на следующей неделе, после того как поспим семь раз», – говорит она, показывая количество дней на пальцах и жестами изображая

сон. Он смотрит на нее и, долго и внимательно изучив ее лицо, отдает грузовик ей в руки. Он опускает голову и трет глаза кулачками.

Мы поем: «До свидания, И Шэн; до свидания, И Шэн; до свидания, И Шэн, увидимся через неделю». И Шэн смотрит, не веря нам. Один за другим дети сопротивляются, хватают игрушки и выкручиваются в руках мамы или папы, чтобы оглянуться назад, или убежать обратно в игровую комнату. Никто из них не хочет, чтобы исчезло это место, где они чувствуют себя в безопасности и в центре внимания родителей.

6. Воспоминания о сложном прошлом

Действительно ли у маленького ребенка формируются точные или содержательные воспоминания о раннем детстве? Может ли ребенок вспомнить, что с ним произошло до того, как он научился говорить? Можем ли мы доверять тому, что говорит нам о прошлом маленький ребенок, усыновленный из другой страны, ведь у нас нет возможности проверить его слова? Нанесем ли мы больший вред его эмоциональному благополучию, если начнем ворошить прошлое или если оставим эти события без внимания? Такие вопросы задают мне родители, когда я рассказываю им о важности ранних воспоминаний. На самом деле, единственные родители, когда-либо покинувшие группу «Первый год дома», ушли именно в связи с этой проблемой.

В настоящей главе я привожу различные воспоминания детей младшего возраста об их усыновлении и их жизни до этого момента. Все цитаты точны, все рассказы соответствуют действительности, но, чтобы обеспечить защиту частной жизни детей и их семей, которые поделились этой информацией, я приписала эти истории детям из нашей «сборной» группы «Первый год дома». Однако сначала мы узнаем от двух взрослых, которые в детстве были усыновлены родителями из другой страны, что для них значат эти воспоминания. Далее мы обсудим, что приемные родители могут узнать из исследований о важности ранних воспоминаний детей. Наконец, мы обратимся к воспоминаниям совсем маленьких детей, усыновленных родителями из другой страны.

ИСЧЕЗАЮЩИЕ ВОСПОМИНАНИЯ

«О чем Вы жалеете больше всего?» – спросила я официантку. «О моих воспоминаниях», – ответила молодая женщина.

Официантка, спокойная женщина примерно тридцати пяти лет, рассказала мне, что ее удочерили. В возрасте четырех лет она приехала в США из Вьетнама в рамках программы усыновления. Я попросила ее рассказать о себе подробнее.

«Когда я только приехала, у меня было много воспоминаний о моей жизни во Вьетнаме. Но со мной никто не говорил об этом, не задавал вопросов. Думаю, мои новые родители не знали, что сказать. Постепенно мои воспоминания испарились, стали просто сновидениями. А затем полностью исчезли. Это самая большая потеря для меня».

СЛЕДЫ ВОСПОМИНАНИЙ ВО ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ

«Я знаю, что это звучит странно, особенно учитывая, что я считаю себя психически здоровым человеком, но иногда у меня возникает это иррациональное ощущение, что меня бросят», – рассказала Мэри.

Мэри (имя изменено) почти тридцать, и в настоящее время она учится в аспирантуре по программе в сфере коммуникаций. Она красноречива, уверенна в себе. Мэри удочерили родители из одного из штатов Среднего Запада, когда той было четыре месяца. Мы говорили о ее нынешней жизни, когда она вдруг переключилась и поделилась своим страхом быть брошенной.

«У меня есть жених, и мы планируем наше совместное будущее, но иногда я испытываю страх. Иногда это происходит, когда наши мнения расходятся и я боюсь спорить со своим женихом. Боюсь, сама не знаю почему, что он меня бросит. Я чувствую себя сумасшедшей, потому что я не могу связывать это ни с чем, даже с моим удочерением». Мэри считает, что, поскольку ее удочерили в совсем раннем возрасте, она не может помнить, как ее оставили, и тревожиться из-за этого, поэтому она не может связывать свой страх с удочерением.

Страхи Мэри не похожи на воспоминания. Мы воспринимаем воспоминания как слова и образы, последовательность событий, которые можно вспомнить по желанию; психологи называют это *эксплицитной памятью*¹⁷. Но страхи Мэри связаны с *имплицитной* памя-

¹⁷ explicit memory, implicit memory – эксплицитная память обычно противопоставляется имплицитной памяти. Этот вид памяти требует сознательной попытки вспомнить что-либо, усвоенное ранее. Когда вы сидите на экзамене и пытаетесь вспомнить материал, усвоенный за последний год, то пользуетесь эксплицитной памятью. При использовании имплицитной памяти происходит повторение ранее усвоенной деятельности без какого-либо сознательного усилия. Исследования пациентов, страдающих амнезией, показывают, что они обычно утрачивают эксплицитную память, но их имплицитная память в целом остается нетронутой. (Психология. А-Я. Словарь-справочник / Пер. с англ. К.С. Ткаченко. – М.:ФАИР-ПРЕСС. Майк Кордуэлл. 2000). Прим. научного редактора

тью. Такие воспоминания часто тактильные или образные, они бессознательные и всплывают под воздействием обстоятельств или ощущений, подобных тем, при которых они сформировались. Страх Мэри, что ее бросят, и отсутствие веры в постоянство отношений являются неявными воспоминаниями, пробудившимися в связи с ее нынешними близкими отношениями и предстоящим вступлением в брак.

Из-за разрыва отношений у ребенка нарушается целостность восприятия себя как личности – в этом причина того, что происходит с Мэри. Неявные воспоминания об утрате не связаны с явными воспоминаниями о событиях жизни.

ИССЛЕДОВАНИЯ РАННИХ ВОСПОМИНАНИЙ

Мы можем найти в двух областях исследований подтверждение того, что страхи Мэри – подлинные артефакты, бессознательные воспоминания, относящиеся к первым четырем месяцам ее жизни. Во-первых, это исследования, подтверждающие способность новорожденных распознавать голос своей матери, который они слышали в матке, и даже узнавать истории, которые они слышали в тот период. В 1980 году Энтони Дж. ДеКаспер и Уильям П. Файфер¹⁸ опубликовали результаты исследования, которые показали, что даже младенцы, воспитанные в яслях с минимальным участием со стороны матери, по-прежнему предпочитали ее голос голосам других женщин. Это исследование подтвердило, что слуховая память – это не что-то, что начинает формироваться по достижению ребенком четырех-пяти лет.

Дети, даже младенцы, сохраняют воспоминания о самых ранних событиях жизни, и ребенок любого возраста может демонстрировать симптомы посттравматического стресса спустя годы

Как младенец дает понять, что узнает голос, песню или историю? Малыши, как известно, сосут более энергично, когда сталкиваются с чем-то знакомым, и замедляют сосание, когда сталкиваются с чем-то новым. Младенцы в этом исследовании сосали примерно на 24% энергичнее, когда слышали голос мамы.

Даже совсем маленькие младенцы мгновенно могут отличить свою кровную родную мать от другой взрослой женщины. Дополнительные исследования показали, что младенцы двух дней от роду предпочитают

¹⁸ Anthony J. DeCasper, William P. Fifer

слышать родной язык, а не иностранный и что новорожденные обладают способностью распознавать лицо матери уже через несколько часов после рождения. При таких способностях к узнаванию не удивительно, что даже новорожденные реагируют, когда теряют того, кто о них заботится, и что более взрослые дети реагируют не менее, а часто более сильно. В 2002 году Теодор Дж. Гаэнсбауэр¹⁹ представил исследование, в котором описал, как младенцы и малыши реагируют на напоминание о психологической травме по прошествии дней, месяцев или даже лет. Во всех случаях исследователь заранее знал о событиях в жизни исследуемых детей. Но в течение эксперимента никому из них не говорили об их ранних травматических переживаниях. Гаэнсбауэр привел примеры того, как младенцы, которым было всего несколько недель, демонстрировали признаки «запоминания», а затем показал, как у более взрослых детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста в играх и в речи проявлялись свидетельства воспоминаний о травматических событиях, которые произошли задолго до того, как они научились говорить. Гаэнсбауэр рассказал о младенце, отец которого неоднократно подвергал его физическому насилию в течение первых десяти недель его жизни. Впоследствии младенца поместили в патронатную семью, где он неизменно демонстрировал страх по отношению к мужчинам. В течение более года после прекращения насилия ребенок вздрагивал при виде мужчин, приходил в ужас, замирал, учащенно дышал. Появление женщин никогда не вызывало такого тревожного поведения. Еще один пример: двухлетний ребенок использовал игрушки и куклы для «описания» деталей автомобильной аварии, в которую он попал в возрасте девяти месяцев. В игре он четко изображал, как машина ударилась, перевернулась и приземлилась. Еще один ребенок, попавшийся в авиакатастрофу в год и четыре месяца, почти год спустя в возрасте чуть более двух лет мог очень подробно и точно описать эти события и словами, и в игре.

Гаэнсбауэр представил убедительные доказательства того, что дети, даже младенцы, сохраняют воспоминания о самых ранних событиях в их жизни, и что ребенок любого возраста может демонстрировать симптомы посттравматического стресса месяцы и годы спустя. Дети внезапно вздрагивают, испытывают трудности со сном, боятся того, что напоминает им о трагических событиях, страдают от приступов гнева, постоянно возвращаются к этим событиям в игре, страдают от фобий и теряют доверие к людям.

¹⁹ Theodore J. Gaensbauer

К счастью есть надежда, что эти дети могут преодолевать последствия травм, проявляющиеся в их поведении и воспоминаниях. По мнению Алисии Либерман²⁰ и ряда других ученых, когда родители разговаривают с ребенком о произошедших с ним событиях и проговаривают как это могло быть воспринято им самим (с его позиции), то симптомы дистресса значительно снижаются. Разумно предположить, что если бы Мэри, взрослая женщина, которую когда-то удочерили и которая боится быть брошенной, регулярно говорила со своими приемными родителями о потере патронатной матери, а до этого – кровной матери, то теперь она вряд ли бы смешивала свое чувство оставленности в детстве и свои отношения с женихом.

Давайте обратимся к некоторым воспоминаниям, которыми усыновленные из других стран малыши и маленькие дети делились со своими родителями.

НАДУВАТЬ ПУЗЫРИ, ЧТОБЫ ПОМНИТЬ

И Шэн лежал на спине и надувал пузыри из слюны. Ему исполнилось пять лет, он уже провел с семьей полгода.

«Я не знаю, как себя вести, когда он это делает, – призналась Нина, его мать. – Я говорила ему, что это отвратительно, но он игнорирует меня».

Иногда поведение ребенка озадачивает, раздражает или даже отталкивает родителей. Но для ребенка оно может отражать что-то важное, уходящее корнями в прошлое. Нина согласилась спросить у И Шэна: «Где ты научился этому?»

«Мы все это делали, – спокойно ответил И Шэн. – Вся моя семья». «Зачем?» – спросила его мать, уводя на второй план вопрос о «моей семье». «Потому что это весело, – ответил он. – Это бесплатно, и каждый может это делать».

«В твоей первой семье вы делали так все вместе?» – это был первый раз, когда Нина услышала от И Шэна упоминание о его первой семье. Она не знала точно, когда его разлучили с ними, но он надувал такие пузыри с того дня, когда она впервые увидела его. Он действительно думал о своей кровной семье в Китае?

– «Когда ты так надуваешь пузыри, ты думаешь о своей китайской семье?»

– «Да».

– «Похоже, ты часто думаешь о них, потому что ты делаешь это почти каждый день».

²⁰ Alicia Lieberman

– «А ты разве не знала?»

– «Я рада, что ты мне объяснил, не только с помощью пузырей, но и словами. Я не знала, пока ты не рассказал, что так часто о них думаешь», – призналась ему Нина.

Когда родители усыновляют более взрослого ребенка семи-восьми лет, они осознают, что у их ребенка есть воспоминания о прошлом. Однако даже у гораздо более маленьких детей есть воспоминания.

«ПОЧЕМУ ЛЮДИ НОСЯТ ПЕРЧАТКИ?»

Му Лин ненавидела, когда ей расчесывали волосы или прикасались к голове с самого первого дня в новой семье, когда ей было два с половиной года. Через год после удочерения у неё развилась навязчивая идея, связанная с перчатками. Каждый день в течение той зимы Му Лин указывала на людей в перчатках, или «пчатках», как она говорила. «Почему люди в пчатках?» – спрашивала Му Лин снова и снова. Почему-то ответы ее родителей никогда ее не удовлетворяли.

Наконец ее мать Мег спросила у Му Лин: «Ты когда-то была там, где все носили перчатки?». Му Лин засияла и энергично закивала.

В голову Мег пришла больница, и она предположила, что врачи носят перчатки. «Люди носят перчатки в больнице, где ухаживают за больными. Ты была больна?» – спросила Мег у дочери.

Му Лин снова энергично закивала. «Жидкие какашки», – сообщила она маме.

Словно играя в детектива, Мег помогла Му Лин вспомнить о том, как та находилась в больнице с дизентерией и как к ее голове была подведена капельница (типичное место для капельницы у маленьких детей в некоторых странах). Неожиданно все прояснилось: и одержимость Му Лин перчатками, и её нежелание, чтобы кто-то касался ее головы.

Лора, ее вторая мама, вспомнила, что Му Лин, вроде как, знала много о медицинских инструментах. Когда доктор обследовал ее в Китае в процессе удочерения, она осознанно обращалась со стетоскопом, и врач отметил, что она, должно быть, уже проходила медицинское лечение. Это озадачило родителей Му Лин, которых в приюте уверяли, что Му Лин никогда в жизни не болела.

Мег показала своей дочери рисунки различных медицинских инструментов и приборов в детской книге о походе в больницу. Му Лин увидела капельницу, указала на нее и сказала: «Моя висит на двери».

«Это было, когда у тебя были жидкие какашки?» – спросила Мег, и Му Лин подтвердила, что так и было.

За несколько недель разговоров и просмотра картинок, обдумывая воспоминания, которыми поделилась Му Лин, ее родители смогли вос-

становить историю о том, как Му Лин заболела желудочно-кишечной инфекцией и ее лечили в больнице от обезвоживания. Эта гипотеза подтверждалась и тем, что у Му Лин был положительный анализ на очень заразные кишечные бактерии (шигеллы), когда она только приехала домой. У нее не было симптомов, но она была носителем бактерии, скорее всего, в результате недоведенного до конца лечения антибиотиками, когда у нее были «жидкие какашки».

ЗАДАВАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ И ВОСПОМИНАНИЯ ПРОЯВЯТСЯ

Сун Ань было полтора года, и она провела дома со своими приемными родителями уже год, когда Шарлотта поняла, что ее дочери нравится, когда ее качают на руках определенным образом. Сун Ань пиналась и выкручивалась, когда Шарлотта качала ее в кресле-качалке. Посоветовавшись со мной по телефону, Шарлотта спросила у дочери: «Как твоя (патронатная) мама тебя качала?» В ответ девочка подтолкнула и потянула свою мать, чтобы она опустилась на колени на пол, залезла к ней на руки и начала раскачивать ее из стороны в сторону. Потом Сун Ань улыбнулась Шарлотте, как будто говорила: «Поняла? Вот так надо меня качать». Несмотря на то, что с тех пор, как ее в последний раз так качали, прошло две трети её жизни, воспоминания всё ещё были отчетливыми.

«ТЫ РАЗВЕ НЕ МОЯ ПАТРОНАТНАЯ МАМА?»

Джо и Шарлотта были поражены тем, что Сун Ань очень быстро установила прочную дружескую связь с пожилой женщиной, Полли, которая была близкой подругой семьи и часто заходила в гости. Побыв с Полли всего час, Сун Ань несколько дней прогоняла Шарлотту. Кроме того, после визитов Полли Сун Ань отказывалась есть, когда Шарлотта кормила ее; ей снились кошмары, во время которых ее не удавалось разбудить. Шарлотта была в замешательстве и переживала, ведь такое поведение ставило под угрозу ее дружбу с Полли, не говоря уже об отношениях с дочерью.

Джо заметил, что у Полли темные волосы и глаза и что она сильно напоминала патронатную мать Сун Ань на фото. У Полли была похожая стрижка, и она носила очки похожей формы. Могла ли Сун Ань по ошибке принять Полли за свою пропавшую патронатную мать? Ее поведение, казалось, говорило «да».

Чтобы развеять сомнения, я предложила Джо и Шарлотте поговорить с Сун Ань о ее патронатной матери, используя фотографию.

Им нужно было объяснить Сун Ань, что Полли не ее приемная мать, а просто похожа на нее. Шарлотта и Джо последовали этому совету и столкнулись с гневом и горем Сун Ань. Трудности с едой, сном и отторжением исчезли, но вместо этого Сун Ань, «Теплый камень» (см. главу 5), вновь оказалась лицом к лицу с теми чувствами, которые она испытывала, потеряв патронатную мать. Она начала отталкивать Полли, когда та приходила в гости. Шарлотте пришлось все объяснить своей подруге, которая потом стала рассказывать Сун Ань свою историю, используя фотографии, которые дала ей Шарлотта. «Видишь ли, у меня такая же стрижка, как у твоей первой мамы, но в действительности я совершенно другой человек».

БЕЗМОЛВНОЕ УЗНАВАНИЕ

Однажды Дениз ходила по магазинам со своим приемным сыном и зашла в комиссионный магазин. Дмитрию исполнилось четыре года, он провел в семье уже два с половиной года (см. главу 4). В какой-то момент Дениз заметила, что Дмитрий тихо стоит и держится за перекладины белой железной кровати. На лице его было особое выражение: он узнал кровать и ему было неприятно. Дениз чувствовала, что может почти читать его мысли, как будто слова перелетают из его головы в ее. Она задала вопрос, чтобы понять, так ли это.

«Так выглядела твоя кровать в детском доме?» – спросила она. Дмитрий тихо кивнул, что совсем не соответствовало его обычному буйному стилю поведения.

«Я рада, что ты мне показал», – заверила Дениз сына и, стоя с ним, смотрела на кровать.

Позже в тот же день Дениз просмотрела фотографии и обнаружила, что кровать действительно такая же, как на фотографиях из детского дома, в котором был ее сын. Дмитрия переселили из яслей по крайней мере за полгода до того, как она забрала его. Таким образом, его воспоминаниям было не менее трех лет, они относились к самому началу его жизни.

ВОЛОСЫ В ВОДЕ

Иногда всего один поведенческий эпизод указывает на воспоминание из раннего детства, даже если ребенок не говорит об этом. Родители часто считают такое поведение странным и неадекватным. Так однажды произошло с Соней, которую удочерили в возрасте одного года. Через три года она была уже достаточно большой, чтобы купаться со своей чуть более взрослой двоюродной сестрой. Однаж-

ды вечером девочки весело играли, а мама Сони, Кэролин, присматривала за ними.

Неожиданно двоюродная сестра решила продемонстрировать свои новые умения держаться на воде и опустила лицо в воду, вытянув руки и позволив волосам расплзтись по воде. Соня тут же начала в ужасе кричать. Кэролин подошла, чтобы забрать ее и испуганная Соня вскарабкалась на мать, как на дерево, громко крича. Сестра вытащила голову из воды, и постепенно Соня успокоилась.

Соня ничего не хотела или не могла сказать об инциденте. Ничего подобного не случалось ни до, ни после, но Кэролин казалось, что этот страх вызван каким-то воспоминанием. Она задавалась вопросом, видела ли Соня человека, лежащего, вот так, лицом вниз в воде, с разметавшимися волосами, когда-то в прошлом. Ее дочь видела утопленника? Или это была просто внезапная реакция на странное и неожиданное поведение ее двоюродной сестры?

Шарлотта решила не задавать Соне эти вопросы, боясь вновь вызвать переживания у дочери. Вопросы дали бы ребенку возможность найти слова чтобы объяснить столь сильную реакцию и, возможно, понять ее причину. Хотя в поведении Сони не было никаких других признаков, связанных с этой возможной травмой, в будущем у неё могут возникнуть воспоминания, спровоцированные занятиями плаванием или другими событиями, связанными с водой. Для нее и ее семьи было бы хорошо подготовиться к таким ситуациям, обсудив инцидент. Обсуждение не должно быть слишком подробным. «Ты закричала и испугалась воды, когда увидела, как двоюродная сестра плавает с распущенными волосами, – могла бы сказать мать Сони. – Интересно, ты когда-нибудь видела что-нибудь подобное?» Самое главное, необходимо учитывать чувства и поведение ребенка, потому как очень важно понять такие загадочные или болезненные события из жизни ребенка. Это поможет смягчить реакцию ребенка на подобные события в дальнейшем.

ПОСТОЯННО ПОВТОРЯЮЩИЕСЯ ПАТТЕРНЫ ПОВЕДЕНИЯ ИЛИ СЛОВА

Немногим родителям прямо говорят, что их ребенок подвергался физическому или сексуальному насилию. Часто именно испуг или странное поведение ребенка раскрывают такое прошлое.

Один знакомый мне мальчик, Поль, которого усыновили из Центральной Америки, буквально замирал, когда к нему приближался его первый учитель – мужчина, который, кроме того, был его инструктором

по плаванию. Джуди, мать Поля, сообщила, что он отказывается идти в бассейн и даже подходить к этому человеку. Отвечая на вопросы Джуди, Поль неоднократно повторял: «Я боюсь его пупка; у него там слишком много волос. Он плохой. Он мне не нравится». Он повторял это неделю за неделей, хотя учитель на самом деле никогда его не трогал.

Эти слова, которые он постоянно повторял, наряду с эмоциональными и физическими признаками страха у Поля, убедили родителей в том, что их сын пережил что-то «плохое», связанное с мужчиной, до того, как попал в их семью. Однако они поверили, что с Полем произошло что-то серьезное, только после того, как получили подтверждение, что ребенок в возрасте пяти лет не стал бы, да и не мог бы выдумать такое или изображать испуг.

Джуди и её муж Дональд решили начать семейную терапию с Полем, чтобы помочь ему вспомнить о том, что их сын в конце концов стал называть «историей о плохой няне» – воспоминание, которое было связано с учителями – мужчинами, особенно теми, кто ходил с голым торсом. Благодаря поддержке семьи, Поль смог принять эти пугающие воспоминания как часть своей жизненной истории и идентичности. Несмотря на заверения работников агентства в том, что ребенок не подвергся насилию, такие воспоминания как у Поля часто всплывают, когда ребенок чувствует себя в безопасности и готов раскрыть их своим новым родителям. Постоянно повторяющиеся слова, поведение или иные признаки не всегда можно немедленно истолковать на основе того, что родители знают – или думают, что знают – но, как выяснили родители Поля, они вполне могут быть результатом погребенных воспоминаний о важных событиях из жизни ребенка.

РАЗВЕ ВЫ НЕ УМЕЕТЕ ЧИТАТЬ МЫСЛИ?

Одна из особенностей памяти маленького ребенка заключается в том, что он или она думает, что у родителей разделяют его воспоминания и что родители знают, что стоит за конкретным поведением (например, надувание пузырей И Шэна), которое, пусть и косвенно, связано с тем или иным воспоминанием. Большинство детей полагают, что взрослые «знают все», в том числе и мысли ребенка. Ребёнок часто с удивлением обнаруживает, что его родители не могут читать мысли. Приемные дети часто полагают, что их родители знают, что они думают о

Ребенок думает, что родители разделяют его воспоминания, и что они знают, что стоит за тем или иным поведением

своих биологических родителей, о страхе, что их отправят обратно в приют или похитят и так далее.

ВОСПОМИНАНИЯ И ИДЕНТИЧНОСТЬ

У маленьких детей много воспоминаний из прошлого на сенсорном уровне. Некоторые из этих воспоминаний эксплицитные, с ними связаны определенные мысли и слова, такие как воспоминания Му Лин о перчатках, капельнице, и «жидких кашках». Другие воспоминания имплицитные или связаны с какими-то телесными ощущениями, не выражены словами и не полностью осознаны, например, воспоминания Сун Ань о том, как ее патронатная мать держала и качала ее. Сун Ань просто чувствовала, что Шарлотта качает ее «неправильно», но не анализировала, как это делала её патронатная мать. Все подобные воспоминания должны быть «переведены» из разряда сенсорной информации в слова на языке, на котором теперь говорит ребенок. Эти воспоминания можно включить в историю ребенка, чтобы помочь ему сформировать свою идентичность, основываясь на пережитых чувствах. Например, когда Шарлотта рассказывала Сун Ань о патронатной матери, она всегда упоминала, как первая мама качала ее. Таким образом, идентичность и реальные воспоминания переплетаются. Когда мамы Му Лин узнали о «жидких кашках», они стали часто говорить, когда меняли подгузники: «Сегодня никаких жидких кашек! Это было в Китае». Опять же, напоминания о событиях прошлого и выстраивание последовательности событий, физических ощущений и воспоминаний помогает ребенку сформировать целостное восприятие себя с самого раннего детства.

Воспоминания о своем прошлом лежат в основе идентичности ребенка. Ребенок должен иметь доступ к этим воспоминаниям для того, чтобы сформировать целостное восприятие себя, включающее прошлое, настоящее и будущее. Такие воспоминания могут быть единственной связью ребенка с прошлым, особенно когда о биологических родителях известно мало или совсем ничего не известно. Ребенку нужна ваша помощь, чтобы получить доступ к воспоминаниям, и это часто означает, что вы должны интерпретировать, разгадывать и задавать правильные вопросы о воспоминаниях, которые всплывают лишь фрагментарно и косвенно. Когда вы проделаете это вместе, вы сможете сделать воспоминания частью истории вашего ребенка, которая отражается в его жизни каждый день и которую он будет рассказывать в будущем.

Часть 2.

ОСНОВНЫЕ СТРАТЕГИИ ВОСПИТАНИЯ

7. Создаем структуру для соединения фрагментированных воспоминаний

В семье с приемным ребенком из другой страны, какого бы возраста он ни был, родитель и ребенок вместе должны научиться рассказывать связную историю жизни ребенка, историю, которая перекликается с жизненным опытом ребенка и отражает его как можно более точно. Я говорю родителям, с которыми работаю, что это самый важный момент воспитания по трем причинам. Во-первых, исследователи продемонстрировали, что рассказ связной истории жизни снижает частоту проявления неконтролируемых посттравматических реакций у ребенка. Во-вторых, связная история позволяет восстановить фрагментированную идентичность ребенка. В-третьих, история ребенка – это самое мощное средство для формирования связи между родителем и ребенком.

ПАЗЛ ИЗ ВОСПОМИНАНИЙ

Среди приемных родителей, а также среди профессионалов есть приверженцы подхода, согласно которому родители не должны навязывать ребенку мысли о прошлом. Родителям стоит дожидаться, когда ребенок спросит об усыновлении, или дать ребенку возможность самому придумать объяснения того, почему его усыновили. Мне кажется, что такой подход подобен собиранию пазла из тысячи кусочков, не имея образца картинки. Родители, которые следуют этой стратегии, часто говорят, что их ребенок «ничего не помнит» и «не интересуется» своим усыновлением.

Разрозненные воспоминания приемного ребенка, полные ощущений и чувств из прошлого, похожи на тысячу кусочков такого пазла. Когда родители предлагают структуру для организации кусочков, они помогают ребенку собрать пазл. Задача родителя – помочь ребенку понять мир. Например, когда хулиган обижает нашего ребенка, мы помогаем ему понять, что произошло. Мы говорим об эмоциях, которые он, скорее всего, испытывает, таких как обида, гнев или грусть. Когда мы это делаем, мы не навязываем мысли; если мы ошибемся, ребенок, скорее всего, скажет нам так: «мне не грустно; я только хочу дать ему сдачи». Мы живем не в те времена, когда детей «видели, но не слышали». Мы постоянно слышим о мыслях и чувствах наших детей, и нам нужно обращать внимание на их ответы и доверять им. Пустой взгляд означает, что вы ошибаетесь. Улыбка или кивок означает, что вы попали в цель. Одна моя знакомая девочка говорит «бин-го!», как в игровом шоу, когда мама или папа угадывают ее чувства по поводу удочерения.

ЧТО СО МНОЙ ПРОИЗОШЛО?

Специалисты из разных сфер, работающие с детьми раннего возраста, признают огромную важность честного разговора с ребенком на сложные темы. Алисия Либерман пишет: «Детям полезно, чтобы родители рассказывали о случившемся, говорили о страхе утраты, который испытывает ребенок, и заверяли ребенка, что родитель никуда не денется». Фред Роджерс таким образом сформулировал эту мысль: «Если о чем-то можно рассказать, с этим можно справиться». Разговор с ребенком дает ему возможность рассказать собственную историю и справиться с чувствами, связанными с ней. Первая встреча – самый подходящий момент, чтобы начать рассказывать ребенку о том, что только что произошло. Обращайте внимание на поведение вашего ребенка и чувства, обуславливающие это поведение; рассматривайте их в разрезе пяти моделей реактивного поведения совладания со стрессом (см. главу 5). Например, при первой встрече с ребенком или в последующие часы и дни можно сказать ему: «Легче спать [или быть чем-то занятым], чем смотреть на незнакомое лицо. Бьюсь об заклад, когда у тебя такой ошеломленный вид, ты задаешься вопросом, куда делись все твои знакомые няни и остальные дети».

ИСТОРИЯ В ТРЕХ ФОТОГРАФИЯХ

Когда вы обустроитесь дома, да и в любое время после этого, самый простой способ рассказать историю вашего ребенка – использо-

вать последовательность из трех фотографий. Первая фотография – ваш ребенок до усыновления. Вторая фотография – «передача ребенка», на которой видно, как вы принимаете ребенка от воспитателя или директора детского дома, либо от патронатных родителей. Третья – фото вашего ребенка с нынешней семьей. Последовательность из этих трех фотографий, создает контекст для ответа на выделяемые мной «Четыре Вопросы» (см. следующий раздел этой главы). Если самое раннее «фото» представляет собой видео, то можно перевести один кадр в формат фотографии. Если у вас нет фотографии «передачи ребенка», сделайте коллаж, объединив фото вашего ребенка, няни и себя в одну картинку. Даже карандашный набросок со схематичными фигурами лучше, чем ничего; вам просто нужно, чтобы ребенок увидел, о ком вы говорите.

Сделайте копию каждого из изображений, чтобы они были одного размера, например, 10х15. Тогда вместе три фото составляют блок размером 30 на 15 сантиметров. Поместите три фотографии вместе в копировальный аппарат, чтобы напечатать их на одном листе.

Первая фотография, в идеале самая ранняя фотография вашего ребенка, открывает дверь в прошлое. «Сначала ты жил с [имя кровного или патронатного родителя, или другого опекуна] в [название страны]». Второе фото объясняет «Большие перемены», а точнее «передачу ребенка» вам: «Этот снимок был сделан, когда ты стал частью нашей семьи». О третьей фотографии можно сказать: «Сейчас мы семья: родитель и ребенок».

Маленьким детям понадобится ваша помощь с составлением этого простого набора фотографий, но им полезно принимать участие в этом процессе. Дети четырех лет и старше могут захотеть выбрать конкретные фотографии или дополнительные предметы, кроме фотографий. Одна моя знакомая девочка хотела включить в коллаж свою грин-карту, которая символизировала изменение статуса: от гражданина Кореи к гражданину США. Еще один ребенок хотел включить фотографию национального символа Гватемалы – птицы квецаль.

После того, как вы получили последовательность из трех фотографий на одном листе, сделайте не менее десяти копий, потому что ваш ребенок, разбираясь с чувствами о прошлом, возможно потеряет, спрячет или уничтожит некоторые из них. Фотографии не обязательно должны быть цветными, но вы, конечно, можете использовать цвет, если хотите. Ламинируйте несколько листов, чтобы защитить их. Другие оставьте в бумажном виде, но будьте готовы, что их будут рвать, прятать или жевать. Разместите копии по дому так, чтобы ребенок мог увидеть их и добраться до них. Фото можно поместить, например, на

нижнюю дверцу холодильника или на тумбочку ребенка. Ламинированные версии истории из трех фото должны быть достаточно маленькими, чтобы ребенок мог держать их в руке, а также чтобы они могли поместиться в рюкзаке или где-нибудь рядом с автомобильным креслом. История из трех фото – это особенный талисман приемного ребенка.

Даже когда вас нет рядом, чтобы рассказать ребенку его историю, он может посмотреть на фотографии и вспомнить, что произошло. Фотоистория позволяет ребенку убедиться в реальности чувств и воспоминаний, даже тех, которые он пока не может выразить словами.

Если вы читаете это, готовясь к встрече с ребенком, попросите его самые ранние имеющиеся фотографии. Сделайте фото того момента, когда вам передадут ребенка, или сделайте постановочное фото, инсценировав этот момент. Если вы читаете эту книгу уже вернувшись домой, начните собирать эти три фотографии как можно скорее.

Что даст вам история из трех фото? Когда ребенок слышит собственную историю, он успокаивается и может сосредоточиться. Если вас нет рядом, просто посмотрев на фотоисторию, ребенок сможет разобраться со своими чувствами и поступками. Иногда история из фотографий побуждает еще не умеющего говорить ребенка проявлять определенные эмоции. Например, годовалая Сун Ань постоянно прятала свою историю среди мягких игрушек. Полторагодовалая Соня порвала несколько своих не ламинированных историй и в каждом случае жевала фотографии момента «передачи». Му Лин выбросила в мусор несколько историй, а И Шэн выразил свои чувства по поводу случившегося, топчя свои фотографии с криками: «Плохо!». Позволить детям сконцентрировать свои негативные чувства на чем-то конкретном помогает предотвратить случайно направленное негативное поведение. Сюжетные фотографии помогают ребенку понять, почему он ведет себя определенным образом, и обеспечивают контекст для воспоминаний, которыми ребенок еще не поделился.

Когда родитель взаимодействует с ребенком, который реагирует на фотоисторию, жизнь ребенка становится центральным элементом для связи с новой семьей и отчасти основой для формирования идентичности и развития его жизнеспособности.

ИСТОРИЯ ИЗ ТРЕХ ФОТОГРАФИЙ – ОТВЕТЫ НА ЧЕТЫРЕ ВОПРОСА

Маленькие дети, которые были усыновлены, как я обнаружила, задаются четырьмя жизненно важными вопросами, на которые им нужны простые, четкие ответы. Эти вопросы и ответы на них во мно-

гом будут определять, что вы говорите вашему ребенку о его переживаниях. Однако вы, скорее всего, обнаружите, что идеальных ответов нет. Ваш ребенок будет спрашивать снова и снова, чтобы услышать ответы, так что, если вы и промахнетесь один-два раза, у вас будет много возможностей, чтобы исправиться. Думайте об этом как о процессе, который продлится как минимум восемнадцать лет.

Вопрос 1: Что со мной случилось?

Ответ: Скажите ребенку, что он прошел через большие перемены. Можно сказать: «Сначала ты жил в [название страны, дома, в патронатной семье или детском доме], а затем приехал сюда жить со мной. Это очень серьезные перемены». Вы можете развести руки в стороны, чтобы показать, насколько всеобъемлющими были перемены. Чтобы лучше объяснить, можно описать, чем вы внешне отличаетесь от предыдущих опекунов – у вас другие глаза, волосы, возраст, запах и так далее, а также язык и культура. Вы можете сказать, что сейчас все новое и другое. Будет хорошо произносить такие слова, как «большие», «перемены», «новое» и «другое» на родном для ребенка языке. Словосочетание «большие перемены» является более конкретным и значимым для ребёнка, чем абстрактное «усыновление».

Используйте историю из трех фото для визуальной презентации. Укажите на первую фотографию своего ребенка, когда будете говорить: «Сначала ты жил в [название страны]». Укажите на второе фото, когда будете говорить, что «[имя опекуна, или слово для обозначения опекуна на родном для ребенка языке] отдал тебя мне, чтобы ты стал моим ребенком». Укажите на третью фотографию, говоря: «Тогда ты стал жить со мной. И ты будешь жить со мной до тех пор, пока не станешь стареньким!»

Вопрос 2: Кто теперь будет заботиться обо мне?

Ответ: «Я буду заботиться о тебе днем и ночью», можно сказать «каждый день». Укажите на себя и изобразите, что вы спите и затем просыпаетесь. Возможно, вам захочется сделать дополнительные фотографии, чтобы показать, как вы ухаживаете за ребенком. Фотографии или рисунки делают ваши слова более реальными и запоминающимися для ребенка.

Вопрос 3: Большие перемены произошли из-за меня?

Ответ: решительно скажите ребенку: «*Большие перемены* произошли НЕ из-за тебя. Они произошли из-за взрослых». Эта, казалось бы, простая мысль практически не укладывается в голове у маленьких детей. Чтобы помочь ребенку понять, укажите на других младенцев или малышей и спросите: «Может ли этот ребенок заставить маму уйти?» Если

ваш ребенок скажет «да», спросите, как. Помогите ребенку осознать, насколько ограничены возможности маленьких детей. Это поможет ему понять, что *Большие перемены* не могли быть следствием его действий или выбора.

В этот момент вы, возможно, захотите, чтобы ваш ребенок взглянул на две первые фотографии в фотоистории, когда вы спросите: «Был ли ты достаточно большим в то время, чтобы изменить жизнь вокруг себя?»

Вопрос 4: Все изменится снова, и тебя я тоже потеряю?

Ответ: «Не думаю, что будут еще какие-то большие перемены, но мы оба знаем, что ни в чем нельзя быть уверенным. Я дам тебе знать, если будут надвигаться новые большие перемены, поэтому они не станут неожиданностью для тебя. Я составил(а) план, и, если со мной что-то случится, [имя] позаботится о тебе. Но я надеюсь и верю, что мы будем вместе, по крайней мере до тех пор, пока тебе не будет столько же лет, сколько мне сейчас. Думаю, однажды мы вместе будем старичками». Если ребенок старше трех-четырех лет и в семье два родителя, можно добавить: «Если со мной что-то случится, о тебе позаботится твой [другой родитель]». К шести или семи годам многие дети начинают спрашивать, что произойдет, если оба родителя умрут, так что будьте готовы объяснить ваши планы по опеке.

ЗАСЛУЖИТЬ ДОВЕРИЕ РЕБЕНКА

Покажите ребенку, что вы достаточно умны, чтобы понимать, что «случиться может все что угодно». Ваш ребенок, как бы мал он ни был, уже убедился в этом на собственном опыте. Если вы попытаетесь отрицать это, он сразу поймет, что вы лжете.

Как ваш ребенок может доверять вам, если вы настолько наивны, что верите, что ничего плохого произойти не может? Как ребенок может доверять вам, если вы лжете? Правда лучше, чем «сладкая ложь». По этой причине я не призываю родителей использовать фразу «семья навсегда», которую так любят некоторые специалисты по усыновлению и приемные родители. Ничто не вечно, и ваш ребенок это знает.

Кроме того, «семья навсегда» звучит для ребенка абстрактно. Маленькие дети не воспринимают «навсегда» как бесконечный период времени. Вот почему лучше привести пример, указав более или менее конкретный возраст («столько же лет, сколько мне», «столько же лет, сколько бабушке»). Вместо «семья навсегда» можно сказать «вторая семья», «американская семья», «канадская семья» и т.п.

ЕСЛИ ЧЕТЫРЕ ВОПРОСА ОСТАНУТСЯ БЕЗ ОТВЕТА...

Ребенок, которому нужны ответы на «Четыре Вопросы» и который их не получил, начинает беспокоиться о будущем, как бы мал он ни был. Дети, которые не слышат объяснения, ожидают самого страшного – очередную «передачу» в любой момент. Эти опасения приводят к тому, что младенец, малыш или дошкольник находится в состоянии повышенной возбудимости, постоянно осматривает комнату, не может успокоиться и играть с родителями или даже не может спать по ночам.

Многие родители не понимают, что даже самый маленький ребенок беспокоится о том, «что будет дальше». Малыши иногда приходят ко мне и ведут себя как тигрята, скачут туда-сюда, в то время как мама или папа спрашивают, гиперактивен ли их ребенок. Когда я спрашиваю родителей, что они рассказали своему ребенку об усыновлении и прошлом, они часто говорят мне: «Мой ребенок слишком мал, чтобы понять, что произошло», или «Мой ребенок забыл об этом», или «Ему (ей) это не интересно». Родителей нельзя винить, они не умеют говорить об этом с совсем маленькими детьми.

Опасения младенца вполне конкретные: кто будет меня кормить? Этот человек продолжит приносить мне еду? Родители ребенка младше года могут поговорить с ним во время кормления, сказав: «Ты знаешь, раньше в [родная страна ребенка или название детского дома] другой человек кормил тебя и менял подгузники. Теперь я твоя Мама [Папа], и я буду кормить тебя и менять подгузники каждый день. Не будет других взрослых, заботящихся о тебе, как раньше. В семье все по-другому». Старайтесь не привлекать к уходу за ребенком других людей, даже на постоянной основе – это размывает границы между родителями и другими взрослыми. Когда младенец слышит утверждения, которые относятся к его простым биологическим потребностям, а вы для наглядности используете соответствующий «реквизит», например, бутылочку, он быстро понимает смысл. Приемные родители, с которыми я работаю, часто в это не верят и не обращают внимания на улыбки, звуки или протянутые руки, которые являются формой общения для младенца. Могу вас заверить, что это не случайные действия.

Возьмем, к примеру, скачущего «гиперактивного» малыша, чтобы проиллюстрировать, как может повлиять на ребенка рассказанная ему его собственная история. В своем кабинете я достаю кукол и начинаю рассказывать историю ребенка, излагая ее с его точки зрения. «Ты был маленьким ребенком в [название страны], и эта женщина заботилась о тебе, – говорю я. – Ты называл её [имя], но однажды пришли незнакомые люди и забрали тебя с собой, и ты больше никогда не видел эту

женщину». Затем я пересказываю историю более подробно, на этот раз включив ответы на «четыре вопроса».

По моим наблюдениям, родители часто слушают историю, как будто никогда раньше ее не слышали. История, рассказанная через призму ребенка, для них нова. Родители смотрят, как их только что бывший «гиперактивным» младенец спокойно и сосредоточенно наблюдает за куклами, или как дремавший ребенок поднимается, чтобы посмотреть. Малыш перестает скакать по комнате и приходит послушать. Когда ребенку рассказывают его историю, и ребенок, и родители входят в спокойное, заинтересованное состояние, которое психологи называют *регулируемым состоянием*. Часто ребенок обращается к приемному родителю и признает его присутствие жестом, улыбкой или прикосновением. Когда ребенок знает, что родитель понимает его историю, он откликается и стремится укрепить связь. Ребенок начинает верить, что родитель «знает, что со мной произошло в прошлом и что происходит сейчас».

Если о чем-то можно рассказать, с этим можно справиться

Фред Роджерс

В тех случаях, когда родители не придают значения тому, что пережил их ребенок, он становится возбудимым или отстраненным, постоянно впадает в *нерегулируемое состояние*, то заво-

дясь, то уходя в себя. Ребенок теряет интерес к взаимодействию с родителями, его развитие замедляется. У гиперактивного или отстраненного ребенка возникают проблемы с тем, чтобы слушать и понимать указания. У такого ребенка возникают проблемы с памятью, физической координацией, а также с социальным взаимодействием с окружающими. Ребенку, который не умеет слушать, концентрироваться, запоминать, будет трудно научиться даже ставить обувь в шкаф. Такого ребенка могут по ошибке считать имеющим проблемы с обучением, гиперактивным или страдающим от депрессии.

БОЛЬШИНСТВО ИСТОРИЙ ОБ УСЫНОВЛЕНИИ РАССКАЗАНЫ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ПРИЕМНЫХ РОДИТЕЛЕЙ

Если вы расскажете историю усыновления с вашей точки зрения как родителя, вам будет тяжело выстроить связь с ребенком. Он не войдет в спокойное и сфокусированное регулируемое состояние, в котором смог бы разобраться со своим опытом. Если, например, вы скажете: «Мы хотели, чтобы маленькая девочка была нашей дочерью, мы искали тебя и нашли в Гватемале», ваш ребенок слышит, что его собственная история не так важна, как ваша. Большинство книг об

усыновлении для детей рассказывают историю с точки зрения родителей, а не ребенка. Эти книги устраивают взрослых, но фрустрируют ребенка. Они учат ребенка не выражать и не обсуждать свои чувства, особенно негативные. Однако дети все-таки понимают, что история важна для родителей и быстро учатся повторять ее «как попугай», не испытывая при этом своих истинных эмоций.

Ребенок учится воспроизводить историю усыновления, рассказанную с точки зрения родителя

РОДИТЕЛИ БОЯТСЯ РАССКАЗАТЬ РЕБЕНКУ ОБ УСЫНОВЛЕНИИ

Некоторые родители боятся рассказать историю своего ребенка, показать фото патронатной матери или работников детского дома, либо посмотреть видео, на котором они принимают своего ребенка или посещают патронатную семью. Они опасаются, что эти образы или обсуждение расстроят их ребенка еще больше. «Я не могу произносить слово на букву “п”», – призналась мне одна мать. Мы с ней потом тренировались говорить слово «*приют*» сначала шепотом, до тех пор, пока она не смогла произнести его в голос.

Эти чувства понятны. Прошлое вашего ребенка – жестокая реальность. Пока вы не научитесь принимать прошлое ребенка, вы не сможете с ним говорить на действительно важные темы.

Отказ говорить с ребенком о прошлом создает между вами лишнюю пропасть. В результате появится еще больше проблем. В основном эти проблемы связаны с собственными непростыми чувствами родителей: ревность к патронатной матери, страх оказаться недостаточно хорошим родителем, неуверенность в том, что вы можете назвать ребенка своим. Если вы испытываете подобные чувства, обратитесь за помощью. Обычно не требуется много времени, чтобы разобраться с болезненными чувствами и начать двигаться дальше и спокойно разговаривать с ребенком.

Ваш ребенок уже в одиночку пережил боль разделения с семьей и утраты. Напоминание о тех событиях из прошлого действительно приносит огорчение, но вы можете помочь своему ребенку справиться с этими чувствами, потому что теперь он не один.

Когда вы вспоминаете об утрате вместе с кем-то, это меняет воспоминания. С этих пор ребенок и вы будете воспринимать утрату как общую, а не как пережитую в одиночку. Опыт разделенной утраты – это целительный бальзам для отношений.

Многие родители указывают на огромный успех их ребенка в языковом и когнитивном развитии и говорят мне, что при этом им не пришлось рассказывать историю ребенка. Это умолчание какбы заставляет ребенка «двигаться дальше» или «смириться», думать о чем угодно, кроме усыновления и утраты. Эти родители говорят мне, что хотят, чтобы их ребенок «был нормальным». Они цитируют старую поговорку «меньше знаешь – крепче спишь». Такой подход заставляет ребенка по-прежнему полагаться на реактивное поведение совладания со стрессом и навыки выживания, маскирующие истинные чувства. Часто такой ребенок повторяет и отражает те самые чувства, которые он приписывает тем, кто бросил или покинул его. Например, про одного мальчика восьми лет мать сказала, что он «прекрасно адаптировался» – он «просто не думает о своем усыновлении», рассказала она. Но тот же мальчик сказал мне: «Я был им [его кровным родителям и другим взрослым] безразличен, а они безразличны мне. Я не хочу думать о них».

ТРИГГЕРЫ ВОСПОМИНАНИЙ И РЕАКЦИИ НА ГОДОВЩИНЫ СОБЫТИЙ

«Шрамы» от психологической травмы часто проявляются в виде сильного огорчения или, как выразилась одна мать, «эмоциональной бури». Поняв, что вызывает такие бури, родители смогут больше узнать о прошлом своего ребенка. Родители Му Лин заметили, что вид и запах картонных коробок вызывал у нее подобную реакцию. Она неизменно реагировала истерическим плачем, даже заметив коробку вдалеке. Её родители, естественно, задались вопросом, было ли у Му Лин какое-то пугающее воспоминание, связанное с картонной коробкой. Они написали в детский дом, чтобы узнать подробности того, как ее нашли, и выяснили, что Му Лин действительно была найдена в коробке. Мы вполне можем представить себе эмоциональную ассоциацию, которую выстроила совсем крошечная Му Лин между тем, что ее оставили одну, и видом и запахом коробки, в которой ее оставили. Теперь родители могли помочь ей понять свои чувства, придав им контекст.

Наблюдение за *триггерами воспоминаний* и понимание их – отличительная особенность родительской роли в случае с приемными детьми из других стран. Чтобы найти источник этих воспоминаний, требуется провести своего рода детективное расследование, основанное на вере родителя в неосознанные воспоминания младенцев и маленьких детей и готовности считать эти ранние переживания частью реальности для ребенка.

Иногда триггеры воспоминаний так или иначе связаны с годовщиной определенных событий. Впервые я столкнулась с таким триггером у тридцатипятилетней женщины. Она не была приемным ребенком и консультировалась у меня, потому что депрессия мешала ей воспитывать детей. Она сообщила мне, что «май – худший месяц года» для нее, но не знала, почему. Я интуитивно попросила ее узнать у родителей, что могло произойти в мае в раннем детстве. Через неделю женщина рассказала историю, которая поразила нас обеих.

Отец моей клиентки рассказал ей, что ее мать вскоре после рождения дочери перенесла тяжелый нервный срыв. Ее положили в больницу, а отец отвез свою четырехмесячную дочь к бабушке и дедушке, почти за две тысячи километров. Это произошло в мае, и, хотя моя клиентка была младенцем в то время, даже во взрослом возрасте этот месяц имел для нее особое значение.

Реакции на годовщину события – это эмоциональные и физиологические симптомы, связанные с годовщиной какой-либо беды. Обычно они имеют место раз в год, но могут повторяться даже еженедельно. Такие реакции свойственны приемным детям из других стран. Например, Кэролин и Дэвид были озадачены отказом Сони выходить из дома по средам. Каждую неделю в этот день начиналась борьба за то, чтобы отвезти ее в детский сад. «Это просто непонятно, – сказал Дэвид. – Понедельник – первый день после выходных, и в понедельник проблем не возникает. По вторникам, четвергам и пятницам тоже все хорошо. В среду Соня закатывает невероятные истерики и плачет, будто больше никогда нас не увидит».

Среда, безусловно, имела определенное значение для Сони. Когда Дэвид и Кэролин узнали о реакциях на годовщину событий, они проверили свои записи и выяснили, что именно в среду они покинули Гватемалу вместе с Соней, которой на тот момент был год. Хотя им было трудно поверить в это, но это было единственное объяснение, которое они смогли найти.

Некоторые дети ежемесячно реагируют – особенно в первый год пребывания в своем новом доме – на дату, когда они были разлучены со своей матерью, доставлены в приют или покинули патронатный дом или приют вместе со своей новой семьей. День усыновления часто всего лишь на день или два отстоит от дня, когда ребенок покинул свою родную страну, и эти два события сливаются воедино в *Большие Перемены*.

Не совсем понятно, как разум и тело человека отслеживают годовщины трагедий на еженедельном или годовом графике. (описание

исследований о психологических травмах и памяти приведено в книге у Б. А. ван дер Колка²¹). Но и практикующие психологи, и исследователи, которые изучают психологические травмы, признают существование реакций на годовщину. Такие реакции дают возможность задуматься или оплакать потери, изменения и трагические события.

ПОДГОТОВКА К РЕАКЦИЯМ НА ГОДОВЩИНУ И К ТРИГГЕРАМ

Приемные дети вспоминают свое прошлое в свой день рождения и в дни рождения других, в День Матери и День Отца, и, конечно, в годовщину их усыновления. Всем этим событиям могут предшествовать эмоциональные бури и реактивное поведение (см. главу 5). О чем может думать ваш ребенок в свой день рождения или в день рождения брата, сестры или родителя? Один мой знакомый ребенок сказал своей матери: «Ты старая и у тебя есть родная мать. Я маленький, а у меня нет». Другие дети выражают чувство утраты, беспокоясь, что «моя родная мать не знает, что сегодня у меня день рождения» и «все забыли обо мне». Эти слова отражают страх ребенка, что его невозможно любить.

Многие родители расстраиваются или даже злятся, когда ребенок капризничает или плохо себя ведет в День Матери или День Отца, не говоря уже о праздновании дня рождения. Родитель и ребенок сильно отдаляются друг от друга, когда взрослый не знает о реакции ребенка на годовщину определенных событий. Например, в День Матери четырехлетний ребенок может думать не о своей приемной матери, а о кровной матери, и может грустить, злиться или чувствовать себя отвергнутым. Двухлетний ребенок, или даже младенец, может чувствовать, что чего-то или кого-то не хватает, и грустить, что его отвергли. И именно в этот момент, когда ребенок чувствует себя особенно нелюбимым, от него ждут, что он проявит любовь и теплые чувства по отношению к другой матери. Обычно, когда семья пытается насладиться прекрасным праздником, именно на приемную мать со всей мощью обрушивается эмоциональная буря.

У некоторых родителей есть свои причины для огорчения, связанные с днями рождения и праздниками. Так, из-за бесплодия день рождения ребенка становится своего рода обоюдоострым мечом. Болезнь или смерть родителя, или сложные отношения между родителем

²¹ The Body Keeps Score B. A. van der Kolk В этом году книга вышла на русском языке: «Тело помнит все», Бессел ван дер Колк, «Бомбора», 2020. *Прим. научного редактора*

и его собственным родителем также могут омрачить день. Эти факторы могут помешать родителю сконцентрироваться на ребенке и сопереживать ему.

Вопреки распространенному мнению, подготовка к реакциям на годовщину не усугубляет эти реакции. Напротив, лучше всего сделать в своем календаре отметку за неделю до каждой годовщины или дня рождения. Не забудьте отметить дни, в которые вы встретились с ребенком, покинули родную страну ребенка и прибыли домой. Если вы знаете дни, когда ваш ребенок расстался с кровными родителями, переехал из патронатного дома в детский дом, или пережил другие переломные моменты, отметьте и их.

В процессе подготовки сосредоточьтесь на плане действий, который поможет ребенку справиться с сильными чувствами. Не требуйте от ребенка слишком многого, сократите число раздражителей. Некоторые семьи в такие дни просто остаются дома и «ничего не делают».

Некоторые дети, возможно, захотят съесть свою любимую еду или увидятся с особенно близким другом. Важно свести к минимуму стресс и тревогу, чтобы ваш ребенок чувствовал, что он, насколько это возможно, контролирует свои эмоции и поведение.

Конечно, многие родители хотят устроить большой семейный праздник в День усыновления. Родители считают этот день замечательным праздником, но ваш ребенок может помнить его как день, когда незнакомцы перевернули его жизнь с ног на голову. Я слышала выражение «день, когда я тебя забрала» (Gotcha Day), которое кажется мне неподходящим, поскольку такое название фокусируется на чувствах родителей, а не ребенка. Если вы оставите без внимания чувства вашего ребенка, ваш ребенок, скорее всего, будет скрывать свои подлинные чувства за реактивным поведением и станет жертвой эмоциональной бури до или после большого праздника.

За неделю или за несколько дней до годовщины расскажите ребенку его историю с помощью трех фотографий и проговорите ответы на «Четыре Вопросы». Делайте паузы во время таких бесед, чтобы дать ребенку возможность осознать свои чувства. Отражайте в разговорах и в играх то, как ребенок чувствует себя из-за этих событий, даже если эти чувства не совсем радостные. Нарисуйте большие лица, выражающие разные эмоции – грусть, страх, удивление, радость, усталость, голод – и поговорите о том, когда ваш ребенок, возможно, испытывал эти чувства в прошлом. Некоторые дети могут захотеть разместить эти рисунки на видном месте, другие могут захотеть разорвать их, выбросить или спрятать. Любой из этих вариантов допус-

тим. Эти действия – от рисования до разрывания бумаги – позволяют вашему ребенку выразить свои сильные чувства и таким образом предотвратить эмоциональные бури. И тогда он будет готов праздновать годовщины и дни рождения.

ДЕНЬ МАТЕРИ И ДЕНЬ ОТЦА

Эти два праздника необходимо прокомментировать отдельно. Если родители вспоминают кровных родителей ребенка вечером накануне этих праздников, на следующий день дети с гораздо большим энтузиазмом празднуют День матери или отца, уделяя все внимание своим приемным родителям. Одна моя знакомая решила зажечь свечу для биологической матери своего ребенка. Другая мать решила зажечь одну свечу для биологической матери своего ребенка, а другую свечу для патронатной матери. В семье И Шэна каждый зажигал свечу в память о человеке, который воспитывал его, но в какой-то момент ушел из его жизни. Нина, мать И Шэна, как-то упомянула, что ее учительница во втором классе очень сильно повлияла на нее, но после начальной школы они больше не встречались. Вечером накануне Дня матери Нина зажгла свечу для своей учительницы и по одной свече для патронатной матери И Шэна и его биологической матери. Вечером накануне Дня отца Кенджи, отец И Шэна, зажег свечу для своего футбольного тренера, который когда-то был ему как второй отец, но теперь жил в другом штате. Кенджи также помог И Шэну зажечь свечи для его биологического отца и приемного отца, а Нина зажгла свечу для дяди, который оказал ей серьезную поддержку.

Когда Ваш ребенок немного повзрослеет, начиная с четырех или пяти лет, он может надиктовать короткую записку, адресованную кровному родителю, или что-нибудь нарисовать. Положите записку или рисунок в специальную коробочку, которую будете использовать для этих целей и в будущем. И Шэн хотел сжигать записки, чтобы послать сообщения своей семье. Когда-то в своей короткой жизни он узнал об этом традиционном китайском способе общаться с духами покойных предков. Нина и Кенджи включили эту традицию в торжества по случаю дней рождения и других праздников. Узнав о культурных традициях и способах общения с ушедшими, вы сможете помочь Вашему ребенку почувствовать связь с биологическими родителями.

Приемные дети из других стран не чувствуют себя какими-то не такими из-за того, что у них есть и другие родители, если накануне Дня матери или Дня отца каждый член семьи вспоминает особых людей, которые больше не присутствуют в их жизни.

ПЕРЕХОДНЫЕ ПЕРИОДЫ

Помимо праздников, приемные дети из других стран, как правило, сильно реагируют на любые переходные периоды и изменения в жизни, такие как последний день в школе или в детском саду, последний день лета, начало учебного полугодия или начало летнего лагеря. Переходные периоды – это изменения, а все изменения вызывают ассоциации с Большими переменами, усыновлением и временем, когда жизнь ребенка перевернулась с ног на голову. Подходите к этим дням так же, как и к Дню усыновления и другим праздникам. Сведите стресс и внешние раздражители к минимуму. Некоторым детям просто нужен «День отдыха и расслабления».

Переходные периоды, годовщины и праздники – моменты, когда важно заново рассказывать историю вашего ребенка и помогать ему рассказывать ее своими словами. Однако приемные дети каждый день думают о своих историях, в этом можно убедиться, обратив внимание на то, как часто ваш ребенок смотрит на историю из трех фотографий. Каждый день понемногу говорить ребенку о череде событий его жизни – достойная родительская задача. Помните: помочь вашему ребенку рассказать свою историю необходимо, чтобы выстроить его связь с вами! Это крайне важно для того, чтобы восстановить разрозненное и сложное восприятие себя. Наконец, это помогает вашему ребенку использовать сознательную, рациональную составляющую, чтобы контролировать свои реакции, сформированные под воздействием пережитого стресса (см. главу 2), и научиться управлять своими эмоциями и поведением. Пересказ истории вашего ребенка с точки зрения того, как он это переживает и воспринимает, лежит в основе успешного воспитания каждого приемного ребенка из другой страны.

8. Корни идентичности.

Мы похожи, мы разные

Слова родителей, обращенные к ребенку или сказанные о нем, – первое зеркало ребенка. Ребенок впервые осознает себя как личность, когда родитель называет его по имени. Это чувство укрепляется, когда мама, папа и другие говорят: «Какой милый малыш!», «Какие прекрасные темные глаза!», «Она такая подвижная!»

Часто первое слово, которое ребенок слышит от родителя, – его имя, и это имя повторяется чаще, чем любое другое слово. Комик Билл Косби прокомментировал это явление, рассказав, как на протяжении многих лет считал, что его зовут «Билл-черт-поberi», потому что именно так к нему обращался его отец. Имя ребенка и другие слова, которые часто используются в сочетании с этим именем, – самый первый способ для ребенка узнать, кто он такой.

Доказано, что уже к четырем с половиной месяцам ребенок может выделить свое имя из потока слов и демонстрирует явные признаки отождествления себя с именем. В 2000 году парламент Нового Южного Уэльса в Австралии пересмотрел законы страны об усыновлении и ввел запрет на изменение имени ребенка для детей любого возраста, которые не являются гражданами Австралии, и детей старше шести месяцев, которые являются гражданами Австралии. «Закон об усыновлении... должен помогать ребенку сохранить его идентичность, включая и его культурное наследие. Сохранение имени ребенка важно для его личности», – говорится в решении парламента.

ИМЯ И ИДЕНТИЧНОСТЬ: НАЧАЛО СВЯЗНОЙ ИСТОРИИ

Приемные родители испытывают сильное желание изменить имя ребенка и имеют на то веские основания. Многие считают, что, дав ребенку имя, они тем самым заявят свои права на него.

Выбор имени может сделать процесс усыновления более реальным для родителей и дает им возможность почувствовать себя «настоящими родителями». Но отказ от прежнего имени ребенка также означает отказ от части прошлого ребенка. Идентичность – сложная проблема для детей, усыновленных из других стран. Изменение имени ребенка является для него и для других людей значимым посланием, связанным с его идентичностью: предполагается, что прошлое ребенка должно просто исчезнуть, как и первоначальное имя ребенка.

Почему стоит сохранить имя ребенка:

1. Ребенок узнает свое имя и отождествляет себя с ним уже к четырехмесячному возрасту.
2. Имя – это первый путь к осознанию себя, доступный с самого раннего детства.
3. Имя обеспечивает связь с прошлым.
4. Зачастую имя дают кровные родители.
5. Имя связано с этническим или национальным происхождением ребенка.

6. Смена имени сбивает с толку маленьких детей.
7. Смена имени подразумевает неприятие приемными родителями страны рождения или этнической принадлежности ребенка.
8. Родители должны сохранить связь между прошлым и настоящей жизнью ребенка.

«Моя мама говорит, имя Дмитрий звучит слишком по-русски, – как-то сказала Дениз, приемная мать Дмитрия. – Она думает, что это имя будет напоминать ему о детском доме».

Многие родители не хотят сохранить первое имя ребенка, думая, что он сам не хочет, чтобы ему напоминали о прошлом. Если вам неприятно вспоминать о прошлом ребенка, спросите себя, как вы можете помочь ребенку принять его прошлое и сделать его частью идентичности. Вопрос прошлого всегда открыт, всегда присутствует в сознании приемного ребенка. Смена имени ребенка облегчает жизнь родителю, но только на время.

Если вы уже изменили имя ребенка, используйте это решение как возможность поговорить с ребенком о его прошлом. Когда вы будете рассказывать историю из трех фотографий (см. главу 7), используйте первоначальное имя вашего ребенка и свяжите его с новым именем. Объяснить смену имени крайне важно для благополучного формирования идентичности ребенка. Для младенца или ребенка младшего возраста достаточно простого объяснения: «в [родная страна] тебя звали Марией. Так тебя звала твоя патронатная мать. Но мы выбрали для тебя новое имя – Соня. Мария – твое имя, когда ты была малышкой, а Соня – твое имя, когда ты стала большой девочкой».

Некоторые дети, которые испытывают трудности с формированием целостного восприятия себя как личности, используют разные имена, чтобы предьявлять разные чувства. Один четырехлетний мальчик использовал китайское, английское и еврейское имя – он служит примером того, как личность разрушается вследствие психологической травмы и какое отношение к этому имеют имена. «Я Ань Ли, когда злюсь, – сказал он нам с его матерью. – А когда я с друзьями в школе, я Алекс. Ари (так звучит мое имя на иврите) – это я, когда мне грустно». Родители могут помочь ребенку, такому как Ань Ли–Алекс–Ари, составить целостное ощущение себя, установить контакт со всеми тремя «частями» и помочь всем им испытывать одни и те же чувства.

Во многих культурах ребенку дают более одного имени. В Китае младенцу дают «молочное имя», чтобы отпугнуть злых духов. Позже ребенку дают «школьное имя», а также семейное прозвище.

Иметь два имени абсолютно нормально. Именно утрата первоначального имени или отказ от него вызывает кризис идентичности. Важно, чтобы ваш ребенок мог поддерживать связь с прошлым, сохранив свое первоначальное имя, даже если это имя ему дали в детском доме.

ВНЕШНОСТЬ И ИДЕНТИЧНОСТЬ

Внешность – еще один важный фактор осознания себя в раннем возрасте. Идентичность ребенка, который рождается или растет в семье и похож на других ее членов, отчасти вытекает из общих внешних черт. «О, он настоящий Джонс – посмотрите на его веснушки!» Такой комментарий помогает ребенку отождествлять себя с семьей («Я один из Джонсов!»). Точно так же у ребенка, который растет в однородной расовой среде, формируется чувство принадлежности к ней, потому что он похож на всех вокруг. Ребенок приходит к выводу, что «мы все похожи, поэтому все мы составляем единое целое». Это базовая связь на основе осознания себя, установить которую стремятся все дети. Исследователи считают, что такое деление мира на «привычный» и «другой» является важной составляющей инстинктов выживания человека.

Ваша задача как приемного родителя ребенка из другой страны состоит в том, чтобы сформировать чувство идентичности и связи ребенок–родитель путем *включения*, а не путем *исключения*. Главное – убедить ребенка, что различия не подрывают ни его идентичность, ни его связь с семьей.

Вашему ребенку важно услышать следующее: «В чем-то мы отличаемся друг от друга, в чем-то похожи, но в любом случае мы – одна семья».

Первый шаг в выстраивании ребенком идентичности: родитель и ребенок вместе замечают и исследуют различия между ними. Сюда входят внешние различия, а также предпочтения в еде, любимые игры и цвета. Второй шаг: искать и замечать эле-

менты сходства между родителем и ребенком, включая внешние особенности, интересы, предпочтения в еде и так далее. Третий шаг: самое главное утверждение, которое установит глубокую и крайне важную связь между родителем и ребенком – «В чем-то мы отличаемся друг от друга, в чем-то похожи, но в любом случае мы – одна семья».

ИЗУЧЕНИЕ ВНЕШНЕГО СХОДСТВА И РАЗЛИЧИЙ

Уже с четырехмесячного возраста ребенок активно сосредотачивает внимание на лице родителя. Обсуждение особенностей лица – хороший способ начать разговор с ребенком о внешнем сходстве и различиях. Дети всех возрастов интересуются лицами, поэтому эта тема не имеет возрастных ограничений.

Отличный способ начать обсуждение – вместе посмотретья в зеркало. Укажите одни и те же черты на своем лице и на лице ребенка. Пусть ребенок поможет вам в этом. После того, как вы посмотрели в зеркало, аккуратно потрогайте лица друг друга. Когда ребенок увидит схожие черты, можно указать на различия: «Малыш, твои глазки карие, а у мамы голубые». Когда ребенок поймет, что означает *различие*, можно перейти к третьему шагу и добавить, что *различия не разделяют людей*, что они не разрывают связь между двумя людьми.

Изучение *сходства* и *различий* может распространяться на движения и действия. Отметьте, что «мама ходит, и малыш тоже ходит». Или, чтобы выделить различия, скажите: «Мама ходит, а малыш бежит». Напомните ребенку, что «даже когда мама и малыш отличаются друг от друга, они все равно любят друг друга, они все равно семья».

Осознание того, что различия не означают отдаления и отсутствия связи между людьми, является важнейшим элементом осознания себя в процессе развития приемного ребенка. По мере взросления ребенка эта идея будет становиться все более важной, ведь у вас возникнут различия во мнениях и разные представления о том, чего хочет каждый. В первые годы жизни ребенка такие различия – контекст, в котором вы устанавливаете ограничения («Малыш хочет печенье, а мама не хочет, чтобы малыш ел печенье. Мама говорит нет»). Позже, когда, например, вы и ваш ребенок–подросток не сможете договориться о ценностях и убеждениях, идея, что *связь существует, несмотря на различия* будет становиться все более значимой.

ИЗУЧЕНИЕ СХОДСТВ И РАЗЛИЧИЙ ВНУТРИ СЕМЬЕ

Вам не обязательно принадлежать к одной расе или этнической группе, чтобы быть семьей или сформировать отношения родитель–ребенок. Семьи имеют свою собственную идентичность, которая возникает из вклада всех ее членов. Существуют простые способы выразить или символизировать эту семейную идентичность для вашего ребенка. Например, похожие наряды мамы и дочери, или шляпы у папы и сына никогда не перестают быть актуальными. Такие «модные» заявления словно бы гласят: «мы вместе». Конечно, не обязательно при-

держиваться гендерных стереотипов. Девочки могут захотеть бейсболку, как у мамы, или фартук, как у папы, семейного шеф-повара; маленьким мальчишкам может понравиться лыжная шапочка или пояс плотника, точно такие же, как у мамы. Похожая одежда, цвета, украшения для волос или аксессуары – отличный способ помочь приемному ребенку из другой страны идентифицировать себя с новой семьей или родителем, несмотря на различия в расовом или этническом происхождении.

Некоторые примеры сходства членов семьи

Любимое выражение в семье: «О, боже!» или «класс!»

Любители шляп

Любители пошуметь

Все носят красные ремни

Одинаковые ковбойские сапоги у мамы и сына

Все любят красные носки или даже «Красные Носки» (фанаты одноименной бейсбольной команды)

Вы почувствуете восторг ребенка, когда совершенно незнакомый человек скажет: «О, вы обе в красных носках!» Тогда можно ответить: «конечно, потому что мы мама и дочь». Такой опыт усиливает у ребенка ощущение принадлежности к семье, связи, которую сразу замечают другие люди.

МУ ЛИН: ДРУГИЕ ГЛАЗА

Однажды Му Лин, которой тогда было почти три года, указала на голубые глаза своей матери, а затем на собственные темно-карие глаза, и нахмурилась. Мег задалась вопросом, не формируется ли у Му Лин негативное восприятие себя.

Дети уже в два года могут показывать, что они распознают различия между круглыми глазами представителей европеоидной расы и миндалевидными глазами представителей монголоидной расы. Доказано также, что и дети в возрасте до года воспринимают такие различия. Они еще ничего не знают о расизме, но знают о сходстве и различиях. Му Лин не могла словами объяснить Мег, что глаза Мег выглядели иначе, чем ее собственные глаза и глаза ее бывших опекунов. Му Лин нужно было знать слова и понятия, чтобы объяснить свое наблюдение.

Вы должны признать различия, когда ваш ребенок отмечает их, или начать говорить об этом, когда ребенку будет от двух до трех лет. Куклы или другие игрушки с различными расовыми и этническими

чертами могут помочь ребенку понять внешние различия. Они также могут помочь вашему ребенку в меньшей степени чувствовать себя «белой вороной». О различиях говорить важно, поскольку это позволит оставаться на одной волне с ребенком и его наблюдениями. Научите ребенка описывать разные формы, цвета, размеры, объясните понятия «такой же» и «другой» – это укрепит связь между вами.

КОМПЛИМЕНТЫ И ЛАСКОВЫЕ СЛОВА

В каждой культуре есть слова, как конкретные, так и метафорические, для описания таких качеств, как красота или миловидность. Для китайцев, например, «миндалевидные» глаза, «лунное лицо», маленькие руки и ноги – признаки красоты. Испаноговорящие люди могут называть ребёнка «моя душа» или «мой рай».

Потребуется небольшое исследование и, возможно, немного мужества, чтобы определить конкретные ласковые слова и фразы для описания красоты, подходящие именно вашему ребенку. Можно спросить у официантов в соответствующем этническом ресторане, какие комплименты делают детям в их родной стране. Запишите ответы в виде транскрипции и потренируйтесь с вашими «учителями», чтобы убедиться, что вы правильно произносите слова. Другой источник – любовная поэзия родной страны вашего ребенка, либо в оригинале, если вы знаете язык, либо в переводе, в котором можно искать повторяющиеся фразы для похвалы или описания красоты.

КОНКРЕТНАЯ ПОХВАЛА И СТРАХ РЕБЕНКА, ЧТО ОН НЕДОСТОИН ЛЮБВИ

Приемные дети из других стран часто страдают, потому что верят, что сами несут ответственность за то, что их бросили. Когда ребенок опасается, что его невозможно любить и поэтому его бросили, он может истолковывать свои ошибки или критические замечания родителей как подтверждение своей негативной самооценки. Это может вести к потере устойчивости перед лицом критики. В школьном возрасте проблемы с формированием идентичности часто выливаются в перфекционизм.

Конкретные похвалы могут вернуть ребенка к реальности. «Я осторожный, аккуратный и основательный. Думаю, я не так и плох!» – рассудит ребенок. Детские психологи утверждают, что ребенок с более комплексным и четко определенным образом себя менее подвержен эмоциональному опустошению из-за критики, чем ребенок с самыми общими представлениями о себе. Прилагая усилия и придумывая кон-

кретные слова похвалы, вы сможете ежедневно делать вклад в формирование представления ребенка о себе. То, что вы рассказываете ребенку о нем, накапливается на чаше весов с положительной стороны. Ваш ребенок, в конечном счете, будет использовать эти конкретные слова, чтобы победить свои опасения, что он недостойн любви и что его бросили заслуженно.

ЗНАЧЕНИЕ КУЛЬТУРНОЙ И ЭТНИЧЕСКОЙ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ

Многие родители приемных детей из других стран небезосновательно обеспокоены тем, как интегрировать этническое и культурное наследие своих детей в семью. Лучший способ сделать это – сосредоточиться на реальном и привычном мире, доме и окрестностях. Детям младшего возраста и дошкольникам нужен конкретный опыт для осознания своей культурной и этнической принадлежности.

Культура для маленьких детей и даже детей школьного возраста начинается на кухне. Один из лучших способов начать день – привычная еда. Русский завтрак может состоять из яиц и блинчиков. Россияне буквально живут на разных супах, особенно с перловкой. Китайский завтрак начинается с рисовой каши и жареного «пончика». Дети в Корее едят рис или кашу с *кимчи* или с плоскими листочками водорослей. В Гватемале завтрак может включать кукурузные лепешки и яйца вместе с оставшимся куриным или мясным супом.

Этническая пища – реальная возможность для вашего ребенка прикоснуться к своей культуре. Приобретите этническую поваренную книгу или найдите рецепты с родины вашего ребенка в Интернете. Если вы чувствуете, что не сможете приготовить этнические блюда, найдите ресторан и закажите там готовую еду.

Возможно, вам придется поехать за покупками в другой район, чтобы найти этнические продукты и специи. Если в вашем городе есть соответствующий этнический район, старайтесь наведываться туда и делать там покупки еженедельно. Найдите продуктовый магазин с дружелюбным продавцом, который поможет вам сориентироваться, предложит рецепты или расскажет об особенных угощениях из родной страны вашего ребенка. Возьмите своего ребенка с собой в такие «походы» по магазинам.

Кроме того, найдите этнический ресторан, который вам понравится, и ходите туда регулярно с ребенком, чтобы официанты узнавали вашу семью. Они, как правило, являются иммигрантами в первом поколении, как и ваш ребенок, и станут для вас источником бесценной

информации. Каждый из них скучает по родине, о которой вам нужно узнать. Они испытывают сильнейшую потребность говорить о своей культуре, а вы можете извлечь пользу, слушая их.

Вы также можете найти магазинчик, в котором будут продаваться сувениры из родной страны вашего ребенка, одежда, картины, корзины, керамика, игрушки или настенные украшения. Продавец в таком магазине – еще один источник информации об обычаях, языке, фразах, праздниках и игрушках.

Пусть этот этнический район станет для вас вторым домом. Читайте местную газету и держите ее на журнальном столике. Узнайте, какие вопросы актуальны для соотечественников вашего ребенка. Вы также можете следить за событиями в этом сообществе, рассматривая афиши в этом районе. Обязательно посещайте местные мероприятия, такие как парады, спектакли, театральные постановки.

Пока ребенок не ходит в школу, советую вам посещать этнический район раз в неделю, или не реже двух раз в месяц. Благодаря таким поездкам ребенку будет там привычно и комфортно, легче будет возвращаться туда в период начальной школы, когда дети становятся более стеснительными с незнакомыми людьми. С годами владелец магазина будет наблюдать, как ваш ребенок растет, и станет вашим «союзником» в местном сообществе. Такая связь с сообществом поможет вам, когда ваш ребенок решит посещать уроки этнического танца или захочет научиться играть на традиционном музыкальном инструменте своей родины. Владелец магазина, официантка и бакалейщик, которые знают вашего ребенка и знакомы ему, будут важными персонажами, когда ваш ребенок станет подростком и будет чувствовать себя неловко, превращаясь во взрослого человека, который выглядит совершенно иначе, чем мама или папа. У ребенка любого возраста при возвращении в этот район будут возникать зрительные ассоциации: «Смотри, мам, я похож на этих людей!» Наконец, эти поездки – возможность найти продукты питания, рецепты и предметы домашнего обихода, которые могут стать частью вашего семейного быта.

ДЕТСКИЙ САД И ПРОБЛЕМЫ ИДЕНТИЧНОСТИ

В детском саду приемный ребенок зачастую впервые сталкивается с вопросами о том, кто он такой, откуда родом и почему он не похож на родителей. Через полгода после усыновления пятилетний И Шэн начал посещать детский сад. Проходя раздел учебной программы, посвященный семье, воспитательница И Шэна попросила детей рассказать о своих семьях. И Шэн вернулся домой молчаливым

и замкнулся в себе. Когда отец спросил его, в чем дело, И Шэн объяснил, что ничего не знает о своей семье, даже о том, из какой части Китая они родом. «Кто я? – спросил он у отца. – Мне нечего сказать. Я больше не пойду в сад».

Потребовалось несколько недель терпеливой работы с И Шэном, чтобы собрать какую-то информацию, которая удовлетворила его. Члены семьи вместе изучали карты и фотографии, а также документы на усыновление и его китайский паспорт и фото. Его мать, Нина, взяла из библиотеки десять книг для детей о Китае. Она попыталась прочесть одну с И Шэном, но он закатил истерику. Стало понятно, что он не будет сидеть и изучать факты о Китае. После этой «эмоциональной бури» И Шэн спросил родителей, стоит ли ему говорить только о своей американской семье. Наконец, он решил, что скажет сверстникам, что у него две семьи из двух стран, и что ему нравятся два вида пищи. Он сказал, что не хочет говорить об усыновлении – это слишком личное.

Наконец настал этот важный день, маму и папу пригласили на выступление их сына. И Шэн встал перед своими сверстниками и сказал: «Я китаец, потому что я родом из Китая. Мне нравится китайская еда, например, китайские пельмени и лапша. Также я американец. Я люблю пиццу и картошку фри. У меня две семьи и две страны». Гордый собой, он сел.

Воспитатель удивилась, почему родители настаивали, что это проблема для их сына, ведь он говорил так спокойно и четко. Она сказала: «Ты отлично справился, И Шэн. Видишь? Не нужно было так волноваться».

Никто кроме И Шэна и его родителей не знал, что этот краткий и, казалось бы, простой рассказ был результатом столь сложного анализа. Для И Шэна, у которого были сознательные воспоминания о его жизни до усыновления, это дошкольное задание было крайне трудным.

Сун Ань, удочеренная в шестимесячном возрасте, совершенно иначе отреагировала на то же задание, когда ей было четыре года. Она с радостью рассказала о том, что ее «удочерили из Кореи». Для такого ребёнка, как она, с неявными воспоминаниями, подобные задания, как правило, не являются эмоционально сложными. Они начинают представлять проблемы для ребенка только в возрасте семи, восьми или девяти лет.

Это два примера непрерывной внутренней работы по осознанию собственной личности. Для каждого приемного ребенка из другой страны формирование идентичности из сложных разрозненных частей требует больших усилий, чуткости и поддержки взрослых.

9. Налаживание связи: упражнения и игры

Давайте вернемся к группе «Первый год дома» (познакомиться с членами группы вы можете в главе 1) и посмотрим, как обстоят дела у наших пятерых малышей с точки зрения связи со своими новыми родителями. В настоящее время каждый ребенок уже два месяца находится в семье, в течение последнего месяца встречи группы проходят еженедельно. Наблюдая за детьми, мы видим, как изменилась их связь с родителями по сравнению с первой неделей работы группы.

Сун Ань уже восемь месяцев. Она лежит на животе на полу и пытается ползти в сторону игрушки.

Соня, которой уже год и два месяца, бродит по комнате, собирая игрушки. Подхватывает игрушку, делает несколько шагов и кладет игрушку на пол. Она повторяет это снова и снова, раз за разом обходя комнату.

Дмитрию год и восемь месяцев. Он сидит через комнату от своей матери и старательно выгружает большие мешки из тележки. Опустошив тележку, он забирается в нее и падает, опрокинув тележку и ударившись головой. Он оказывается спиной к Дениз и не поворачивается, даже когда она зовет его по имени.

Му Лин почти три года. Она вытряхивает кукол из корзины, а затем бросает их в сторону корзины, раскидывая по полу. Как и Дмитрий, она на противоположной стороне комнаты от родителей, спиной к ним.

И Шэн спрятался за большим голубым креслом-подушкой.

Все дети, кроме Сун Ань, которая пока не может передвигаться самостоятельно, похоже, исследуют комнату и игрушки. В процессе каждый ребенок создал определенную дистанцию между собой и родителями. Несмотря на игрушки и видимость игры, поведение детей не является полноценной игрой. Напротив, оно буквально отражает трудности каждого ребенка с поддержанием связи со взрослым и сохранением контроля над ситуацией. Соня может удерживать игрушку всего несколько шагов. Дмитрий опорожняет тележку и затем сам выпадает из нее; ничто и никто не может удержать его, и он набивает шишку. Му Лин разбрасывает куклы, даже когда пытается вернуть их в корзину. И Шэн дистанцировался и спрятался не только от родителей, но и от всех остальных членов группы. Если ребенок роняет вещи, опустошает ящики для хранения вещей, выпадает из тележки или падает со стула, не может или даже не пытается построить башенку из кубиков – это признаки того, что он чувствует себя потерянным. Такие

виды игрового поведения – типичные проявления чувства одиночества, отсутствия связи и потери контроля. Повторение таких действий в течение нескольких дней или даже месяцев говорит о том, что ребенок «застрел» в подобном эмоциональном состоянии.

СВЯЗЬ РОДИТЕЛЬ-РЕБЕНОК. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫХ МОДЕЛЕЙ

Дети того же возраста, но не имеющие сложного прошлого, связанного с отделением от семьи, обычно взаимодействуют с другими в процессе игры. Такой ребенок подбирает кубик или игрушку и несет ее маме, налаживая связь. Ребенок часто повторяет такие действия, подтверждая связь. Дети, которые чувствуют связь со взрослыми, проявляют свои чувства в том, как они обходятся с игрушками. Ребенок складывает кубики вместе, собирает элементы железной дороги, соединяя один элемент с другим. Куклы в игре взаимодействуют. Ящик с куклами, сначала опустошенный, а затем вновь заполненный, символизирует воссоединение после вынужденной разлуки. Когда не приемные дети учатся переживать разлуку с кровными родителями, например, когда они начинают ходить в детский сад, их игры напоминают игры приемных детей, описанные выше. Однако уже через несколько дней или недель такие дети возвращаются к привычным играм.

Связь между родителем и ребенком начинает формироваться за девять месяцев до рождения. В течение этого срока малыш связан с матерью пуповиной, и его мир ограничен стенками матки. Мать и ребенок являются обитателями того, что я называю Волшебным кругом. Для некоторых детей это особое чувство близости и связи сохраняется и после рождения, так как ребенок проводит часы и дни на коленях или на руках у родителей. Волшебный круг сохраняется на протяжении всего раннего детства детей, живущих с кровными родителями.

Однако для приемных детей Волшебный круг разрывается в тот момент, когда они навсегда расстаются с кровной матерью. Иногда это происходит при рождении, иногда в возрасте нескольких месяцев, или в более старшем возрасте. Иногда кровная мать неоднократно посещает своего ребенка после расставания, вплоть до удочерения. Так произошло с Му Лин, которая жила в детском доме, но каждый день видела свою мать, когда та приходила на работу. Пережить разлуку один раз достаточно сложно; переживать разлуку множество раз, как в случае с Му Лин, еще сложнее.

«Волшебный круг»:

- заряжает ребенка родительской любовью, которая укрепляет связь и облегчает боль.
- защищает ребенка от перенасыщения впечатлениями, от слишком быстрого исследования мира.
- защищает ребенка от физических опасностей, которые возникают при отсутствии наблюдения за его исследовательской активностью.
- является центром, упорядочивающим мир ребенка.

Луиза Каплан, знаменитый автор книг о младенчестве и раннем детстве, описывает первый год жизни ребенка как «время единения» между родителем и ребенком. Д. В. Винникотт, детский психоаналитик и писатель, рассказывает о том, как родитель обеспечивает «поддерживающую среду» для ребенка. Это касается не только физической, но и эмоциональной безопасности.

Вазопрессин – биохимический элемент в организме, который связывают с умением ребенка оставаться рядом с родителем. Исследователи обнаружили, что ребенок с низким уровнем вазопрессина самостоятельно исследует окружающий мир и не держится рядом с родителем. Известно, что у приемных детей из других стран уровень вазопрессина ниже нормы и остается пониженным в течение трех лет после усыновления. Поэтому приемные родители, которые ждут, когда их ребенок научится «автоматически» оставаться рядом с ними, вынуждены ждать долго. Вместо этого, родителям следует самим проявить инициативу и научить своего ребенка важному навыку жизни в семье – *оставаться рядом*.

Детям нужно оставаться рядом с родителями, потому что родители удовлетворяют базовые потребности ребенка: в пище, тепле и укрытии. Кроме того, близость к родителям необходима, чтобы ребенок мог учиться у них и общаться с ними.

ЗАРЯДКА И ПОДЗАРЯДКА РОДИТЕЛЬСКОЙ ЛЮБОВЬЮ

К чему приводит такое единение, “присоединение” ребенка ко взрослому? Когда родитель держит ребенка или иным образом устанавливает с ним тесный контакт, это стимулирует выработку химических веществ, которые способствуют дальнейшему усилению связи между ними. Во время контакта у ребенка также вырабатываются химические вещества, которые облегчают физическую и эмоциональную боль. Когда вы держите ребенка, прикасаетесь к нему, играете и

Существуют исследования, доказывающие, что ребенок, «наполненный родительской любовью» посредством тесного взаимодействия с родителем, успешнее сохраняет самообладание и легче справляется с эмоциональной болью разлуки.

взаимодействует с ним, вы наполняете ребенка родительской любовью. Исследователи доказали, что, если ребенок «заправлен» таким топливом перед расставанием с родителем, он более вынослив и легче справляется с эмоциональной болью разлуки.

Когда вы обращаетесь к ребенку, вы заряжаете его своей любовью. Это работает, только если вы и ваш ребенок находитесь рядом

и взаимодействуете друг с другом, а не когда вы разговариваете с вашим ребенком через всю комнату. Даже подросткам нужен физический контакт, например, объятия или рукопожатие, однако здесь крайне важно выбрать подходящий момент. Формирование и восстановление Волшебного круга и регулярное наполнение ребенка родительской любовью позволяет помочь приемному ребенку из другой страны научиться оставаться рядом с вами и часто взаимодействовать с вами.

СОЗДАНИЕ ВОЛШЕБНОГО КРУГА

Сразу после переезда к вам, приемный ребенок из другой страны не может почувствовать или увидеть Волшебный круг вашей любви и заботы. Родители должны научить ребенка тому, как действует Волшебный круг, при помощи упражнений, которые сделают его реальным.

Рекомендую три простых упражнения, чтобы рассказать маленькому ребенку о Волшебном круге. Вы можете выполнять их в любом порядке. Я описываю их здесь на примере группы «Первый год дома», но вы с легкостью сможете повторить их у себя дома.

Варианты игры «Волшебный круг»

1. Видимый Волшебный круг
2. Родитель на поводке (или «внешняя пуповина»)
3. Контакт через игрушку-пружинку²²

²² Slinky – игрушка-пружинка, созданная в США в Ричардом Джеймсом. Изначально делалась из черного металла. Ее можно «перекидывать» из руки в руку, успокаивая нервы; также игрушка может «шагать» вниз по ступенькам. В Россию игрушка попала в 1990-е гг. из Юго-Восточной Азии. Самый часто встречающийся вариант в России: пластиковая пружинка радужной окраски (нередко называют игрушку «Радуга»). *Прим. научного редактора*

Видимый Волшебный круг

Восьмимесячная Сун Ань лежит на полу возле матери. Я вручаю Шарлотте трехметровую ленту и прошу ее сделать из нее круг на полу. И Сун Ань, и ее мать должны оказаться внутри круга.

Сун Ань может посмотреть на ленту и увидеть, что и она, и её мать вместе внутри круга. Ребенок уже в возрасте трех-четырех месяцев может сделать подобное наблюдение. Шарлотта словами и жестами поясняет то, что заметила Сун Ань. «Эта ленточка, – говорит Шарлотта, прикасаясь к ней, – держит нас *вместе*». Она жестом обводит круг и продолжает: «Мы *вместе* внутри круга». (Для ребёнка, который ещё не перемещается самостоятельно, достаточно такого малого круга; далее в этой главе я объясню, как использовать круг большего диаметра для ребенка, который уже ползает или ходит).

Родитель на поводке (внешняя пуповина)

Му Лин, которой почти три, слишком активна, чтобы по собственному желанию оставаться в кругу из ленточки. Родитель-наповодке – идеальное упражнение для такого активного малыша. Мег привязывает один конец трехметровой ленточки к своему запястью, другой конец дает Му Лин. Му Лин уходит от матери, но обнаруживает, что её мать связана с ней! Уже через несколько минут Му Лин понимает возможности этого приспособления.

Му Лин отступает назад, держа свой конец ленточки и наблюдая за матерью. Когда лента натягивается, Му Лин тянет ее и видит, как Мег двигается к ней. Му Лин ухмыляется и снова тянет ленту. Без каких-либо просьб, требований или указаний со стороны матери Му Лин неожиданно оказывается тесно связана с мамой.

Дмитрий наблюдает за происходящим. Он тоже получает ленточку, подходит к Дениз и жестом просит, чтобы она привязала ее к *его* запястью. Дениз так и делает, а потом привязывает другой конец к своему запястью. Как и Му Лин, Дмитрий начинает экспериментировать с этими новыми отношениями. Как только они оказываются связаны, он разворачивается и бежит от матери. Когда он отбегает на полную длину ленточки, натяжение ленты резко останавливает его, и он падает. Он вскакивает и бежит в другом направлении, происходит то же са-

Техника безопасности: При использовании лент, веревок, пружинок и других игрушек, которые могут обернуться во-круг шеи ребенка, необходим постоянный контроль

мое. Несмотря на падения, Дмитрий, кажется, в восторге от того, что его сдерживает связь с мамой.

Игры с игрушкой-пружинкой («врозь-вместе»)

Пружинка – это игрушка, с которой может играть даже шестимесячный ребенок. Она идеально подходит для разговора с маленькими детьми об уходе и возвращении. Работая с маленькими детьми, я использую простые понятия «врозь» и «вместе».

И Шэн, который прятался за креслом, теперь поглядывает на других членов группы. Он наблюдает за экспериментами Дмитрия и Му Лин, которые привязаны лентой к родителям. Я даю родителям И Шэна пружинку и предлагаю им поиграть в игру «врозь-вместе», при этом каждый родитель держит один конец игрушки.

И Шэн тянется к родителям и игре. Он берет пружинку и начинает изучать ее. Каждый из его родителей берет по одной такой же игрушке и играет в нее самостоятельно. Когда они растягивают концы, они говорят «врозь», а сводя концы, произносят «вместе». Изучив собственную ленту, И Шэн хочет забрать ту, в которую играет его мать. Она даёт сыну один конец, но для создания связи продолжает держать другой конец. Теперь И Шэн и его мать вместе играют в игру «врозь-вместе». И Шэн начинает махать своим концом пружинки, смотрит на свою маму и улыбается. В этот момент возникает связь между «Вынужденным гостем» (см. главу 5) и его матерью.

ОТ РЕАКТИВНЫХ МОДЕЛЕЙ ПОВЕДЕНИЯ К ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СВЯЗИ С РОДИТЕЛЕМ

Начиная взаимодействовать с родителями внутри Волшебного круга, дети начинают переставать использовать модели реактивного поведения и проигрывать сепарацию и разъединение. Цель реактивного поведения (более подробно описанного в главе 5) – самостоятельно справиться со стрессом – больше не является актуальной. Устанавливая взаимосвязь с родителями, дети получают от них родительскую любовь, что помогает им становится спокойнее в эмоциональном и поведенческом отношениях.

Подобные воспитательные стратегии направлены на то, чтобы научить мозг детей выстраивать новые проводящие пути, которые служили бы противовесом реакциям мозга, сформированным под воздействием стресса. Благодаря взаимосвязи со взрослым у ребенка одновременно развиваются жизнеспособность и семейные навыки. Все описанные выше приемы способствуют формированию базовых се-

мейных навыков. Дети учатся признавать родителей и держаться поблизости к ним, концентрировать внимание на чем-то и совместно с кем-то, общаться лицом к лицу и играть вместе с другими людьми.

Семейные навыки, формирующиеся с помощью игр в Волшебный круг:

- навык взаимодействия лицом к лицу с родителем;
- навык узнавания и признания родителей;
- навык нахождения поблизости от родителей;
- навык фокусировать на чем-то внимание, в том числе совместно с родителями (разделенное внимание);
- навык совместных с родителями игр, приносящих удовольствие (опыт разделенной радости).

ДРУГИЕ ВАРИАНТЫ ИГРЫ В ВОЛШЕБНЫЙ КРУГ

Многие родители убеждены, что как только начинает проявляться связь родитель-ребенок, дополнительные действия с их стороны больше не требуются, однако такое суждение бесконечно далеко от истины. Все усыновленные дети твердо убеждены, что в этом мире у них никого нет. При возникновении стресса любого уровня они быстро и легко возвращаются к своему реактивному поведению одиночки. Формирование семейных навыков требует много времени и сил. Чтобы научить таких детей близости и укреплять ее на ежедневной основе, необходимо держать наготове несколько воспитательных приемов. Такие приемы важны не менее, чем ежедневная чистка зубов или подготовка ко сну. Родители должны относиться к ним не как к рутине, а как к источнику радостных и счастливых отношений, как к занятиям, которых родители и дети ждут с нетерпением и хотят выполнять вместе.

Игра в Волшебный круг

Возьмите довольно длинную ленту или веревку, около 10 метров, и растяните ее на полу, формируя круг. Он должен быть больше по размеру, чем в игре «Видимый волшебный круг». Внутри него вы сможете сесть и поиграть вместе или отдельно, при этом все равно находясь рядом друг с другом. За счет такой визуальной границы у вас образуется общее пространство. Объясните ребенку, что он должен оставаться в круге. Разрешите ему сходить за игрушкой, а затем позовите обратно. Если ребенок не возвращается, подойдите и в игровой форме верните его обратно в круг. Таким образом ребенок узнает, как много он для вас значит, и как сильно вам нравится проводить время с

ним вместе. Дети, которые уже могут передвигаться сами, испытывают потребность быть рядом с родителями и при этом играть самостоятельно.

Сначала ребенок будет усваивать только это простое правило – «не выходи за круг», потому что он привык быть сам по себе. Некоторые дети, находясь вблизи от родителей, стесняются или испытывают дискомфорт, поэтому для начала сделайте довольно большой круг, 2,5–3 метра в диаметре. Когда ребенок немного освоится, диаметр круга можно будет уменьшить.

Кровные дети во время таких игр сначала находятся вблизи родителя, часто повернувшись к нему лицом, а затем постепенно отодвигаются все дальше и дальше, периодически проверяя, не ушел ли родитель. Усыновленные дети сперва играют на расстоянии, не оборачиваясь, затем понемногу придвигаются поближе и постепенно начинают садиться с родителем лицом к лицу. После они снова могут начать играть на расстоянии, однако теперь, скорее всего, они будут оборачиваться и проверять, не ушел ли родитель, если родители их этому научат.

Родители отмечают, что благодаря игре в Волшебный круг, дети дольше остаются сконцентрированными и спокойными и со временем начинают отдавать предпочтение кругу, а не «внешнему миру».

Семейные навыки близости:

- сидение лицом к лицу во время игр;
- игры вблизи от родителей;
- привлечение родителей к игре;
- проверка, рядом ли родители.

Игры в Волшебном круге и детские песенки

Для этой игры необходимо, чтобы ребенок умел ходить самостоятельно. Встаньте вместе в круг. Убедитесь, что концы веревки надежно связаны. Встаньте лицом друг к другу и пусть каждый из вас поднимет веревку, удерживая ее за спиной. Затем отодвигайтесь назад до тех пор, пока веревка не натянется, и вы не почувствуете возникшую между вами связь. Теперь можно поиграть, двигаясь по кругу и сохраняя натяжение веревки. Одновременно можно напевать какую-нибудь детскую песенку, так или иначе связанную с кругом. Когда вы отпустите веревку, ребенок почувствует, что он больше не в круге, и что с вами он больше не связан. Такая игра является следующим шагом после игры в отдаление и воссоединение с игрушкой-пружинкой. Таким образом, у детей развивается ощущение близости и взаимоза-

висимости, которое коренным образом отличается от веры усыновленного ребенка в то, что он сам по себе. Благодаря этим двум играм дети научится ощущать взаимозависимость и когда они находятся около родителя, и когда оказались на расстоянии от него.

В этой главе описываются совсем простые игры, подходящие для маленьких детей, однако используя их как образец, родители могут стать ближе с детьми любого возраста. Родители из группы «Первый год жизни в семье» рассказывают, что, чувствуя, как семейный Волшебный Круг увеличивается слишком сильно или совсем разваливается, их дети школьного возраста и даже подростки достают игрушку-пружинку. Так что всегда держите эту и пружинку, и ленту/веревку для игры в круг под рукой, даже если ваши дети уже выросли.

10. Зрительный контакт и взаимодействие лицом к лицу

В предыдущих главах исследовались корни формирования связи между детьми и родителями, рассматривались этапы ее формирования с младенчества до раннего детства. В последней главе я представила концепцию внешней пуповины и предложила варианты использования веревки для создания наглядного «Волшебного круга». В этой главе мы переходим к следующему этапу и рассмотрим общение лицом к лицу и установление зрительного контакта. Хотя зрительный контакт устанавливается с младенцем с момента первого кормления, у усыновленных детей в период младенчества он мог быть минимальным, и, в любом случае, осуществлялся он с другим человеком. Задача родителей заключается в том, чтобы привить усыновленному ребенку навыки зрительного контакта и взаимодействия лицом к лицу.

СТРАТЕГИИ УСТАНОВЛЕНИЯ И ПОДДЕРЖАНИЯ ЗРИТЕЛЬНОГО КОНТАКТА

Навык зрительного контакта формируется в процессе грудного вскармливания. У ребенка, которого воспитывают биологические родители, взаимодействие лицом к лицу формируется настолько естественно, что лишь немногие родители осознают, сколько часов практики ушло на его формирование. В первые две недели жизни новорожденного кормят каждые 2 часа, каждое кормление длится примерно 20 минут.

Младенец вступает в зрительный контакт с родителем каждый день по четыре часа, распределенных на 12 кормлений

В ходе кормления происходит физическое взаимодействие младенца и родителя. У новорожденного ребенка взгляд фокусируется на расстоянии 35–55 см, а это соответствует расстоянию между ребенком и лицом матери

при кормлении. При этом ребенок обладает врожденной способностью идентифицировать лица и реагировать на них, особенно на глаза. Получается, что младенец вступает в зрительный контакт каждый день по 4 часа, поделенных на 12 кормлений, а за неделю набегает почти 30 часов. За первые 2 месяца жизни родитель и младенец практикуют навык зрительного контакта в течение примерно 200 часов. Родителям усыновленного ребенка, чтобы установить первоначальную взаимосвязь, нужно столько же времени практиковать навыки зрительного контакта и взаимодействия лицом к лицу. Ниже приведены 3 стратегии развития этих навыков, которыми вы сможете воспользоваться, начав, как нам кажется, с наилучшего метода, с еды.

Стратегия №1: использование еды для налаживании зрительного контакта и установления взаимосвязи

Сделайте так, чтобы ваши глаза привлекли внимание ребенка. Одна мама, к примеру, нарисовала смываемыми маркерами у себя на висках бабочку. Другая нарисовала родинки, а некоторые родители просто показывают детям на свои глаза.

Далее расскажите ребенку, чего вы от него хотите. Скажите, что всякий раз, когда вы разговариваете друг с другом, он должен смотреть вам в глаза. Чтобы наглядно продемонстрировать, что вы имеете в виду, покажите ребенку фотографию, на которой родитель и ребенок смотрят друг на друга.

Наконец скажите ребенку, что, когда он будет смотреть вам в глаза, он будет получать угощение. Некоторые родители отмечают, что ребенок смотрит в лицо, но не в глаза. Скажите ребенку, что «когда мы посмотрим друг другу в глаза, еда кажется вкуснее». В этом высказывании больше истины, чем кажется на первый взгляд, так как в ходе зрительного контакта ребенку передается родительская любовь (см. главу 9), за счет чего ребенок лучше себя чувствует, и еда кажется ему вкуснее.

На начальном этапе реализации этой стратегии ребенок вряд ли будет смотреть прямо в глаза. Вам необходимо расположиться так, чтобы ваши лица были на одном уровне и встретиться взглядом, ука-

зывая ребенка на свои глаза и на его. Расскажите ребенку, как сильно вам хотелось бы смотреть ему в глаза, и направлять ему свою любовь. Хотя это серьезная игра, вы должны быть настроены весело, излучая радость от взаимодействия. Ваша радость оказывает заразительное воздействие на ребенка, и в конечном счете он втянется в игру.

На этом этапе не время беспокоиться о том, что вы используете еду как вознаграждение. Во время еды младенцы впервые учатся смотреть на своих родителей. Проблемы с питанием развиваются тогда, когда ребенок ест в одиночестве и заменяет едой близость с родителями. В описываемой нами стратегии еда прежде всего служит для установления взаимосвязи, но впоследствии такая связь будет крепнуть и без еды. В следующей главе мы поговорим о том, что в результате совместных игр и пережитых вместе эмоций еда перестает мотивировать к установлению взаимосвязи, но на начальном этапе именно еда является самым подходящим и самым сильным стимулом для формирования навыка зрительного контакта.

Стратегия 2: игры с подражанием

Младенцы любят простые игры, и большинство таких игр развивает навыки взаимодействия лицом к лицу. Малыши фыркают, воркуют, издают другие забавные звуки и закрывают глаза, а родители отражают их действия в ответ. Подражание является неотъемлемым навыком, благодаря которому устанавливается близость.

Неважно, младенец у вас или подросток, строить друг другу рожицы забавно всегда. Начиная устанавливать близость с усыновленным младенцем, играйте в подражания минимум трижды в день. Большинству детей нравится, когда что-то повторяется снова и снова, становясь предсказуемым и безопасным. Дети со сложным прошлым не любят сюрпризов, поэтому отдавайте предпочтение уже знакомым играм и удерживайтесь от спонтанности. Позвольте ребенку самому выбирать новые направления и подражайте ему, но не меняйте игру по собственной инициативе.

Отражение – это способ, которым один человек говорит другому: «Я понимаю тебя, я понимаю, что ты делаешь и говоришь». Путем подражания вы даете понять ребенку, что понимаете его.

Стратегия №3: игра «Ребенок у руля»

Маленькие дети со сложным прошлым часто не могут понять, в какой мере они контролируют собственную жизнь. Порой ребенок чувствует себя совершенно беспомощным («Теплый камень», «Ошеломленная

кукла», или «Вынужденный гость»), тогда как другие ведут себя так, будто они властелины мира («Потрясающий актер» или «Царственная особа»). Иногда они впадают из одной крайности в другую.

Игры, в которых ребенок находится «у руля» особенно полезны тем детям, которые чаще ощущают беспомощность. Родителям такого ребенка нужно показать ему, какие решения он может принимать самостоятельно. К примеру, если ребенок посмотрит вам в глаза, то получит угощение. Такой расклад учит ребенка возможности влиять на происходящее, а также пониманию причинно-следственных связей в целом.

В играх с похлопыванием по щекам ребенок заставляет надутые щеки взрослого сдуваться с характерным хлопком. Маленькие дети любят делать так, чтобы что-нибудь происходило, любят контролировать ситуацию и предвкушать хлопающие звуки. Само предвкушение является формой мысленного контроля над ситуацией. Когда мы заранее знаем, что случится, мы чувствуем себя уверенно, в противоположность тому, когда мы не знаем, что произойдет, и бываем застигнуты врасплох. Игры с забавными звуками и забавными рожицами похожи на игру с похлопыванием по щекам, но в них задействовано больше выражений лица. С каждым из них ассоциируются различные забавные звуки. Например, мама нажимает на нос и глухим голосом произносит «бип»! Потом она побуждает малыша нажать ей на нос, а когда он нажимает, она произносит характерный «бип». Далее она показывает, что, если потянуть ее за мочку левого уха, то у нее высывается язык и указывает влево, а если потянуть за правую мочку – то вправо. Если нажать ей на лоб, последует свист. Через некоторое время мама и малыш будут стоять лицом к лицу, и он будет подергивать или нажимать на разные части ее лица. Поощряйте ребенка смотреть себе в глаза перед тем как «нажать на новую кнопку». Такая пауза не только вызовет чувство предвкушения, но и поможет постичь причинно-следственную связь. Чем дольше ребенок смотрит в глаза, тем громче звук издает мама, тем громче совместный смех.

Стратегия 4: игра «Ку-ку»

Многие дети начинают играть в «Ку-ку», когда исследуют на своем опыте *отдаление* от родителя и *возвращение* к нему. *Отдаление* – это, в случае нашей игры, укрытие, и, если ребенок (такой как «Царственная особа») хочет контролировать ситуацию, он любит отходить и прятаться. Ребенок, которому страшно отойти («Тряпичная кукла»), прятаться не любит. Для усыновленных детей игра в «Ку-ку» – это

способ трансформировать реактивное поведение в семейные навыки. Она помогает ребенку начать отходить от родителя, при этом сохраняя возможность проверить, рядом ли родитель, и почувствовать родительскую любовь. Когда ребенок выглядывает из-за руки и видит родителя, его возбужденное хихиканье или широкая улыбка – это следствие ощущения родительской любви.

Игра в «Ку-ку» является очень важной во многих отношениях, так как задействует целый ряд семейных навыков, включая зрительный контакт, основанный на взаимосвязи приток родительской любви, а также способность переносить физическую разлуку и воссоединение. Игра в «Ку-ку» приносит пользу детям любого возраста. У детей постарше она переходит в игру в прятки или догонялки.

ПЕРЕНОСИМ ЗРИТЕЛЬНЫЙ КОНТАКТ В РАЗНЫЕ СИТУАЦИИ

Мать Дмитрия Дениз заметила, что мальчик очень хорошо умеет устанавливать зрительный контакт, хотя начало его жизни прошло вне дома. Она говорит: «Когда я меняю ему подгузник, он смотрит мне прямо в глаза и улыбается». Однако она признала, что в остальных случаях, будь то кормление, игры или прогулки, Дмитрий крайне редко смотрит ей в лицо, и тем более в глаза. Похоже, в детском доме Дмитрий научился связывать зрительный контакт с одной определенной ситуацией – сменой подгузника. Мальчик научился устанавливать зрительный контакт как часть последовательности действий, но не в ответ на взаимодействие с ним определенного человека.

Родители усыновленного ребенка должны научить его устанавливать зрительный контакт в любой ситуации, которая имеет место в его жизни, сделав этот навык общим, а не ограниченным конкретной ситуацией. Расскажите ребенку, что смотреть друг другу в глаза нужно днем и вечером, во время еды, отхода ко сну, игр и переодеваний, а также во время принятия ванны и походов в туалет. Вы должны проговорить ситуации и время, когда нужно устанавливать зрительный контакт, чтобы ребенку было это понятно. Так, пояснение «мы должны смотреть друг на друга, неважно, что мы при этом делаем» слишком расплывчато для ребенка.

НЕ РАССЧИТЫВАЙТЕ НА БЫСТРЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

При оценке умения ребенка устанавливать зрительный контакт важно учитывать время, которое ребенок прожил в семье. Можно даже отталкиваться от даты, когда вы начали развивать этот навык, считать ее «датой рождения» и производить отсчет с этого времени. Не ждите сра-

зу длительных контактов глаза в глаза. Поначалу ребенок будет смотреть вам в глаза всего по несколько секунд. Считайте секунды: «и раз, и два...». Большинство родителей усыновленных детей отмечают, что изначально дети смотрят им в глаза 1–3 секунды. Постарайтесь к концу первой недели удвоить это время. Однако этого все еще недостаточно. Ваша цель довести это время до минуты или более, одновременно с усилением у ребенка чувства радости в процессе этого контакта. Этот процесс растянется на недели или даже месяцы. Развитие навыка зрительного контакта – непростой и длительный процесс. Будьте терпеливы, не рассчитывайте на быстрый успех, но ставьте высокие долгосрочные цели.

ОТВЕСТИ ГЛАЗА, ДЕЛАЯ ПЕРЕРЫВ

Вместе с освоением навыка зрительного контакта, ребенок также должен научиться этот контакт прерывать. Прерывание зрительного контакта или перерыв во взаимодействии лицом к лицу в целом – это основной способ, посредством которого младенцы и маленькие дети осуществляют контроль над эмоциями, порожденными связью с родителем. Зрительный контакт является стимулом. Он высвобождает родительскую любовь (см. главу 9), которая поначалу может показаться ребенку незнакомой, а оттого создавать дискомфорт. Всего несколько секунд будут оказывать на него ошеломляющее воздействие, как будто вы вторгаетесь в его личное пространство. Чтобы контролировать свои чувства, ребенок будет отводить глаза и разрывать связь. Умение отводить взгляд – это семейный навык и важный шаг

«Самой эффективной материнской техникой поддержания взаимодействия с ребенком, вероятно, является чувствительность к объему внимания у ребенка и к необходимости спустя некоторое время прекратить контакт (полностью или частично)»

*Берри Бразелтон
и Бертран Кремер
Ранние отношения (1991).*

в начале развития самоконтроля в поведенческом и эмоциональном отношениях.

У старших детей навык отведения взгляда связан с умением контролировать эмоции. Как показали исследования, чаще отводят взгляд от страшного фильма те школьники, которые лучше умеют контролировать свое поведение и эмоции. Те, кто хуже умеет контролировать свои эмоции, продолжают смотреть на экран вопреки неприятным ощущениям.

Научив ребенка устанавливать зрительный контакт, помогите ему овладеть навыком отведения взгляда, воспользовавшись для этого следующей стратегией: во-первых, когда ребенок отводит взгляд, подтвердите его самоконтроль словами в роде: «смотреть друг на друга – захватывающе, хотя может и немного неловко, а иногда даже вызывает сильное волнение. Здорово, что ты знаешь, когда нужно отвести взгляд, чтобы перевести дух». Хвалите ребенка за такую форму самоконтроля. Затем побуждайте ребенка, чтобы он снова посмотрел на вас, используя привычные для ребенка способы, например, высунув язык или преувеличенно бодро воскликнув «привет, солнышко!». В этом случае взаимодействие лицом к лицу будет предсказуемым и радостным.

ТРИ ШАГА ДЛЯ УСТАНОВЛЕНИЯ ХОРОШЕГО ЗРИТЕЛЬНОГО КОНТАКТА

Вашей конечной целью является формирование трехступенчатой последовательности действий при установлении зрительного контакта. Первая ступень заключается в том, что вы с ребенком фиксируете взгляд друг на друге, вторая – ребенок отводит взгляд чтобы отдохнуть, и третья – ребенок снова обращает свой взгляд на вас. Относитесь к этим трем шагам, как к выстраиванию связи родитель-ребенок посредством налаживания зрительного контакта, позволения ребенку отвести взгляд, чтобы ослабить связь и расслабиться, а затем поощрения к восстановлению связи и зрительного контакта.

Три шага при установлении зрительного контакта:

1. поощрение ребенка установить зрительный контакт с родителем;
2. ребенок отводит взгляд, родитель ждет;
3. поощрение ребенка восстановить связь, пока он не прервал ее окончательно.

Цель тренировки зрительного контакта заключается в том, чтобы приток родительской любви чувствовался так быстро, что хватало бы короткого взгляда. Ученые обнаружили, что, научившись устанавливать связь таким образом, ребенок может ощущать приток родительской любви всего за 10 секунд.

КАК ПОНЯТЬ ПО ЛИЦУ РЕБЕНКА, ЕСТЬ ЛИ С НИМ КОНТАКТ

К выражениям лица, сигнализирующим о наличии контакта, относятся поднятые брови, широко открытые глаза, раскрытый рот, и, конечно, улыбка. Научите ребенка, заглянув вам в лицо, понимать, что вы делаете во время поддержания контакта или прекращения его. За-

«При длительном зрительном контакте выражение лица матери стимулирует и усиливает позитивный аффект у ребенка (...) Блеск материнских глаз заставляет зрачки ребенка расширяться, что указывает на активизацию мозговых центров»

Аллан Н. Шор
«Регуляция аффекта
и происхождение личности»
1994.

тем при помощи зеркала научите ребенка управлять выражением своего лица, добиваясь того, чего он хочет. Прерывание контакта начинается с того, что ребенок отводит глаза, отворачивает голову или отворачивается всем телом от раздражителя. Подобные действия дают понять, что с ребенка достаточно, даже если взаимодействие прошло положительно. Также на прекращение контакта или на неудачный контакт указывает то, что ребенок начинает гримасничать, высовывает язык, прищуривается, морщит лоб, хму-

рится, морщит нос и выпячивает губы. Подобная нерасположенность может быть результатом чрезмерного стимулирования, даже если оно само по себе было приятным. Следите за такими едва уловимыми и более проявленными знаками, позволяйте ребенку прервать контакт и не заставляйте все время его поддерживать. Навязчивая или чрезмерная забота может привести к отчуждению, тогда усердие родителя приводит к противоположному эффекту. Многие родители слишком торопятся в желании добиться связи с ребенком, им кажется, что зрительный контакт с ребенком недостаточно хорош. Хотя мы надеемся, что из этой главы вы поняли, что – хотя важно развивать зрительный контакт и близость – нетерпение или излишняя поспешность со стороны родителей будут восприниматься ребенком как навязчивость, в этом случае ребенок будет прерывать контакт. Не забывайте давать детям возможность «отдохнуть» после такого стимулирующего опыта как взаимодействие лицом к лицу, а затем ищите сигнала, что они готовы продолжить. Признаки того, что ребенок готов вступать в общение, часто носят косвенный характер. Например, ребенок может подойти к родителю, а затем развернуться и уйти, может протянуть игрушку и тут же забрать. Некоторые дети идут спиной назад, пока не уткнутся в родителя – то есть они вообще не оказываются при этом лицом к родителю. Другие смотрят мимо лица родителей. Устанавливать зрительный контакт можно внутри «Волшебного круга» из веревки или ленты (см. гл. 9), что создает своего рода «контейнер» для ребенка, даже если контакт прерван.

Поиск и установление *ритма* установления и прерывания контакта является важнейшим элементом обучения тому, как быть с ребенком на одной волне, и центральное звено здесь – *эмоциональная восприимчивость* родителя к тому, готов ребенок к контакту или нет.

11. Игры, приносящие радость, язык и связь родитель-ребенок

Еда – это первый способ взаимодействия лицом к лицу. В каждой ситуации насыщенного контакта лицом к лицу во время кормления ребенок получает заряд родительской любви. В результате отношения с родителями начинают ассоциироваться со счастьем, радостью, возбуждением и удовольствием. Как долго это может длиться? Где-то от полугода до года или более, в зависимости от возраста ребенка на момент усыновления и времени, когда вы приступили к развитию этого навыка. После того, как вы твердо закрепились на этом уровне, отношения должны выйти за рамки еды. Переход происходит тогда, когда еду во взаимодействии между родителем и ребенком начинают заменять игры. Игры и зрительный контакт лицом к лицу, которым они сопровождаются, по мере взросления ребенка становятся основным способом получения родительской любви.

Несомненно, применение еды с целью установить и закрепить первоначальную связь ребенок-родитель уместно, даже если первый год дома уже позади. Кроме того, между вами будут возникать моменты, когда стресс приведет к отдалению. В такие моменты для быстрого и эффективного восстановления связи с ребенком вы можете вновь вернуться к использованию еды. Чтобы успокоить расстроенного ребенка и восстановить связь с ним, предложите ему коробку сока или пакет хлопьев.

По мере развития игры родителя с ребенком развивается и коммуникация между ними. Взаимосвязь выражения лица, жестов и слов помогает укрепить связь родитель-ребенок. Ободрающий заряд родительской любви, получаемый во время еды

Развитие связи родителя и ребенка:

Еда и зрительный контакт – игры – подражание (отражение) – изучение лица родителя, наблюдение за выражением лица – жесты и речь

или игры, теперь ассоциируется со словами и жестами. Объятия или слова «я люблю тебя» могут стать источником ощущения родительской любви, но только в том случае, когда все соответствующие семейные навыки уже выработаны. В этой главе будут приведены стратегии воспитания, в которых для развития связи ребенок-родитель применяются игры и речь.

ИГРЫ, ПРИНОСЯЩИЕ РАДОСТЬ, И ПОВЕДЕНИЕ ПРИ УЗНАВАНИИ РОДИТЕЛЯ

По мере того, как ребенок учится чувствовать себя комфортно играя с родителем, он начинает проявлять любознательность в отношении его тела. К примеру, Дмитрию никогда не доводилось подолгу сидеть у взрослых на коленях. Весьма активно передвигаясь в свои неполные два года, он вряд ли смог бы спокойно посидеть на коленях у матери и изучить ее лицо. Играя в игры, описанные ниже, ребенок относится к родителю с большей непринужденностью и любопытством.

Например, играя с наполненным гранулами мешочком, Дмитрий узнал, что можно физически приблизиться к маме и потрогать ее волосы, лицо и плечи. В итоге, чтобы изучить мамино лицо и познакомиться с ней поближе, он стал использовать руки. Поэтому мы показываем игру в тактильный мешочек с гранулами перед тем, как учить ребенка исследовать лицо родителя. Кровные дети начинают изучать лица родителей в возрастном интервале примерно с четырех до девяти месяцев, тогда как у усыновленных детей этот процесс происходит позднее. Чтобы понять, почему достаточно взрослый приемный ребенок тянет папу за нос, срывает с мамы очки или дергает ее за волосы, стоит ориентироваться на семейный, а не биологический возраст ребенка.

Стратегия 1. Игра в мешочек – модель для игры

Игра в мешочек – отличная игра для перехода от взаимодействия во время кормления ко взаимодействию и развитию зрительного контакта в игре. Сядьте на пол перед ребенком и положите себе на голову маленький мешочек (размером с ладонь), наполненный гранулами. Если ребенок заинтересовался, дайте ему такой же и предложите повторять за вами, например, просто сказав: «делай как я». Пропойте на мотив какой-нибудь песенки слова:

Положи мешочек на макушку, на макушку

Положи мешочек на макушку, на макушку

Положи мешочек на макушку, и урони его на пол

Положи мешочек на макушку, (пауза) ... и урони его на пол.

При этом проделайте соответствующие действия, кладя мешочек на голову и бросая его на пол. Пропев последнюю строчку, положите мешочек на голову, сделайте паузу и бросьте его на пол. Пауза позволит ребенку бросить мешочек прежде, чем прозвучат слова песни. Такая пауза – предвосхищение помогает развивать у ребенка чувство самоконтроля и на короткое время привлечь его внимание к понятию о причине и следствии – когда малыш мотает головой, мешочек падает.

Продолжайте играть таким образом, повернувшись друг к другу, до тех пор, пока ребенок проявляет к этому интерес. Пусть радость от игры у него только усиливается. Когда ваш ребенок смеется громче, отражайте его радость, подражайте ему. Такое взаимодействие является важным средством передачи родительской любви ребенку через установление контакта с родителем. Когда ребенок достигает максимального уровня возбуждения, который он способен перенести без последующего эмоционального или физического срыва, прервите игру ненадолго, дав ребенку время восстановить баланс. После этого он снова будет готов к игре. Со временем ребенок научится не терять эмоционального равновесия даже при нарастающем возбуждении.

Семейные навыки, приобретаемые в ходе игры с мешочком

Ребенок учится:

- чувствовать себя комфортно при более длительном взаимодействии лицом к лицу;
- ассоциировать зрительный контакт и родительскую любовь с веселыми играми;
- возрастает его способность подражать действиям родителя и отражать его чувства;
- контролировать себя, подражая родителю;
- контролировать себя при нарастании радости и возбуждения;
- устанавливать, прерывать и восстанавливать контакт.

Родитель учится:

- регулировать стимуляцию и уровень возбуждения ребенка, помогая ему формировать контроль над поведением;
- позволять ребенку ослабить контакт или выйти из него, когда ребенок перевозбужден или взвинчен;

- отражать выражения эмоций ребенка, такие как улыбка, хихиканье или смех;
- подражать интенсивности эмоций ребенка;
- соблюдать ритм ребенка в установлении, прерывании и восстановлении контакта;
- повышать уровень возбуждения у ребенка медленно и осторожно, чтобы научить его справляться с сильным чувством радости.

Игра в мешочек является полезной во многих отношениях. Например, удерживать мешочек и в подходящее время ронять его помогает развить поведенческий контроль у маленьких детей. В конце концов, если ребенок смеется слишком сильно или падает на пол, он не сможет удерживать у себя на голове мешочек. Если вы ориентируетесь на эмоциональное и поведенческое равновесие ребенка, рассчитывая интенсивность своей активности, тем самым вы помогаете и ему корректировать уровень активности. Ваш самоконтроль послужит для ребенка примером. Таким образом он одновременно учится управлять своими эмоциями и поведением. Выше в рамочке приведен более полный список того, чем еще полезна эта игра.

В качестве вариации этой игры мешочек можно класть на другие части тела, например, на руку, и ронять его оттуда, а также его можно положить, скажем, на кубик или пластиковую тарелку. Все это дополнительные способы развить у ребенка способность сохранять физический и эмоциональный баланс и, таким образом, тренировать самообладание. Обратите внимание: поскольку усыновленные дети по большей части предпочитают, чтобы все было предсказуемо и поддавалось контролю, такой ребенок на протяжении долгого времени может настаивать на повторении первоначального варианта игры.

Как только вам станет понятно, как именно игра в мешочек способствует развитию семейных навыков, вы сможете применить ее основные принципы и соответствующие воспитательные стратегии к другим играм. Маленькие дети очень любят играть с мячом, например, бросать или катать мячик друг другу. В такой игре вы можете развивать семейные навыки, не только предлагая во время игры расположиться лицом к лицу друг к другу, но и добавив новое правило: прежде, чем покатить мяч, нужно посмотреть в глаза другому игроку. А можно расширить правило, добавив подражание: тот, у кого мяч, должен соорудить рожицу, а второй играющий должен это выражение повторить.

Включение практикования семейных навыков в повседневные действия и игры является приемом проактивного воспитания – это означает, что вы обучаете ребенка необходимым навыкам, отрабатываете и укрепляете их. Среди навыков, тренируемых в игре с мешочком, – получение удовольствия от игры, длительный зрительный контакт, а также поддержание физического и эмоционального баланса. Словно хороший учитель, родители могут сознательно следить за тем, когда наступит подходящий момент для развития и укрепления таких навыков посредством игр и повседневной деятельности.

Стратегия 2: изучение лица под руководством взрослого

Эта стратегия состоит из двух шагов или двух навыков: сначала вы учите ребенка прикасаться бережно, не доставляя боли, а затем позволяете ребенку трогать свое лицо пока вы рассказываете о чертах лица и показываете их на лице ребенка и на своем.

Как большинство усыновленных детей, ваш ребенок, скорее всего, захочет исследовать ваше лицо и тело неоднократно, чтобы познакомиться с вами на сенсорном, более близком уровне.

Установите границы: с какой силой можно прикасаться, к каким частям тела можно прикасаться, а к каким нет (например, нельзя лезть пальцем в нос или в ухо). Это послужит примером для ребенка, когда он будет определять границы допустимых прикосновений к себе самому. Помните, что в прошлом ребенок, вероятно, не имел возможности контролировать то, как другие люди прикасались к нему. Дети, пережившие физическое насилие, испытывают особые трудности с установлением и признанием физических границ между людьми – они могут быть чрезмерно чувствительными или поразительно нечувствительными в отношении личного пространства своего или других людей.

Однажды на занятии группы «Первый год дома» я помогла родителям побудить детей исследовать лица взрослых (под их руководством). И Шэн, которому сейчас почти 5 лет, дотянулся и потрогал очки своего отца. Кенджи, отец мальчика, снял очки и позволил ему потрогать свои брови и нос. Когда И Шэн ухватил отца за нос, тот начал учить его, как дотрагиваться бережно.

Тем временем, почти трехлетняя Му Лин, сравнивала двух своих матерей, указывая на их глаза. У мамы Мег глаза были карие, а у мамы Лоры – голубые. Похоже, распознав это, Му Лин, вопросительно глядя, показала на собственные глаза. Мег заметила на стене зеркало и

подняла Му Лин, чтобы та посмотрела на себя. Увидев себя и маму в зеркале, девочка засмеялась. На данном этапе она охотнее улыбалась не напрямую матери, а ее отражению. Среди усыновленных детей такое поведение не редкость, и зеркало является хорошим способом установления зрительного контакта с детьми, которые неохотно устанавливают его напрямую.

В свои год и 2 месяца Соня стояла на коленях у отца и нюхала его шею. Попытавшись ее укусить, девочка тут же услышала «нельзя!». Восьмимесячная Сун Ань подняла ручки вверх и помахала своей матери Шарлотте, которая указала на свои глаза и нос, а потом на глаза и нос девочки. Изучая лица родителей, дети все больше увлекались и все чаще их трогали, рассматривали, обнюхивали и пробовали на вкус, стараясь полнее и ближе узнать этих важных для них людей.

«Удивительно, что И Шэна эта игра заворожила также, как маленьких детей», – говорит Кенджи. Однако, можно заметить, что дети, хронологически более взрослые, но юные с точки зрения семейного возраста, не могут устоять против таких игр, потому что они удовлетворяют потребность ребенка в межличностном взаимодействии и контакте с родителями.

Стратегия 3: обучение ребенка распознавать базовые эмоции и физические ощущения

Усыновленных детей необходимо специально учить распознавать базовые чувства как у самих себя, так и у других по выражению их лица. Четыре чувства, с которых рекомендуется начинать, – это счастье, грусть, гнев и страх. С детьми, которые не могут разговаривать, вам придется повторять эти слова многократно и в различных ситуациях. Когда ребенок начнет говорить, вам нужно будет научить его использовать эти слова.

Найдите ситуации, в которых ребенок испытывает или должен испытывать одно из этих чувств, а затем свяжите его поведение со словом, обозначающим это чувство. Например, можно сказать: «Когда ты ешь яблоко, то улыбаешься, твое лицо выглядит счастливым». Если ребенок кажется испуганным, то можно сказать: «Плечи у тебя поднялись к ушам, а лицо выглядит испуганным». Ребенок часто не имеет понятия о названиях психических и даже физических ощущений; это в большей степени касается детей, усыновленных из другой страны, изучающих новый для них язык и находившихся в среде, где практически не было возможности выразить свои чувства.

Существует известная песенка «Если весело тебе, то делай так»²³ – это хорошее введение в изучение четырех базовых эмоций и способ связать эти эмоции с соответствующими ситуациями. Каждая эмоция сопровождается соответствующим выражением лица или жестом, и, слушая песню, дети их практикуют. Разрешите ребенку самому решить, каким жестом или движением выражать конкретную эмоцию, или придумывайте свои собственные вариации. Как-то раз я спросила у родителей из группы «Первый год дома», как они узнают, когда их ребенок счастлив. Все родители знали звук или движение, которыми их дети сопровождали моменты счастья, и смогли воспроизвести их для всей группы. Когда дети улавливали свои собственные знаки счастья, они приходили в восторг и в свою очередь воспроизводили их, что является отличным признаком того, что они следили за разговором взрослых. Когда мы поем эту песенку на занятиях в группе, мы включаем в нее звуки и жесты каждого ребенка, чтобы придать ей индивидуальность. Например, у одного ребенка для выражения счастья служит открытый восходящий звук «Ааааа», так что мы поем ему: «Если весело тебе, то делай так: Аааааа!»

Последний куплет песни посвящен «грусти», в группе его поют по-другому. Дети со сложным прошлым, в связи с многочисленными разлуками и потерями испытывают трудности с такими эмоциями. По этой причине мы изменили последний куплет: в первой строке поется о грусти, а в остальных трех строках – снова о радости. Целый куплет о грусти был бы ошеломляющим, ребенок мог бы замкнуться или прибегнуть к старым реактивным реакциям «бей-беги», например, выйдя из круга или бросив игрушку. Упоминание грусти всего единожды дает ребенку возможность прикоснуться к этому сложному переживанию, а затем сразу выйти из него и восстановить эмоциональное равновесие.

ГРУСТЬ И ПРОЩАНИЕ

Грусть – это тяжёлая эмоция практически для всех детей, усыновлённых из других стран. Поведение ребёнка сильно меняется, когда он слышит слово *грустный* и видит грустное выражение лица.

²³ “If You’re Happy and You Know It Clap Your Hands” В своей книге автор приводит всю песню на английском языке, с внесенными в нее некоторыми авторскими вариациями. В перевод книги саму песню включать не стали. В российском культурном контексте логичнее искать подходящие песни на русском языке (либо внутри семьи придумывать собственные тексты), где фигурировали бы названия эмоций и была бы возможность изображать их. *Прим. научного редактора*

Некоторые дети замыкаются в себе, и у них на лице не отражается никаких эмоций; другие встают и уходят. Большинство детей с неохотой смотрят на печальное лицо родителя или имитируют грустное выражение лица. Мы наблюдаем подобное поведение, когда приходит время петь «Прощальную песню» в конце каждого занятия группы «Первый год дома». Слова «до свидания!» ещё более специфичны, чем эмоция грусти: их слишком часто говорили детям, усыновлённым из другой страны, и они сами слишком много раз их произносили. Эти слова заставляют их ёрзать, брыкаться и отворачиваться. Они могут пытаться криво улыбаться, кусать губу или даже кидаться вещами. Некоторые дети реагируют на прощание тем, что набирают себе много игрушек или не выпускают из рук одну, словно это подарок на память о времени, проведённом в группе.

Родители, использующие проактивное воспитание, должны помочь детям научиться переносить тяжёлое чувство грусти при прощании, чтобы подготовить их к расставаниям — как минимум, это будет необходимо, когда дети пойдут в детский сад. К возможностям попрактиковаться относятся пение «Прощальной песни» в конце каждого занятия группы, пропевание или произнесение слов «до свидания» или «спокойной ночи» мягким игрушкам, домашним животным и людям перед сном, а также выполнение ритуала прощания, когда родитель уходит из дома. Таким ритуалом может быть поцелуй в обе щёки, особое махание (рукой, платком) или совместное демонстрирование жеста «я люблю тебя» (вытянутые большой и указательный пальцы и мизинец) из американского языка жестов. Шарлотта целовала Сун Ань в обе щёки и затем посылала ей воздушный поцелуй из проёма двери, когда оставляла её с Джо, даже просто уходя в другую комнату. Дмитрий в полтора года выучил жест «я люблю тебя», и они с матерью оба его воспроизводили, касаясь вытянутыми пальцами пальцев друг друга в особом прощальном жесте. Даже самому маленькому ребенку требуется не больше двух-трёх раз, чтобы связать такие действия с расставанием. Участие в особом ритуале прощания с родителем даёт ребёнку ощущение контроля и чувство связи с родителем, что в свою очередь помогает переносить грусть разлуки.

ПУТАНИЦА С ЭМОЦИЯМИ

Многие взрослые полагают, что способность распознавать чувства (свои собственные или другого человека) и отличать их друг от друга является врождённой и очевидной. На самом деле, это приобретённый навык, овладение которым представляет особую трудность

для ребёнка со сложным прошлым. Дети нуждаются в том, чтобы их обучили, как различать эмоции, однако у взрослых либо нет на это времени, либо они полагают, что дети интуитивно овладеют этим. В результате, многие дети идут в школу, все ещё смутно представляя себе, как распознавать и классифицировать свои собственные чувства. Например, дети часто путают голод со страхом или гневом.

По этой причине многим родителям бывает полезно научить грудного ребёнка, ребёнка ясельного возраста и даже ребёнка постарше проводить различие между базовыми физическими ощущениями, включая голод, насыщение, усталость, бодрость, тревогу, потребность сходить в туалет. Даже ребёнку, который, как кажется, различает все это, может пойти на пользу повторение и практические упражнения на употребление подходящих слов, обозначающих эмоцию или физическое ощущение. Иногда родители обнаруживают странные недоразумения. Например, когда Соне было пять лет, то есть спустя четыре года после удочерения, она рассказала, что думала, будто слова «разозленный» и «грустный»²⁴ описывают одно и то же чувство, поскольку, как она объяснила, на английском они звучали для нее одинаково. Действуя более проактивно в обучении ребенка различать свои чувства, родители могут предотвратить подобную путаницу или обнаружить её раньше. Учите своего ребёнка различать свои ощущения и чувства так же тщательно, как вы бы обучали его алфавиту или цветовой палитре. Все эти навыки обеспечат вашему ребёнку лучший старт в жизни.

Некоторые базовые физические ощущения, пониманию которых следует обучить маленького ребёнка

- Жарко и холодно
- Голодный и сытый
- Уставший или активный и бодрствующий
- Встревоженный (волнение, сосет под ложечкой)
- Ощущение полного мочевого пузыря или кишечника

Стратегия 4: научите ребёнка наблюдать за выражением лица родителя

Ребёнок, у которого есть постоянный опекун или родитель, учится смотреть на его лицо, чтобы определить, как тот себя чувствует. Ребёнок вероятнее всего будет это делать, когда происходит что-то необычное – в комнату заходит незнакомый человек, опрокидывается

²⁴ mad и sad (англ.)

Когда ребёнок чувствует связь с родителем, он смотрит на него, чтобы понять, как нужно реагировать ему самому в новой или сложной ситуации.

стул, поджаривает ужин. Когда ребёнок чувствует связь с родителем, он смотрит на него, чтобы понять, как нужно реагировать ему самому. Наблюдение за выражением лица – основной способ для ребёнка узнать о чувствах взрослого. Это также обычный

способ общения между родителями и детьми. Полезно напоминать своему ребёнку, чтобы он смотрел на ваше лицо, особенно в непривычных ситуациях. Например, Нина попросила И Шэна «читать её лицо», когда они впервые встретились с его воспитателем. «Смотри на моё лицо, чтобы понять, как я себя чувствую, когда вижу твоего воспитателя, – сказала она ему. – Смотри, радостно ли мне или грустно, сержусь ли я, или мне страшно. А я буду смотреть на твоё лицо, чтобы понять, как себя чувствуешь ты».

«Мне страшно, – немедленно ответил И Шэн. – Я буду ночевать в школе?»

Разговор о наблюдении за выражением лица мамы естественным образом приводит к обсуждению чувств. Некоторые из этих чувств, такие как переживания И Шэна о том, где он будет спать ночью, будут неожиданными, но очень важными. Замечание И Шэна обнаруживает типичное неверное представление о школе у усыновлённых детей старшего возраста. Дети со сложным прошлым могут предполагать, что школа – это разновидность детского дома.

Стратегия 5: помогите ребёнку распознавать различные взаимоотношения

Для того, чтобы ребёнок понимал свою связь с родителями, он должен ощущать, что эти отношения отличаются от всех остальных. Чтобы понять, кем *является* родитель, ребёнку нужно знать, кем родитель *не является*. Родителям нужно научить ребёнка тому, что существуют различные взаимоотношения: есть друзья, незнакомые люди, лица, осуществляющие временный уход. Это поможет ребёнку осознать значение слова *родитель*.

В первую очередь определитесь сами, на какие категории делятся взаимоотношения в социальном мире вашей семьи. Когда я работаю с родителями детей, усыновлённых в других странах, я часто предлагаю выделять пять уровней взаимоотношений: родители и ближайшие родственники, дальние родственники, друзья, знакомые и незнакомцы.

Затем решите, как бы вы хотели, чтобы ребёнок реагировал на этих людей и обращался с ними. Можно составить таблицу из двух столбцов наподобие той, что приведена ниже. Объясните ребёнку, каким образом ему следует вести себя при общении с людьми из разных категорий. Понимание различных взаимоотношений поможет вашему ребёнку осознать уникальную природу отношений между родителями и детьми.

Соответствие поведения типу взаимоотношений

<i>Родители, братья и сёстры</i>	Можно обнимать их и целовать, сидеть у них на коленях
<i>Дальние родственники</i>	Можно посылать им воздушные поцелуи, сидеть рядом, но не на коленях
<i>Друзья</i>	Можно пожимать им руку, сидеть рядом
<i>Знакомые</i>	Можно махать им рукой, но нельзя трогать
<i>Незнакомые</i>	Можно кивать им, при этом нужно держаться около родителей, нельзя их трогать

ОСВОЕНИЕ НОВОГО ЯЗЫКА

Каждый ребёнок, усыновленный в другой стране, учит второй (или третий) язык после усыновления. Речевое общение на новом языке является огромным шагом в построении связи родитель–ребёнок. Среди родителей широко распространено мнение, что только очень маленькие дети могут выучить новый язык быстро и что изучение второго языка не проблема, если будет начато до пятилетнего возраста. Эти представления не подтверждаются исследованиями. Что нам известно по результатам исследования Патрисии Кул в Вашингтонском университете, так это то, что к шести месяцам ребёнок настроен слышать определённые звуки и ожидать определённые речевые конструкции на основании того, что он уже успел услышать в своём окружении. Несмотря на то, что многие дети, кажется, быстро схватывают новый язык, они часто используют контекст общения, чтобы понять смысл слов.

Язык общения довольно сильно отличается от школьного или академического языка. Я помню свое замешательство, вызванное словами «*комната для девочек*» в детском саду. Зачем нужна такая комната в детском саду? Я размышляла об этом, а кстати и о том, где мог-

ли находиться туалеты. Дело не только в том, что учителя вводят новые понятия: во многих случаях ребёнку приходится трудно, если отсутствует социальный или практический контекст для новых слов. Вместо активной физической деятельности и наглядных демонстраций процесс обучения во многих классах построен на работе с ручкой и бумагой над новыми знаками, символами, буквами и ожиданиями. Например, указание «напишите свое имя на листе бумаги в левом верхнем углу» содержит несколько абстрактных понятий, которые кажутся очевидными взрослым, но не ребёнку с другого конца света. Родители вероятно, захотят предугадать некоторые из этих новых слов и понятий. Скорее всего, вас и вашего ребёнка на протяжении долгих лет будет ожидать много сюрпризов, связанных со школьным языком.

Основанный на контексте язык общения относительно легко освоить всем детям. В среднем усыновлённому ребёнку требуется два года, чтобы выучить разговорный английский, если к этому моменту он хорошо освоил основы родного языка (однако большинство усыновлённых детей из других стран не освоили в достаточной мере родной язык). Чтобы овладеть на уровне носителя академическим языком (достижение степени «Отличного владения когнитивным академическим языком») потребуется от пяти до семи лет при самом лучшем стечении обстоятельств. Чтобы понять трудности вашего ребёнка в этой области, имеет смысл учитывать его семейный возраст. И Шэну было почти пять лет, когда его усыновили. Он выучит разговорный английский к семи годам. Но он не будет владеть академическим английским языком на уровне носителя, пока ему не исполнится десять лет. Если принять во внимание семейный возраст И Шэна, освоение языка происходит нормально. Но с точки зрения биологического возраста и с точки зрения освоения академического языка, он отстает. Когда ему будет десять лет, у него будет пятилетний опыт освоения академического языка в школе, и, возможно, он будет отставать от других. Большинство специалистов по усыновлению рекомендуют родителям обращаться за лингвистической поддержкой и нанимать личных педагогов ребёнку как можно раньше, особенно если ребёнку на момент усыновления уже больше года. Слишком много времени теряется, если ребёнку приходится наверстывать языковые навыки самостоятельно. (В приложении приведены конкретные рекомендации по изучению языка.)

БОЛЬШЕ КАНАЛОВ ОБЩЕНИЯ ОЗНАЧАЕТ БОЛЕЕ КРЕПКУЮ СВЯЗЬ РОДИТЕЛЬ-РЕБЕНОК

Чтобы наладить связь с ребёнком и ускорить развитие у него навыков общения, недостаточно просто «много с ним разговаривать». К средствам общения можно отнести выражение лица, движения рук и тела, тон голоса и жесты. Каждый из перечисленных элементов может рассматриваться в качестве канала общения, работающего иногда одновременно с устной речью, а иногда отдельно. Можно расширить использование любого из каналов для облегчения общения, когда у родителя и ребёнка нет общего разговорного языка. Кроме того, обучение ребёнка базовым понятиям на американском языке жестов очень важно для развития его языковых навыков.

Когда родитель и ребёнок общаются на языке жестов, связь между ними укрепляется ещё до того, как ребёнок сможет говорить на втором языке или овладеет им на уровне носителя. При этом ребёнок узнаёт слова и понятия, которые позже могут быть использованы в речи.

Дети, ещё не умеющие говорить, испытывают разочарование, когда им не хватает точных слов для выражения своих мыслей и желаний. И это разочарование негативно сказывается на отношениях с родителем. Однако, используя американский язык жестов или любую другую согласованную систему жестов и значений, ваш ребёнок почувствует связь с вами и будет уверен, что его поймут. Есть много книг и вебсайтов, которые помогут вам изучить основы американского языка жестов.

Использование американского языка жестов – отличный способ для маленького ребёнка, ещё не умеющего говорить, приступить к изучению языка. Благодаря ему укрепляется связь родитель – ребёнок независимо от возраста последнего

СЛЕДУЕТ ЛИ УСЫНОВЛЁННОМУ РЕБЁНКУ ПОДДЕРЖИВАТЬ ВЛАДЕНИЕ РОДНЫМ ЯЗЫКОМ?

Некоторые родители пытаются помочь усыновлённому ребёнку из другой страны поддерживать и развивать владение родным языком. Например, родитель может нанять няню, которая говорит на родном языке ребёнка. Однако, если родители сами не владеют свободно этим языком, это может сбить ребёнка с толку. Если ему легче общаться с няней, его связь с родителями может пострадать.

Общая с родителем форма коммуникации, такая как язык жестов или язык, на котором говорят в новой семье, предпочтительнее попытки поддерживать родной язык ребёнка, особенно если никто в семье им свободно не владеет.

Поскольку связь родитель–ребёнок является очень важным компонентом развития, я всегда советую родителям ставить на первое место помощь ребёнку в изучении языка, который он в полной мере разделит с ними. Это не исключает продолжения изучения родного языка. Но ребёнку придется много времени и энергии тратить на изучение языка, на котором говорят в его но-

вом доме и в школе, если он достаточно взрослый. Поэтому родители должны быть осторожны, принимая решение о том, будет ли ребёнок продолжать изучать свой родной язык.

ПРОЦЕСС ИЗУЧЕНИЯ ВТОРОГО ЯЗЫКА

Когда ребёнок учит второй язык, процесс обучения проходит поэтапно. Эти этапы нормальны и предсказуемы, тем не менее родитель и ребёнок могут испытывать разочарование. Первый этап – это *потеря родного языка*, когда прекращается использование родного языка, причем это происходит довольно резко у большинства детей, усыновлённых из других стран. Потеря языка негативно сказывается на том, насколько зрелым ребёнок выглядит в своих глазах и в глазах окружающих. Часто этот период характеризуется сильным разочарованием у ребёнка. Наличие согласованного набора жестов из американского языка жестов помогает ребёнку и родителю справиться с этим сложным периодом.

Второй этап – это *период молчания*, во время которого ребёнок не использует ни свой родной язык, ни новый язык. В этот период ребёнок может замыкаться в себе или слушать, но не говорить. Данные разнятся, но многие исследователи полагают, что длительность этого периода составляет от трёх до шести месяцев. Если ребёнок остается под воздействием сильного эмоционального потрясения после Больших перемен (усыновления) или иных, более ранних утрат, этот период молчания может продлиться дольше. Опять же, использование жестов для общения с ребёнком в это время позволяет отношениям родитель – ребёнок развиваться, а не застревать в самом начале.

Третий и последний этап, который, как вы увидите, обязательно наступит, – это *появление нового языка*. На протяжении этих трёх эта-

пов, которые могут длиться годами, в языке ребёнка может проявляться *интерференция*, то есть воздействие первого языка на второй, отчасти определяя его. Например, И Шэн часто использовал фразу «дела хорошо или не хорошо?». Это китайский эквивалент приветствия, сродни фразе «как дела?» (буквально: «твои дела идут хорошо или нет?»), а в беседе о еде мог сказать: «суп вкусный или невкусный?» и так далее. В похожем случае у Сони грамматические конструкции испанского языка проникали в английский спустя два или три года после удочерения. Соня использовала испаноязычную конструкцию «я имею четыре года» вместо английской «мне четыре года». Она говорила «я имею жару» или «я имею холод» вместо «мне жарко (холодно)». В азиатских языках для обозначения множественного числа используются специальные счетные слова и отсутствуют местоимения, поэтому ребёнок может сказать: «Два мяч уронил» вместо «Я уронил их». Такие нюансы проникают в устную или письменную речь ребёнка. По этой причине понимание основ структуры родного языка вашего ребёнка может быть более ценно, чем владение этим языком. Зная структуру, вы можете заметить интерференцию. Когда вы обнаружите ошибку, корни которой лежат в языковой интерференции, мягко объясните ребёнку, что «на (родном языке) сказать так будет правильно! На английском мы говорим это немного по-другому: (приведите пример). Я помогу тебе запомнить».

Интерференция может быть очень серьёзным фактором. Я знаю одну девочку из Китая, которую удочерили в возрасте шести месяцев. Она стала издавать странные звуки, когда ей исполнился год и восемь месяцев. Малышка только начинала говорить, но её родители не могли распознать в её лепете английские или протоанглийские звуки. Носитель китайского в одном китайском ресторане узнал «младенческий китайский», на котором лепетала девочка, и предупредил её мать. Хотя этот ребёнок не слышал китайского языка более года, он начал говорить, используя китайские слова.

Обычные этапы изучения второго языка

1. Утрата первого языка
2. Период молчания
3. Появление второго языка, но с интерференцией со стороны первого

СЛЕДУЕТ ЛИ РОДИТЕЛЯМ УЧИТЬ РОДНОЙ ЯЗЫК РЕБЁНКА

Попытки родителя говорить на родном языке усыновлённого ребёнка дают последнему много поводов для веселья. Дмитрий захихикал, когда Дениз попыталась сказать «ты мой сын» на русском языке. Когда Мег сказала «я твоя мама» на китайском, Му Лин засмеялась и сказала: «Плохо. Ты говоришь на плохом китайском». И всё же, если у вас есть время и мотивация, освоение даже нескольких фраз или слов на родном языке ребёнка может быть ценно для общения и связи с ним.

Связь родитель–ребёнок усиливается, когда родитель может объяснить ребёнку, почему тот снова и снова допускает те же самые ошибки. Например, Нина смогла рассказать И Шэну, что его повторяющийся вопрос «Это хорошо или не хорошо?» фактически был английской версией общеупотребительной китайской фразы, но так не говорят на английском. Она также объяснила, что его трудности с множественным числом и местоимениями были типичны для изучавших английский носителей китайского языка. Эта информация помогла И Шэну почувствовать себя ближе к матери, которая поняла и объяснила ему его затруднения. Это также помогло ему осознать себя. И Шэн уже в раннем возрасте понял, что он иммигрант, с трудностями, присущими иммигрантам, в данном случае – языковыми.

Хотя И Шэн к десяти годам свободно говорил на английском, он сохранил понимание того, что значит приехать в новую страну и изучать новый язык, и сочувствовал людям, оказавшимся в такой ситуации. Много лет подряд его любимой книгой была повесть Эллен Ливайн «*Я ненавижу английский*». В ней рассказывается о двенадцатилетней девочке из Гонконга, которая не хотела отказываться от своего родного языка.

Если ребёнок ассоциирует свой родной язык с неприятными событиями или изменениями в жизни, он может захотеть оставить свой родной язык в прошлом. Так было с И Шэном. Он ассоциировал мандаринский китайский с детским домом и отказался участвовать в дошкольных занятиях по мандаринскому, куда его записали родители. Если вы думаете о подобных занятиях, принимайте решение, исходя из эмоциональной реакции вашего ребёнка, а не из действий других родителей. Существует много других путей для приобщения вашего ребёнка к его родной культуре. Примите также во внимание, что многие усыновлённые дети из других стран решают выучить родной язык уже будучи подростками, когда они видят в этом больше смысла.

НЕВЕРНЫЙ ДИАГНОЗ ИЛИ НЕСПОСОБНОСТЬ ИДЕНТИФИЦИРОВАТЬ ЯЗЫКОВЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Для большинства детей, усыновлённых из других стран, характерен так называемый субтрактивный билингвизм, это означает, что их родной язык замещается вторым языком. Обычно дети с субтрактивным билингвизмом признаются имеющими проблемы с обучением, вместо диагностики трудностей, связанных с изучением второго языка.

Нередко дети, усыновленные из других стран, признаются имеющими проблемы с обучением, так как их трудности, связанные с изучением второго языка, не принимаются во внимание.

Такие дети могут ошибочно направляться в коррекционные классы или подвергаться неверно подобранному лечению. Постановка неверных диагнозов подобного рода случается из-за того, что воспитатели и учителя могут не знать или не осознавать, что английский является вторым языком для ребёнка. Обычно учитель полагает, что английский – это родной язык ребёнка, когда приёмные родители являются носителями английского языка, а ребёнок компетентен и говорит на английском без акцента в социальных ситуациях. Учитывая это затруднение, родители должны быть внимательными и активно настаивать на том, чтобы педагоги помогли ребёнку в освоении академического языка.

Сун Ань, например, был поставлен диагноз «проблемы с обучением», когда у неё возникли языковые трудности во втором классе. В первые шесть месяцев жизни мозг Сун Ань был «запрограммирован» на корейский, и этот ранний опыт привел к тому, что освоение академического английского превратилось в сложную задачу. К счастью, Шарлотта и Джо вмешались и проконсультировались с лингвистом, который определил, что трудности их дочери были лингвистическими и конкретными, а не общими неврологическими.

ВОСПИТАТЕЛИ И ОСВОЕНИЕ ЯЗЫКА

Многие воспитатели в центрах дневного ухода за детьми дошкольного возраста сами являются иммигрантами с недостаточными или даже минимальными познаниями в английском. Они говорят с акцентом, злоупотребляют шаблонными выражениями и испытывают свои собственные трудности в освоении второго языка. Даже дети, которые не являются усыновлёнными, в таких ситуациях начинают говорить на некоей комбинации языков, наподобие «спанглийского» (смеси ис-

панского и английского языков), или даже на родном языке воспитателя. Мой родной сын в возрасте двух лет стал говорить на шведском языке, который он выучил с няней, проводившей с ним только три дня в неделю. Подобные ситуации создают дополнительные трудности для ребёнка, который всё ещё постигает тонкости нового языка. Чтобы избежать этих проблем, рассмотрите возможность нанять в качестве воспитателя студента колледжа, особенно такого, который уже знает язык жестов или хочет его выучить. Если ваш ребёнок будет посещать центр дневного ухода, выберите центр с компетентными англоговорящими сотрудниками.

КОГДА И КУДА ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

И специалисты по усыновлению, и родители, которые ждали, что ранние языковые проблемы разрешатся сами собой без помощи профессионалов, говорят о необходимости прибегнуть к помощи в освоении языка на ранних этапах. Помните, ваш ребёнок не должен уметь говорить, чтобы получить пользу от речевой и языковой помощи. Обратите внимание, что у усыновлённых детей, которые провели долгое время в государственных учреждениях, могли остаться неразвитыми мышцы рта, которые обычно развиваются при жевании и сосании, поскольку еда в этих учреждениях готовится до чрезмерной мягкости. Специалисты по речи и языку также работают с детьми, у которых есть трудности с жеванием, глотанием и питьем, связанные с недоразвитием мускулатуры рта и гортани, так как эти проблемы часто негативно сказываются на говорении.

Если у вас есть вопросы или вас что-то беспокоит, ищите логопеда, специализирующегося или на работе с детьми, усыновлёнными из других стран, или на английском как втором языке. Попросите рекомендации у сотрудников программ ранней (с рождения до трёх лет) помощи в вашем школьном районе, в местной детской поликлинике, в вашем агентстве по усыновлению или в местных группах помощи приемным семьям. В приложении приведены советы, которые могут помочь вам обучить ребёнка вашему языку.

12. Сон, связь «ребенок–родитель», расставание

Проблемы сна находят эмоциональный отклик у каждого. Педиатры, бабушки и дедушки, друзья и соседи, не говоря уже о даме в супермаркете, скажут вам, что у них есть «правильное» решение. Многим родителям говорят, что они «портят» своих детей, укачивая их, позволяя спать с собой или откликаясь на плач ребёнка по ночам. Родители страдают от недосыпа и сверх того – от намёков на то, что они плохо выполняют свои обязанности.

ПОНИМАНИЕ ПРОБЛЕМ СО СНОМ

Проблемы со сном – один из первых признаков того, что ребёнок испытал стресс или пережил психологическую травму. Таким образом, логично ожидать, что у детей, усыновлённых из других

Нарушения сна – это первичный признак стресса или травмы у детей.

стран, будут нарушения сна и что такие дети будут испытывать трудности с засыпанием и проблемы с длительностью сна не только в детском, но и в подростковом возрасте. К тому же дети, усыновлённые за границей, по-другому учатся спать всю ночь напролёт, чем дети, всегда живущие в семье. Существует четыре типа детских проблем со сном. Первые три включают в себя трудности с засыпанием, проблему с непрерывностью сна (просыпаются по ночам), а также пробуждение в плохом настроении или в перевозбуждённом состоянии. Проблема четвёртого типа может остаться незамеченной вначале – ребёнок безропотно ложится спать в тёмной комнате и утром тихо ждёт, когда родитель вернётся.

Я начну с четвёртой проблемы, потому что именно с ней в первую очередь сталкиваются родители, при этом они зачастую не видят в этой ситуации проблемы: ребёнок, который без возражений отправляется спать, часто ошибочно считается «зрелым», тогда как на самом деле это механизм психологической адаптации (см. главу 5).

«ОБРАЗЦОВЫЙ СПЯЩИЙ»

Ребёнок, который регулярно безропотно ложится спать один в тёмной комнате, научился справляться самостоятельно и не ощущает связь с родителями. Ребёнок, который провёл некоторое время в дет-

ском доме, как И Шэн, почти всегда ведёт себя таким образом. В западной культуре самостоятельный отход ребёнка ко сну весьма нетипичен для детей в возрасте от восьми месяцев до десяти лет, поскольку они тесно связаны с родителями. Протесты ребёнка, его расстройство при расставании на ночь свидетельствуют о том, что он ощущает связь с родителем. Часто дети, которые засыпают в одиночестве и без жалоб, тихо лежат в постели утром до тех пор, пока родитель не зайдёт в комнату. Такое поведение – очень важное свидетельство того, как о ребёнке заботились до усыновления, независимо от того, что написано в официальных документах.

Ребёнок с семи месяцев до шести или семи лет всё ещё связан с родителем и не хочет расставаться с мамой или папой даже для того, чтобы заснуть. Такой ребёнок хнычет, тянет время, без конца просит стакан воды или «ещё одну, всего одну книжку». Все эти ухищрения направлены на поддержание связи с родителем. К шести годам и далее большинство детей находят способ засыпать самостоятельно, слушая музыку или читая, при этом родители активно поощряют такое поведение. Однако, у «образцового спящего» нет связи со взрослыми, которые о нем заботятся. Очень важно понять, что родители, которые считают, что «образцовый спящий» – это идеальный вариант, упускают из виду отсутствие эмоциональной связи, лежащее в основе такого поведения, а это в свою очередь воспринимается ребенком, как подтверждение того, что он один в этом мире, особенно по ночам, и препятствует формированию семейных навыков, связанных как со сном, так и с укреплением связи родитель – ребёнок.

Далее в этой главе я опишу, как обучить «образцового спящего» семейным навыкам сна, включая то, как следует звать родителей на помощь.

РЕБЁНОК, КОТОРЫЙ НЕ ЗАСЫПАЕТ

Существует три возможные причины, почему ребёнок не может заснуть или не засыпает. Во-первых, возможно, ребёнок привык спать с кем-либо – со взрослыми или другими детьми. Это особенно распространено среди усыновлённых детей из других стран, которые, находясь в патронатных семьях, спали с патронатными родителями, или братьями и сёстрами. Дети в азиатских детских домах часто спят в одной кровати или колыбели, при этом в одной комнате стоит много кроватей. Таким образом, для многих усыновлённых детей сон с кем-то ещё в некотором смысле является нормой. Во-вторых, ребёнок может полагаться на наработанные им в прошлом механизмы поведения

совладания со стрессом, чтобы успокоиться, а поскольку они плохо работают, он остается перевозбуждённым в ночные часы до той поры, пока организм не будет вынужден отключиться, в результате чего ребёнок резко погружается в сон. В-третьих, ребёнок часто беспокоится из-за расставания с родителем и поэтому не может расслабиться и заснуть.

Соня провела первый год своей жизни в патронатной семье вместе с несколькими другими детьми. Там взрослые и дети спали все вместе в одной большой комнате. Соня привыкла к этому. Когда её удочерили в возрасте одного года и уложили спать одну в собственную колыбель в отдельной комнате, она сильно испугалась и растерялась. Она вопила и кричала. Однажды ночью, когда родители решили испробовать метод «покричит и успокоится», её вырвало. Соне не хватало связи с её первой семьей, но она не владела языком, чтобы рассказать о своей беде. Родителям пришлось рассматривать такое поведение девочки как ключ к её прежнему опыту сна.

Дмитрий также не мог заснуть в новом доме. Когда Дениз укладывала его спать, он в одиночестве играл с игрушками в своей колыбели до поздней ночи, пока не проваливался в глубокий сон. Такое поведение типично для «Потрясающего актера» (см. главу 5), который проявляет чрезмерную активность и занят делами, но вдруг внезапно засыпает в полном изнеможении. Дмитрий чувствовал себя одиноко и ещё не был привязан к Дениз, поэтому он равным образом полагался на свои собственные способы совладания со стрессом в плане управления игрой и сном.

И в случае Сони, и в случае Дмитрия, когда связь с родителями укрепилась, у них возникли сходные трудности с засыпанием. Оба ребёнка начали требовать, чтобы родитель оставался в комнате. Они хотели, чтобы родители сидели у кровати, держали их за руки и обнимали их до тех пор, пока они (дети) не засыпали. Одним словом, они стали вести себя как дети, которые чувствовали связь со своими родителями.

Сон – это отражение того, насколько ребёнок связан со своими родителями или далёк от них. Изначально отсутствие связи ребёнка с родителями означает, что он не ожидает от них, что его будут убаюкивать перед отходом ко сну. По мере того, как отношения между ребёнком и родителем развиваются, трудности со сном видоизменяются. Родителям Дмит-

Беспокойство ребёнка из-за расставания перед сном является положительным знаком, говорящим о связи ребёнка с родителем.

рия и Сони казалось, что проблема со сном у ребёнка усугубилась, но на самом деле поведение детей показывало, что связь родитель – ребёнок становилась крепче. Беспокойство ребёнка из-за расставания перед сном является положительным знаком, говорящим о связи ребёнка с родителем.

ЕСЛИ РЕБЁНОК ПРОСЫПАЕТСЯ

Сон детей, усыновлённых за границей, может прерываться по одной из четырёх причин. Во-первых, ребёнок может описаться или проголодаться и не сможет заснуть снова, пока эти проблемы не устранены. Во-вторых, возможно, ребёнку приснился страшный сон, он проснулся и теперь не в состоянии успокоиться и вновь заснуть. В-третьих, ребёнка могут преследовать ночные страхи – кошмары, от которых он не может пробудиться, хотя его глаза могут быть широко открыты. В-четвертых, ребёнок может проснуться и лежать без сна, с беспокойством думая об уже пережитых трудностях и о тех, что могут ожидать его в будущем. Как известно большинству взрослых, именно глубокой ночью переживания и страхи проникают в сознание и становятся гораздо интенсивнее. В эти часы у ребёнка со сложным прошлым есть время подумать о том, что с ним произошло, а как следствие нарастает тревога.

Почему проснувшийся ребёнок не может заснуть повторно

- Ребёнок голоден, промок, замерз или ему жарко – ему необходима помощь взрослого, чтобы устранить проблему.
- Ребёнку приснился плохой сон, и он не может успокоиться.
- Ребёнку снятся кошмары.
- Ребёнок напуган или взволнован.

Если ребёнку нужна помощь взрослого, важно научить его звать на помощь родителей. Большинство приёмных детей, взятых из детдома, боятся делать это, так как или опасаются наказания, или думают, что никто не придёт на помощь. Родителям нужно научить такого ребенка, каким образом следует «просить помощи», если нужно заменить подгузник или принести бутылочку с молоком. Просьба о помощи – это важный семейный навык.

Если ребёнку приснился плохой сон, родителю следует прийти ему на помощь, успокоить его, это также способствует налаживанию взаимосвязи на основе заботы взрослого. Плохие сны обычно начинают сниться детям в возрасте от полутора лет, иногда раньше, и

обычно (но не всегда) прекращаются, когда ребёнку исполняется семь–девять лет. Ваш ребёнок не выдумывает плохие сны, чтобы манипулировать вами. Частые страшные сны являются признаком того, что ребёнок борется со страхами или тревогой.

Дети, усыновлённые из других стран, часто внезапно просыпаются от ночных кошмаров (nightmare) и от переживания сильных эпизодов страха по ночам (night terrors). Кошмары – это

Совет экспертов: не пытайтесь разбудить ребёнка во время приступа ночного страха.

страшные сны, от которых ребёнок пробуждается, при этом он способен узнавать окружающих, а родители могут постепенно успокоить его. Ночные страхи – это более интенсивные эпизоды, когда ребёнок начинает плакать и кричать, но его невозможно разбудить. Ребёнок часто бросается на родителя, отталкивает его или неистово пинается. Как результат, ночные страхи – это мучительное явление и для родителей, и для детей. Эксперты соглашаются в том, что родителям следует воздержаться от попыток разбудить ребёнка, переживающего ночной страх, вместо этого им необходимо позаботиться о его безопасности. Причиной ночных страхов, кошмаров или плохих снов могут быть настоящие или прошлые страхи, которые часто не проявляются в течение дня. Так, Дмитрий, по мнению матери, был счастливым малышом абсолютно каждый день. Но внезапно, в возрасте двух лет и трех месяцев, спустя приблизительно девять месяцев после усыновления, он начал страдать от ночных страхов. Дениз определила, что его сон изменился с того момента, когда однажды вечером она положила его спать до прихода няни. Когда Дмитрий проснулся около девяти тридцати вечера и увидел незнакомого человека вместо мамы, он испугался и не мог успокоиться.

К девяти месяцам семейного возраста связь Дмитрия с матерью укрепилась, и он ожидал, что мама придёт, если он проснётся ночью. Но когда он неожиданно увидел няню и не смог найти мать, ощущение надёжной связи с мамой было разрушено. Страх потери мамы в течение дня был скрыт, но выражался в ночных страхах. Хотя Дениз объяснила Дмитрию, что произошло, ей пришлось приложить немало усилий, чтобы восстановить его доверие. Он стал чрезмерно привязчивым и постоянно спрашивал: «Мама уходит?». Де-

Всегда предупреждайте своего ребёнка, что вас не будет рядом, и никогда не уходите тайком, не предупредив ребёнка.

низ поняла, насколько важно честно и открыто говорить ребёнку со сложным прошлым о расставании. Вообще-то, даже не усыновлённые дети реагируют так же, как Дмитрий, когда родитель потихоньку уходит без предупреждения. Вывод таков: всегда говорите своему ребёнку, когда вас не будет рядом, и ни в коем случае не уходите тайком, оставляя ребёнка даже со знакомой ему няней.

Четвёртая причина, по которой ребёнок не может заснуть повторно, — это тревога. Тревога нарастает в силу факторов, которые взрослому человеку могут показаться обычными событиями или переменами, например, из-за изменений в обычном укладе жизни ребёнка или родителя. Так, у детей часто начинаются проблемы со сном, когда взрослый, осуществляющий основной уход, выходит на работу. Подобным образом проблемы со сном возникают до, во время или после каникул, или когда ребёнок оказывается в новом детском саду, или в новой школе. Когда происходят изменения в обычном укладе жизни, лучше всего поговорить о них заранее, чтобы дать ребёнку возможность осознать, что произойдёт, и выразить свои эмоции, связанные с переменой. Выражать чувства до наступления события тяжело как очень маленьким детям, так и тем, кому в принципе нелегко выражать грусть, злость, разочарование или беспомощность. Родители могут использовать марионеток, кукол или рисунки, чтобы помочь застенчивому или молчаливому ребёнку постепенно научиться выражать эмоции. Можно использовать кукол непосредственно для выражения чувств.

Когда Нина стала работать волонтером раз в неделю, шестилетний И Шэн стал просыпаться ночью. «Я не вижу тебя днём!» — жаловался он матери. Несмотря на то, что работа матери занимала всего один день в неделю, И Шэн глубоко переживал эту «потерю», которая резонировала с его прежними расставаниями с опекунами. Нина предложила И Шэну сыграть вместе с ней кукольный спектакль о маленьком мальчике, чья мама возвращается на работу. Это помогло уменьшить ночную тревогу её сына.

НЕСКОЛЬКО СЛОВ О СЕМЕЙНОЙ КРОВАТИ И СОВМЕСТНОМ СНЕ

Концепция сна в одиночестве поддерживается в некоторых культурах, но не везде она воплощается в жизнь. По существу, большинство семей во всём мире спят вместе в «семейных кроватях» или близко друг к другу в одной комнате, в том числе в некоторых высокоразвитых странах, например, в Швеции. Шведы полагают, что подобная близость родителя к ребёнку — здоровое явление, поэтому дети спят и

в постели родителей, и на дополнительном спальном месте в комнате родителей, и в своей собственной постели, перемещаясь между всеми этими спальными местами почти до подросткового возраста.

В семьях, где взрослый, осуществляющий основной уход (обычно это мама), работает вне дома, ребёнок вероятнее всего захочет спать рядом с этим родителем, потому что они не проводили время вместе в течение дня. Дети также бодрствуют допоздна, чтобы побыть со своими работающими родителями. Это повсеместное явление даже среди не усыновлённых детей.

Не существует единственно правильного способа организации сна. Родителям нужно найти тот вариант, который позволит их детям и им самим выспаться. Я поощряю приёмных родителей проявить креативность и открытость новому в этом вопросе. Семейная кровать – плохой вариант, если ночью ребенок толкается, или если у одного из родителей чуткий сон. Выходом в данной ситуации будет размещение в спальне родителей небольшого матраса или дивана-кровати для ребёнка. Некоторые родители кладут матрасик на пол в комнате ребенка и спальный мешок на полу у кровати родителей. Таким образом ребёнок может при необходимости приходить и уходить. Другие родители размещают удобный матрас на полу в комнате ребёнка, на случай если родителю придется там спать.

Многие родители беспокоятся, что им придётся постоянно спать так, как удобно ребёнку. Не волнуйтесь: как и остальные аспекты развития, сон ребёнка меняется со временем. Мы не вол-

Сон ребенка меняется со временем. В конце концов ребёнок сам захочет спать в собственной постели.

нуемся о том, что дети будут сосать бутылочку, когда пойдут в старшие классы школы, или что стадия подгузников будет длиться до средней школы. Точно так же вам не стоит переживать, что ребёнок будет спать в вашей комнате или кровати всегда. Делайте то, что лучше для развития вашей связи с ребёнком в данный момент. В будущем вас ждут перемены, но то, что происходит сейчас, – неотъемлемая часть взросления. Многие родители в США и Соединённом Королевстве беспокоятся, что, если ребёнок будет спать в их комнате, это негативно отразится на их интимной жизни. Это действительно так. Однако родители могут подойти к этому вопросу так же креативно, как и к другим переменам в их жизни, связанным с появлением детей. Сексуальная жизнь взрослых после того, как в семье появился ребёнок, – актуальный вопрос для всех новоиспечённых родителей.

СЕМЕЙНЫЕ НАВЫКИ, СВЯЗАННЫЕ СО СНОМ

Я выделила пять семейных навыков, которые ведут к здоровому сну. Все они, хотя и по-разному, нацелены на развитие готовности ребёнка к расставанию с родителем.

Первый семейный навык, которым следует овладеть ребёнку, – понимание на эмоциональном и на когнитивном уровне, что ночью он не один. Ребёнок, освоивший данный навык, позовёт родителей ночью, а не будет молчать.

Второй семейный навык – это засыпание рядом с родителем или в его объятиях. Ребёнок учится полагаться на родительское убаюкивание, вместо привычных ему реактивных моделей поведения в ситуации стресса, и это помогает ему лучше расслабиться и заснуть.

Третий семейный навык – это умение самостоятельно успокоиться в постели и заснуть в отсутствие родителя. Часто ребёнок использует мягкую игрушку или другой мягкий предмет, или специальное одеяло в качестве замены родительскому прикосновению.

Пять семейных навыков для формирования сна

1. Ребёнок зовёт родителя ночью и понимает, что он не один.
2. Ребёнок учится полагаться на прикосновение или присутствие родителя, чтобы успокоиться и заснуть.
3. Ребёнок использует самоуспокаивающие поведенческие техники и любимый выбранный им предмет (игрушка, одеяльце...), чтобы заснуть в отсутствие родителя.
4. Ребёнок успокаивается в незнакомой постели в присутствии родителя.
5. Ребёнок успокаивается в незнакомой постели в отсутствие родителя.

Четвёртый семейный навык, необходимый для здорового сна, – засыпание в незнакомых местах в присутствии родителя. Например, когда семья едет в отпуск и останавливается в отеле, где ребёнку приходится спать в незнакомой постели, но в одной комнате с родителем. И наконец, пятым навыком является способность засыпать отдельно от родителя в незнакомой обстановке, например, когда ребёнок остаётся ночевать в доме друга.

Далее перечислены конкретные шаги, которые помогут обучить усыновлённого ребёнка указанным семейным навыкам.

ПЛАНИРОВАНИЕ ПОРЯДКА ОТХОДА КО СНУ

Сначала вам нужно установить порядок и разумное время отхода ко сну. Большинство маленьких детей ложатся спать в период с семи до девяти часов вечера, в зависимости от графика их дневного сна. Хорошо, если частью заведённого ритуала отхода ко сну станет 15–30-минутное выполнение последовательности действий, которые помогут подготовить ребёнка ко сну. Цель такого ритуала в том, чтобы научить ребёнка ожидать определённых шагов, ведущих к расставанию, и в конце концов к самому расставанию (сну). Ожидание помогает ребёнку ощутить контроль над ситуацией: «Я знаю, что произойдет дальше!». Ощущение контроля помогает ребёнку расслабиться, несмотря на надвигающееся расставание. Следовательно, важно, насколько это возможно, соблюдать один и тот же порядок действий при отходе ко сну. Это даст вашему ребёнку возможность знать или предсказывать, что случится далее, и в результате этого ощущать спокойствие и контроль.

Порядок отхода ко сну не должен включать слишком много действий. Обязательными являются лишь несколько, например, надевание пижамы, физический контакт при укачивании или сидении рядом, а также объятие или поцелуй перед тем, как родитель поправит одеяло и выйдет из комнаты.

НЕМНОГО О РАССТАВАНИИ ПЕРЕД СНОМ

Время отхода ко сну в целом и засыпание в частности являются точками расставания родителя и ребёнка. Даже не усыновлённые дети нуждаются в дополнительной поддержке и помощи при расставании на ночь. Ребёнок со сложным прошлым крайне чувствителен к расставаниям. Отсутствие явного упоминания о расставании во время отхода ко сну разрушает доверие между ребёнком и родителем. С другой стороны, разговор о расставании помогает создать и сохранить его. Не меньшее значение имеет тот факт, что признание чувств ребёнка поможет ему справиться с этими чувствами. Воспользуйтесь игрушкой-пружинкой, чтобы поговорить о расставании при отходе ко сну, растягивая пружинку в знак расставания и отхода ко сну и отпуская ее в знак вашего с ребёнком воссоединения утром. Пружинка – очень наглядный инструмент, ведь когда она растянута, чтобы продемонстрировать расставание, её концы по-прежнему остаются частью единого целого. Обратите на это внимание ребёнка. Это позитивный посыл, укрепляющий первый семейный навык сна – понимание того, что родитель будет поблизости всю ночь.

Ваш ребёнок может играть с пружинкой, «рассказывая» с ее помощью о своих чувствах в связи с расставанием. Например, ребёнок, который постоянно отпускает свой конец пружинки, «сообщает» о нарушении связи с родителем. Родители могут понять, что чувствует ребёнок в этой ситуации, и могут высказать эти чувства словами. Вы можете сказать: «Ты говоришь мне, что тяжело сохранять связь между нами. Может быть, ты боишься, что я не приду, если ты меня позовёшь. Но я приду. Мы будем связаны даже ночью».

Некоторые дети играя запутывают игрушку-пружинку. Такая «игра» говорит о сложном прошлом ребёнка и о том, как сильно запутаны и нарушены связи со взрослыми. Это отличное подготовительное упражнение к рассматриванию «истории в трёх фотографиях» (см. главу 7). «История в трёх фотографиях» помогает ребёнку восстановить последовательность предыдущих расставаний. Фотографии позволяют дать названия тем случаям расставания и обеспечивают контекст, в котором ребёнок может выразить две самых распространённых эмоции, связанных с расставанием: гнев и грусть. Все эти чувства и мысли возникают при отходе ко сну, когда ребёнок должен расстаться с родителем на ночь.

Некоторые родители волнуются, что просмотр фотографий на ночь приведёт к тому, что ребёнку будут сниться плохие сны. На самом деле родители, которые используют этот прием, обнаруживают, что происходит обратное. После просмотра фотографий и выслушивания истории о себе ребёнок расслабляется и засыпает

легко и быстро. Если ваш ребёнок во время бодрствования осознанно не переживает свои чувства по отношению к прошлым расставаниям и к текущему расставанию перед сном, он будет переживать эти чувства во сне. В течение нескольких дней включайте «историю в трёх фотографиях» в обычный ритуал отхода ко сну, а затем используйте её так часто, как попросит ребёнок. Если плохие сны или ночные страхи возобновятся, снова прибегните к «истории в трёх фото», а также поговорите о переживаниях, случившихся в последнее время. Разговор такого рода на ночь так же важен, как поцелуй перед сном. Благодаря ему ребёнок убедится, что родитель уверен в том, что расставаний навсегда никогда больше не будет.

Используя игрушку-пружинку и беседуя об «истории в трёх фото», вы закрепляете своё присутствие в жизни ребёнка и помогаете ребёнку почувствовать себя в безопасности и ощущать связь с вами

СЕМЕЙНЫЙ НАВЫК СНА № 1: НАУЧИТЕ ВАШЕГО РЕБЁНКА ЗВАТЬ ВАС ПО НОЧАМ

Первый шаг, направленный на то, чтобы помочь ребёнку перейти от реактивных моделей поведения в сложных ситуациях (см. главу 5) к семейным навыкам сна, заключается в том, чтобы научить ребёнка звать родителя по ночам. Хотя многие дети делают это и без обучения, усыновлённым детям из других стран часто требуется помощь. Объяснить ребёнку этот навык можно, играя с ним в течение дня следующим образом: ребёнок притворяется спящим в постели или колыбели. Когда родитель уходит в зал или другую комнату, ребёнок может его позвать. Скажите ребёнку: «Позови меня! Скажи: «Мама!» (или «Папа!»)».

Некоторым детям, жившим до усыновления в детском доме, кажется, что это самая глупая или бессмысленная игра на свете. У таких детей, возможно, не было никого, кого можно было бы позвать, или был негативный опыт со взрослыми, присматривавшими за ними в ночное время. Поэтому они беспокоятся, можно ли доверять тому, что вы говорите. Играйте в эту игру часто, пока ваш ребёнок не будет знать, что делать, и не будет верить в эффективность этих действий. Затем попробуйте выполнить это упражнение перед сном.

Скажите ребёнку, что ночью вы зайдёте в комнату и проверите его, поправите одеяло и убедитесь, что он в безопасности. Со многими усыновлёнными детьми такого никогда не случалось в прошлом. Если они спят, они могут не заметить, что вы заходите. А если они не спят, они могут не понять, что вы находитесь в комнате, чтобы охранять их. Некоторые усыновлённые дети по ночам

Семейные навыки формируют ряд новых ожиданий относительно заботящихся о ребёнке взрослых. Эти новые ожидания растут рядом со старыми, сформировавшимися до усыновления. Старые ожидания никогда полностью не исчезнут

подвергались издевательствам и поэтому могут замереть или бояться поднять глаза, когда вы приходите ночью с проверкой. До тех пор, пока вы открыто не поговорите с ребёнком о том, что вы делаете по ночам, вы можете не узнать от вашего ребёнка о его предыдущем ночном опыте с опекунами. Можете быть уверены, что маленькие дети, взятые из детдома, иногда или часто оставались в постели в мокрых и грязных подгузниках. По этой причине ваш ребёнок может избегать просить вашей помощи. Вспоминая свой предыдущий опыт, он может

опасаться негативной реакции (например, вы его отругаете). Важно, чтобы вы спокойно и убедительно говорили о потребности ребёнка «ходить на горшок» по ночам или о необходимости смены подгузника. Дайте вашему ребёнку знать, что вы поможете ему и не рассердитесь на него. Стоит вновь поднять эту тему, когда ребёнок начинает пользоваться туалетом самостоятельно, так как он может бояться вставать ночью, чтобы сходить в туалет, если помнит плохие ситуации из прошлого.

Чтобы объективно оценить семейный навык звать родителей по ночам, примите во внимание семейный возраст вашего ребёнка. В первые шесть месяцев жизни малыши «зовут» родителей, чтобы получить пищу, каждые два-четыре часа круглосуточно. Это серьёзная практика, развивающая обсуждаемый семейный навык. Ребёнку нужно освоить его как можно скорее, а затем постоянно оттачивать. Вашему ребёнку необходимо изучать, практиковать и использовать этот семейный навык каждую ночь на протяжении первого года проживания в семье, принимая во внимание его семейный возраст. Это длительное повторение требуется в силу сложного прошлого ребёнка и его предубеждений относительно опекунов. Вы формируете ряд новых ожиданий в дополнение к старым, но старые никогда полностью не исчезнут.

СЕМЕЙНЫЙ НАВЫК СНА № 2: НАУЧИТЕ РЕБЁНКА РАС- СЛАБЛЯТЬСЯ РЯДОМ С ВАМИ И ЗАСЫПАТЬ

Вы уже можете включить в качестве составной части ритуала отхода ко сну время на укачивание или сидение рядом и пение. Пение высвобождает как в поющем, так и в слушателе гормоны «хорошего настроения» и другие химические вещества, которые поддерживают установление связи между людьми. Если вы не умеете или не хотите петь, выберите музыкальную кассету или компакт-диск и любимую короткую песню, которую вы и ваш ребёнок будете регулярно прослушивать перед сном. Исследователи доказали, что ассоциация музыкального произведения с засыпанием может быть сформирована целенаправленно; она помогает расслабиться.

Если вашему ребёнку изначально некомфортно, когда вы держите его, или если на него это слишком сильно действует, сидите отдельно. Со временем постепенно пододвигайтесь к нему ближе, пока играет музыка или вы поёте вместе. Продолжайте делать это, пока ребёнку не будет комфортно находиться сначала просто рядом с вами, а затем и в ваших объятиях перед сном. Ваша цель – помочь ребёнку

обрести комфорт в вашем присутствии. Эта степень близости перед сном по существу создаёт между вами двумя связь, подобную связи матери и ещё не родившегося младенца, помогая ребёнку почувствовать, что вы, родитель,

не только держите его физически, но и поддерживаете эмоционально. В материнской утробе ребёнок чувствует движения матери, когда она двигается, и слышит её голос. Сидение рядом с ребёнком или убаюкивание его имитирует этот опыт, а пение добавляет к нему ещё один канал сенсорного восприятия. Не расстраивайтесь из-за того, как много времени требуется вашему ребёнку, чтобы почувствовать себя комфортно при выполнении этого ритуала и начать предвкушать его. Даже если ваш усыновлённый ребенок ранее находился в патронатной или кровной семье, он не бросится тут же в ваши объятия. Если вам кажется, что это происходит быстро, будьте осторожны. Часто ребёнок, который слишком быстро идет на сближение, находит способы оттолкнуть родителей в иных ситуациях.

Пение и убаюкивание воспроизводят для родителя и ребёнка опыт, подобный связи матери и ещё не родившегося младенца.

СЕМЕЙНЫЙ НАВЫК СНА № 3: НАУЧИТЕ РЕБЁНКА УСПОКАИВАТЬСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО, ИСПОЛЬЗУЯ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ДЛЯ РЕБЕНКА ПРЕДМЕТ (ИГРУШКА, ОДЕЯЛЬЦЕ...)

До девяти месяцев может уйти на то, чтобы маленький ребёнок или ребёнок дошкольного возраста смог доверять родителю и чувствовать себя с ним в безопасности при отходе ко сну. Когда вы увидите, что это произошло, наступает время подготовки к следующему важному этапу.

Если у вашего ребёнка есть особенная любимая игрушка или любимое одеяло, убедитесь, что этот предмет всегда находится рядом, когда вы обнимаете ребёнка, и в частности, когда вы смотрите на фотографии и рассказываете «историю в трёх фото». Игрушка или небольшое одеяльце предпочтительнее, поскольку их легко брать с собой, но ребёнок может выбрать другой предмет. Остановитесь на том, что выбрал ребёнок для того, чтобы чувствовать себя комфортно.

Если ребёнку трудно остановиться на каком-то конкретном предмете для себя, вы можете помочь ему. Можно выбрать одну из своих маек или футболок, от которых вы готовы отказаться. Убедитесь, что она сохраняет ваш запах. Предложите её вашему ребёнку в качестве мягкого предмета для засыпания, сделав акцент на том, что

она «пахнет как вы». Расскажите ребёнку, что, когда вы не сможете быть рядом, ваше место займёт эта футболка.

Ребёнку со сложным прошлым нелегко постоянно помнить о своей любимой игрушке и не расставаться с ней. Это отражает его неведение в связь между родителем и ребёнком.

Предметы, помогающие ребёнку успокоиться и почувствовать себя комфортно исключительно важны для развития связи ребёнка с родителем. Детский психиатр Дональд Винникотт был первым, кто ввёл концепцию *переходных объектов* – особых вещей, заменяющих присутствие родителя. Они помогают ребёнку

научиться успокаиваться, напоминая о родителе. Такие приносящие утешение вещи, пахнувшие, как мама или папа, особенно ценны, поскольку запах легко вызывает воспоминания. По этой причине не следует часто стирать, например, такое одеяло. Обратите внимание, что потеря этого важного предмета может быть серьёзным травмирующим событием, поэтому заранее купите еще один такой же, или будьте более осторожны с первым.

Когда этот значимый предмет находится рядом с вами и ребёнком во время объятий перед сном, он становится символом вашей связи. Впоследствии ребёнок сможет использовать его, когда вас не будет рядом. Подготовка к этому моменту, конечно, не сводится исключительно к ритуалу отхода ко сну. Когда Дениз стала обнимать Дмитрия, он держал в руках любимого зайчика. Он и спал потом с этим зайчиком. Когда Дениз пришлось выйти на работу, Дмитрий брал зайчика с собой в детский сад, а когда Дениз наняла няню на вечер, зайчик стал постоянным спутником Дмитрия. Когда Дмитрий находился далеко от матери, он всё же забывал держать зайчика при себе, если люди, осуществлявшие уход, не напоминали ему об этом. Трудности с удержанием рядом с собой значимого предмета, который является символом связи ребёнка с родителем, обычны для детей, усыновлённых из других стран. Между Дмитрием и его матерью существовала связь, но она легко и часто разрывалась. Подобным же образом его мягкая игрушка часто терялась. Необходимо часто говорить таким детям, что мама или папа вернётся и что родитель думает о ребёнке, даже когда они порознь. Когда ребёнок просит родителя найти потерянную им значимую игрушку, это его способ попросить родителя наладить с ним связь и унять его чувство утраты.

КОГДА ВАШ РЕБЁНОК СМОЖЕТ ЗАСЫПАТЬ В СОБСТВЕННОЙ КОМНАТЕ?

Многие родители стремятся к тому, чтобы ребёнок засыпал самостоятельно, поскольку тогда они смогут уделить время своим взрослым делам или расслабиться. Но прежде чем ребёнок будет готов к этому уровню расставания, он должен хорошо освоить несколько семейных навыков. Во-первых, ребёнок должен быть способен позвать вас ночью или сообщить, что он хочет, чтобы вы остались, когда вы собираетесь уходить из комнаты. Далее, ваш ребёнок должен выбрать особенный любимый предмет и привыкнуть к нему. В семье в период такого перехода на новый уровень следует избегать стресса, серьёзных изменений или нововведений. Наконец, вашему ребёнку должно быть комфортно спать в своей кровати.

Как видно из перечисленного выше, необходимо будет подготовить и научить ребенка успокаиваться и засыпать в отсутствие родителей. Необходимо также подготовить ребёнка к тому, что от него ожидается, когда вас не будет в комнате. Вот несколько приемов, которые вы можете использовать.

Прием 1: Обычное расставание

Пять пунктов списка ниже – это инструкции, которые вы можете давать ребёнку, когда он готовится заснуть без вас. Расскажите об этом ребёнку в начале ритуала подготовки ко сну, подготовьте его ко сну, а затем снова повторите эти фразы.

1. «Сегодня ты заснёшь, когда я уйду из комнаты».
2. «Твой плюшевый мишка (или другой выбранный предмет) будет с тобой. Если тебе будет меня не хватать, обними мишку».
3. «Я хочу, чтобы ты заснул, а если проснёшься ночью, то засыпай снова».
4. «Ты знаешь, что, если я тебе действительно понадобится, я приду».
5. «Но если ты проснёшься просто так, снова засыпай».

По окончании подготовки ко сну крепко обнимите ребёнка и затем уйдите из комнаты.

Ваш ребёнок может плакать и звать вас. Не заходя в комнату (он вас проверяет, предполагая, что вы в конце концов сможете остаться), позовите его и скажите: «Засыпай! Я рядом. Но сейчас тебе пора ложиться спать. Ты можешь это сделать». Тон вашего голоса *должен* передавать вашу уверенность в том, что ребёнок может это сделать и

что вы настаиваете на этом. Если вы скажете сочувствующим голо-
сом: «О, зайка, это так трудно, я *надеюсь*, у тебя получится», ваш ре-
бенок поймёт, что вы настроены несерьёзно и вернётесь в комнату,
поддавшись на манипуляцию. Более того, ребёнок заподозрит, что на
самом деле вы не верите, что он может заснуть один. Ваше сочувствие
легко может подорвать уверенность, которую вы хотите развить в сво-
ём ребёнке.

Многие родители, которые разбираются с собственными детски-
ми проблемами, связанными с расставанием, сами невыносимо болез-
ненно воспринимают ритуал прощания на ночь. Если у вас похожие
ощущения, есть три варианта. Первый – попросить вашего партнёра,
если он есть, взять на себя эту родительскую обязанность. Второй –
приобрести наушники, а третий – пойти в другую комнату после того,
как вы сообщили ребёнку, что нужно ложиться спать, и включить ра-
дио так громко, чтобы вы не слышали ребёнка. Конечно, вы *будете*
тихонько выходить каждые пять минут, чтобы прислушаться и убе-
диться, что он всё ещё жив. (Он будет жив).

Через каждые пять минут внимательно слушайте, как ваш ребё-
нок плачет. Сначала плач будет усиливаться, становиться всё громче и
напряжённее, ведь ребёнок хочет вас вернуть. Когда он осознает, что
вы намерены исполнить сказанное, плач изменится, становясь тише и
реже. Вы должны ожидать всхлипываний и тихих хныкающих звуков,
означающих «Я думаю, мама была права (папа был прав), пора ло-
житься спать». С каждой следующей ночью плач и крики будут всё
реже и реже.

Даже после того, как ребёнок привыкнет засыпать один, могут
происходить откаты назад. Это нередко случается, когда ребёнок бо-
лее, сильно перевозбуждён или обеспокоен, или если что-то измени-
лось в семье, например, родитель стал уезжать чаще или вышел на
работу, или кто-то из старших братьев или сестёр уезжает учиться в
колледж или в летний лагерь. Вернитесь на пару шагов назад, пони-
мая, что, как только проблема останется в прошлом, ребёнок восста-
новит семейный навык отхода ко сну.

Конечно, не все дети откликаются на метод базового расставания
так, как написано в книгах. Если вашему ребёнку приходится трудно,
о чем свидетельствует плач, длящийся более пятнадцати–двадцати
минут в первые пару ночей, убедитесь, что все предшествующие обя-
зательные семейные навыки сна крепко усвоены. Кроме того, при-
мите во внимание темперамент вашего ребёнка. Он очень настойчив и
упрям? Способен ли он успокоиться в других ситуациях, или легко

возбуждается, плачет и устраивает истерики, которые, кажется, невозможно прекратить? Два дополнительных приема, изложенные далее, полезны, если ребёнок чрезмерно упрям или склонен к перевозбуждению. Наконец, примите во внимание собственное прошлое и то, насколько легко (или тяжело) расставаться вам самим. Волнуетесь ли вы, что, возможно, каким-либо образом вредите ребёнку, позволяя ему плакать? Исследуйте собственные страхи. Если результата нет, найдите хорошего консультанта или психолога, который поможет вам избавиться от собственной тревоги, связанной с расставанием.

Прием 2: Установление твёрдых границ

Некоторые дети упорствуют в своей неспособности успокоиться и перенести расставание перед сном. Если это характерно и для вашего ребёнка, вам необходимо установить твёрдые границы и удерживать ребёнка внутри этих границ. Однако вам также нужно убедиться, что эти границы *реалистичны для вашего ребёнка*. Ниже я обрисовала три типичные проблемы и пути их решения.

Одни дети упорно плачут. Другие выбрасывают игрушки из колыбели, специально устраивают беспорядок в комнате или иначе выказывают свой гнев и вредничают. Третьи, особенно маленькие дети дошкольного возраста, снова и снова выходят из спальни с просьбой рассказать им ещё одну историю, ещё раз дать попить и т. п. Во-первых, следует признать, что такое поведение говорит о наличии связи между вами — ребёнок ожидает, что вы будете рядом или придёте к нему. Вам удалось создать крепкую родительскую связь с ребёнком.

Тем не менее, дети со сложным прошлым часто с трудом успокаиваются в отсутствие родителя (кроме случаев, когда они полностью обессилены). Границы нужны для того, чтобы обеспечить ребёнку ощущение безопасности. Они действуют подобно стенам дома, определяя, что и где произойдет. Когда родитель устанавливает границу и не нарушает её, действия родителя предсказуемы и дают ребёнку ощущение надежности. Именно поэтому ребёнок проверяет границы: он хочет убедиться, что родитель надёжен и заслуживает доверия.

Упорно плачущий ребёнок нуждается в том, чтобы услышать, как родитель произносит твёрдым, но добрым голосом, что он (ребёнок) может плакать так долго, как пожелает, но родитель верит, что он может успокоиться и заснуть. Вы можете сказать: «Я думаю, ты можешь это сделать. Ты можешь постепенно перестать плакать и заснуть. Я буду рядом в гостиной».

Ребёнок, который злится и выкидывает игрушки из колыбели или устраивает разгром в комнате, должен будет собрать эти игрушки утром. Скажите ребёнку: «Я знаю, что ты злишься из-за того, что я не с тобой. Сейчас ты можешь успокоиться и лечь спать. Утром мы будем вместе, и ты сможешь собрать игрушки». Напоминание ребёнку о воссоединении, которое произойдёт утром, – это положительный образ, который поможет ему успокоиться.

Ребёнка, который продолжает появляться в гостиной, нужно твёрдо увести обратно в постель, по возможности избегая разговоров. Часто такие дети болтают, надеясь вовлечь родителя в разговор и заставить маму или папу забыть о границе. Такому ребёнку вы можете коротко сказать, когда ведёте его обратно в спальню: «Тебе надо быть в постели. Не разговаривай. Ты можешь заснуть самостоятельно. Увидимся утром».

Прием 3: Расставание с возбуждённым тревожным ребенком.

Некоторые усыновлённые дети очень бурно реагируют на расставание и начинают истерично рыдать, рыгать, задерживать дыхание, у них начинается рвота, они бьются головой или демонстрируют иное опасное поведение. Родители могут посчитать эту реакцию манипулятивной или чересчур драматичной и не принимать её всерьёз. Такое поведение ребёнка часто пробуждает в родителях те же чувства, которые испытывает ребенок. Родители ощущают, что их контролируют, ими манипулируют, они не справляются с гневом. Понимание индуцированного характера этих эмоций поможет вам найти эффективный метод решения проблемы и не допускать бурного всплеска эмоций с вашей стороны.

Экстремальное поведение обычно говорит не о том, что ребёнок пытается вами манипулировать, а скорее о том, что он негативно – эмоционально и физиологически – реагирует на расставание. Физиологическая реакция на расставание может быть самой разной – проблемы пищеварения (боли в желудке, рвота или диарея), нарушения терморегуляции (потение или озноб), голосовые реакции (ужасные крики и вопли) и потеря контроля над поведением (истерики, кидание предметов, кусание и тому подобное).

Для ребенка такое экстремальное поведение – способ сообщить, что требуется более плавный процесс расставания. Ребёнку, дошедшему до края эмоционального спектра, необходим родитель, чтобы восстановить связь родитель–ребёнок. В процессе восстановления этой связи родитель всегда должен объяснять ребёнку, что он

расставался с ним на ночь не из-за гнева или жестокости. Дело в другом: родитель полагал, что ребёнок может справиться с расставанием, но понимает сейчас, что он «двигался слишком быстро» для ребёнка. Объяснение такого рода не содержит полного отказа от конечной цели – ребё-

Экстремальное поведение – способ ребёнка попросить о более плавном процессе расставания. Дети ведут себя хуже всего, когда им больше всего нужны родители.

нок будет засыпать в собственной кровати без родителя, дежурящего поблизости. Достижение этой цели откладывается, зато связь между родителем и ребёнком восстанавливается. От родителя требуется исключительное терпение при работе с ребёнком, который отчаянно боится расстаться перед сном. Вот какие конкретные шаги я советую предпринять приёмным родителям, с которыми работаю. Во-первых, подготовьте для себя удобный стул, освещение для чтения и что-то, что вас занимает, например, книгу или журнал, кроссворд или вязание. Во-вторых, приобретите удобный матрас или пенополиуретановый коврик и оставьте его в комнате ребёнка как временную постель.

Затем убедите ребёнка, что вы останетесь с ним рядом или будете держать его до тех пор, пока он не уснёт, именно так, как вы обычно это делали. Однако скажите ребёнку, что появилось новое правило – вы останетесь *только в том случае, если ребёнок закроет глаза и сделает вид, что спит*. Это очень важно, поскольку ребёнок старше полутора лет может бодрствовать часами, фактически привязывая к себе родителя.

Лёжа неподвижно с закрытыми глазами, уставший ребёнок засыпает естественным образом. Не соскакивайте со стула слишком быстро, потому что сон у ребёнка может быть поверхностным, и он может проснуться. Вместо этого наблюдайте и прислушивайтесь к его дыханию: оно станет медленнее и глубже – признак того, что ребёнок действительно спит. Подождите пять минут, чтобы ребёнок крепко заснул, прежде чем уйдёте из комнаты.

В течение первой недели ставьте рядом с кроватью ребёнка стул и сидите, занимаясь чтением, вязанием, медитацией, пока ребёнок не уснёт. На следующей неделе подвиньте стул чуть ближе к двери. Двигайте стул таким образом через день. Ваша цель заключается в том, чтобы научить ребенка терпимо относиться к увеличению дистанции между вами, когда ему хочется спать. Продолжайте напоминать ребёнку, что вы останетесь в комнате, только если он закроет глаза и «сделает вид», что спит.

Чтобы этот метод сработал, родитель должен также помогать ребёнку бороться со страхами ночью. Одной проверки недостаточно – очень тревожные дети просыпаются регулярно. Чтобы унять тревогу, ребёнку нужно видеть родителя рядом каждый раз, когда он просыпается. Поэтому, когда тревожный ребёнок впервые проснётся ночью, зайдите к нему, успокойте и проведите остаток ночи в его комнате на удобном матрасе, который вы подготовили для себя.

Каждый раз, когда ваш ребёнок будет просыпаться ночью и видеть, что вы спите рядом, в его поле зрения, он сможет снова быстро заснуть, успокоенный тем, что вы близко. Через несколько ночей или через неделю ночная тревога ребёнка уменьшится, и он будет просыпаться реже. В конце концов, ваш ребёнок будет спать всю ночь напролёт. Это показатель того, что он стал менее тревожным. Но если вы уйдёте слишком быстро, ваш ребёнок, скорее всего, проснётся, увидит, что вас нет, и затем будет часто просыпаться, чтобы проверить, в комнате вы или нет. Будьте терпеливы, спустя три – четыре ночи после того, как у ребенка установится непрерывный сон, вы сможете, как и прежде, спать в своей кровати. Однако при изменениях в семейном распорядке, например, когда родитель в отъезде, или ребёнок начинает учиться в новой школе, может произойти откат назад. Если это произошло, снова прибегните к вышеописанному приему, чтобы помочь ребёнку справиться с проблемой.

Расставание на ночь с очень тревожным ребёнком

1. Перед сном сядьте рядом с ребёнком на стул, затем передвигайте ваш стул ближе к двери через каждую пару ночей.
2. Ваш ребёнок должен «притвориться спящим», то есть лежать неподвижно с закрытыми глазами – только в этом случае вы не уйдёте из комнаты.
3. Не вставайте со стула, пока ребёнок не заснет глубоким сном.
4. Если ваш ребёнок просыпается ночью, заходите к нему и проводите остаток ночи у него в комнате на матрасе до тех пор, пока он не будет спать всю ночь напролёт.

Каждый раз, когда ребёнок ожидает, что вы уйдёте, или обнаруживает, что вас нет, у него возникает тревога. Детям, чувствительным к расставаниям, довольно трудно успокоиться после приступа сильной тревоги. Хотя вас не должны удивлять неудачи и необходимость начинать сначала, если вы будете терпеливы, перечисленные приемы принесут свои плоды.

СЕМЕЙНЫЕ НАВЫКИ СНА 4 И 5: УЧИТЕ РЕБЁНКА УСПОКАИВАТЬСЯ В НЕЗНАКОМОЙ ПОСТЕЛИ

Когда ваша семья едет в отпуск или остаётся на ночь в доме у бабушки, вашему ребёнку придётся спать в незнакомой постели. Эта новизна провоцирует возникновение тревоги и может привести к временной утрате семейных навыков сна.

Умение спать в незнакомой постели, даже в присутствии родителя, – это следующий шаг в освоении семейных навыков сна. Подготовьте ребёнка заранее, убедившись, что вы взяли с собой его любимый значимый предмет (игрушку), а также, возможно, его подушку или одеяло. Обязательно выполните те же действия, которые вы обычно выполняете при подготовке ко сну дома. Открыто поговорите с ребёнком о расставании с домом и о том, что он (и вы сами) чувствуете в связи с этим. В случае, когда вы не дома и спите не в одной комнате, вам, вероятно, придется сидеть рядом, пока ребёнок засыпает, по крайней мере первую ночь, даже если дома вы уже миновали этот этап.

По мере взросления вашего ребёнка его будут приглашать остаться на ночь дома у друзей. Иногда еще в начальной школе для детей организуют поездки с ночёвкой. Эти рядовые события могут представлять проблему для усыновлённого ребенка со сложным прошлым. Во-первых, обсудите эту ситуацию с ребёнком. Совершенно не обязательно оставаться на ночь, он может отказаться. Во-вторых, примите меры, которые позволят ребёнку чувствовать контроль над ситуацией. Некоторые родители начинают с того, что друзья ребёнка остаются на ночь у него дома. Другие родители организуют «ночевку» ребёнка и его братьев и сестер в большой гостиной или, летом, в палатке на заднем дворе. Договоритесь с родителями друга вашего ребёнка, чтобы дети «почти переночевали» в доме друга: ваш ребёнок возьмёт с собой пижаму и одеяло, но вы заберёте его и привезёте домой, например, в одиннадцать часов. Следует также обсуждать и планировать школьные поездки. Хотя интуитивно вам захочется показать свою уверенность и поддержать его перед поездкой – «Я уверена, что ты прекрасно сможешь уснуть», – мой опыт показывает, что обсуждение с ребёнком вероятности того, что ему будет трудно заснуть, пусть на время, но делает реальность менее страшной, когда так и происходит на самом деле. «Мама сказала мне, что так и будет», – говорит себе ребёнок, когда лежит без сна. Такой более реалистичный подход позволяет ребёнку расслабиться и спокойно заснуть.

ПРИГОТОВЬТЕСЬ К НЕУДАЧАМ

Бывают ситуации, когда каждый ребёнок, усыновлённый из другой страны, испытывает дополнительный стресс или переживает эпизод, напоминающий о полученных в раннем детстве эмоциональных травмах. В этот момент у детей и подростков происходит регресс, могут утрачиваться навыки сна. Детям и подросткам в такой ситуации требуется дополнительная поддержка при отходе ко сну. Детям старшего возраста нужно, чтобы родитель сидел в их комнате, гладил их по спине или предложил им подушку одного из родителей (с его запахом); они могут даже попроситься спать в комнате или кровати родителя.

Эти методы дополнительной поддержки следует сопровождать беседами, помогающей ребёнку связать трудности засыпания с реальными жизненными событиями, которые вызывают стресс, или с теми периодами жизни ребёнка, когда сформировался страх расставания. Разговоры о расставании, сложном прошлом ребёнка и связи с родителем жизненно необходимы для развития семейных навыков сна у ребенка.

13. Как научить ребенка успокаиваться самостоятельно

«И Шэну долгое время приходилось играть в одиночестве, – Нина рассказывала мне про своего почти уже пятилетнего сына, – и теперь я часто вижу, как он сосет свою руку, пальцы или любой кусок ткани, оказавшийся под рукой, например, воротник или рукав, когда играет или смотрит в пространство. Он уже не в том возрасте, чтобы сосать пальцы! Что с ним происходит?»

РЕБЕНОК, КОТОРЫЙ ОЖИДАЕТ, ЧТО НА НЕГО НЕ БУДУТ ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЯ

И Шэн столкнулся с отсутствием внимания в детском доме и ожидал того же в доме приемных родителей, где он к моменту нашего разговора находился всего несколько месяцев. Поиграв какое-то время, И Шэн, возможно, расстраивался, скучал или уставал. Эмоционально он был истощен, поэтому возвращался к сосательному поведению, чтобы успокоиться. И Шэн сосал что попало – пальцы, руку, одежду, – словно младенец, хотя ему было почти пять лет. Сосание

стало для него навыком выживания. Способность И Шэна успокаивать себя можно было бы считать формой зрелости, но на самом деле это было псевдозрелое, поведение.

Обращение к родителю – это семейный навык, необходимый ребенку для утешения и комфорта. «Я видел, как Соня приходила к своей патронатной матери в Гватемале, – прокомментировал Дэвид, – и заметил, что с тех пор, как мы стали семьей, Соня, которой сейчас почти полтора года, непоследовательна в своих действиях: иногда она приходит к нам, а иногда нет. Я также заметил у нее некоторую неуверенность, когда она все-таки обращается к нам. Например, вчера вечером она стучала два кубика друг о друга какое-то время, а затем направилась ко мне за поддержкой. Но как раз когда я собирался обнять ее, она повернулась ко мне спиной. Похоже, она утратила семейный навык обращения к родителю, который был у нее в Гватемале».

Некоторые дети в группе первого года жизни в семье, такие как И Шэн, Дмитрий и Му Лин, буквально ожидали, что их потребности будут игнорироваться, так как это был их основной опыт в приюте до усыновления. Они не обращались к родителям за успокоением. Вместо этого они полагались на собственные средства успокоения или на реактивный навык выживания, который принимал форму отстранения. Другие дети в группе, такие как Соня и Сун Ань, возможно, приобрели первые семейные навыки в патронатной семье, но эти навыки были утрачены в период усыновления. Неустойчивое поведение, демонстрируемое Соней, когда она то отворачивалась от родителя, то возвращалась к нему, типично для детей, которые не вполне доверяют своему новому родителю или опекуну. Они не знают, ожидать ли им пренебрежения или заботы.

СТРАННЫЕ ДЕЙСТВИЯ ПРИ САМОУСПОКОЕНИИ

Если ребенок привык к пренебрежению его потребностями, ему приходится самостоятельно искать способы справиться с чувством тревоги, усталости, страха и одиночества. Сосание – это распространенный и легко узнаваемый пример самоутешения. Другие виды успокаивающего поведения могут казаться странными или потенциально вредными. Постоянное накручивание волос, выдергивание волос прядь за прядью, кусание ногтей, прикосновение к собственным гениталиям, навязчивое ковыряние в носу, стук по голове, постоянное растяжение или напряжение мышц, гримасы, тики и аналогичное тикучее поведение – всё это формы самостоятельного успокоения и снятия напряжения. Неудивительно, что родители тревожатся из-за подобно-

го поведения, которое психологи называют *стереотипией*. Стереотипия часто встречается у детей с задержкой развития и расстройствами аутистического спектра (РАС). Пребывание в таком учреждении, как детский дом, или отсутствие заботы (даже в домашних условиях) могут спровоцировать стереотипии у детей без РАС и задержек развития. Многие дети, усыновленные из других стран, проявляют стереотипии.

Причиняющие физическую боль привычки или поведение, такие как удары головой, кусание ногтей, скручивание или выдирание волос и тому подобное, вызывают высвобождение небольшого количества эндорфинов – обезболивающих химических веществ, вырабатываемых человеческим организмом. Поскольку и за физическую, и за эмоциональную боль отвечают одни и те же нервные пути, высвобождение эндорфинов позволяет ребенку справляться с эмоциональной болью, вызванной разочарованием, стрессом, одиночеством или тревогой. Одиночный эпизод такого причиняющего боль поведения высвобождает лишь небольшое количество эндорфинов, поэтому действие приходится повторять, чтобы поддержать успокаивающий поток биохимических веществ.

Если вы наблюдали такое поведение у своего ребенка, вы, вероятно, были расстроены. Однако важно сохранять спокойствие. Ваша злость или расстройство могут привести к тому, что ребенок будет продолжать и даже активизирует такие действия, хотя бы для того, чтобы заставить родителя проявлять внимание, пусть и в негативной форме. Для ребенка сосредоточение внимания на реакциях родителей – еще один способ отвлечься от собственных чувств.

КАК БЫТЬ С РЕБЕНКОМ, КОТОРЫЙ ИСПОЛЬЗУЕТ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО УСПОКОЕНИЯ НАВЫКИ ВЫЖИВАНИЯ

Как правило, родитель призывает ребенка прекратить неадекватное поведение: «Перестань биться головой!», «Прекрати раскачиваться!» Приказы, наказания, насмешки и подобные стратегии воспитания редко останавливают такое поведение. Вместо этого следует рассматривать поведение вашего ребенка как обращенный к вам призыв о помощи.

Лучшим вмешательством при всех повторяющихся формах самоуспокаивающего поведения (независимо от того, причиняет ли ребенок себе боль или нет), является вербальное признание чувств, которые вызывают это поведение. Исходите из того, что ваш ребенок поймет если даже не ваши слова, то ваш обеспокоенный тон. «Тебе, наверно, одиноко и ты расстроена, – говорила Кэролин Соне. – С тех пор, как ты приехала к нам в Америку, вокруг все стало так сложно». Открыто расскажи-

те ребенку о навыке выживания, к которому он прибегает (см. главу 4), и его происхождении. Не притворяйтесь, что произошедшие в его жизни Большие перемены – международное усыновление – дались ему легко. Уверяя ребенка в том, что «теперь все в порядке», вы становитесь лжецом в его глазах. Признания подлинного эмоционального переживания ребенка часто бывает достаточно, чтобы уменьшить его болезненные чувства и, тем самым, ослабить его поведение, направленное на самостоятельное успокоение.

Во-вторых, предложите ребенку попробовать обрести физический комфорт с вашей помощью. Скажите что-нибудь вроде «Я могу взять тебя на руки или поддержать за руку, пока тебе грустно».

В-третьих, предложите ребенку выпить или пососать что-нибудь для комфорта, пока вы находитесь в физическом соприкосновении: «Сядь ко мне на колени и возьми бутылку воды или пакетик сока», или «Давай поиграем в гляделки, пока ты пьешь свой сок». Включите успокаивающую музыку или пойте своему ребенку; качайтесь вместе в кресле-качалке. Прослушивание музыки высвобождает дофамин – естественное успокаивающее химическое вещество, выделяемое организмом.

Самое главное – использовать физическую и эмоциональную связь, чтобы успокоить ребенка. Таким образом ребенок включит отношения с вами в свой процесс успокоения, это способствует формированию семейных навыков, полезных для преодоления проблем на жизненном пути.

В-четвертых, помогите ребенку связать свои физические переживания с ощущениями и эмоциями, а также со словами, которые их описывают. Дениз рассказала другим родителям в группе: «Дмитрий не пытается себя успокоить, когда стукнется об стул или стену. Он просто продолжает как ни в чем не бывало. Я всегда говорю ему: «Это бобо»; мои друзья считают, что так я его избалую».

Напротив, этим Дениз отнюдь не балует своего сына, она находится на правильном пути, помогая Дмитрию выработать семейные навыки. Некоторые дети отключают чувство боли, потому что некому было предложить им утешение. Дмитрий, которому исполнилось двадцать месяцев, провел в семье всего два месяца; он нуждался в помощи Дениз чтобы ощутить собственные телесные реакции на боль и удовольствие. В такой ситуации, не слишком усердствуя в привлечении внимания к болевым ощущениям, дайте ребенку понять, что вы знаете о его неприятности; как бы очевидно это ни казалось, расскажите ему, что большинство людей в этом случае говорят «ой!» и оста-

навливаются, чтобы унять боль. Предложение поцеловать место ушиба – хороший способ помочь ребенку обрести контакт со своим телом и принять ваши утешения. Кроме того, ваше прикосновение высвобождает способствующие успокоению химические вещества в организме ребенка, что дополнительно усиливает связь между вами.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДОВ ПРИНУЖДЕНИЯ, ВКЛЮЧАЯ УДЕРЖАНИЕ РЕБЕНКА, МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К РЕАКЦИИ ОТКЛЮЧЕНИЯ

Не существует научных исследований таких методов (включая технику удержания). Поэтому грамотные профессиональные врачи не используют и не рекомендуют такие подходы, которые могут спровоцировать экстремальные реакции отключения у ребенка на физиологическом и эмоциональном уровне. Известно о смерти по крайней мере одного ребенка в результате применения таких «техник»

Некоторые родители считают, что обязаны ограничить причиняющее боль, чрезмерно активное или неконтролируемое поведение своего ребенка любой ценой. Некоторые из них обращаются к технике, называемой "удерживание" ("holding")²⁵, или к подобным методам, которые заставляют ребенка успокоиться.

В книге «Держите ребенка крепко»²⁶ (первый и основной источник, описывающий эту технику) рекомендуется крепко держать ребенка всегда, когда родитель считает, что тот очень расстроен или неуправляем. Родителю предписывается физиче-

ски обездвижить ребенка, пока он не «успокоится». Другие методы принуждения с целью добиться от ребенка подчинения могут вклю-

²⁵ Про «терапию удержанием», которую некоторые авторы называют еще «терапией привязанности»: «В США сообщалось о многочисленных случаях смерти детей из-за таких насильственных интервенций, которые должны были способствовать развитию привязанности. В 2006 году рабочая группа Американского профессионального общества борьбы против жестокого обращения с детьми (*American Professional Society on the Abuse of Children – APSAC*), входящего в Американскую психологическую ассоциацию (*American Psychological Association – APA*), подробно разбиралась с «терапией привязанности», ее процедурой и агитационными стратегиями; эта рабочая группа подвергла все это резкой критике и отвергла как методику, несовместимую с теорией привязанности, и как форму жестокого обращения с детьми (Chaffin et al., 2006)». Цит. по «Терапия нарушений привязанности. От теории к практике» Карл Хайнц Бриш, стр. 109–110, Часть 3 «Психотерапия, основанная на привязанности». *Прим. науч. редактора*

²⁶ Holding Time

чать щекотку, физическое или словесное принуждение, принудительное «второе рождение» (rebirthing – когда ребенка заставляют проиграть свое собственное рождение под руководством «терапевта»), физическое запугивание, например, когда крупный взрослый дает понять, что может причинить вред ребенку, изоляцию ребенка без доступа к еде, питью или туалету, пока тот не продемонстрирует реакцию, нужную взрослому.

Стресс, выходящий за рамки того, с чем может справиться ребенок, – а родители не всегда правильно оценивают уровень стресса, с которым ребенок должен уметь справляться, – может вылиться в реакцию отключения. Среди возможных экстремальных реакций – резкое падение частоты сердечных сокращений и дыхания, что может привести к потере сознания и контроля над функциями организма. Это так называемый *вазовагальный обморок*. Говоря проще, ребенок падает в обморок из-за резкого снижения артериального давления и замедления частоты сердечных сокращений и дыхания. При этом он может потерять контроль над мочевым пузырем или кишечником. Любая «терапия» или «метод восстановления дисциплины», предполагающие применение в отношении ребенка силы таким образом, который может вызвать криз, представляют реальную и осязаемую опасность. Удержание или другая принудительная тактика могут привести к физиологическому отключению вплоть до смерти, особенно если ребенок ранее сталкивался с насилием, игнорированием его потребностей или пережил психологическую травму.

Дети, подвергшиеся в прошлом жестокому обращению и лишённые заботы, более уязвимы для подобных кризов. Поскольку родители детей, усыновленных в другой стране, как правило, не могут знать наверняка, подвергался ли их ребенок насилию и если да, то какого рода, им следует быть особенно осторожными. Я затрагиваю этот вопрос, так как некоторые родители рассматривают принудительное «удержание» как способ решения проблем привязанности или проблем поведения в целом, не осознавая возможных последствий. Долгосрочные последствия такого принуждения включают чувство унижения и стыда (при потере контроля, в том числе над кишечником и мочевым пузырем), а также ярость. Эти чувства не способствуют формированию доверия и связи со взрослым.

КАК ПЕРЕЖИВАТЬ ПЕРИОДЫ РАЗЛУКИ И ОДИНОЧЕСТВА

Любой ребенок, усыновленный за рубежом, включая вашего, неизбежно столкнулся с одиночеством в раннем возрасте после потери одного или даже нескольких опекунов. В результате он научился

справляться с жизненными трудностями без поддержки со стороны взрослых. Даже обычные жизненные события могут казаться ошеломляющими после таких переживаний, в основном из-за воздействия стресса на мозг (см. главу 2).

Вот несколько примеров стрессовых реакций – чрезмерного возбуждения и отстранения – из группы первого года жизни в семье:

«Сун Ань подолгу сосет свою нижнюю губу, – говорит Шарлотта о своей восьмимесячной дочери, – и я сомневаюсь, не чувствует ли она себя одинокой без своей патронатной матери, не утешает ли она себя таким образом». Дети всегда находят способы успокоить себя. Иногда они успокаивают себя после чрезмерного возбуждения, а в других случаях заставляют себя быть бдительными и не отключаться.

«Соне всего четырнадцать месяцев, и она взяла привычку биться головой об пол, когда расстраивается. Она не зовет меня и не просит о помощи так, как просила о помощи свою патронатную мать, и даже меня, когда познакомилась со мной в Гватемале, будучи намного младше. Я была озадачена, но, если она чувствует себя одинокой, возможно, она использует навыки выживания, чтобы справиться со своими эмоциями», – размышляет вслух Кэролин. Тогда как многие дети приносят с собой навыки выживания из своего прошлого, другие, как Соня, развивают новые навыки выживания, если им кажется, что в новой семье они оказались наедине с незнакомцами. Поведение Сони в ее новой семье менее зрелое, более ориентированное на выживание, чем в предыдущей, патронатной. Это может привести в замешательство новых родителей, которые считают, что у ребенка из временной семьи не будет особых проблем с адаптацией к семейной жизни. Тем не менее, такое поведение не редкость среди приемных детей, которые раньше жили в заботливой временной семье и остро переживают свою потерю.

«Дмитрий играет до тех пор, пока не заснет мертвым сном, – добавляет Дениз. – Он не способен остановиться».

«Сун Ань готова спать хоть все время, но может внезапно начать кричать без всякой видимой причины, и тогда ее не остановить, – комментирует Шарлотта. – Не думаю, что она умеет расслабляться. Такая сильная личность!»

И Дмитрий, и Сун Ань демонстрируют, хотя и по-разному, отсутствие поведенческого и эмоционального контроля. Мы знаем, что в этом вопросе возникают сложности с самого первого дня в новой семье и до подростковых лет. Родителям необходимо как можно раньше обратить внимание на развитие самоконтроля у детей.

РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ К САМОСТОЯТЕЛЬНОМУ УСПОКОЕНИЮ И КОНТРОЛЮ НАД СОБОЙ

Реакция ребенка на стресс модулируется «тормозной системой», управляемой блуждающим нервом. Я кратко объясню, как развивается эта система; я считаю, что это весьма занимательный аспект человеческой природы, и приемным родителям полезно знать об этой фоновой стороне их работы по воспитанию детей.

Моя любимая метафора «тормозной системы», отвечающей за контроль над собственным поведением, – это автомобиль, оборудованный акселератором, педалью тормоза и «ручником». Представьте на мгновение, что ваш ребенок – это автомобиль, у которого работают лишь два из этих трех элементов управления: акселератор для ускорения и ручной тормоз для резкого торможения. Когда ребенок «набирает обороты», «выжимая педаль до упора», его реакция «бей или беги» полностью активирована; частота сердечных сокращений и дыхания увеличивается, а пищеварение замедляется. Он не чувствует ни голода, ни усталости. Когда Дмитрий или Му Лин играют без признаков усталости, они ускоряются, «набирают обороты».

Отключение похоже на применение ручного тормоза. Когда он задействуется в автомобиле, тот не только останавливается, но часто полностью глохнет. Именно это происходит, когда Дмитрий выключается посреди игры и внезапно засыпает. Заглохший двигатель – это эквивалент физиологического отключения. Так, когда восьмимесячная Сун Ань уходит в себя, ее симпатическая нервная система замедляет работу, в том числе частоту сердечных сокращений и дыхания, фактически вставая «на ручник». Когда она понимает, что ей что-то нужно, например, еда, она «снимается с тормоза» и «газует», внезапно переходя на громкие, неистовые крики, требуя еды или внимания.

Такое порывистое поведение с практически полным отсутствием модуляции между эмоциями, с резкими переходами от сна к крику или от игры ко сну является результатом неэффективного управления энергией (назовем его «разогнаться-заглохнуть»). Если среди инструментов, доступных ребенку, есть только акселератор и ручной тормоз, то ему бывает сложно говорить тише, сообщить о подступающем чувстве голода или усталости. В таких условиях общение с другими людьми, концентрация внимания и изучение нового могут быть затруднены, или даже невозможны.

Чего не хватает такому ребенку, так это «педали тормоза». Это чудесное дополнение позволяет водителю автомобиля плавно управлять ускорением и замедлением. В человеческом организме есть такая

«педаль тормоза» – это блуждающий нерв, который проходит от мозга ко многим частям тела, включая лицо, сердце, легкие и желудок. Общение с родителем учит ребенка плавно манипулировать «педалью тормоза», контролируя свое поведение и эмоции. Однако многие дети, усыновленные за границей, не имели возможности получить опыт такого взаимодействия и обучиться ему в младенческом возрасте.

Работающая эмоциональная «педаль тормоза» у ребенка позволяет ему контролировать свое внимание, эмоции и поведение. Помочь ребенку сформировать такую «педаль тормоза» – один из важнейших шагов для его успешного будущего

Эта «педаль тормоза» является настолько важной частью развития, что я считаю этот вопрос одной из центральных тем этой книги. Причина в том, что поведенческая и эмоциональная «педаль тормоза», воплощаемая блуждающим нервом, не только модулирует поведение, но и дает ребенку способность спокойно уделять внимание происходящему вокруг, получать информацию

и обучаться. Обучение возможно только тогда, когда ребенок способен сконцентрировать внимание и невозможно, когда ребенок «заглох» или, наоборот, «набирает обороты». Если у ребенка отсутствует или слабо развита «педаль тормоза», у него почти наверняка возникнут проблемы с вниманием, обучением и поведением. Таким образом, развитие «педали тормоза» позволяет ребенку контролировать свое внимание, эмоции и поведение. Помощь ребенку в развитии этого навыка крайне важна для его будущего.

ФОРМИРОВАНИЕ «ПЕДАЛИ ТОРМОЗА»

Как же формируется «педаль тормоза»? Психолог Стивен Порджес выделяет четыре основных вида стимуляции нервной системы, которые приводят в действие «педаль тормоза», которую он называет поливагальной системой (polyvagal system)²⁷. Первый из них – это

²⁷ Теория, разработанная Стивеном Порджесом за 40 лет исследований, является одним из наиболее полных исследований влияния блуждающего нерва на физиологическое и психологическое функционирование человека. Теория основана на идее, что существует три компонента вегетативной нервной системы (АНС): немиелинизированная рептильная ветвь блуждающего нерва, симпатическая нервная система и миелинизированная неомлекопитающая ветвь блуждающего нерва. Эти ветви соотносятся с различными поведенческими реакциями. Суть книги Порджеса заключается в том, что развитие миелинизированного блуждающего нерва, происходящего из двойных ядер, имеет решающее значение для подавления реакций борьбы/бегства/застывания в ответ на внешние стимулы. Оценка риска в окружающей среде, которую он называет нейроцеп-

сосание. Мы знаем, что младенцы сосут большие пальцы в утробе матери; сосание считается первейшим и основным средством самоуспокоения. Баюканье или использование бутылки или соски представляет собой аналогичный стимул. Второй вид – *слушание* человеческого голоса, особенно обращенного к ребенку. Третий – это собственная *вокализация* ребенка: способность издавать звуки, активно реагировать на вокализацию других и напевать про себя. Четвертый – это развитие у ребенка способности воспринимать у других людей, а затем формировать собственные *выражения лица*, передающие эмоции.

Все четыре этих стимула встроены в опыт кормления младенцев. Когда мать нянчит или кормит своего ребенка, она говорит или поет, в то время как ее ребенок сосет, гулит и наблюдает проявление материнской любви. Частое кормление каждые два-четыре часа в первые месяцы жизни стимулирует все четыре направления регуляции многократно, днем и ночью, тесно интегрируя эти действия.

Четыре основных средства для приведения в действие «педали тормоза»

1. Сосание;
2. Слушание;
3. Вокализация, пение, речь;
4. Наблюдение за лицом взрослого и передача своих эмоций через выражения лица.

«ПЕДАЛЬ ТОРМОЗА» У ДЕТЕЙ СО СЛОЖНЫМ ПРОШЛЫМ

В отличие от кровных детей или детей, усыновленных при рождении, усыновленные из другой страны груднички и младенцы неоднократно сталкиваются с нарушениями режима кормления и ухода. Многие из этих приемных детей учатся самостоятельно питаться в раннем возрасте и поэтому упускают ранние возможности для стимуляции блуждающего нерва во время взаимодействия с матерью. Таким детям, особенно тем, кто сталкивается с многочисленными переменами в распорядке ухода, требуется дополнительное внимание, чтобы научиться активировать эту «педаль тормоза». Дети, которые полагаются на навыки выживания (см. главу 2), не используют или, возмож-

цией, регулируется бессознательно, и миелинизированный вагус помогает противостоять первичным поведенческим реакциям. Исследования Порджеса показывают, что блуждающий нерв оказывает сильное влияние на привязанности человека, социальное поведение, саморегуляцию и даже концентрацию внимания. (Информация взята с сайта издательства, которое выпустило перевод книги Стивена Порджеса: <https://multimethod.com.ua/knigi/polivagalnaya-teoriya-steven-porges/>) *Прим. научного редактора*

но, даже не выработали этот механизм. Не ждите, пока ваш ребенок разовьет эти навыки; начните практиковать их уже в первые недели и месяцы, как только вы станете семьей. Возможно, вы провели вместе уже больше года и осознаете, что ваш ребенок все еще использует реактивные навыки выживания. Просто введите в обиход и начните регулярно практиковать стратегии, описанные далее в этой главе, чтобы заменить навыки выживания семейными навыками, опираясь на поливагальную систему.

НАВЫК САМОСТОЯТЕЛЬНОГО УСПОКОЕНИЯ, ОСНОВАННЫЙ НА ОПЫТЕ СО-РЕГУЛЯЦИИ

Давайте рассмотрим некоторые стратегии обучения семейным навыкам (таким как ожидание проявлений заботы), помогающие положить конец основанному на навыках выживания самоуспокаивающему поведению, включающему стереотипии (см. раздел 13 выше). Обязательно применяйте эти рекомендации последовательно и настойчиво, отводя на это столько времени, сколько потребуются. Будьте терпеливы, потому что освоение семейных навыков требует времени. Ваши действия сначала будут идти параллельно с самоуспокаивающим поведением ребенка, основанным на навыках выживания, но, в конечном счете, вытеснят его.

На данный момент нас больше волнует то, *как именно* ребенок успокаивает себя, нежели то, успокаивает ли он себя вообще. Делает ли он это в одиночку, полагаясь на навыки выживания или стереотипии, или взаимодействует с родителем через зрительный контакт, прикосновение и последовательность соответствующих возрасту успокаивающих действий? Последние начинаются с сосания и с возрастом вырастают в ряд семейных навыков, таких как использование игрушки, обращение к родителю или просьба обнять.

Исследования взаимодействия между родителями и детьми многое помогают понять о том, как родители и младенцы находят общий язык. Исследователи называют такое интерактивное поведение *со-регуляцией*, потому что оно строится совместными усилиями роди-

Чтобы успокоить ребенка, положите его слева от себя и убедитесь, что он слушает вас левым ухом и смотрит на вас левым глазом

теля и ребенка, это как своего рода общий «танец». Со-регуляция начинается, когда родитель кормит ребенка, последовательно поддерживая эмоциональную и физическую связь с ним во время кормления. Далее она разви-

вается по мере того, как ребенок учится связывать выражение лица, голос и глаза родителя с расслаблением при сосании и чувством сытости. Этот интерактивный опыт успокоения постепенно выходит за рамки кормления и начинает связываться с любимым значимым предметом (игрушка, одеяльце), улыбкой родителя, его пением или голосом. В конце концов, ребенок усваивает этот опыт успокоения, так что даже в отсутствие родителя может представлять себя на руках у родителя или как-то иначе подумать о родителе, чтобы почувствовать себя лучше. Обратимся к некоторым деталям, связанным с тем, как развивается со-регуляция у маленьких детей.

Во-первых, важно держать ребенка именно слева, потому что это положение обеспечивает контакт между вашими левыми глазами. Левый глаз соединяется с правым полушарием, доминирующим в первые три года жизни. Эта сторона отвечает за успокоение, в том числе за счет высвобождения окситоцина, дофамина и других успокаивающих химических веществ в ответ на взаимодействие лицом к лицу. Правое полушарие обрабатывает визуальную информацию, включая мимику и другие виды социальной и эмоциональной информации. Порджес показал, что правое полушарие также контролирует как возбуждающее, так и отключающее действие нервной системы ребенка. Спокойное лицо родителя напрямую воспринимается правым полушарием ребенка, производя успокаивающий эффект. Это в буквальном смысле интерактивное успокоение – от мозга напрямую к мозгу.

Британские исследователи Виктория Борн и Бренда Тодд пишут: «Исследования показали, что от семидесяти до восьмидесяти пяти процентов женщин склонны держать младенцев с левой стороны». Борн и Тодд полагают, что эта закономерность возникла именно для поддержания развития правого полушария мозга ребенка. Расположение младенца на левой руке родителя, как мы уже узнали, полезно для успокоения ребенка, так как оно направляет поток визуальной и речевой информации к левому глазу и уху ребенка. Когда я работаю с родителями, я часто предлагаю им переместить своего ребенка на левую сторону. Это особенно важно для ребенка, которого, возможно, нечасто брали на руки в младенческом возрасте или который сменил нескольких опекунов.

Во-вторых, сосание активизирует у маленького ребенка блуждающий нерв, который, в свою очередь, регулирует дыхание ребенка, формируя плавный, медленный цикл вдоха-выдоха и замедляя сердечный ритм. Сосание тем самым активизирует «педаль тормоза», успокаивая ребенка. Если ребенок встревожен и взбудоражен, «педаль

тормоза» отключена; он меньше ест, а частота его сердцебиения и дыхания и уровень его активности будут высоки. При активации «педали тормоза» сердцебиение, дыхание и общая активность замедляются, позволяя ребенку сосредоточить внимание на еде и способствуя перевариванию пищи.

В-третьих, если ребенок ассоциирует сосание с голосом, зрительным контактом и в целом с присутствием родителя, то мы получаем новые возможности для успокоения, уже не связанные с сосанием. Младенцы сосут бутылочки и пальцы, дошкольники не расстаются со своими любимыми одеялами или мягкими игрушками, а старшие дети носят любимую рубашку не снимая. Даже став взрослыми, мы готовим курочку по маминому рецепту и надеваем любимый свитер, чтобы успокоиться.

РОДИТЕЛЬСКИЕ СТРАТЕГИИ ВЫСТРАИВАНИЯ СО-РЕГУЛЯЦИИ ПРОЦЕССА УСПОКОЕНИЯ

Родители, с которыми я работаю, используют следующие пять подходов для приведения в действие «педали тормоза» у своих детей: ограничение стимуляции, выстраивание у ребенка цикличного процесса сосания и дыхания, прослушивание музыки, пение, движение под музыку. Эти стратегии можно использовать с очень маленькими детьми или с детьми старшего возраста, включая многих детей, усыновленных за границей; их системы саморегуляции требуют капитального ремонта, или даже формирования с нуля. Учитывайте семейный возраст ребенка, когда начинаете работать над этими успокаивающими стратегиями. Вашему ребенку может быть от года до двух, или даже больше, но время его жизни в семье может быть всего полгода, и у него может почти отсутствовать опыт использования «педали тормоза». Если ваш ребёнок демонстрирует неравномерную зрелость, то стоит ограничить краткосрочные и, напротив, повысить долгосрочные ожидания (см. главу 4).

Стратегия 1. Ограничение стимуляции

Легко упустить из виду, насколько обычная семейная жизнь приводит в возбужденное состояние детей, усыновленных за границей. Однако трудно быть расслабленным и спокойным, когда все вокруг чрезмерно возбуждает вас. Для того чтобы приемный ребенок мог развивать и использовать свои способности к «торможению», ему нужна среда с низким уровнем стимуляции.

Всегда, когда нервная система ребенка стимулируется – на детском празднике, на занятиях в игровой группе, на тренировках по пла-

ванию, в поездке в отпуск вместе с вами, при смене нескольких разных мест в течение недели, – есть риск возврата к реактивному поведению. Когда я работаю с приемными родителями, я часто говорю им, что следует ограничивать подобные ситуации больше, чем в случае с кровным ребенком, особенно в течение первого года жизни в семье.

«Означает ли это, что мы должны строго ограничить наш образ жизни? Отменить поездку в отпуск и выйти из игровых групп?» – часто спрашивают они. Будем реалистами: не нужно становиться отшельниками на целый год, чтобы сформировать «педаль тормоза» у вашего ребенка. Но если вы обнаружите, что после того, как вы перепробовали другие описанные здесь стратегии в течение нескольких недель, ваш ребенок все же не освоил навыки саморегуляции, попробуйте выбрать более простой и спокойный распорядок дня.

Попробуйте сделать следующее:

- принимайте во внимание влияние внешней стимуляции на вашего ребенка. Когда ребенок чрезмерно возбуждается, вмешайтесь и помогите ему успокоиться, вместе уйдя на перерыв в тихое место. Воспринимайте это как обучение, а не как наказание.
- ограничьте стимуляцию в вашем доме и в детской комнате. Например, уберите половину или две трети игрушек вашего ребенка. Меняйте игрушки еженедельно для разнообразия.
- разгружайте дневной график. Выделите несколько дней в неделю, когда вы и ваш ребенок просто расслабляетесь дома. Достаточно одного занятия или увлекательного мероприятия в день. Это особенно важно, если ваш ребенок играет в активные игры со старшими братьями и сестрами или даже просто сопровождает вас, когда вы едете по магазинам.
- отведите время на регулярное расслабление, «тайм-ин» (“time-in”)²⁸ – совместные перерывы для ребенка и для себя. Заведите доску с наклейками, чтобы награждать себя звездой каждый раз, когда вы делаете паузу на пять-десять минут в течение дня, чтобы расслабиться. Когда у вас наберется две-

²⁸ «time-in» («тайм-ин») – авторский термин, созданный в противовес термину «тайм-аут» («time-out»). По смыслу это совместное времяпрепровождение родителя с ребенком, когда взрослый уходит вместе с ребенком куда-то в спокойное место и помогает ребенку расслабиться и почувствовать себя лучше. Ключевой момент – то, что ребенок приходит в более уравновешенное состояние благодаря присутствию взрослого, это опыт со-регуляции. Именно основываясь на этом опыте ребенок впоследствии сможет лучше сам регулировать свои состояния уже без помощи родителя. *Прим. научного редактора*

надцать звезд, вознаградите себя чем-то расслабляющим, например, сходите на массаж.

- упростите план на отпуск: остановитесь в доме или мотеле с мини-кухней, оставайтесь в одном месте, не переезжая из одного места в другое. Вы можете иногда готовить «дома», а не ходить в рестораны, так как это излишне стимулирует ребенка.
- если вы навещаете родственников, остановитесь в гостинице или используйте свою комнату в доме родственников для «тайм-инов» несколько раз в день.

Стратегия 2. Сосание и дыхание

Когда ребенок сосет бутылочку и получает пищу, координация между сосанием, глотанием и дыханием особенно эффективно стимулирует блуждающий нерв. Вот почему мы утверждаем, что сосание – это первый метод самоуспокоения. Сосание совпадает со вдохом, глотание требует задержки дыхания, за ним идет последний шаг – выдох. «Сосать, глотать, дышать» – фраза, которую я использую для обозначения этой модели. Эта стратегия лучше всего подходит для ребенка, который больше не использует бутылочку; если ваш ребенок пока не отказался от нее, вам может потребоваться адаптировать описанную далее последовательность. Цель состоит в том, чтобы заставить ребенка следовать модели «сосать, глотать, дышать», которую демонстрируете вы сами:

- Во-первых, глубоко вдохните через рот, чтобы ребенок мог слышать и видеть, что вы делаете.
- Затем громко всосите немного жидкости через соломинку.
- После этого изобразите звук глотания, чтобы показать, что вы глотаете жидкость.
- Наконец, громко выдохните, чтобы привлечь внимание ребенка к этому действию.
- Повторите эти действия несколько раз, а затем попросите ребенка повторить за вами.

Многие дети, усыновленные за границей, поначалу сосут, не вдыхая. Они быстро втягивают жидкость несколько раз, глотая большой объем, а затем тяжело дышат. Это верный признак того, что ребенок заводится, а не успокаивается.

Когда ребенок становится старше, скажем, от четырех до шести лет, и уже умеет считать, вы можете помочь ему, считая вслух, пока ваш ребенок сосет, глотает и дышит: «Вдохнуть, два, три, четыре; втянуть, два, три, четыре; сглотнуть, два, три, четыре; выдохнуть, два, три, четыре».

Попросив ребенка смотреть вам в глаза во время этого процесса, вы можете ему остановить любое потенциальное возбуждение.

Игра «сосать, глотать, дышать» для более взрослых детей

И Шэн, которому уже было почти пять лет, успокаивался с трудом; он отказывался сидеть на руках или сосать бутылочку. Тогда отец придумал несколько игр, чтобы помочь ему освоить последовательность «сосать, глотать, дышать». Кенджи купил с десяток многоразовых пластиковых соломинок, фигурных и ярких, и они с И Шэном вышли на улицу поиграть, используя соломинки, чтобы сосать воду из бутылки с водой, а затем выпускать ее. Конечно, время от времени И Шэн пил через соломинку. Когда он это делал, Кенджи тоже пил через соломинку, и они с И Шэном смотрели друг на друга, проходя через всю последовательность «сосать, глотать, дышать» и повторяя действия друг друга. Кенджи всегда издавал преувеличенно громкий звук, когда глотал, и это смешило И Шэна.

Когда Соне было четыре года, она и ее семья обнаружили, как это весело (и непросто!) – дуть через соломинку, чтобы гонять шарики для пинг-понга через весь стол, или воздушные шары – от одного края гостиной до другого. Это требует контроля над дыханием, что само по себе необходимо, поскольку ребенок учится сосредотачивать внимание; «педаль тормоза» помогает контролировать дыхание и, следовательно, внимание.

В идеале такие игры должны быть совместными, когда родитель и ребенок играют по очереди. Просить любого ребенка, даже десятилетнего, играть в такую игру в одиночку не имеет смысла. Обучение самоконтролю через взаимодействие с родителем является ключом к развитию семейных навыков независимо от возраста ребенка.

Разногласия в вопросе использования бутылочки

«Стоматолог и педиатр сказали мне сразу отучать Дмитрия от бутылочки», – призналась Дениз.

«Мой педиатр пришел в ужас от того, что Соня по-прежнему спит с бутылочкой», – добавила Кэролин.

Большинство педиатров и стоматологов в основном имеют дело с обычными детьми, у которых было много возможностей для развития со-регуляции; им легко упустить из виду особое значение бутылочки для усыновленного ребенка. В глазах этих специалистов бутылочка и большой палец являются «врагами», которые вызывают кариес и неправильный прикус.

Родители, педиатры и стоматологи должны понимать важность сосания в общем развитии ребенка и принимать продуманные решения относительно использования бутылочки и других вариантов сосания. Проще говоря, если ваш ребенок не может успокоиться и спокойно сидеть, ваш стоматолог попросту не сможет заняться его зубами. Держать ребенка, который сосет бутылочку, глядя вам в лицо, – самый простой и удобный способ помочь этому ребенку развить со-регуляцию. В такой позиции действуют все факторы, стимулирующие работу блуждающего нерва. Если ваш ребенок старше пяти-шести лет, или ему просто неудобно сидеть у вас на коленях, вы можете сесть рядом (ребенок – слева от вас!) и смотреть друг на друга.

Бутылочки важны как для развития связи между ребенком и родителем в процессе кормления, так и для формирования основ самоконтроля. Тем не менее, педиатры и стоматологи обычно непреклонно требуют отлучать детей от бутылочек к концу первого года жизни по общим соображениям здоровья. Я призываю родителей, усыновивших ребенка из-за границы, использовать бутылочку, если ребенок ее принимает, потому что это помогает ребенку развивать блуждающий нерв и самоконтроль. При этом, есть важные рекомендации по предотвращению проблем со здоровьем, таких как кариес и ушные инфекции:

- Наливайте в бутылку воду, а не молоко; сок нужно разбавлять.
- Предложите ребенку соску или другой сосательный или жевательный предмет перед сном. Не позволяйте ребенку засыпать, посасывая бутылочку.
- Разрешайте ребенку пользоваться бутылочкой только у вас на коленях. Не позволяйте ребенку ходить и сосать бутылочку.
- Всегда ассоциируйте бутылочку с прикосновением родителя, с пристальным взглядом лицом к лицу и со значимым предпочитаемым предметом, таким как мягкая игрушка или одеяло.

Если вы решите отказаться от бутылочки для поощрения сосания, или ваш ребенок не хочет ее использовать, вы можете взять чашку-непроливайку, пакетик сока с соломинкой или даже обычную бутылку для воды с крышкой-соской.

Переход от еды к другим аспектам самостоятельного успокоения

«Идея ассоциировать бутылочку со значимым предпочитаемым предметом (игрушкой) кажется очень важным моментом. Вы можете объяснить, как это работает?» – однажды спросила меня Дениз.

Для маленького ребенка одеяло или мягкая игрушка часто являются предметом наибольшего интереса помимо еды. Особые песни или стишок могут служить аналогичной цели в случае с ребенком, который больше ориентирован на слух, чем на осязание. Для детей старшего возраста песни и стихи могут вызвать ассоциации с ощущениями близости при кормлении или заменять их. Ребенок школьного возраста и даже подросток, после того, как родитель выходит из комнаты, чтобы успокоить себя может повторить ночной стишок, например: «Спать пора, настала ночь, пусть клопы уходят прочь!»

«Я пыталась подарить Дмитрию красивую игрушку, но он от нее отказывается», – сказала мне Дениз. Нужно время, чтобы игрушки и одеяла стали любимыми. Иногда ребенок быстро привязывается к вещам, но в большинстве случаев необходимо пройти определенные стадии обучения, чтобы уметь успокоить себя самому. Первая стадия – обращение к родителю за успокоением. Пока ребенок по-настоящему не почувствует себя в безопасности с родителем, он не сможет перенести это чувство на предмет или игрушку. Таким образом, специальный медвежонок-панда или одеяло не пригодятся, пока не наступит второй год жизни вашего приемного ребенка в семье.

«Сколько времени требуется детям, чтобы развить эту связь? И как понять, что это произошло?» – спросила Нина. Кэролин задумалась: «А что, если у ребенка уже была хорошая связь с патронатным родителем, как у нашей Сони? Это ускоряет процесс?»

У кровного ребенка привязанность к особо значимому предмету формируется где-то между годом и двумя. До этого, однако, ребенок развивает набор поведенческих моделей, которые отражают его связь с родителем. Такие модели включают наблюдение за мамой или папой, готовящими еду, когда ребенок голоден, передачу игрушек родителям, общение с родителями лицом к лицу во время игры, игру рядом с родителями и регулярное обращение к ним в поисках внимания. Когда ребенок находится в другом конце комнаты или исследует что-то новое, он как-бы сверяется с родителями, вопросительно глядя на них и как бы спрашивая: «Вам нравится то, что я делаю?» В качестве кульминации всех подобных связей ребенок начинает проявлять признаки беспокойства в отсутствие родителя (когда тот находится вне поля зрения). Сюда входит поиск или следование за родителем из комнаты в комнату и беспокойство, когда родитель уходит. Девять месяцев – это средний возраст, когда *не являющийся усыновленным* ребенок начинает проявлять признаки беспокойства из-за отсутствия родителя. Приемному ребенку для этого обычно требуется девять месяцев семейного возраста.

Игра в кормление, дающая ощущение связи родителю и ребенку

«Теперь, когда вы знаете, как действуют успокаивающие приемы, – говорю я родителям из группы первого года жизни в семье, – давайте попробуем что-нибудь сделать вместе с детьми. Думаю, что все вы прихватили с собой бутылочку или немного еды. Мы будем играть в игру, которая называется «Еда вкуснее, когда ты смотришь мне в глаза». Поскольку некоторые дети беспокоятся в ситуациях, когда их кормят, мы сначала сыграем в эту игру с родителями. Как только дети увидят, что взрослые играют в эту игру, они поймут, что ситуация отличается от детского дома, и будут чувствовать себя достаточно безопасно, чтобы присоединиться». (Эта игра описана ранее в главе 4)

Я поручаю каждому из родителей найти себе партнера и решить, кто будет кормить, а кто – есть. «Теперь смотрите друг другу в глаза и медленно начинайте кормление, – говорю я. – Тот, кто кормит, приговаривает: «Еда вкуснее, когда мы смотрим друг на друга». Тот, которого кормят, говорит: «Вкуснятина!» Мы пойдем по кругу, начиная с Кэролин и Дэвида».

Дети были заняты своими играми, но, когда все родители сосредоточились на Кэролин, кормящей Дэвида, дети начали озира́ться, пытаясь понять, что происходит. Кэролин улыбается, глядя в глаза Дэвиду и подавая ему кусочек яблока. «Вкусно! Мммммм», – говорит Дэвид.

Дети придвигаются на шаг ближе. Соня, сидя на коленях у матери, сначала бросает мимолетный взгляд, а затем вытягивает шею, чтобы все видеть.

Затем Лора кормит Мег кусочком печенья. «Вкуснятина», – говорит Мег с улыбкой, глядя в глаза Лоре. Пока игра продолжается, все дети по очереди обращаются к своему родителю, чтобы тоже поиграть в эту игру. Дмитрий колеблется дольше всех, но и он готов кормить Дениз, хотя неоднократно отталкивает ее голову назад, прежде чем начать.

«Ну и что прикажете делать?» – восклицает Дениз, глядя в потолок; сын при этом заглядывает в ее открытый рот.

«Скажите Дмитрию, что эта игра не похожа на детский дом, не похожа на то, как он ел в России. Это про то, как едят в семье, и вы должны смотреть друг другу в глаза», – отвечаю я Дениз.

Дениз смотрит в лицо сыну и начинает учить его, как происходит кормление в семье.

Между тем Му Лин протягивает руку, пытаясь накормить свою мать, Мег, но случайно попадает ей в нос, потому что не смотрит на

лицо Мег. «Надо смотреть мне в лицо, Му Лиин», – говорит Мег, осторожно поворачивая голову дочери к себе.

«Сун Ань, смотри на меня, когда пьешь из бутылочки», – говорит Джо дочери. «Смотри в мои глаза. Я знаю, что они не такие, как у твоей патронатной мамы».

Комната заполняется сосредоточенным хаосом: пять семей учат своих детей есть по-семейному – лицом к лицу, глаза в глаза. Через пять минут все дети наелись яблоками и крекерами и постепенно вернулись к своим играм. Большинство располагается ближе к своим родителям, чем до игры в кормление.

Стратегия 3. Слушать музыку

В последние годы исследователи предоставили достаточно научных доказательств в поддержку часто цитируемой реплики драматурга Уильяма Конгрива: «Музыка обладает волшебной силой – вдруг собирает рассеянные мысли и дает покой встревоженной душе». Они доказали, что музыка действительно участвует в эмоциональной и физиологической регуляции, помогает успокоиться и собраться. И слушание, и пение активизируют блуждающий нерв и оказывают успокаивающее действие. Музыка в буквальном смысле учит мозг успокаивать себя.

Прослушивание мелодичной музыки, например, Моцарта, неповторимым образом успокаивает. Колыбельные – это не просто приятные песенки на ночь, а по-настоящему действенные способы успокоить ребенка. Со временем ребенок, который слышит пение, начинает петь, чтобы успокоить себя.

Самая простая стратегия – петь своему ребенку. Но не все любят петь, и даже те, кто к этому склонен, не всегда будут в настроении. Не менее хорошая стратегия – поставить компакт-диск, желательно с музыкой Моцарта, Баха или других классических композиторов. Ищите музыку с легкой для восприятия мелодией в высоких регистрах, в диапазоне человеческого голоса. Убавьте бас и поднимите высокие частоты на вашем плеере, чтобы эта мелодия была лучше слышна. Это упрощает ребенку восприятие музыки. Специалисты рекомендуют музыку без слов, чтобы ребенок мог следить за мелодией без дополнительной сложности, связанной с речью. (Это исключает большинство детских песенок.)

Ежедневные час или два прослушивания музыки, не прерываемого разговором, – это, по мнению психотерапевтов, использующих музыку в своей практике, хороший показатель. Впрочем, даже полчаса – это уже отлично. В это время ребенок может играть с игрушками, крас-

ками или быть погружен в другие занятия, которые не требуют слов. Если вы не хотите слушать музыку сами, заведите для ребенка персональное музыкальное устройство.

Стратегия 4. Пение

Еще один способ стимулировать работу «педали тормоза» – пение самого ребенка. Дети часто поют в подражание маме или папе, поэтому настройтесь на музыкальный лад и приступайте. Поскольку акцент делается на мелодию, а не на слова, выбирайте очень простые напевы с повторяющимися словами. Хотя иногда хочется подыскать новые песни, когда вам уже надоело в сотый раз петь одни и те же колыбельные, помните, что каждая новая песня – это новый стимул, и следовать ей будет труднее. Повторение одной мелодии или серии песен более полезно для активации «педали тормоза».

Стратегия 5. Движение и музыка

Еще один способ помочь ребенку успокоиться – совместить музыку и движение.

Например, вы с ребенком можете раскачиваться вперед и назад, напевая песенку, или придумать игру, в которой раскачивание и пение прекращаются на два или три счета в конце каждой строки.

Сделайте пение и танцы регулярным занятием, добавляя их в завершение какого-либо рутинного действия. Дениз и Дмитрий решили выбрать особую песню, которая поется каждый раз, когда они возвращаются домой. Пение и танцы под эту мелодию позволяли им расслабиться после возвращения из магазина или с игровой площадки, давая возможность спокойно перейти к другим делам.

“TIME-INS” (ТАЙМ-ИН) – СОВМЕСТНЫЕ ПЕРЕРЫВЫ ДЛЯ ОТДЫХА

Большинство родителей знакомы с тактикой наказания за плохое поведение в виде тайм-аута. Мы рассмотрим тайм-ауты и другие виды последствий в главе 16, но здесь я хочу ввести понятие *«тайм-ин» – позитивного совместного перерыва*. Это особая возможность помочь ребенку успокоиться и расслабиться вместе с родителем. В это время можно активно учить ребенка тому, как расслабиться и отдохнуть, а не просто говорить про это на словах.

Однажды Му Лин, которой было почти три года, начала очень активно вести себя в группе, бросая игрушки и хватая бутылочки у других детей. Ее мать, Мег, несколько раз повторила ей: «Успокойся!

Перестань бросать игрушки, мы тут так не делаем». Она уже была готова отвезти Му Лин домой. Мне пришлось заметить вслух, что Му Лин, возможно, не понимает или не думает всерьез, что отъезд может быть следствием ее поведения. Вместо этого я предложила отвести Му Лин в комнату отдыха, чтобы она побыла там некоторое время вместе с родителем («тайм-ин»).

«Мы с твоей мамой видим по твоему поведению, что тебе нужно немножко времени в тишине с мамой на диване в другой комнате», – сказала я Му Лин, забирая очередной метательный снаряд из ее руки. Мег встала и повела Му Лин из игровой комнаты в мою приемную.

«Вы можете выключить свет, чтобы помочь Му Лин понять, что это более тихое место. Затем помогите ей успокоиться, покачиваясь в кресле-качалке или пуская пузыри, чтобы она смотрела», – предложила я. Я сказала Мег, чтобы она не пыталась сразу научить Му Лин «хорошему поведению» – та будет лучше слушать после того, как успокоится. Такой позитивный перерыв действительно помог, и Мег решила делать такие перерывы регулярно во время занятий в нашей группе.

Чтобы остановить возбуждение, некоторые дети нуждаются в пространственных изменениях, таких как перемещение из одной комнаты в другую. Другим лучше всего помогает сосание. Третьи предпочитают движение или пение. Как родитель, вы являетесь главным исполнительным директором по успокоению; вы распоряжаетесь «тормозной системой» вашего ребенка и своей собственной. Именно вы – директор по эмоциональному и поведенческому контролю, и поэтому именно вы должны активно направлять ребенка к самоуспокоительным действиям, которые лучше всего сработают в его случае.

«Я пробовала некоторые из этих приемов, хотя и не все, – однажды сообщила мне Дениз, – но единственное, что действительно помогает Дмитрию, – это просмотр видео о времени его усыновления. Почему он смотрит его снова и снова, сидя так спокойно, и почему это единственное, что гарантированно успокаивает его?»

В этой главе мы рассмотрели различные методы развития самоконтроля у вашего ребенка. Но рассказ Дениз подтверждает, что последовательное изложение истории ребенка с его собственной точки зрения (см. главу 7) само по себе является чрезвычайно мощным успокаивающим приемом, центральным фактором в жизни детей, усыновленных за границей. Наряду с изложением истории вашего ребенка, развитие семейных навыков успокоения поможет вашему ребенку справляться с большими и маленькими сложностями, которые он неизбежно встретит на жизненном пути.

14. Сенсомоторная интеграция и работа со стимуляцией

В предыдущей главе мы исследовали пути развития саморегуляции у детей в процессе успокоения, которого они достигают во время цикла сосания-глотания-дыхания, а также, когда ребенок слушает музыку, двигается, получает опыт через игру с кормлением, и во время «тайм-ин» с родителем.. В данной главе мы рассмотрим, каким образом, благодаря работе мозга и опыту, получаемому ребенком, организуется работа всех пяти органов чувств, а также проанализируем как они соответствуют растущим двигательным способностям ребенка. Эта *сенсорная организация* также придает чувство спокойствия и является важным дополнительным элементом саморегуляции. Из рассказов родителей Группы «Первый год дома» мы узнаем о некоторых нарушениях сенсорной интеграции у их приёмных детей.

ПОДГОТОВКА: “БАССЕЙН С УТЯЖЕЛЕННЫМИ МЕШОЧКАМИ» И МАССАЖ

Многие – хотя и не все – дети успокаиваются при глубоком и интенсивном давлении на мышцы тела. В утробе матери плод находится под давлением окружающей жидкости и мышц матки. Во многих культурах родители пеленают новорожденных, чтобы воспроизвести это привычное ребенку ощущение давления. Родители более взрослого ребенка могут имитировать такую обстановку покоя и безопасности, обусловленную давлением, двумя способами: первый способ я называю «бассейн с утяжеленными мешочками», второй – обертывание спандексом. Оба метода помогают ребенку почувствовать любовь родителя (см. главу 9), мотивируя ребенка оставаться вблизи вас и помогая ему чувствовать себя более спокойно и расслабленно.

Чтобы начать игру в «бассейн с утяжеленными мешочками», лягте на пол и положите несколько больших тактильных мешочков (с гранулами) на себя. (Такие мешочки вы можете заказать онлайн, или сделать самостоятельно). Если это не помогает расслабиться, завернитесь в большой отрез спандекса. Давление мешочков или спандекса действует успокаивающе.

Когда родители из нашей группы пробуют эти методы, детей это приводит в полный восторг. Дмитрий подошел к матери, поднял один из больших мешочков, лежащих на её ноге, а затем опустил обратно. «Ох! – говорит Денис, а потом смеется. – Хочешь такой

же мешочек тебе на ноги?» Ее сын садится и тащит один из тяжелых мешочков на себя, а мама помогает ему. Он тепло улыбается в ответ. Дениз накрывает свои ноги, а затем ноги Дмитрия мешочками с гранулами и ложится, поворачивая голову, чтобы посмотреть на своего сына.

После того, как дети попробовали «поиграть» с тактильными мешочками, мы предлагаем попробовать обертывание спандексом. Можно поместить большой прямоугольный кусок спандекса на пол и попросить ребенка сесть в центре. Родители берутся за четыре угла спандекса и, наблюдая за реакцией ребенка, осторожно приподнимают его с земли; спандекс обхватывает ребенка, и он слегка покачивается. При покачивании дети чувствуют давление спандекса. Некоторым детям нравится качаться; другие, как Соня, просто хотят сидеть плотно завернутыми и смотреть на родителей.

Такой опыт подготавливает детей к тактильным ощущениям, подразумевающим более близкий контакт например, к массажу. Я выключаю свет в комнате и прошу родителей говорить шепотом, чтобы создать тихую, приглушенную атмосферу. Я объясняю Мег и Лоре, что сначала нужно помассировать ноги друг друга, таким образом объясняя детям, что такое массаж. Мег игриво приговаривает: «Рельсы, рельсы, шпалы, шпалы...». Вскоре Му Лин и Дмитрий вытягивают ножки по направлению к родителям. И Шэн делает по-другому: своими ступнями он касается ступней отца, толкая поочередно каждую. Кенджи делает то же самое, и обоим нравится такой вид массажа.

ПРОБЛЕМЫ В СЕНСОМОТОРНОЙ ИНТЕГРАЦИИ

Родители в Группе задумываются о сенсорной интеграции, и в этой связи делятся наблюдениями относительно поведения своих детей.

«Сун Ань настолько чувствительна к звукам, что плачет и закрывает уши, когда слышит шум от проезжающего грузовика, – говорит Шарлотта. – Но, как ни странно, она любит яркие огни и кажется более активной при ярком свете». «Дмитрий, – отмечает Дениз, – привередлив. Он не любит ничего хрустящего, ест только мягкую пищу. Будь его воля, он питался бы одними супами целый день». «Му Лин не просто подбегает, а скорее врывается в меня. Кажется, что она невосприимчива к боли», – говорит Мег. «Соня, – комментирует Кэролин, – похоже, не умеет удерживать свою позу. Когда она садится на стул, то обмякает, вплоть до того что почти лежит на нем. На днях мы посадили ее на горку на детской площадке, но она не смогла усидеть

на ней ровно, начала сползать головой вниз и испугалась». Кенджи отмечает: «И Шэн не умеет контролировать громкость своего голоса. Он всегда говорит на повышенных тонах».

Когда родители используют такие слова, как «чувствительный», «привередливый» или «невосприимчивый», они описывают проблемы с сенсорной интеграцией. Когда эти проблемы не так ярко выражены, то многие родители предполагают, что это просто индивидуальные особенности ребенка. В конце концов, все знают кого-то, кто придирчив к еде или не переносит громкие звуки, или кто не любит, чтобы его крепко обнимали. Обычно, мы называем таких людей чудаковатыми, но на самом деле такое поведение может быть связано с проблемой сенсорной интеграции или сенсорной модуляции. У многих «чувствительных», «привередливых» или «невосприимчивых» детей есть настоящие пробелы в развитии, которые вызывают их странное или раздражающее нас поведение, и эти пробелы могут привести к серьезным проблемам. Теперь, когда мы знаем больше об этом критическом аспекте в развитии организма, родители могут помочь своим детям.

Сенсомоторная интеграция (или СИ) – это область исследований и теоретических знаний, в рамках которых профессионалы занимаются описанными выше проблемами в развитии. Исследования сенсомоторной интеграции начались в середине двадцатого века с наблюдений и работ Э. Джин Айрес – эрготерапевта из Лос-Анджелеса. Несмотря на неврологическую природу происхождения сенсомоторных дисфункций, СИ по-прежнему занимаются эрготерапевты, но не неврологи и педиатры. Я обнаружила, что методы воспитания, основанные на СИ, достаточно эффективны, поэтому считаю, что педиатры, уверяющие родителей, что ребенок «перерастет» такое дезорганизованное поведение, не правы. И я не одна разделяю это мнение: хотя изначально СИ не была признанным направлением терапии, за последние полвека она заслужила уважение, по крайней мере, за пределами медицинского сообщества, среди специалистов, занимающихся детским развитием.

В оставшейся части этой главы представлены стратегии воспитания, которые поощряют и поддерживают эту жизненно важную область развития. Эти приемы будут полезны и тем детям, которые не проявляют признаков подобных проблем – предлагаемые техники буквально помогают организовать мозг.

ОРГАНЫ ЧУВСТВ ДОЛЖНЫ УЧИТЬСЯ РАБОТАТЬ СЛАЖЕННО

Пять чувств – вкус, осязание, обоняние, слух и зрение – передают мозгу информацию о мире. Каждый фрагмент информации называется стимулом; вместе сенсорные стимулы создают основную часть поступающей в мозг информации. Сенсомоторная интеграция также включает в себя две другие – менее известные – формы передачи информации. Первая – это наше восприятие движения и равновесия по отношению к гравитации; наши возможности в этой области являются результатом работы вестибулярной системы. Вторая – это ощущение расположения нашего тела в пространстве, пространственное отношение нашего тела к другим людям и объектам вокруг нас. Эти способности происходят из так называемой *проприоцептивной системы*.

Когда нам поступает информация, мозг обрабатывает всю её. Это называется центральной обработкой. В результате человек реагирует на поступившую информацию, например, совершая какие-либо действия. Специалисты по СИ называют эту ответную реакцию «пракисс». Пракисс состоит из множества способов организации нашего поведения. Он включает наш уровень активности, навыки самообслуживания (например, питание и одевание), последовательность действий (ставить одну ногу впереди другой), планирование движений (поднимая ногу, мы готовимся подняться по лестнице) и общую организацию действий (включая всё, от аккуратного размещения предметов до правильного надевания одежды и написания своего имени в правом верхнем углу листа в школе). Во вставке ниже перечислены основные виды праксиса, которые ребенок должен освоить по мере развития; это адаптированный мной список из книги «Возможности органов чувств: понятие сенсорной интеграции», написанной Мэрианн Колби Тротт²⁹.

Виды праксиса

Имитация: ребенок копирует поведения других

Генерирование идей: ребенок действует, основываясь на собственных идеях, включая новые возможности движения

Инициирование: ребенок решает, как и где начать действие

²⁹ Sense Abilities: Understanding Sensory Integration, by Maryann Colby Trott.

Конструирование: ребенок складывает предметы новым способом, изобретая разные варианты

Обратная связь: ребенок использует сигналы от проприоцептивной системы для совершенствования своих двигательных навыков

Прогнозирование: ребенок планирует следующий шаг и определяет необходимую силу или скорость для его реализации

Градация интенсивности: ребенок решает, сколько энергии следует вложить в двигательную активность

Время и последовательность: ребенок определяет скорость и порядок выполнения движений

Организация: ребенок объединяет всё вышеперечисленное воедино

ДВА ТИПА ДИСФУНКЦИЙ СЕНСОМОТОРНОЙ ИНТЕГРАЦИИ

Джин Айрес назвала дисфункции СИ «неврологической неэффективностью» и сравнила ее с «автомобильной пробкой» в мозге. Мэрианн Тротт выделяет два типа проблем СИ: дисфункция различения и защитная дисфункция. Примером первой дисфункции может быть неспособность человека на ощупь отличить кусок ткани и зубочистку в собственном кармане. Защитная дисфункция может возникнуть, когда ваша чувствительность настолько велика, что вы не можете прикоснуться к одному или нескольким предметам у себя в кармане. Так, дети с повышенной чувствительностью избегают определенных звуков, текстур или запахов. В своей книге «Рассинхронизированный ребенок»³⁰ Кэрол Крановиц пишет, что у ребенка с дис-

Как работает сенсорная интеграция:

Поступление информации (стимул) – Центральная обработка (мозг) – Результат (праксис)

функцией сенсомоторной интеграции «дезорганизованный мозг». «Его общее развитие, – пишет Крановиц, – беспорядочное, и он неохотно, отрывисто и неумело делает то, чем занимаются дети его возраста... Реагировать на повседневные события ему бывает чрезвычайно сложно».

³⁰ The Out-of-Sync Child by Carol Kranowitz

ДИСФУНКЦИЯ СИ И ПРИЕМНЫЕ ДЕТИ ИЗ ДРУГИХ СТРАН

К сожалению, недостаточно научных исследований посвящено дисфункции сенсомоторной интеграции среди детей, усыновленных в других странах; у нас есть лишь результаты нескольких наблюдений и опросов родителей, которые усыновили детей из Румынии. Исследователи сенсомоторной интеграции пришли к выводу, что чем больше времени ребенок проводит в детском доме, тем серьезнее его проблемы.

Дети, столкнувшиеся с наибольшей депривацией (это волна детей, усыновленных из Румынии в США в 1990-х годах), с большей вероятностью имели ряд проблем с сенсорной интеграцией и трудности поведенческого характера. У этих детей часто возникали проблемы тактильного характера, такие как повышенная чувствительность к текстуре (ребенок может носить только мягкую одежду из хлопка со снятыми ярлыками или бирками), или неприязнь к видам пищи, имеющим определенную текстуру. Я полагаю, что эти симптомы указывают на общую дисфункцию СИ, а не на отдельную проблему.

Во время работы с приемными детьми я наблюдала, что приемные дети из других стран одновременно испытывают и гиперчувствительность, и гипочувствительность. Они чувствуют или реагируют слишком сильно или слишком слабо, и один и тот же ребенок может делать и то, и другое в разные моменты времени. Повышенная и пониженная чувствительность проявляется чаще всего, когда ребенок находится в состоянии стресса или тревоги. Я также видела, что у некоторых приемных детей есть проблемы с равновесием и движением, а также с планированием движений, координацией и мышечным тонусом. Состояние в этих областях также может ухудшаться, когда ребенок испытывает сильный стресс.

Важно различать трудности, которые связаны с сенсомоторной интеграцией, и те, которые связаны с эмоциями. Например, родитель замечает, что в некоторых ситуациях ребенок вполне способен к двигательному планированию, но в других ситуациях (обычно стрессовых) кажется, что он теряет этот навык частично или полностью. Родитель может резонно предположить, что стресс или эмоциональные проблемы имеют значение, но часто необходимо, чтобы специалист по диагностике СИ подтвердил это. Терапия в рамках СИ вряд ли поможет ребенку, если его проблемы с сенсорной интеграцией в первую очередь связаны с эмоциональным состоянием и если он продолжает находиться в ситуации актуального стресса. Вместо этого, родителю следует разрешить стрессовую ситуацию, чтобы ребенку было легче интегрировать поступающую сенсорную информацию и праксис.

Я также заметила, что большинство приемных детей испытывают трудности с определением уровня своей актуальной активности («я расходую слишком много или слишком мало энергии на это поведение?»), а также с умением плавно переходить с одного уровня активности на другой.

Наконец, я убеждена, что, поскольку многие приемные дети в прошлом не получали достаточной стимуляции, они более уязвимы к новым или более сильным стимулам в настоящем; им трудно воспринимать интенсивный приток новой информации и реагировать на нее спокойным и адекватным поведением. В оставшейся части этой главы я поделюсь методами работы с проблемами сенсомоторной интеграции, обозначенными выше.

Хочу заметить, что данные методы не заменят консультацию и курс специальных занятий у специалиста по сенсорной интеграции. Тем не менее, они охватывают основные наиболее проблемные области развития у детей со сложным прошлым.

Пять областей СИ, на которые стоит обратить внимание родителям

1. сенсорная модуляция;
2. работа с силой тяжести;
3. регуляция уровня активности;
4. осознание собственного уровня активности и готовность к восприятию нового (сфокусированное внимание);
5. «сенсорная диета».

СТРАТЕГИЯ 1: РАЗВИТИЕ СЕНСОРНОЙ МОДУЛЯЦИИ С ПОМОЩЬЮ ПОГЛАЖИВАНИЯ ЩЕТКОЙ

Сун Ань очень чувствительна к шуму и прикрывает уши, когда Шарлотта пылесосит или мимо проезжает грузовик. Дмитрий выплевывает хрустящую пищу из-за своей повышенной орально-тактильной чувствительности, а у Му Лин чувствительность, наоборот, понижена. Она набивает рот едой из-за недостатка чувствительности, раскачивается и висит вверх ногами, стараясь удовлетворить свои вестибулярные потребности. Поскольку чувствительность ее тела понижена, а мозг не в полной мере обрабатывает информацию, она хочет раскачиваться очень сильно в течение довольно продолжительных периодов времени.

Сенсорная модуляция – это способность увеличивать интенсивность ощущений (например, у Му Лин во время приема пищи), либо понижать их (например, в случае со слухом у Сун Ань). Если просить

Сун Ань или Дмитрия «приободриться» или «не быть таким чувствительным», или просить Му Лин «быть более внимательной и аккуратной», это не поможет решить их проблемы сенсорной модуляции. Из-за таких фраз дети могут почувствовать себя неадекватными и не способными изменить что-то, что они на самом деле не могут контролировать. В действительности, большинство детей с проблемами сенсорной интеграции уже и так страдают от низкой самооценки.

Если вы наблюдаете такое поведение у вашего ребенка, необходимо признать наличие проблем, связанных с сенсорной модуляцией, а не думать, что все это надумано самим ребенком, только чтобы привлечь к себе внимание. Можно сказать, «я знаю, что у тебя болят уши» или «тебе, наверное, становится неприятно от звука пылесоса». Далее, можно продолжить, признав, что проблемы сенсорного характера сложны как для вас, так и для вашего ребенка: «Когда у тебя болят уши тяжело не только тебе, но и мне». Такие фразы показывают, что вы находитесь на стороне вашего ребенка. Наконец, постарайтесь убедить вашего ребенка, что вы знаете способ, как ему помочь: «Я знаю, как нам вместе справиться с этой проблемой».

Метод, который я в одинаковой мере рекомендую для родителей детей и с гиперчувствительностью, и с гипочувствительностью, — это протокол Вилбаргер (Wilbarger Protocol), разработанный Патрицией и Джулией Вилбаргер. Он помогает ребенку модулировать ощущения в разных сенсорных областях. Используя мягкую щетку, родитель ритмично массирует спину, руки и ноги ребенка в течение дня. Как такая простая техника помогает изменить мозг ребенка?

Кожа — самый большой и первостепенный орган чувств нашего тела. Именно кожа одной из первых адаптируется к окружающему миру и сенсорной информации. Когда, действуя по протоколу Вилбаргер, вы приучаете кожу ребенка модулировать ощущения тактильного воздействия, мозг вашего ребенка получает модель того, как это делать, и далее может использовать ее относительно информации от других органов чувств. Но как бы ни была проста процедура, родители должны выполнять её систематически в течение нескольких недель.

Я кратко опишу протокол, при этом настоятельно призываю всех родителей ознакомиться с короткой брошюрой Патриции и Джулии Вилбаргер «Сенсорная защита у детей от 2 до 12 лет. Руководство для родителей и опекунов»³¹. Необходимо знать, что этот метод широко

³¹ “Sensory Defensiveness in Children Aged 2–12: An Intervention Guide for Parents and Other Caretakers”, Patricia and Julia Wilbarger

применялся с детьми с отклонениями в сенсорной модуляции, так как в этих случаях наблюдались заметные улучшения их состояния. Однако научные исследования, доказывающие корреляцию между этими изменениями и данным методом, отсутствуют. Тем не менее, в отличие от принудительных техник удержания (см. главу 13), протокол Вилбаргер не имеет побочных негативных эффектов.

Я рекомендую сначала проконсультироваться с физиотерапевтом, который знаком с данным методом лечения, хотя возможно применять этот метод и самостоятельно.

Техника поглаживания щеткой

Авторы метода рекомендуют использовать мягкую щетку, которая не царапает кожу.³² Вы также можете приобрести в аптеке мягкие щетки, которые обычно используются для косметических целей или уборки, или даже выбрать небольшие мочалки или губки для мытья. С помощью такой мягкой щетки или подобного предмета можно обеспечить определенное давление на кожу, не царапая и не травмируя при этом ребенка. Однако, поскольку каждый ребенок по-своему реагирует на ощущения, я рекомендую найти щетку или губку примерно размером в ладонь, чтобы при массаже ребенок чувствовал себя комфортно. Побуждайте вашего ребенка участвовать в процессе выбора и оценки щеточки или аналогичного заменяющего ее материала. Очень важно ребенку со сложным прошлым давать ощутить в ходе повседневного опыта чувство контроля.

Каждый сеанс массажа щеткой должен продолжаться около пяти минут. Покажите щетку ребенку, пусть он прикоснется к ней, поизучает ее на ощупь, а потом сам проведет ею по собственной коже. Затем положите ребенка на живот так, чтобы ему было удобно. Уверенным движением начните массировать спину, руки и ноги, проводя щеткой однократно по каждому участку кожи. Проведите по передней, задней и боковой поверхности каждой конечности *только один раз* за сеанс.

Нельзя поглаживать щеткой по голове, лицу и передней части тела, особенно в области живота. Старайтесь не гладить те части тела, которые бывают наиболее чувствительны к щекотке. Если вы замечаете, что ребенку слишком щекотно во время проглаживания рук или ног, то избегайте их массировать до тех пор, пока тело не начнет при-

³² Здесь и ранее в разделе о тактильных мешочках, автор рекомендует каталоги онлайн-магазина <http://www.abilitations.com>, где представлено разнообразное оборудование для сенсорной интеграции

вызывать к новым ощущениям. Избегайте слишком легких прикосновений, которые могут быть чрезмерно стимулирующими для ребенка. Данный метод не подходит для детей в возрасте до двух месяцев.

Согласно протоколу Вилбаргер, этот метод необходимо применять каждые два часа во время бодрствования ребенка в течение приблизительно пяти-семи дней. Затем можно уменьшить количество сеансов, тем не менее необходимо продолжать применять этот метод через регулярные интервалы времени. Консультации специалиста помогут вам определить частоту сеансов.

Вашему приемному ребенку может потребоваться некоторое время, чтобы привыкнуть к этому методу. Начинайте медленно, поглаживая щеткой только одну руку или одну часть спины. Пусть ребенок сам выберет часть тела для массажа. Важно, чтобы ребенок чувствовал, что контролирует ситуацию. Ребенок должен понимать, что его никто не заставляет. Разрешите ребенку тоже взять щетку и массировать вас – время от времени или даже во время каждого сеанса.

Каждый сеанс массажа щеткой – это хорошая возможность поговорить с ребенком о том, как это ощущается, когда взрослый, который прислушивается к ребенку и ухаживает за ним, нежно и аккуратно заботится о его теле. Сеанс поглаживания щеткой – это не просто техника сенсорной интеграции, но и возможность устанавливать контакт с ребенком на эмоциональном уровне.

Объясните ребенку, что цель этих занятий – помочь его телу почувствовать прикосновение щетки, а затем расслабиться. Скажите, что вы понимаете, что сначала это может быть сложно. Возможно, сначала ребенку будет страшно, так как в прошлом он мог испытывать грубые, неприятные или болезненные прикосновения. Напоминайте вашему ребенку, чтобы тот дышал размеренно во время массажа. Объясните, что вы будете делать это каждые два или три часа, чтобы помочь телу чувствовать себя более комфортно с самыми разными ощущениями: когда ребенок слышит звуки, чувствует запахи, вкусы, дотрагивается до разных предметов или смотрит на них.

Поскольку эта практика требует от родителей большой отдачи, возможно, будет лучше начать ее во время вашего отпуска, когда вы сможете проводить с ребенком весь день на протяжении определенного отрезка времени.

Результаты массажа щеткой

Ваш ребенок начнет с нетерпением ждать этого особенного времени вместе с вами. Ему понравится быть в центре вашего внимания.

Скорее всего, он начнет с нетерпением ждать, напоминать или даже просить следующего сеанса.

За неделю ребенок станет более расслабленным во время массажа и может попросить вас о более длительном сеансе. Хорошо, если вы сможете увеличить время, однако это не должно привести к пропуску следующего запланированного сеанса. Именно регулярность, а не продолжительность каждого сеанса, обучает мозг модулировать реакцию на ощущения.

В течение двух-трех недель вы можете заметить, что реакции вашего ребенка на различные ощущения в тактильной сфере начнут меняться, но изменения могут происходить и в других сенсорных модальностях. Вы сами будете решать, как долго практиковать массаж щеткой. Если вы видите изменения, продолжайте. Если изменения прекратились, сделайте перерыв. Вы всегда можете вернуться к данному методу через два или три месяца.

Ведение журнала поведения вашего ребенка с момента начала использования метода – отличный способ определить, являются ли изменения реальными или воображаемыми. Журнал может быть достаточно простым. Можно ограничиться лишь датой и кратким описанием беспокоящего вас поведения. Однако не забывайте описывать случаи, когда ребенок действительно изменил свое поведение, когда вы, возможно, ожидали другого.

Мать Дмитрия, Дениз, использовала данный метод, когда Дмитрию было два с половиной года. Часть ее журнала представлена ниже.

Реакция Дмитрия на еду

<i>Дата</i>	<i>Поведение</i>
20.11	выплюнул морковное печенье, подавился сушкой
21.11	не стал есть густое яблочное пюре
22.11	первый сеанс. много ёрзал.
23.11	выплюнул вареный кабачок, бросил на пол вареную морковь
28.11	захотел сам съесть яблочное пюре, ел руками (весь измазлся)
30.11	пришел и протянул мне щетку сегодня рано утром
04.12	взял с моей тарелки вареную морковь, пососал, а потом с удовольствием прожевал.

Всегда будьте внимательны к тому, как ваш ребенок реагирует на новые стратегии воспитания. Если вы видите, что массаж щеткой ухудшает поведение вашего ребенка или заставляет его вернуться к привычному реактивному поведению, остановитесь и проанализируйте ситуацию. В данном случае может помочь смена щетки. Для гиперчувствительного ребенка щетка может быть слишком жесткой; для ребенка с пониженной чувствительностью подойдет более жесткая щетина, но возможно, со временем вы поймете, что следует оказывать большее давление на тело.

Экспериментируйте и советуйтесь с ребенком; прислушивайтесь к его словам и звукам, а также следите за другими реакциями.

Айрес и другие специалисты в области сенсорной интеграции считают, что сенсорная система связана с той частью мозга, которая ощущает опасность и отвечает за защитное поведение, включая агрессию. *Если ваш ребенок отвечает ударом, укусом или другим агрессивным поведением, значит, вы чрезмерно стимулируете его.* Поэтому родителям рекомендуется действовать очень медленно и прекращать массаж, когда кажется, что ребенок напуган. Если у вас возникают какие-либо вопросы или проблемы, приостановите сеансы и проконсультируйтесь с опытным специалистом.

СТРАТЕГИЯ 2: РАБОТА С СИЛОЙ ТЯЖЕСТИ

В раннем возрасте приемные дети со сложным прошлым часто испытывают недостаток стимуляции вестибулярного аппарата, который постоянно регулирует движения тела в зависимости от силы тяжести. Когда взрослый носит ребенка на руках, его тело должно постоянно подстраиваться, чтобы следовать движениям взрослого. Груднички учатся держать тяжелую голову, приспосабливать мышцы тела и координировать движение рук и ног во время этого ежедневного действия. У детей-сирот в детских домах сенсорная депривация возникает частично из-за отсутствия таких «вестибулярных тренировок».

Чтобы помочь вашему приемному ребенку развить вестибулярную систему, важно, во-первых, часто носить его на руках, даже если он уже вышел из младенческого возраста. Не полагайтесь на детскую коляску или детские качели. Используйте слинг или рюкзак для тех случаев, когда вам нужно освободить руки. Начините постепенно, как с новорожденным. Как и со всеми другими видами физической активности, не забывайте о семейном возрасте ребенка. Для физического взаимодействия важно, чтобы ребенок доверял Вам и своему собственному телу.

Для развития вестибулярного аппарата

Часто носите своего ребенка на руках

Необходимо, чтобы ребенок каждый день какое-то время играл лежа на животе

Ползайте вместе

Играйте в игры, связанные с раскачиванием

Носить ребенка на руках – не единственный способ активировать и развить вестибулярные навыки вашего ребенка. Необходимо, чтобы ребенок какое-то время играл, лежа на полу. Это очень важно для приемного ребенка, ведь у большинства из них не было такой возможности раньше. В особенности это касается детей, которые на момент усыновления уже умели ходить. Во многих странах ребенка не поощряют ползать или играть на полу из соображений санитарии или безопасности. Если дети имели мало возможностей изучать мир из положения на животе, то они упустили весь связанный с этим вестибулярный опыт.

Поэтому положите ребенка на живот, ложитесь рядом на живот сами, играйте с игрушками и смотрите друг на друга. Поиграйте в игры, где нужно переворачиваться с живота на спинку и обратно, старайтесь дотянуться до разных предметов и толкайте игрушки вперед-назад друг к другу. Начните ползать по полу вместе. Можно проложить полосу препятствий, через которую нужно проползти. Ползание развивает важные зрительные навыки, координацию двух сторон тела и физическую силу.

Раскачивание – это также важный вестибулярный опыт, делающий свой вклад в процесс модуляции. Когда ваш ребенок передвигается в пространстве, даже если он сидит на качелях, ему постоянно приходится находить равновесие. Плавное нахождение баланса является формой физической модуляции. Как и тактильная модуляция, работа на физическом уровне может оказывать влияние и регулировать другие сенсорные и эмоциональные области. Например, когда родитель качает плачущего ребенка, то активирует вестибулярный аппарат ребенка, что помогает скорректировать его эмоциональное состояние.

Посадите ребенка на колени и пойте песню, покачиваясь вперед и назад. Попробуйте качаться из стороны в сторону и определите, что больше нравится вашему ребенку. Если ваш ребенок предпочитает, чтобы его не держали, положите его на кресло-качалку, присядьте рядом и осторожно качайте кресло. Поэкспериментируйте со скоростью и амплитудой покачивания, чтобы увидеть, что предпочитает ваш ребенок, и придерживайтесь найденной схемы некоторое время. Как только ребенок

начнет получать удовольствие от того, что его держат на руках, выходите в парк, садитесь на качели с ребенком на коленях и потихоньку катайтесь вместе. Я называю все эти колебательные или раскачивающиеся движения «игры в утробе», потому что они воссоздают ощущение, которое ребенок испытывал в утробе матери. Находясь внутри своей кровной матери, ребенок научился двигаться вместе с ней. Теперь у вашего ребенка есть возможность научиться двигаться вместе с вами.

СТРАТЕГИЯ 3: РЕГУЛИРОВАНИЕ УРОВНЯ АКТИВНОСТИ С ПОМОЩЬЮ «ТЯЖЕЛОЙ РАБОТЫ»

«Му Лин всегда перемещает вещи, даже большие предметы мебели! – однажды сказала Мег, когда Му Лин было три года. – Ей нужно куда-то девать энергию. Я подумываю записать ее на уроки плавания или гимнастики».

«И Шэну нравится толкать вещи. Он не садится на трехколесный велосипед, но все время толкает его вверх и вниз по дорожке», – сказала Нина о своем пятилетнем сыне.

Случаи Му Лин и И Шэна показывают, что большинство маленьких детей должны выполнять «тяжелую работу», в которой будут задействованы мышцы и суставы. «Тяжелая работа» – это когда ваш ребенок сбрасывает все подушки с дивана или опустошает корзину для белья или игрушечный сундук. «Тяжелая работа» – это перемещение всех камней с одной стороны двора на другую или перетаскивание шланга через газон. Дети могут найти «тяжелую работу» в доме или во дворе.

«Тяжелая работа» помогает ребенку развивать вестибулярную, тактильную, зрительную и проприоцептивную системы. При такой деятельности вырабатываются эндорфины, те же «приятные» химические элементы, которые выделяются взрослым организмом при тренировках. После работы ребенок чувствует себя расслабленным и может спокойно сосредоточиться – по крайней мере, на некоторое время. «Тяжелая работа» помогает регулировать уровень активности ребенка. Признание важности такой физической нагрузки для развития мотивирует родителей выбирать подходящие занятия для своего ребенка.

В поисках подходящей «тяжелой работы»

Многие родители хотят отдать своих детей в спортивные секции, например, на плавание или гимнастику, если ребенок проявляет высокую физическую активность. Однако маленький ребенок, усыновленный из другой страны, может быть не готов к этому. Во время таких

занятий обычно требуется, чтобы ребенок работал с незнакомым преподавателем без родителей. Также предполагается, что ребенок обладает эмоциональным и физическим самоконтролем, необходимым для того, чтобы следовать указаниям преподавателя и работать в группе. Кроме того, на занятиях не уделяется внимание вопросам сенсорной интеграции, а это может затруднить занятие для ребенка. Тщательно продумайте потребности вашего приемного ребенка, прежде чем заполнять его неделю занятиями и уроками. Вместо этого можно придумать, как сделать «тяжелую работу» частью домашней жизни вашего ребенка, чтобы он мог научиться контролировать уровень своей энергии в привычной обстановке.

Приведем пример, который легко воссоздать в домашней обстановке. В детской комнате, которая соединена с моим рабочим кабинетом, стоит детская тележка с пятнадцатью тяжелыми мешочками, каждый размером около двадцати сантиметров. Можно придумать много вариантов игры с этими мешочками. Дети загружают и выгружают их из тележки. Они могут класть их на себя, как описано ранее в этой главе. Они кладут эти мешочки на голову, а затем наклоняются вперед, чтобы те с шумом падали на пол!

Однажды, когда ему было два года, Дмитрий подполз к тележке и потянул за мешочки. Некоторые из них были наполнены рисом, а другие – фасолью, чтобы обеспечить разные тактильные ощущения. Дмитрий положил синий мешочек себе на колени, затем с силой сбросил его с колен. Му Лин (3,5 лет) и И Шэн (5,5 лет) присоединились к нему. Вместе трое детей достали мешочки, а потом положили их обратно в тележку. Затем И Шэн катал нагруженную тележку по комнате. Это была «тяжелая работа», и поток эндорфинов расслаблял и успокаивал детей.

Было интересно наблюдать, как «тяжелая работа» меняет игру каждого ребенка. До этого Дмитрий долго бродил по комнате, не останавливаясь надолго и не имея возможности сосредоточиться для игры ни с одной игрушкой. После игры с тележкой и мешочками он взял грузовик и начал катать его по одному большому мешочку, это продолжалось какое-то время и он был более сфокусирован на своих действиях, чем прежде. Если говорить терминами сенсорной интеграции, его праксис стал более зрелым. Стало видно, что он знает, как начать играть с грузовиком и изобрел новые способы его перемещения; он даже принес несколько блоков и построил небольшую дорогу. Его игра усложнилась, по сравнению с периодом до «тяжелой работы».

Му Лин продемонстрировала аналогичные изменения в игре. Ранее она опустошала одну коробку с игрушками за другой и оставляла их разбросанными. Мег шла позади своей дочери, пытаясь убрать за ней. После игры с мешочками Му Лин открыла коробку с детскими игрушками и вынула из нее все. Но затем она аккуратно расставила предметы и начала относить их Мег по одному. Ей нравилась, что Мег улыбается каждый раз, когда та приносила игрушку. Тяжелая физическая работа организовала поведение Му Лин, так что она смогла устанавливать настоящие социальные и эмоциональные связи.

Однако через пять минут, казалось бы, восстановленный порядок в поведении Му Лин начал разрушаться. «Что мне делать теперь?» – спросила меня Мег, когда ее дочь стала бросаться игрушками, вместо того, чтобы передавать их Мег.

Организирующее воздействие «тяжелой работы» длится не слишком долго. Родители должны быть готовы постоянно участвовать и помогать своему ребенку вернуться к «тяжелой работе», когда действие предыдущего упражнения прекратится. Со временем вы обнаружите, что вам не нужно часто возвращаться к «тяжелой работе», поскольку у вашего ребенка появится больше навыков в этой области.

Я попросила Мег помочь Му Лин опять подойти к тележке и снова начать разгружать ее. «Тяжелая работа» затрудняет бросание – эти мешочки слишком тяжелые, чтобы ими бросаться. На этот раз я предложил Мег остаться с Му Лин, поскольку ни один другой ребенок не занимался этой «тяжелой работой». Вскоре Му Лин начала строить дорогу из мешочков. Ей потребовалось меньше времени, чем в первый раз, чтобы начать организовывать свою деятельность. Присутствие ее матери также помогло ей сосредоточиться.

Как и метод массажа щеткой, «тяжелая работа» требует постоянного внимания со стороны родителей. Этот метод также предполагает, что родители будут активно помогать своему ребенку вернуться к работе, когда его поведение начинает превращаться в не сфокусированную игру.

СТРАТЕГИЯ 4: СПОСОБНОСТЬ РЕБЕНКА САМОСТОЯТЕЛЬНО ОПРЕДЕЛЯТЬ СВОЙ УРОВЕНЬ АКТИВНОСТИ

«Когда Му Лин поймет, что ей нужно немного позаниматься «тяжелой работой»? – спросила Мег. – Должна ли я наблюдать за ней все время?»

Помочь ребенку научиться управлять собственным уровнем активности – важный аспект воспитания детей. Дети с проблемами сенсорной интеграции часто в значительной степени или совсем не осознают свои действия. В таких случаях детей нужно учить осознавать свое поведение и понимать, когда следует вести себя более умеренно.

В группе «Первый год дома» я рассказала о простой системе, которая хорошо зарекомендовала себя для обучения самоосознанию детей в возрасте от одного года, а также более старших детей, включая школьный возраст. Эту систему легко воспроизвести и использовать дома. Вот как это работает: я разрезала картонную тарелку пополам, поделила половину на четыре части и раскрасила каждую из них, расположив слева направо следующие цвета: фиолетовый, синий, зеленый и красный. Вот как я представляю цвета детям:

- «Фиолетовый – это когда ты прячешься внутри себя».
- «Синий – это когда ты усталый или сонный, например, когда только просыпаешься».
- «Зеленый – это когда ты внимателен и готов узнавать что-то новое».
- «Красный – это когда ты много двигаешься или очень занят».

Я объясняю детям и родителям, что эта табличка отражает текущий уровень активности. Здесь нет оценки того, является ли деятельность хорошей или плохой, уместной или неуместной. Я демонстрирую примеры поведения, которые соответствует каждому цвету. Такая игра привлекает внимание детей и делает тарелку важным предметом.

Если ребенок знает персонажей книги о Винни-Пухе, полезно ассоциировать цвета и поведение с героями этой книги. Тигра определенно находится в красной секции. Ослик Иа-Иа, с его грустным, меланхоличным характером, находится в синей секции. Крошка Ру или Пятачок – замкнутые и застенчивые, могут находиться в фиолетовой секции. Винни-Пух – представитель зеленой секции, потому что он всегда думает о разных вещах, задает вопросы или внимательно слушает Кристофера Робина, Сову или Кенгу.

Я даю родителям в группе материалы для изготовления своих собственных тарелок. Нередко дети решают помочь в этом занятии. Это здорово, потому что это помогает им почувствовать себя участниками процесса, а потом контролировать его во время использования поделки. Дома вы можете сделать одну тарелку самостоятельно, чтобы рассказать ребенку, зачем она нужна, а затем сделать вторую тарелку с ребенком. Таких табличек с уровнями активности не может быть слишком много! Держите по одной в каждой комнате, если хотите.

Когда почти в пять лет И Шэн приходит ко мне с своей мамой, Ниной, я спрашиваю его, какого он цвета. Он смотрит на меня безучастно. Я понимаю, что есть разные способы интерпретации моего вопроса, поэтому я снова объясняю, как цвета показывают, какой у нас уровень активности и как мы себя чувствуем.

И Шэн снова задумывается, но теперь указывает на синий. Я говорю ему, что его поведение больше соответствует зеленому цвету, потому что он не выглядит сонным. Но И Шэн снова указывает на синий. Возможно, он еще не может определить, как он себя чувствует – требуется время, чтобы научиться осознавать свои чувства и поведение. Или, возможно, он действительно сонный или замкнутый, но я не осознаю этого. Разговор, слова и понятия в данный момент важнее точности. Скорее всего, вы обнаружите, что вам нужно работать с ребенком каждый день в течение как минимум недели, чтобы он понял значение каждого цвета. Рассматривайте это как развлечение, а не как работу.

Когда дети возвращаются в группу на следующей неделе, И Шэн находит тарелку с предыдущей недели. Он видит, как Дмитрий начинает быстро ползать по комнате, указывает на красную секцию и улыбается своей маме. Затем он указывает на себя и на синюю секцию. «Проснулся», – говорит он.

«Правильно, ты был сонный этим утром, когда проснулся», – подтверждает Нина. Для ребенка дошкольного возраста, такого как И Шэн, эта табличка проста и интересна. Она быстро становится частью системы общения между родителями и детьми, давая ребенку дополнительный способ говорить о том, что происходит. Детям младше четырех лет требуется больше времени, возможно, несколько недель или даже месяц, чтобы научиться ассоциировать цвета на табличке с собственным поведением и соответствующими описательными словами.

Как только ребенок начинает осознавать свой уровень активности, родители могут найти занятия, которые помогут ему стать более организованным и способным модулировать свое поведение. Конечно, требуется, чтобы родитель знал, что может помочь его ребенку стать более внимательным или менее активно действующим. Это похоже на понимание того, какая пища обеспечивает сбалансированное питание. Вилбаргеры предложили концепцию, которую они называют «сенсорной диетой». Эта концепция помогает родителям понять, что лучше подходит их ребенку.

СТРАТЕГИЯ 5: «СЕНСОРНАЯ ДИЕТА»

Вероятно, у вас есть собственный набор сенсорных «опор», которые помогают вам фокусировать внимание или управлять избыточной энергией. Некоторые люди любят пить холодный напиток через трубочку, в то время как другие звенят монетами в кармане или покачивают ногой. Мы все используем сенсомоторные хитрости, чтобы помочь себе. Осознанное понимание таких приемов помогает нам оставаться внимательными в течение более длительных периодов времени или успокоиться, когда мы чрезмерно энергичны или активны. Приемные дети получают огромную пользу от «сенсорной диеты». Она помогает им справляться со своей чрезмерной активностью, либо чрезмерной пассивностью. Если расширить это понятие, то можно сказать, что эта группа детей имеет тенденцию испытывать «аллергию» (реагировать стрессом) на определенные явления, такие как сильная стимуляция, новый опыт и незнакомые ранее ограничения. «Сенсорная диета» помогает вашему ребенку смягчить «аллергические» реакции на такие ситуации, как первый день в школе, два праздника в один день или введение нового семейного правила. Сенсорная диета также может помочь детям, которые с трудом концентрируются и им сложно оставаться сосредоточенными.

Например, Сун Ань нравятся мягкие звуки, тихая музыка, тусклый свет и нежные прикосновения. Му Лин нуждается в более высоком уровне стимуляции и «тяжелой работе», чтобы сосредоточиться. В доме у нее много тяжелых тактильных мешочков, а во дворе лежат груды камней для «тяжелой работы». Му Лин также любит пить что-нибудь холодное или жевать замороженные бананы, чтобы успокоиться.

Вам может понравиться и показаться полезным подобрать «сенсорную диету» для каждого члена семьи. Приведенные ниже вопросы помогут понять ваши предпочтения и предпочтения вашего ребенка.

Сенсорная диета: что вы предпочитаете?

- Температура: принять теплую ванну или выпить стакан холодной воды?
- Яркость: светлая или тускло освещенная комната? естественный свет или лампа дневного света?
- Текстура: грубый ковер или ровный пол? уютное одеяло, мягкая свободная одежда, или джинсы?
- Вкус: сладкий, соленый или кислый?
- Текстура пищи: гладкая, хрустящая, желе или требующая продолжительного жевания?

- Напиток: теплый и сладкий (как какао), холодный и кислый (как лимонад) или холодный и сладкий (как соевое молоко)?
- Физическая активность: раскачиваться (на качелях) медленно или быстро? Прыжки, скольжение или вращение?

Добавьте в свой распорядок дня вещи, которые помогают вашему ребенку успокоиться. Не делайте то, что заставляет его уйти в себя или стать чрезмерно энергичным. Регулярно играйте в успокаивающие игры в течение дня, особенно в преддверии стрессовой ситуации. Для выхода из дома соберите с собой пакет с предметами, помогающими на сенсорном уровне успокоиться или взбодриться вашему ребенку. Когда вы расскажете ребенку о том, как каждое действие с теми предметами, что вы взяли, помогает ему, вы обнаружите, что ваш ребенок захочет всегда иметь эти предметы под рукой. Вы можете даже хранить набор таких предметов в машине.

ДОЛЖЕН ЛИ Я ОБРАТИТЬСЯ ЗА ДИАГНОСТИКОЙ СВОЕГО РЕБЕНКА?

Если вы недавно усыновили ребенка и считаете, что ваш ребенок испытывает трудности в области сенсомоторной интеграции или у него есть сложности с реакцией на определенные стимулы и ощущения, дайте ему от четырех до шести месяцев, чтобы привыкнуть к новой среде, прежде чем обращаться за помощью. Тем временем испытайте методы, описанные в этой главе. Если улучшение слишком незначительное или его нет совсем, обратитесь за помощью. Обратитесь за помощью раньше, если поведение вашего ребенка мешает вам формировать взаимосвязь с ним, а также мешает ему играть, исследовать мир или развиваться.

Чтобы помочь вам понять вашего ребенка и подготовиться к разговору с психологом, или другими профессионалами, полезной может быть классификация трех уровней дисфункции сенсомоторной интеграции, описанная в буклете Вилбаргер «Сенсорная защита у детей в возрасте 2–12 лет».

Уровень 1. Умеренная дисфункция: ребенок привередлив, с повышенной чувствительностью, проявляет не сильно выраженную склонность к слишком острым реакциям, трудно привыкает к изменениям, в определенной мере контролирующийся. Он может заниматься деятельностью, соответствующей возрасту, но для этого ему нужно приложить немало усилий, и он может устать эмоционально после этой деятельности.

Уровень 2. Средняя дисфункция: ребенок испытывает трудности в двух или более областях своей жизни. В детском саду или школе наблюдаются проблемы с навыками самообслуживания, проблемы с вниманием и поведением. Ребенку трудно подолгу изучать что-то или играть.

Уровень 3. Серьезная дисфункция: на этом уровне трудности проявляются в каждой сфере жизни ребенка. Ребенок постоянно избегает новых ощущений или, наоборот, безудержно стремительно к новому опыту/ощущениям. Развитие и социализация ребенка подвержены серьезному риску.

Если ваш ребенок находится на уровне 2 или 3, обратитесь за помощью как можно скорее, чтобы предотвратить дальнейшее ухудшение. Кроме того, немедленно обратитесь за помощью, если у вашего ребенка возникают проблемы с приемом пищи или кормлением. Специалисты называют такое состояние «задержкой в развитии», и это опасно. Наконец, если с момента усыновления прошло шесть месяцев или более, а проблемы с поведением, связанным с сенсомоторной интеграцией обостряются, обратитесь за помощью как можно скорее.

ПРОЦЕСС ТЕРАПИИ ПО СЕНСОМОТОРНОЙ ИНТЕГРАЦИИ

Если вы решите обратиться к специалисту по сенсорной интеграции, он захочет встретиться с вами и вашим ребенком для диагностики его поведения. Вы имеете право задавать вопросы о том, что делает специалист и что включают в себя процессы диагностики и лечение. Заранее узнайте, получите ли вы видеозапись сеанса, письменный или устный отчет. Диагностика поведения для детей часто оказывается утомительной, так что запланируйте отдых дома после консультации со специалистом.

На основании диагностики специалист может предложить самостоятельные занятия дома или серию сеансов с ребенком один на один. Я рекомендую вам пойти вместе. Это особенно важно, если проводит диагностику один специалист, а занимается потом с ребенком другой. Необходимо удостовериться, что содержание работы соответствует рекомендациям. Хотя занятия, проводимые у вас дома или в кабинете, проходят в игровой форме, они оказывают терапевтическое воздействие. Они не будут простыми для вашего ребенка. Специалист должен уметь заинтересовать ребенка и вовлечь его в занятия на комфортном для него уровне, прежде чем ставить более сложные задачи. Сессии не должны ухудшать поведение ребенка. Сообщите курирующему вас специалисту, если это произошло (даже если это был единичный случай).

Во время диагностики и индивидуальных занятий обратите внимание, как специалист помогает вашему ребенку организовать и успокоиться после работы. В результате успешной сессии с компетентным специалистом по сенсомоторной интеграции ребенок станет более спокойным и внимательным, будет лучше контролировать и организовывать свое поведение, чем до начала сеанса. Если это происходит, значит, ребенок делает успехи в сенсомоторной интеграции и модуляции. Если вы не удовлетворены результатом, не продолжайте этот слишком сложный для своего ребенка опыт, а найдите другого специалиста.

Первичная диагностика – источник ценной информации

Если вы считаете, что у вашего ребенка проблемы с сенсомоторной интеграцией, но уровень дисфункции кажется вам минимальным, в любом случае, стоит показать ребенка специалисту. Это то же самое, что и медицинский осмотр. Иногда легкая дисфункция сенсомоторной интеграции приводит к более сложным проблемам позже, например, в школе, и вовремя не поставленный диагноз может в конечном итоге привести к ложному диагнозу впоследствии. Предположим, у вашего четырехлетнего ребенка есть небольшие трудности с сенсорной интеграцией и модуляцией – в будущем они вполне могут перерасти в трудности с письмом, рисованием и чтением. Два года спустя учитель в первом классе напишет в дневнике, что у вашего ребенка «проблемы с вниманием» и он слишком активный; во втором классе учитель чтения может отправить домой записку о том, что ваш ребенок «гиперактивен»; директор говорит с вами по телефону о том, что вашему ребенку нужны лекарства или, возможно, ему придется остаться на второй год в первом классе. Родителям могут потребоваться годы, чтобы распознать трудности с сенсомоторной интеграцией в потоке поведенческих проблем, которые могут возникнуть позже.

Диагностика сенсомоторной интеграции в возрасте четырех лет и раньше позволила бы выявить небольшие трудности в модуляции и дать вам время скорректировать их до школы. Даже если трудности исчезнут после терапии, они могут появиться снова, когда потребуется новый уровень навыков и ваш ребенок начнет испытывать больше стресса. Ранняя диагностика дает вам и вашему ребенку больше шансов получить эффективную помощь.

Консультация квалифицированного специалиста не свидетельствует о том, что вы оказались несостоятельны как родитель, или что у вашего ребенка серьезные проблемы со здоровьем. Многим прием-

ным детям из неблагополучной социальной среды просто нужна небольшая помощь, чтобы научиться справляться со стимуляцией и приобрести навыки сенсомоторной интеграции. Работа над сенсомоторной интеграцией – это способ улучшить ваши отношения с ребенком, поддерживая его развивающиеся способности к саморегуляции.

15. «Пинг-понг»:

Способы взаимодействия с ребенком для установления и восстановления связи родитель-ребенок

Каждому ребенку, приемному или кровному, приходится находить разумный баланс, золотую середину, между состоянием зашкаливающего возбуждения и полной отрешенности. Я называю это срединное состояние *спокойным внимательным состоянием*. Это больше, чем просто расслабленность или душевное спокойствие. Это состояние, в котором ребенок расслаблен, но в то же время и активен, он способен сосредоточить внимание и учиться у людей в своем окружении.

Найти эту «спокойную» золотую середину – главная проблема для ребенка, у которого мозг формировался в ситуации стресса (см. главу 2). Такой ребенок остро на все реагирует, как эмоционально, так и физически. Это означает, что ему необходимо успокаиваться гораздо чаще, чем другим детям. Соседский ребенок может вставать поутру, спокойно одеваться и испытает легкое напряжение, только когда прощается перед уходом в детский сад или школу. Та же самая последовательность событий у ребенка, чей мозг формировался в стрессовой ситуации, вызывает реакцию «бей или беги».

Спокойствие – это навык, которому необходимо учиться и которым ребенок овладевает благодаря взаимодействию с уравновешенным, умеющим успокоить родителем.

Ребенок переживает каждый момент в этой последовательности действий как серьезный фактор стресса, а не малозначимое препятствие, которое можно спокойно преодолеть. Вот почему родители детей, усыновленных в других странах, зачастую измотаны уже к девяти утра – к этому

времени они уже пережили несколько тяжелых моментов со своим ребенком.

Ребенок осваивает такой полезный инструмент, как спокойствие, через взаимодействие с успокаивающим и уравновешенным родителем. *Спокойствие – это навык, которому необходимо учиться.* Обучение же начинается еще в младенчестве, с успокаивающих действий во время кормления, когда физические соприкосновения между родителем и ребенком помогают ребенку успокоиться.

Мы уже знаем, как сосание груди стимулирует блуждающий нерв, тем самым приводя к замедлению частоты сердечных сокращений и дыхания, и как связь между левым глазом ребенка и родителя (при удержании ребенка на левой руке у родителя) способствует успокаивающему действию правого полушария мозга ребенка. При этом ощущения от прикосновения руки родителя к задней части шеи и головы ребенка особенно успокаивают его.

Существуют и другие движения, которые могут успокоить маленьких детей. К ним относятся укачивание, ношение ребенка на руках и пеленание (плотно завернуть ребенка в одеяло). Эти физические способы взаимодействия между родителем и ребенком укрепляют их связь и одновременно помогают успокаивать.

ПИНГ-ПОНГ: СБАЛАНСИРОВАННАЯ МОДЕЛЬ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С РЕБЕНКОМ

Когда родитель и ребенок общаются друг с другом, между ними течет энергия. Эта закономерность проявляется в широком спектре моделей поведения (успокаивающие действия, такие как укачивание; передача игрушки или перебрасывание мяча) и в различных способах общения (таких как зрительный контакт и диалог лицом к лицу, имитация звуков и разговор). Я называю эту модель взаимодействия «пинг-понг», потому что она напоминает перекидывание мячика туда-сюда, то есть быстрый взаимообмен, как в пинг-понге. Модель взаимодействия «пинг-понг» позволяет ребенку становиться и оставаться спокойным и внимательным одновременно. В этой главе мы рассмотрим различные виды такого взаимодействия, которые вы можете использовать для общения со своим ребенком.

ИГРА В ДА/НЕТ

Слово «нет» – это один из первых способов для приемного ребенка, который лишь недавно привязался к своим родителям, почувствовать себя самостоятельным. Это не просто несогласие, но способ для ребенка утвердить свою позицию как личности и показать свое

желание сделать независимый выбор. Например, И Шэну было пять лет, и он всего шесть месяцев находился в новой семье, когда он начал определять себя таким образом. Если на завтрак предлагали хлопья, он говорил: «Нет. Я хочу лапшу».

Когда происходит нечто подобное, родители зачастую начинают борьбу со своим ребенком, которая приведет к разрыву взаимосвязи между ними и реактивному поведению по модели «бей или беги» у ребенка. Когда я работаю с родителями, которые ищут способ вырваться из этого порочного круга, я предлагаю им научиться играть в игру, которую я называю «да/нет». Она учит детей одновременно сохранять связь с родителями и ощущать свою независимость.

На встрече группы «Первый год дома» в то время, когда И Шэн во всю использовал слово «нет», я пригласила его приемного отца сыграть со мной в эту игру.

«Да!» – сказала я.

«Нет», – подыграл мне Кенджи.

«Да». «Нет». «Да». «Нет». Мы обменивались фразами быстрее, чем летят мечи для пинг-понга на турнире. И Шэн подошел и посмотрел на нас. Я отступила, позволяя И Шэну и его отцу сыграть в эту игру.

«Да!» Сказал Кенджи.

«Нет!» – ответил его сын.

«Дааааа», – ответил Кенджи, как бы уговаривая И Шэна своим тоном и протяжным произношением слова.

«Нееееееет!» – ответил И Шэн.

Кенджи продолжил игру, отзеркаливая тон И Шэна. Через некоторое время И Шэн подшутил над своим отцом и повторил за Кенджи: «Да». В ответ Кенджи перешел к «нет». С этого момента отец и сын продолжали играть в эту игру, время от времени подлавливая друг друга, чтобы поменяться ролями.

Это очень интересная и увлекательная игра для детей, которые обычно со всем не согласны (многие приемные дети проходят через такой период). Она дает им возможность играть в противостояние, но без негативных последствий. Игра поддерживает их взаимосвязь, а не рассоединяет, и подпитывает гармоничное взаимодействие и ощущение игривости. Подражание интонации друг друга, которое часто имеет место, помогает играющим быть на одной волне.

Эта игра, в том виде, в котором в нее играли Кенджи и И Шэн, с переходами от «да» к «нет» и от «нет» к «да», требует достаточно устойчивых отношений родитель-ребенок, и обычно дети не идут на это, пока не проживут в новой семье шесть месяцев или даже год.

ДРУГИЕ ИГРЫ ПО МОДЕЛИ «ПИНГ-ПОНГ»

Игры по типу «пинг-понг» требуют, чтобы ребенок сосредоточил все свое внимание на задании; они также требуют, чтобы у ребенка и родителя была какая-либо общая деятельность, на которой они оба будут сосредоточены.

Помимо вышеописанной, существуют и другие игры по типу «пинг-понг», в которые вы можете играть со своим ребенком. Однажды Сун Ань, девяти месяцев от роду, размахивала своей бутылочкой в воздухе, а затем передала ее своей матери. Несколько мгновений Шарлотта просто держала бутылку, удивленная подарком дочери. Я подумала, что это тоже игра в пинг-понг, и предложил Шарлотте вернуть бутылку дочери. Через несколько минут Сун Ань и ее мать уже играли в пинг-понг с бутылочкой. Этот простой игровой обмен туда-обратно является основой для будущих разговоров и более сложных взаимодействий.

Существует множество игр по типу «пинг-понг», каждая из которых моделирует своего рода разговор между родителем и ребенком, хоть и не обязательно требует такого разговора. Подобные игры включают в себя катание мяча или перекидывание воздушного шара туда-обратно, передачу игрушек друг другу, передачу игрушек с полки и попеременное складывание кубиков в башню. По мере взросления ребенка эти игры продолжают оставаться способом сближения, и опять же, они не всегда требуют диалога. Гандбол, перебрасывание резинового или теннисного мяча, бейсбол или софтбол, фрисби, не говоря уже о самой игре в пинг-понг, отлично подходят для детей старшего школьного возраста, также, как и теннис, пэдлбол, ракетбол и другие игры для двоих, в которые подростки могут играть вместе с родителями. Независимо от того, насколько сложны эти игры и их правила или необходимые навыки, элементарный обмен туда-сюда обеспечивает глубокую взаимосвязь между родителем и ребенком. Простые карточные игры, такие как *Go Fish* или *Uno*, создают такое же ощущение чередующегося взаимодействия, хотя в процессе таких игр, необходим разговор.

Дети постарше любят возвращаться к простым играм типа «пинг-понг», во многом потому, что они укрепляют связь между родителями и детьми. Как мы уже знаем, из всех страхов, которые преследуют ребенка со сложным прошлым, самым сильным является страх: «Вы тоже меня бросите?» Игры по модели «пинг-понг» постоянно говорят ребенку: «Я здесь, я здесь, я здесь», и это повторяется раз за разом, и это предсказуемо. И это их очень обнадеживает.

«ПРОВЕРКА СВЯЗИ»

Семейный навык «проверки связи» может рассматриваться как еще один вид взаимодействия по типу игры в пинг-понг, который течет медленнее во времени и шире распространяется в пространстве. Как мы уже видели, этот навык еще больше укрепляет связь ребенка с родителями в «Волшебном круге», помогает наполнить ребенка родительской любовью и развивает устойчивость ребенка к стрессовым ситуациям.

Как и большинству детей, имеющих в прошлом опыт жизни в детском доме, Дмитрию, которому было два года, потребовались специальные уроки, чтобы освоить навык «проверки связи». Хотя многие дети сами понимают, когда им пора подойти к родителю, чтобы «подзарядиться», приемным детям из других стран это гораздо сложнее дается, так как они не всегда могут распознавать свои собственные потребности. Когда ребенок начинает испытывать недостаток родительского внимания, он может прибегнуть к реактивным моделям поведения вместо «проверки связи» с родителем. Вот почему важно научить вашего ребенка четко контролировать свой уровень активности. «Когда ты начинаешь замедляться и у тебя кончается запас энергии, – скажете вы своему ребенку, – и когда ты задашься вопросом, где я, вот тогда самое время найти меня для проверки связи».

Дениз показала пример «проверки связи» для своего сына. Сначала она тихо сидела рядом с Дмитрием, затем наклонилась и похлопала его, говоря: «Я просто проверяю тебя. Нужно тебе немного маминого внимания?» Позже она села напротив него, тихо читая газету, а затем встала и подошла к Дмитрию. Постепенно Дмитрий начал поднимать глаза каждые пять-десять минут, ожидая внимания со стороны матери. Дениз подбодрила его: «Почему бы тебе тоже не проверить меня и не дать мне пять или поднять большой палец вверх, когда ты закончишь играть с этой игрушкой?» Таким образом, Дениз донесла до своего сына, что «проверка связи» – это улица с двусторонним движением, тот же самый пинг-понг. Когда вы по очереди проверяете связь, вы по очереди восстанавливаете контакт.

«ПРОВЕРКА СВЯЗИ» ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОСТАРШЕ

«Проверка связи» – это способ восстановить «Волшебный круг», если ребенок любого возраста утратил ощущение этого круга. Даже старшим детям нужна «проверка связи». Когда Му Лин исполнилось семь лет, она спешила домой из школы с желанием поиграть на улице. Спустя несколько минут после того, как она бросала рюкзак в холле и

выходила на задний двор, Мег или Лора слышали ее плач – она могла упасть со своего велосипеда, потерять мяч за забором или попасть в какую-нибудь другую беду, которая вызвала эмоциональную реакцию. Понятно, что «Волшебный круг» уже не удерживал Му Лин – он был слишком сильно растянут за время пребывания в школе. Му Лин нужно было наполниться родительской любовью, прежде чем идти играть одной или с друзьями.

Когда дети играют, их эмоциональная энергия истощается задолго до того, как заканчивается физическая. Близкое общение с родителем обеспечивает эмоциональную «дозаправку» во время перерывов в игре. Ребенок сможет дольше играть и учиться и успешнее переживать разочарования, если будет регулярно осуществлять проверку связи и воссоздавать «Волшебный круг» со своими родителями.

Чтобы помочь Му Лин избежать ежедневных истерик, Мег решила проводить ритуал игры в мяч с дочерью по крайней мере по десять минут каждый раз, как она приходит из школы домой. Бросание мяча сочетало в себе активную совместную деятельность с мамой и налаживание связи, которая проявлялась каждый раз, когда Му Лин ловила или бросала мяч. Сначала Мег должна была научить Му Лин следить за полетом мяча глазами и в то же время устанавливать зрительный контакт с Мег. Со временем Мег стала замечать, что Му Лин все лучше и лучше справляется с этим заданием.

«Проверка связи» должна включать зрительный и голосовой контакт, что особенно важно, когда ребенок взрослеет. Игры по типу «пинг-понг» особенно ценны в этом отношении, потому что они создают контекст, в котором должно происходить общение лицом к лицу, даже с детьми, которые до этого момента зачастую избегали подобного контакта. Однажды, когда Соне было десять лет, она вернулась домой из школы, притащила свой рюкзак и сказала: «Мама, я провалила тест по математике». Кэролин взглянула через кухню на свою дочь, затем подошла, обняла ее и пристально посмотрела в ее карие глаза. «Как насчет поиграть, чтобы отвлечься от этого теста?» – спросила она. Для приемных детей воссоединение в Волшебном круге часто значит больше, чем объятие или дружеский взгляд через комнату. Взаимодействие по типу «пинг-понг», которое является более продолжительным и интенсивным обменом, жизненно важно для активизации потока родительской любви, для напоминания ребенку о силе вашего безусловного принятия и заботе. Лучшее, что можно сделать после разлуки, – это немного поиграть в игру типа «пинг-понг».

16. Как добиться выполнения правил и соблюдения границ

«Как мы заставим И Шэна следовать правилам семьи?»

«Во сколько лет ребенок способен понимать правила?»

«Должны ли мы наказывать Му Лин за плохое поведение?»

Жизнь состоит из правил, и каждый ребенок должен научиться жить с ними. Примерно половина всех родителей, которые усыновляют детей из других стран, привозят домой чрезмерно активного ребенка; ради безопасности самих детей необходимо немедленно обучить их некоторым правилам. Большинство родителей, приемные они или нет, устанавливают правила, которые обеспечивают безопасность и здоровье ребенка, например, «не прикасайся к электрической розетке» или «держи меня за руку, когда мы переходим улицу». Когда ребенок вырастет, правила помогают закрепить его социальные навыки: «Мы сидим за столом, когда едим». В первой части этой главы рассматриваются способы введения правил и установления ограничений, которые родители считают полезными, начиная сразу в день усыновления. Далее в этой главе рассказывается, как обращаться с детьми, которые гневно и агрессивно реагируют на ограничения и правила.

УСТАНОВЛЕНИЕ ПРАВИЛ С ПЕРВОГО ДНЯ

Установление правил может показаться вам не самым главным приоритетом в первый же день, как только вы усыновили ребенка. Но ребенок из другой страны похож на ребенка с другой планеты – он не имеет ни малейшего представления о том, каковы правила на Земле, то есть в вашей семье и окружении. Большинству усыновленных за границей детей необходимо научиться следить за своим поведением сразу с началом жизни в новой семье. Зачастую приемные родители, исходя из физиологического возраста ребенка, считают, что он знает основные правила поведения, но это может быть совсем не так. Итак, правило №1 для родителей с первого же дня: объясните и покажите правила поведения в вашей семье. Этот подход отнюдь не жесткий – на самом деле он создает доверие и связь между вами и вашим ребенком.

Когда вы предполагаете, что ваш ребенок знает правила, а затем сталкиваетесь с последствиями их несоблюдения, ребенок чувствует себя преданным и попавшим в какую-то непонятную ситуацию. Если это произошло в вашей семье, просто сядьте со своим ребенком и объ-

ясните, что все начинают всё заново, с правил и ограничений. Обучите своего ребенка правилам с учетом того, что он никогда не сталкивался с ними раньше. Вы не представляете, что на самом деле понимает ваш ребенок, пока не начнете обучение такого рода.

Кроме того, за многие годы я узнала, что приемные родители или воспитатели детских домов в стране рождения ребенка вполне могли рассказать ему о будущем, полном игрушек, поездок в Диснейленд и других восхитительных фантазий. И ребенок часто шокирован и рассержен тем, что в семье больше правил, чем в детском доме.

У детей нет особой причины следовать правилам или соблюдать ограничения, если у них нет реальных отношений, кроме чисто юридических, с их новыми родителями. Поэтому родители должны признать важность стимулов и вознаграждений. Это способы мотивировать ребенка соблюдать правила, даже если мнение родителей изначально не представляет интереса для него. Используя поощрения, которые явно исходят от вас, родителя, вы научите своего ребенка связывать этот стимул и отношения ребенка с вами со следованием установленным правилам. Начните с нескольких простых правил, например: «Обращайся ко мне, если ты голоден или тебе нужна помощь» или «Мы не бьем друг друга».

ВРЕМЯ ВМЕСТЕ («ТАЙМ-ИН») ВМЕСТО «ТАЙМ-АУТА»

Может показаться, что наказать ребенка, усыновленного за границей, при помощи тайм-аута – хорошая идея, но на самом деле принудительное расставание подрывает связь и доверие. Ребенку, который опасается, что его покинут, или который склонен приходить в состояние сильного возбуждения или отключения, будучи оставлен один, такие наказания не дают возможности подумать о правилах или о чем-то еще, что может быть особенно важно. В противоположность этому, «тайм-ин» (время вместе с родителем) будет гораздо лучшим последствием того, что ребенок «слишком мал» либо с физиологической, либо с поведенческой точки зрения (либо с обеих), чтобы следовать правилам.

Проведение спокойного времени вместе («тайм-ин») – это возможность для ребенка подумать о правилах, не теряя при этом внимания родителей. Найдите удобное место для таких перерывов. Вы должны чувствовать себя непринужденно (или помочь себе прийти к этому состоянию). Не делайте такие перерывы слишком долгими, просто используйте это время, чтобы помочь вашему ребенку восстановить силы и подготовиться к тому, чтобы в следующий раз сделать

правильный выбор. Некоторые дети могут сесть к вам на колени и просить себя обнять, и в это время восстанавливают душевные силы, тогда как другим лучше, если вы просто тихо сидите рядом. Поскольку И Шэн в четыре с половиной года «стеснялся сидеть на коленях», его мать, Нина, нашла красный шарф, который она и ее сын могли держать каждый за свой конец, чтобы чувствовать себя соединенными вместе во время «тайм-ин». Мег обнаружила, что, если она предлагала Му Лин пакетик сока, это помогало ее трехлетней дочери успокоиться и обдумать свое поведение.

Ваша цель – помочь ребенку успокоиться, а также сделать правильный выбор для своего поведения в будущем с точки зрения нарушенного правила. Это может произойти сразу же. Например, Му Лин «заработала» время «тайм-ин», когда несколько раз ударила кошку. После того, как она выпила сок, ее мать сказала: «В следующий раз ты сможешь поступить правильно и не ударить кошку». Му Лин встала, подошла к кошке, а затем заложила руки за спину, что свидетельствовало о том, что она сделала верный выбор, не ударив кошку. Это хорошее поведение сразу же было отмечено мамой Му Лин.

КАК ДОБИТЬСЯ ПРАВИЛЬНЫХ ВЫБОРОВ В ПОВЕДЕНИИ

Вот пример из нашей группы «Первый год дома» о том, что нужно сказать и сделать, когда вы показываете своему ребенку, как выбрать правильный образ действий. И Шэн в пять лет начал есть с тарелок своих родителей во время приема пищи. Нина смогла противостоять этому и научить своего сына правильному поведению, не наказывая его. «И Шэн, – сказала она, – в нашей семье мы едим только из своей тарелки. Может быть, в детском доме было нормально брать еду других людей. В нашей семье так нельзя». Потребовалось несколько приемов пищи, с повторяющимися настойчивыми объяснениями, а также помощь в следовании правилу (то есть физическая помощь ребенку в следовании правилу), чтобы И Шэн понял эту идею.

Дети, усыновленные из других стран, сильно хотят сами контролировать ситуацию. Они часто рассматривают ограничения или правила как нежелательную форму контроля со стороны других

Нина придумала игру: она кормила И Шэна со своей тарелки, но в то же время не позволяла ему брать оттуда еду. Поскольку дети, усыновленные из других стран, обычно хотят сами контролировать ситуацию, они часто рассматривают ограниче-

ния или правила как нежелательную форму контроля со стороны других. Это может спровоцировать агрессивное или привычное реактивное поведение. Родители могут смягчить эту «воинственную реакцию», подчеркивая *выбор ребенка* в каждой ситуации. Когда И Шэн настаивал на том, чтобы есть с тарелки его матери, она предложила ему сесть рядом с ней или напротив нее. Когда он ничего не ответил, Нина продолжила: «Когда ты молчишь и отказываешься сделать выбор, ты просишь меня сделать выбор за тебя». И Шэн быстро решил сесть напротив, чтобы сохранить за собой контроль.

Такой акцент на способности ребенка выбирать – отличный способ помочь ему вести себя правильно. Когда ребенок чувствует, что он вовлечен в принятие решения, он с меньшей вероятностью воспримет ответные действия родителя как нападение с его стороны и, следовательно, с меньшей вероятностью будет активно соревноваться с родителем за контроль.

НЕПРАВИЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ, ПОМОЩЬ В СОБЛЮДЕНИИ ПРАВИЛ И ПОСЛЕДСТВИЯ

«Что произойдет, если И Шэн сделает неправильный выбор, например, продолжит сидеть рядом со мной и хватать мою еду?» – спросила меня Нина. Я ответила ей, что в таком случае она могла бы сказать: «Ты выбрал сидеть рядом со мной, но потом ты сделал неправильный выбор и взял мою еду. В результате этого неправильного выбора ты будешь обедать в конце стола, подальше от мамы. Я помогу тебе пересесть туда». Нина согласилась использовать создание дистанции как способ реагирования на неправильный выбор ребенка, потому что знала, что И Шэн хотел быть рядом с ней. Она верила, что перспектива отдаления друг от друга побудит ее сына вести себя правильно и вернуться на место рядом с ней.

Пересадить ребенка твердо, но осторожно – еще один пример помощи в соблюдении правил: «В следующий раз, когда мы будем обедать [или через две минуты], ты сможешь принять другое решение». Установка краткого временного ограничения и использование кухонного таймера, сигнализирующего о его окончании, дополнительно обезличивает последствия. Краткий промежуток времени также поможет ребенку быстро учиться на собственном опыте и даст ему возможность продемонстрировать правильные выборы в поведении, за которые родитель может вознаградить его, снова посадив его рядом с собой.

Использовать стимул или вознаграждение лучше, чем использовать различные формы последствий. Одним из таких стимулов может

быть еда. Пища – это первоначальная связь между младенцем и родителем; использование ее в качестве награды – способ немедленно установить отношения с вашим приемным ребенком. Когда И Шэн не хотел садиться за стол есть, его родители предлагали ему его любимую еду, лапшу, за то, что он поведет себя в соответствии с правилами этой семьи. Лапша была доступна в течение первых пяти минут после того, как звали И Шэна; затем ее убирали. И Шэн быстро научился присоединяться к семье для принятия пищи. Нина устроила игру в кормление И Шэна его любимой лапшой, чтобы строить отношения вокруг правильного поведения сына.

Более решительный подход заключается в создании системы, при которой ребенок «зарабатывает» привилегию участвовать в приятных семейных мероприятиях, следуя правилам семьи. Это работает только с ребенком от пяти лет; дети помладше не смогут понять концепцию «зарабатывания». Например, ребенок может получить право использовать цветные карандаши или игрушки, или смотреть телевизор, если он сдерживает агрессивную речь или постоянные крики. Заранее установленное время такого правильного поведения дает ему такое же время на желанное занятие. Тренировка правильного поведения также помогает ребенку научиться сдерживать неподобающее поведение. Например, ребенку, который прыгает на диване или кресле, может потребоваться упражнение – сидеть на диване спокойно несколько раз в день под присмотром родителей, и он может быть вознагражден за это.

Эта стратегия воспитания более подробно описана в главе «Повседневное воспитание» в книге Дэниела Хьюза «Облегчение развития привязанности»³³. Автор считает вознаграждением «свободное время [или] свободный контакт с животными или младшими детьми, использование игрушек, телевизора, инструментов, [или] цветных карандашей, а также участие в социальных или спортивных мероприятиях».

Третий способ помочь детям осознать ограничения – *дать возможность проявиться естественным последствиям*. Му Лин отказалась надеть свое пальто в холодный, ветреный день. Ее родители дали наступить естественным последствиям (она замерзла), чтобы побудить ее попросить пальто. Но иногда метод естественных последствий не срабатывает, это особенно касается детей, усыновленных за границей, привыкших к враждебным условиям, как физическим, так и межличностным. Так, Му Лин просто не чувствовала холода благодаря

³³ Facilitating Developmental Attachment (“Day-to-Day Parenting”) by Daniel Hughes

своим навыкам выживания и реактивному поведению совладания со стрессом. Этот третий способ менее надежен, чем первые два.

Стимулы и вознаграждения работают только тогда, когда ребенок осознает зависимость между своим поведением и вознаграждением. Это означает, что вы должны рассказать об этой зависимости и внимательно наблюдать, чтобы понять, осознает ли это ваш ребенок. Если ваш ребенок не меняет своего поведения, не стоит думать, что он просто упрям; вместо этого проведите урок еще раз, чтобы сделать взаимозависимость более ясной, или выберите более весомый стимул.

Как помочь вашему ребенку принять правила и ограничения

1. Часто повторяйте объяснения правил
2. Оказывайте всемерную поддержку (помощь в следовании правилам)
3. Предоставляйте вашему ребенку право выбора
4. Используйте поощрения за принятие правильного выбора

РАССЕРЖЕННЫЙ И КОНТРОЛИРУЮЩИЙ РЕБЕНОК

Когда вы начнете устанавливать ограничения и говорить о них ребенку, может оказаться, что он постоянно злится на это и воспринимает правила как угрозу его потребности контролировать ситуацию. Работая с приемными семьями, я поняла, что трудности с принятием правил часто являются первым явным признаком того, что у ребенка есть поведенческие проблемы от умеренных до тяжелых.

Ребенок с серьезными трудностями после усыновления имеет проблемы во всех следующих областях: межличностные отношения, когнитивные функции, контроль своих импульсов и регуляция агрессии. В книге «Облегчение развития привязанности» Даниэль Хьюз, работавший на протяжении многих лет с самыми сложными приемными детьми и детьми из системы патронатного воспитания, предлагает пятнадцать конкретных примеров того, когда и где возникают эти проблемы:

1. Навязчивая потребность контролировать окружающих
2. Постоянная ложь, даже если ребенка «поймали за руку»
3. Негативная (агрессивная или вызывающая) реакция на требование дисциплины
4. Почти полное отсутствие зрительного контакта, кроме ситуаций, когда ребенок врет
5. Потребность иметь слишком много или, наоборот, слишком мало физического контакта

6. Отсутствие взаимной радости и спонтанности во взаимодействии

7. Нарушение функций организма: приема пищи, сна, мочеиспускания и стула

8. Соппротивление усилению отношений привязанности, дискомфорт в ситуации сближения

9. Неразборчивое дружелюбие, обаятельное поведение; легко находит замену любым отношениям

10. Неумение общаться; избыток раздражающих вопросов и постоянная болтовня

11. Сложно улавливать причинно-следственные связи; проблемы с планированием и решением проблем

12. Нехватка эмпатии; не признает вины и не проявляет раскаяния

13. Нет золотой середины, воспринимает все в крайних позициях: либо все очень хорошо, либо ужасно

14. «Привычная диссоциация» (крайняя невнимательность к тому, что происходит в настоящем) или постоянно повышенная бдительность (крайняя внимательность)

15. Всюду проникающее чувство стыда, сопряженное с трудностями восстановления отношений после конфликта

Обратите внимание на использование описательных слов, таких как навязчивый, всюду проникающий, постоянный, привычный: поведение ребенка доходит до крайней точки, и это происходит регулярно. Проблемы являются чрезвычайно выраженными и не разрешаются в ту же минуту.

Приемный ребенок с небольшими или умеренными трудностями может демонстрировать такое же поведение время от времени, от нескольких раз в день до нескольких раз в неделю. Такой ребенок демонстрирует смесь приемлемого и трудного поведения в течение одного дня. Ребенок с серьезными проблемами постоянно ведет себя плохо, проживая длительные периоды без адекватного взаимодействия с родителями или другими людьми.

Ваши чувства, когда вы с ребенком, – еще один способ оценить, насколько ему сложно. Если вы ощущаете – пусть не постоянно, но ежедневно – подлинную связь с вашим ребенком, и чувствуете, что он испытывает те же чувства, значит трудности ребенка, скорее всего, легкой или умеренной степени. Однако, если поведение вашего ребенка вызывает у вас *постоянное* чувство беспомощности или злости, у него, вероятно, есть серьезные проблемы, которые необходимо решить.

Во второй части книги описано исследование приемных детей, в котором раскрываются три способа, посредством которых такие дети могут заставить родителей чувствовать себя беспомощными или раздраженными: они могут вести себя так, чтобы не хотелось о них заботиться; не соглашаться с любым действием родителя, вести себя вызывающе и деструктивно; постоянно и сильно злиться. Когда ребенок сильнее всего нуждается в заботе, эти негативные формы поведения наиболее выражены, потому что у ребенка чрезмерно активная и агрессивная реакция на стресс по типу «бей или беги». Родитель в этой ситуации обычно чувствует себя злым и беспомощным. Ребенок индуцировал у него («заразил» его) эти чувства, которые отражают его восприятие жизни и семьи. Индуцированный таким образом гнев родителя, в свою очередь, подкрепляет поведение ребенка, и поэтому ребенок чувствует себя «хорошо» – когда родитель гневается или выходит из себя, это значит, ребенок контролирует ситуацию. Запутанный характер такого типа отношений может заставить родителей чувствовать, что они сходят с ума.

Во-первых, возьмите под контроль свои собственные чувства. Как только вы будете понимать и сможете прогнозировать попытки ребенка разозлить вас своим поведением, вы сможете реагировать по-другому. Ваш отказ злиться – самое мощное средство, способное изменить ситуацию. Ваше чувство юмора и осознание того, что вы воспитываете ребенка в терапевтическом ключе, являются вашим следующим мощным инструментом. Для терапевтического подхода к воспитанию вам необходимо отступить на шаг назад и перестать пытаться воспитывать и любить своего ребенка так, как вас, возможно, учили в собственной семье. Терапевтическое воспитание в такой ситуации осуществляется с соблюдением небольшой дистанции. Не удивительно, что ребенок, у которого есть серьезные проблемы с поведением, предпочитает это расстояние, потому что близость со взрослым он рассматривает как угрозу или даже опасность.

ТРИ СПОСОБА, ОПИСЫВАЮЩИХ, КАК ПОДСТУПИТЬСЯ К КРАЙНЕ СЛОЖНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

Существует три техники борьбы с плохим поведением, и приемные родители, с которыми я работаю, считают их очень эффективными. Во-первых, они *заменяют слова похвалы нейтральными фразами*. Во-вторых, они предоставляют своим детям структурированные возможности *практиковать свой гнев*, а затем *потренироваться останавливать проявления злости*. В-третьих, они придумывают занятия,

во время которых их дети учатся *испытывать радость в контакте с родителями.*

Использование нейтральных фраз

В шесть лет Му Лин переживала чрезвычайно трудный период. Она буквально сыпала проклятия на своих родителей, когда ее звали за стол. Когда Му Лин села за стол сама и родители похвалили ее, она отреагировала, плюнув в свою тарелку. Вполне обоснованно, ее родители почувствовали, что невозможно наградить ее за хорошее поведение и погасить плохое.

Я предложила родителям Му Лин подобрать нейтральные слова, такие как «С днем рождения», «Хорошего дня», «Небо синее» или «Ранняя пташка», чтобы использовать вместо любой похвалы, которой они могли бы наградить Му Лин. Этот метод прерывает автоматически-отрицательную реакцию ребенка. В следующий раз, когда Му Лин села за стол во время еды, Мег сказала «с днем рождения», а не «молодец». Удивление и недоумение Му Лин от нейтрального тона Мег и случайного характера комментария помешали ей ответить плевком, как она привыкла. Она была смущена и тем, что не смогла заставить свою мать злиться, и бессмысленным характером слов, хотя она понимала, что это реакция на ее хорошее поведение. Нейтральность и неуместность такого комментария создают дистанцию между ребенком и родителем, позволяя ребенку привыкать к небольшой похвале.

Практиковать проявления злости, а затем практиковать веселое времяпрепровождение

Родители Му Лин хотели отучить ее от ругательств как способа проявления злости. «Раздражение проходит три этапа, – сказала я Му Лин и ее родителям, когда они пришли ко мне в кабинет на индивидуальную консультацию. – Первый этап – разозлиться, второй – оставаться раздраженным, а третий – это прекращение проявлений злости». «Му Лин, – продолжила я, – хорошо справляется с первыми двумя, но с третьим этапом ей нужно тренироваться».

Это привело Му Лин в бешенство, как будто она хотела продемонстрировать сказанное мною. Я предложил Мег и Лоре, чтобы то, что мы делаем вместе в офисе, они делали и дома. Пока Му Лин продолжала оскорблять меня, я реагировала спокойно и даже немного шутила, приговаривая, что у Му Лин громкий голос для ее возраста и довольно обширный словарный запас. Тем не менее, я не уверена,

сможет ли Му Лин остановить свой гнев. И я собиралась проверить это, установив таймер на три минуты. Когда он сработает, я увижу, удалось ли Му Лин успокоиться.

Заставить своего ребенка практиковать проявления раздражения и злости, а потом успокаиваться может показаться нелогичным, если вы считаете, что ваш ребенок уже достаточно опытен в том, чтобы раздражаться. Но метод на самом деле работает, потому что он учит ребенка, что его гнев – это контролируемая эмоция. Другой причиной эффективности техники может быть просто обратная психология: некоторые дети немедленно прекращают свое гневное поведение просто назло родителям. Предложить ребенку практиковать завершать приступ гнева – это еще один способ сказать: «Я не думаю, что ты можешь сделать это». Большинство детей старше полутора лет захотят принять вызов и доказать, что родитель ошибся: «Я могу перестать злиться, если захочу!»

Я дала Му Лин несколько тяжелых, но вполне подъемных тактильных мешочков с фасолью и картонную коробку, чтобы их туда бросать, как физический, но не слишком тяжелый способ избавить ее от приступа гнева. Я сказала ей, что она может бросать мешочки, пока не зазвонит таймер.

Когда Му Лин прекратила ругаться, но бросила мешочек с бобами в Мег, я сказала ей, что, если она не бросит мешочек в коробку (или хотя бы в сторону коробки), мне придется помочь ей сделать это. Вместо того, чтобы принять помощь, Му Лин прицелилась в коробку. Мое решение предложить ей помощь – то есть помочь бросить мешочек в коробку – было основано на знании того, что дети с серьезными проблемами постоянно отказываются от помощи других. Затем я сказала ей: «С днем рождения», и когда она посмотрела на меня с недоумением, я добавила: «Ты перестала ругаться! С днем рождения», и повернулась к ее родителям, чтобы дать ей некоторую дистанцию от моей «похвалы».

Когда зазвонил таймер, Му Лин продолжала бросать мешочки с фасолью. «Хм, я думаю, Му Лин нужно больше тренироваться, чтобы остановить свой гнев. Она пока не может себя перебороть», – сказала я нейтральным голосом, как будто оценивая ее способность перестать читать, скажем, когда ее попросят. Я вновь завела таймер, и Му Лин дальше бросала эти тактильные мешочки. Но теперь она делала это с меньшим энтузиазмом, потому что я сказала ей, чтобы она продолжала. Когда зазвонил таймер, она неприятно засмеялась и начала с силой бросать мешочки в коробку.

Я установила таймер в третий раз и просто сказала, что «Му Лин требуется больше практики». Когда таймер зазвонил на этот раз, Му Лин резко положила свою игрушку. Она выглядела смущенной и ей явно было неуютно. Мег озвучила нелогичное заключение, которое мы с ней придумали: «С днем рождения». Му Лин посмотрела на маму и впервые за две недели улыбнулась искренней улыбкой.

Веселиться или даже расслабляться с родителями некомфортно для такого ребенка, как Му Лин, потому что веселье – это общее, спонтанное взаимодействие, которое никто, будь то ребенок, или взрослый, не контролирует полностью. Таким образом, дети, которые, как и Му Лин, чувствуют, что должны всегда держать ситуацию под контролем, нуждаются в том, чтобы попрактиковаться в веселье с мамой или папой.

Как только минимальный начальный уровень удовольствия достигнут, что, как мы только что видели, может быть довольно трудно, родители могут показать ребенку, как можно получить еще больше удовольствия от общения, проводя больше времени вместе и более интенсивно взаимодействуя. Вы можете предположить, что каждый новый уровень «слишком сложен» для вашего ребенка, и это обычно побуждает ребенка принять вызов. На первом уровне может быть «чуть-чуть весело», и вы можете показать это улыбкой. На втором уровне будет «побольше веселья», что вы покажете широкой улыбкой, открывающей зубы. «Очень весело» означает, что вы много смеетесь, раскатываетесь от удовольствия и приговариваете: «Ой, не могу!»

Мег выбрала игрушку-пружинку для того, чтобы попрактиковаться в игре с дочерью. Му Лин помнила эту игрушку еще со времени, проведенного в группе «Первый год дома» четыре года назад. Мег показала, как выглядят разные уровни веселья: улыбки, затем смешки, потом покачивание или подпрыгивание от радости. Затем она сказала, что Му Лин может играть с одним концом пружинки, пока мама держится за другой. Когда Му Лин разозлилась, мама предложила снова потренироваться в навыке начинать злиться, а затем останавливаться. Му Лин сразу перестала злиться и начала, правда нехотя, играть с пружинкой.

«Пока что не весело», – сказала Мег своей дочери. «Это может быть слишком сложно для тебя», – добавила она сочувственным голосом.

Улыбка Му Лин была больше похожа на гримасу.

Мама ответила все тем же нелогичным «С днем рождения».

Му Лин начала расслабляться и рассматривать ленту и, наконец, улыбнулась по-настоящему широкой улыбкой и засмеялась.

«Пни жестянку! – ответила ее мать новой бессмысленной фразой. – Теперь уже немного весело».

В начале этой главы мы рассмотрели, как получение каких-либо привелегий помогает ребенку научиться уважать ограничения и следовать семейным правилам. Было бы неуместно учить Му Лин «зарабатывать» игру или другие совместные занятия со своими родителями, потому что она явно еще не знала, как играть. Однако, как только она научилась играть и показала, что овладела этим навыком так же, как и контролем над своим гневом, стало целесообразным дать ей заработать игровое время, соблюдая правила. К тому времени, когда Му Лин исполнилось десять лет, она знала, что демонстрация хороших манер за столом во время всей трапезы – это способ заработать пятнадцать минут игры в мяч с своей матерью.

КУДА ДВИГАТЬСЯ ДАЛЬШЕ: ТЕРАПИЯ ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ ВСЕХ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ

Если у вашего ребенка умеренные или серьезные проблемы по шкале, описанной в этой главе, то вашей семье нужна помощь специалиста. Не откладывайте поиск семейного психотерапевта, который может помочь вам и вашему ребенку. Я хочу предложить вам в этой связи несколько важных рекомендаций. Сначала выберите человека, с которым вам комфортно, чей голос вас успокаивает и кому вы можете доверять. Во-вторых, выберите специалиста, который желает, чтобы вы присутствовали на сеансе вместе с вашим ребенком хотя бы некоторое время, но в то же время готов встречаться с вами отдельно, когда это необходимо. Некоторые терапевты хотят видеть только ребенка. Это не приемлемо и не эффективно для оказания помощи серьезно травмированным детям.

В-третьих, если вы чувствуете, что после двух или трех сеансов прогресса нет, поговорите с терапевтом, желательно, чтобы ребенок при этом не присутствовал. Если вы чувствуете, что застряли после шести сеансов, исследования эффективности психологической помощи показывают, что, скорее всего, так и есть. Найдите нового психотерапевта. В-четвертых, если вам самой (или вам и вашему партнеру) нужна помощь и поддержка, найдите психотерапевта, который будет работать с вами. Ребенок с серьезными проблемами в поведении может свести с ума даже самых хорошо подготовленных, стабильных и счастливых взрослых. Получите необходимую вам поддержку. Вы заслуживаете этого, и вы будете в лучшей форме, чтобы помочь вашему ребенку.

Наконец, знайте, что вы не одиноки. Многие родители страдают в тишине и скрывают раздраженное и контролирующее поведение своего ребенка, опасаясь, что они, как родители, как-то ответственны за это. Ваш ребенок прибыл с серьезными проблемами, причины которого вы, возможно, даже не знаете. Попросите своего психолога помочь вам найти группу таких же родителей, как вы, и получить от них поддержку.

17. Восстановление связи между ребенком и родителем

«Соня игнорировала меня в течение нескольких дней после того, как я впервые ушла на целый вечер, – рассказала однажды Кэролин в группе «Первый год дома». Это история о серьезной и продолжительной потере связи между родителем и ребенком.

«Последние несколько раз, когда я что-то запрещала Дмитрию, у него начиналась истерика. После истерики он очень холодно относился ко мне и часами даже не смотрел мне в глаза», – поделилась Дениз.

«И Шэн отказывается есть после ссор, – сказала Нина. – Однажды мы играли в настольную игру «Карамельный Замок», и он подумал, что его очередь ходить, но это было не так. Мы поссорились, и он так разозлился, что ушел. Он был расстроен до ужина, а когда подошел к столу, скрестил руки на груди и утверждал, что не голоден».

КОГДА «ВОЛШЕБНЫЙ КРУГ» РАЗРЫВАЕТСЯ

Каждая приемная семья однажды сталкивается с тем, что прочная связь между ребенком и родителем внезапно разрывается. Когда Кэролин вечером пошла на встречу книжного клуба, она разорвала «волшебный круг» в глазах своей дочери. После этого Соня закрывалась в ответ на любые попытки ее родителей восстановить связь; она вышла из «волшебного круга» связи родитель-ребенок. Биологическая дочь в возрасте двух или трех лет ныла бы и цеплялась за маму, а Соня игнорировала свою мать и стала холодной и замкнутой.

И Шэн и Дмитрий также достаточно долго переживали потерю связи, они избегали зрительного контакта с родителями и отказывались принимать еду, предложенную ими.

Дети, которых усыновили из других стран, часто реагируют на разрывы именно реактивным поведением (см. главу 5). Приемный ребенок воспринимает обычные сложные моменты, например, недолгое расставание, установление ограничений или наказания, и даже незначительные инциденты (такие как разногласия или изменения в планах), как угрозу потери родителя.

Потеря связи с родителем подрывает способность ребенка хорошо вести себя и сохранять эмоциональное равновесие. Он становится беспокойным. В такой ситуации приемный ребенок из другой страны задает про себя или вслух самый важный для

Приемные дети из других стран воспринимают обычные и даже самые незначительные сбои в отношениях с родителями как угрозу их потерять.

него вопрос: «Ты тоже собираешься меня бросить?». Именно это произошло с Соней. Разрыв ее отношений с патронатной матерью в Гватемале произошел навсегда, и она переносит свои чувства из прошлого в настоящее, а именно на свою приемную мать. Со своей стороны, у И Шэна не было возможности попрощаться, а тем более поставить точку в отношениях ни с родной, ни с патронатной семьей. Эти обстоятельства прошлых разрывов повлияли на чувства И Шэна во время небольшого разногласия с матерью во время игры в «Карамельный Замок». Дмитрий, как и И Шэн, уже переживал расставания и разлуку, не имея возможности поставить точку в прошлых отношениях.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ СВЯЗИ

Родители из группы «Первый год дома» сами нашли способ восстановить связь после эмоциональных конфликтов или ссор. Мама Сони подошла и погладила ее по спине. Папа И Шэна предложил поиграть в мяч или покатавать его на плечах. Дениз предложила Дмитрию поиграть в грузовички. Каждый из этих жестов восстанавливал потерянную связь.

«Почему мы, родители, всегда вынуждены делать первый шаг, чтобы восстановить связь?» – спросил Дэвид у членов Группы.

Из-за незавершенной эмоциональной работы, связанной с прошлыми утратами, приемным детям из других стран чрезвычайно сложно самим инициировать восстановление отношений. Они просто не ждут и не верят, что другой человек ответит им взаимностью. Они скептически относятся к тому, что их усилия будут вознаграждены, и более того, они чувствуют, что снова сделали что-то плохое, из-за чего

взрослый человек ушел или разозлился. В результате, ребенок ожидает, что его бросят. Родители в процессе примирения должны так выстроить диалог и собственную стратегию поведения, чтобы помочь своему ребенку понять, что это не так.

Родители должны помочь ребенку выдерживать и уменьшать груз страха, печали и гнева, связанных с разрывами отношений в прошлом, так как эти чувства влияют на новый опыт расставаний и потери связи со взрослыми в настоящем.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ – ЭТО НЕЧТО БОЛЬШЕЕ, ЧЕМ ПРОСТО ИЗВИНЕНИЕ

Вы должны быть понимающим и инициировать восстановление нарушенных отношений с ребенком. Это не всегда легко. Когда Дэвид спросил: «Может, Соня просто забудет об этом?», я сказала, что нет. Когда Кэролин протестовала: «Но я не сделала ничего плохого. Почему я должна что-то исправлять?», я объяснила ей, что она действительно не сделала ничего плохого, когда ушла из дома. Тем не менее, Соня восприняла уход Кэролин как разрыв их «Волшебного круга». Соня нуждалась в помощи матери, чтобы понять, что на самом деле круг не был разорван, а лишь растянут сильнее, чем она могла принять.

В процессе примирения и родитель, и ребенок должны щадить чувства друг друга и не должны осуждать друг друга. Ребенку необходимо, чтобы родитель объяснил, что случилось, чтобы родитель понял, что чувствовал ребенок, и чтобы заверил ребенка, что разрыв связи не произошел навсегда.

Как восстановить связь? Скажите своему ребенку с сочувствием, что вы догадываетесь, что он почувствовал, когда вы ушли. Кэролин, например, может сказать: «Соня, мне кажется, ты подумала, что я никогда не вернусь, когда я ушла вчера вечером. Ты испугалась?»

Далее вы должны внимательно выслушать своего ребенка и следить за языком его тела, выражением лица и игрой. *Что бы ни делал ваш ребенок* после того, как вы начали примирение, – это ответная реакция. Зная, что Соня, как правило, закрывается в трудных ситуациях, Кэролин могла бы сказать: «Соня, ты сидишь здесь будто молчаливый камушек. Вся в себе. Я думаю, что эти чувства настолько тяжелы для тебя, что ты не хочешь их ощущать».

Даже такого краткого разговора достаточно, чтобы исправить ситуацию с маленьким ребенком. Вам не нужно обсуждать это часами. И, наконец, завершите этот разговор, предложив обняться или заняться чем-нибудь вместе.

Когда ребенок уходит в гнев, не слушается или не идет на контакт, многие родители считают, что его надо наказать за плохое поведение. Однако на самом деле, в подобных случаях ребенок уже наказан: он ощущает опустошенность, обиду, страх потерять родителя. Ваш разговор с ребенком о восстановлении связи должен помочь ему отреагировать иначе, если не сразу, то в дальнейшем. Этот разговор должен быть частью более длительного процесса обсуждения, начиная с этого события и вплоть до следующего раза, когда мама собирается провести вечер не дома. Ваш ребенок научится менять свое поведение, если вы несколько раз будете возвращаться к этому разговору, будете заранее предвидеть поведение ребенка и реагировать на него. Восстановление связи родитель-ребенок является важным элементом проактивного воспитания детей, укрепления и поддержания «Волшебного круга».

Исследователи и клиницисты сходятся во мнении, что восстановление отношений – важный этап, который помогает ребенку научиться контролировать свои эмоции и в настоящее время, и в долгосрочной перспективе. Ключ к примирению – способность родителя сохранять эмоциональное равновесие, когда ребенок расстроен, тем самым родитель дает ребенку понять, что может выдержать его негативные эмоции. Ребенок также учится выдерживать собственные негативные эмоции и негативные эмоции других. Когда Кэролин признала, что Соня расстроена, и спокойно ее выслушала, она тем самым учила Соню справляться с ее негативными чувствами.

Более того, Кэролин была настроена на чувства дочери и понимала их, и это помогло восстановить их связь, которую мы называем здесь «Волшебный круг». Быть настроенным на чувства ребенка не означает, что мама была так же расстроена или испытывала те же эмоции. Это означает, что родитель с пониманием относится к тому, что чувствует ребенок, и при этом сам не выходит из состояния эмоционального равновесия.

Кульминацией восстановления отношений является воссоздание «Волшебного круга» с помощью стратегий, описанных ранее, включая возврат к методам, которые помогли создать волшебный круг (см. разделы о формировании волшебного круга в главе 9 и об установлении зрительного контакта и взаимодействии лицом к лицу – в главе 10). Поэтому родителям и ребенку важно найти такое занятие, которое этому способствует. В некоторых случаях будет достаточно просто держать ребенка на руках и качать его. В других случаях может сработать игра в мяч. Значимую роль может сыграть взаимодей-

ствие по модели «пинг-понг» (см. главу 15). Также очень важно взаимодействие лицом к лицу, и еще более важно – усиление радости от взаимодействия ребенка с родителем, ведь все это способствует укреплению «Волшебного круга».

УЧИМСЯ ПРАКТИКОВАТЬ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ

«Я все равно люблю тебя, даже когда ты злишься на меня. Когда ты перестанешь злиться, я тебя обниму», – сказала Лора своей трехлетней дочери Му Лин, которая закатила истерику, потому что хотела еще печенья.

То, что родитель остается рядом, а не предлагает тайм-аут ребенку, показывает ребенку, что родитель не уходит. Лора сообщила своей дочери, что собралась сделать в скором будущем: «Я тебя обниму». Это является подтверждением «Волшебного круга». Когда Му Лин начала икать и всхлипывать вместо того, чтобы кричать и пинаться, Лора снова предложила поддержать ее на руках. На этот раз Му Лин заползла к маме на колени и крепко сжала рубашку Лоры в кулаке.

Лора взялась за палец на руке ребенка и начала играть в пальчиковую игру, внимательно наблюдая за реакцией своей дочери. Му Лин отвернулась. Она не была готова играть. Так что Лора ждала и держала палец. Затем она спросила: «Хочешь поесть хлопьев?»

Кормление дочери давало Лоре возможность для гармоничного и привычного действия, которое имело успокаивающее воздействие, позволяло общаться лицом к лицу и устанавливать зрительный контакт. Му Лин кивнула, и Лора отнесла ее на кухню за хлопьями. По дороге Му Лин протянула руку и пошевелила пальцами, давая понять, что теперь она готова играть.

Семейные навыки со-регуляции чувств и поведения

1. Научиться заменять реактивное поведение совладания со стрессом спокойным и внимательным состоянием;
2. Научиться со-регулировать чувства и поведение с помощью родителей;
3. Научиться участвовать в восстановлении отношений между ребенком и родителем после ссор.

Му Лин училась выдерживать свои собственные сильные негативные чувства и контролировать их. Ссоры и восстановление связи являются необходимым опытом для поддержки этого очередного – и решающего – этапа со-регуляции и развития. Первый шаг на пути к

умению контролировать эмоции и поведение для приемного ребенка из другой страны – отказ от реактивного поведения, к которому он прибегал в стрессовых ситуациях, например, состояние крайнего возбуждения или уход в себя. Второй шаг – научиться взаимодействовать с родителями, чтобы со-регулировать свои чувства и действия. Третий шаг – это участие в восстановлении отношений после разрыва между родителем и ребенком и возврате к совместной регуляции. Невозможно преувеличить значение примирения для укрепления «Волшебного круга» и потрясающие плоды, которые оно это приносит. Если вы хотите, чтобы в будущем ваш ребенок проявлял сострадание, извинялся за ошибки, брал на себя ответственность за управление собственным негативным поведением, начните практиковать восстановление отношений уже сегодня.

18. Адаптация и взаимозависимость

Когда ребенок начинает адаптироваться к жизни в новой семье, реактивное поведение и навыки выживания заменяются взаимозависимыми отношениями с родителями и другими взрослыми, обеспечивающими уход. Я использую слово «адаптация», чтобы обозначить как период времени, в течение которого это происходит, так и поведенческие этапы в этот период.

ОТ ВЫЖИВАНИЯ И РЕАКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ К АДАПТАЦИИ

Когда ребенок только попадает в приемную семью, наступает период – иногда короткий, до нескольких часов, а иногда до года и более, – когда он оценивает ситуацию. Иногда приемные родители называют этот период «медовым месяцем», потому что ребенок ведет себя зрело и независимо. А когда за таким псевдозрелым поведением начинают проступать более грубые навыки выживания и более агрессивное реактивное поведение, родители понимают, что необходима адаптация. Помимо изменений в поведении, которое постепенно все больше начинает

<p>Период адаптации: Усыновление → «Примерка» / «Медовый месяц» → Адаптация → Семейные навыки и семейная жизнь</p>

соответствовать возрасту ребенка, меняется и частота проявления навыков выживания и реактивного преодоления совладания со стрессом. В начале периода адаптации такие проявления преобладают, к концу же данного периода, они имеют место лишь изредка, например, раз в неделю, но не ежедневно.

Этапы адаптации в течение первого года дома

1. В поведении ребенка преобладают навыки выживания и реактивные модели поведения; ребенок ведет себя так, как будто он «сам по себе» в этом мире.

2. Между родителями и ребенком начинают развиваться отношения, взаимодействие. Семейные навыки начинают усваиваться и иногда проявляться; но навыки выживания и реактивные модели поведения по-прежнему доминируют.

3. Семейные навыки в рамках разделенных, интерактивных отношений с родителями, включающих со-регуляцию, часто чередуются с реактивными моделями выживания. Семейные навыки продолжают осваиваться и совершенствоваться на практике в течение более длительных промежутков времени.

4. Семейные навыки и со-регуляция развиваются до такой степени, что «Волшебный круг» ощущается в течение значительного периода времени каждый день. Навыки выживания и реактивное поведение отходят на второй план.

5. Семейные навыки и со-регуляция преобладают; навыки выживания и реактивное поведение проявляются лишь изредка, не более трех раз в неделю.

Таким образом, *адаптация* – это общий термин, обозначающий постепенное развитие семейных навыков, которые приходят на смену навыкам выживания и реактивному поведению совладания со стрессом. Семейные навыки развиваются постепенно; редко ребенок быстро и плавно переходит от навыков выживания к семейным навыкам, соответствующим его возрасту. Скорее, ребенок начинает с ранних форм семейных навыков. Например, И Шэн начал «просить» внимания, когда ему было пять лет – он тянул за оде-

Адаптация как переходный этап

Навыки выживания и реактивное поведение → Адаптация: приобретение семейных навыков → Поведение, соответствующее возрасту

быстро и плавно переходит от навыков выживания к семейным навыкам, соответствующим его возрасту. Скорее, ребенок начинает с ранних форм семейных навыков. Например, И Шэн начал «просить» внимания, когда ему было пять лет – он тянул за оде-

жду матери и хныкал (а это семейные навыки двух- или трехлетнего ребенка). Хотя И Шэн мог немного говорить по-английски после шести месяцев пребывания дома, он не прибег к вербальным средствам общения, приемлемым для его возраста, чтобы привлечь внимание матери. Таким образом, семейные навыки переходят с младенческого уровня на уровень, соответствующий дошкольному и школьному возрасту, пока ребенок не сможет использовать семейные навыки, соответствующие его возрасту. Модели адаптации всегда предшествуют поведению, приемлемому с точки зрения биологического возраста ребенка; необходимость периода адаптации является одной из причин, почему развитие приемных детей из других стран нельзя оценивать по модели возрастных этапов развития.

Родительская любовь стимулирует процесс адаптации (см. главу 9). Силы, передаваемые от родителей ребенку, побуждают его становиться более активным и любознательным: учиться ползать, ходить, бегать, а впоследствии идти в школу и знакомиться с миром за пределами родительского дома. Естественно, сверкающие глаза и улыбка родителей показывают их гордость за ребенка и его физические и иные способности. Просто увидев выражение лица родителей, ребенок ощущает приток родительской любви. Ребенок одновременно испытывает радость от своей независимости и – возвращаясь по несколько раз за новыми порциями родительской любви – от взаимозависимости. Эта независимость в сочетании со взаимозависимостью сильно отличается от того чувства одиночества, которое ребенок испытывал в прошлом. Сун Ань почувствовала себя изолированной, когда потеряла патронатную мать; Шарлотта должна была помочь своей дочери вновь обрести чувство взаимозависимости. С самого рождения Дмитрий был в основном один, и он не знал других чувств, пока его мать Дениз не научила его им. И Шэн, переживший множество потерь, чувствовал, что может рассчитывать только на себя, но его родители нашли способы преодолеть этот барьер. Для приемного ребенка из другой страны в основе адаптации лежит чувство взаимозависимости.

Взаимозависимость – это основа адаптации
--

АДАПТАЦИЯ: СТАНОВЛЕНИЕ СЕМЕЙНЫХ НАВЫКОВ

Многие приемные дети сталкиваются с тем, что психологи называют *полной дезорганизацией* – это причудливый термин, который обозначает погружение в море неконтролируемого поведения и эмоций. В этой ситуации задача родителей заключается в том, чтобы быть спаса-

телем, освободить ребенка от зависимости от реактивных навыков выживания. Когда начинается период адаптации, ребёнок буквально «цепляется» за вас – он плачет, хватается за вас, ходит с вами за руку или постоянно дает вам свои игрушки. Хотя на первый взгляд эти простые взаимодействия могут показаться признаками стресса, на самом деле они указывают на то, что доверие вашего ребенка к вам растет. Такое «прилипчивое» поведение показывает, что ваш ребенок понимает, что вы отличаетесь от других взрослых.

Может казаться, что поведение ребенка не соответствует его возрасту, особенно если ранее он вел себя слишком по-взрослому, псевдозрело и независимо. Однако такая «незрелость» является отражением новизны отношений между ребенком и родителями, независимо от возраста ребенка. Отношения всегда начинаются с самого начала. Ребенок за вас цепляется – это ранняя форма сближения с родителем; плачет – это ранняя форма общения; тянет вас за руку или дает свои игрушки – это первые формы разделенного внимания со взрослым. Семейный возраст лучше объясняет поведение ребенка в процессе адаптации, чем его биологический возраст.

В этой главе мы более подробно рассмотрим семь моделей поведения в процессе адаптации, которые обычно наблюдают родители. Эти семь моделей поведения заменяют собой семь навыков выживания, описанных в главе 4. В таблице ниже показано, какие виды нового поведения заменяют навыки выживания. Хотя конечной целью для наших детей является приобретение семейных навыков, адаптация – переходный этап на пути к достижению этой цели. Например, мы хотим, чтобы ребенок научился просить помощь и привлекать внимание, но мы также признаем, что в процессе научения ребенок будет плакать, цепляться за нас или капризничать. Такое поведение отражает промежуточные навыки на этапе адаптации.

От выживания к адаптации

<i>Навыки выживания</i>	<i>Поведение в период адаптации</i>
1. Ест все подряд	Становится привередливым в еде
2. Привлекает внимание взрослых и очаровывает их	Плачет
3. Обходится со взрослыми как со взаимозаменяемыми	Цепляется за родителей
4. Сам себя успокаивает	Взаимодействует с родителями, чтобы успокоиться

<i>Навыки выживания</i>	<i>Поведение в период адаптации</i>
5. Выражает лишь ограниченный набор чувств	Выражает различные чувства различными способами
6. Готов оставаться в одиночестве в течение длительных периодов времени	Обращается к родителям за «эмоциональной подпиткой»
7. Организует себя при помощи опоры на рутину	Проявляет гибкость, организует распорядок дня совместно другими

Ребенок привередлив в еде, плачет и цепляется за родителя

Ребенок привередлив в еде, плачет и цепляется за вас? Такое поведение предсказуемо и проявляется в определенной последовательности и в определенное время в течение первого года жизни приемного ребенка в семье.

Ребенок становится *привередливым в еде*, когда он узнаёт, что пища разнообразна и доступна практически в любое время. Доступность еды дает ребенку повод доверять своей новой семье, а его придирчивость часто является первым признаком этого доверия. Обычно привередливость в еде впервые проявляется через три месяца после вхождения ребенка в семью, когда ребенок начинает привыкать к семейному распорядку и осознавать его.

Ребенок *плачет*, ведь он знает, что его родители, которые теперь заботятся о нем, чутко реагируют на его потребности и на его попытки сообщить об этих потребностях. Такое поведение характерно между вторым и шестым месяцами после вхождения ребенка в семью.

Ребенок *цепляется* за вас, выражая предпочтение родителям перед другими взрослыми. Такое поведение может быть слишком навязчивым и сопровождаться беспокойством по отношению к незнакомым людям. Это предпочтение, конечно же, отражает крепнущую связь ребенка с родителем. Такое поведение может проявиться уже через три месяца после усыновления, или через год и более.

Время проявления различного поведения при адаптации

<i>Виды поведения</i>	<i>Период</i>
Привередлив в еде	От трех до четырех месяцев в семье
Плачет	От двух до шести месяцев в семье
Цепляется за родителя, предпочитая его другим взрослым	От трех до двенадцати и более месяцев в семье

Привередливость и изобилие

Может показаться, что привередливость – это реакция на еду, а не на родителей. Но еда в психологическом плане олицетворяет заботу родителей. Привередливость отражает осознание ребенком того, что пища доступна в изобилии, а это часто предшествует его осознанию того, что родитель доступен также и во многих других проявлениях.

Приемному ребенку из другой страны может быть трудно осознать, что в его новом доме еда есть в изобилии. Однажды мне позвонила мать усыновленного из России четырехлетнего мальчика Бориса, который месяц прожил в их семье. Она попросила меня прийти к ним домой, чтобы я сама увидела проявления «неприятной привычки» (как она выразилась) ее сына многократно открывать холодильник. «Мне нужна помощь, – сказала она, – потому что Борис сводит меня с ума. Я не понимаю, зачем он это делает, ведь я постоянно его за это ругаю».

Во время моего часового визита мальчик делал именно то, о чём рассказывала его мать. Он открывал холодильник и смотрел на лежащую там еду, затем закрывал его. Через несколько минут он возвращался, снова осматривая запасы еды. Это продолжалось, пока я ему не сказала: «Там много еды».

Мальчик кивнул с серьезным выражением лица.

«Готова поспорить, в России не было так много еды».

Мальчик снова кивнул в знак согласия.

«Ты думаешь, что еда исчезнет?» – спросила я его.

Обеспокоившись, он снова кивнул и открыл дверь, чтобы проверить содержимое холодильника.

«Давай спросим твою маму, исчезнет ли еда», – предложила я, указывая на маму. Мальчик посмотрел на свою мать.

Мама заверила сына, что в холодильнике всегда будет достаточно еды, а мальчик вздохнул с облегчением и улыбнулся.

Вот еще один способ рассказать историю ребенка с точки зрения самого ребенка, учитывая поведение в настоящем и объясняя его, чтобы научить ребёнка вести себя по-новому, в данном случае – не открывать холодильник слишком часто. «Раньше ты жил в России, – сказала ему мама. Быстро осознав, что нужно знать её сыну, она добавила – В России было недостаточно еды, поэтому ты всегда был голоден. Теперь ты живёшь в Америке. Холодильник полон еды, но ты боишься, что она исчезнет. Ты продолжаешь заглядывать в холодильник. Но еда не исчезнет. Вот увидишь – через неделю холодильник также будет заполнен».

Мама хотела объяснить, что из-за частого открывания холодильника еда может испортиться. Я предположила, что эти слова не будут иметь смысла для её сына, потому что он ещё не сталкивался с подобной проблемой. Тогда она сказала: «Могу поспорить, что ты ни разу не видел холодильник в России». Её сын снова кивнул. Затем он поглядел дверцу холодильника.

Разборчивость в еде может быть связана с желанием ребенка контролировать кормление. В детских домах детей кормят быстро, часто способами, которые приемные родители сочли бы насильственными. Кормление зачастую происходит быстро, при этом оно редко является положительным социальным опытом. Для ребёнка придирчивость – это способ контролировать ситуацию и избежать беспомощности.

Приём пищи – это не та область, в которой стоит начинать битву за контроль с вашим ребенком. Вместо этого всегда имейте под рукой еду, которая его успокаивает. Если вы сами приготовите такую еду, ваш дом будет наполнен запахом знакомой еды, который дополнительно успокоит вашего ребенка. Но если вам не нравится искать и пробовать новые рецепты, найдите местный ресторан, где готовят традиционные блюда родной страны вашего ребенка, откуда вы можете взять еду на вынос.

Как вести себя с ребенком, который привередлив в еде?

Процесс выбора еды – это та сфера, в которой ребенок может исследовать свои возможности контроля, при условии, что он не вынудит вас подавать картофель фри и мороженое на каждый прием пищи. Чтобы позволить ребёнку делать выбор, обеспечивая при этом правильное питание, я советую родителям иметь под рукой два или три полезных и питательных продукта, которые ребёнок сам хотел бы съесть. Позвольте вашему ребенку выбирать из этих предварительно отобранных любимых продуктов, которые он с удовольствием ел в прошлом. Всегда имейте под рукой хотя бы один продукт, не требующий приготовления, например, йогурты, тофу или цельнозерновые хлопья с молоком. Эта стратегия учит вашего ребенка контролировать ситуацию, а вам в то же время не нужно играть роль повара в закусочной.

Что делать, если ребенок прячет еду?

Не все приемные дети физически способны проверить наличие еды или же спросить, всегда ли еда будет в наличии. Вместо этого некоторые дети прячут еду в карманах, в секретных местах или даже во рту. Поговорите с ребенком о нехватке еды в прошлом и плавно под-

ведите его к теме припрятывания еды. Разговор мамы с мальчиком, который постоянно открывал холодильник, является хорошим примером. Когда родители говорят, что понимают предыдущий опыт своего ребенка и заверяют его в том, что сейчас всё по-другому, ребенок начинает верить в способность родителей понимать смысл прошлого и настоящего.

Создание запасов еды – это сочетание навыка выживания (для ребенка, который в прошлом сталкивался с нехваткой продуктов) и выражения чувства незащищенности, одиночества и пустоты. Чтобы изменить такое поведение, нужно помочь ребенку понять взаимосвязь между едой и присутствием любящих родителей.

Важно, чтобы вы относились к такому поведению серьезно. Ребенку нужно сказать, что его родители не сердятся на него за то, что он прячет еду, и что они понимают его чувство пустоты, ставшее причиной его поведения. Выделите безопасное чистое место для хранения запасов еды. Пусть это место будет легкодоступным. Обсуждение чувств, побуждающих ребенка к формированию запасов еды, не поощряет подобное поведение, а, напротив, уменьшает чувство пустоты у ребенка.

В дополнение к словесным заверениям, задействуйте следующие сенсорные модальности при взаимодействии с ребенком:

Прикосновение: держите ребенка на руках или сидите рядом с ним, пока он ест. Если вы заметили, что ваш ребенок ест припрятанную им еду, предложите ему сесть к вам на колени, или сядьте рядом. Это помогает ребёнку создавать ассоциации между вами, едой и ощущением насыщения.

Сосание: сосание – это первый способ успокоиться для ребенка. Если ваш ребенок всё ещё пьёт из бутылочки, пусть он продолжит это делать и как можно чаще. Детям постарше можно давать трубочку или кружку-непроливайку.

Зрительный контакт: ваш зрительный контакт с ребенком должен быть как можно более долгим. Поначалу он может длиться всего пару секунд. Посчитайте секунды в начале первой недели, а затем в конце и попробуйте увеличивать это время каждую неделю в два раза. За несколько недель практики вы увидите значительные изменения. (Помните: пятисекундный зрительный контакт – это улучшение вашего результата в 5 раз по сравнению с одной секундой!). Вы должны быть *чрезвычайно* проактивны и возникать перед лицом вашего ребенка, чтобы пересечься взглядами.

В то время, когда вы работаете со своим ребенком над установлением зрительного контакта, постоянно повторяйте ему, что *еда го-*

раздо вкуснее, когда вы смотрите на любимого человека. И это факт. Когда вы смотрите в глаза того, кого вы любите и кто любит вас, вырабатываются определенные гормоны и биохимические вещества, в результате чего оба чувствуют себя хорошо.

Задействуйте при контакте с вашим ребенком все три перечисленные области – прикосновения, сосание и поддержание зрительного контакта – не менее трех или четырех раз в день на протяжении нескольких недель. Один или два раза в течение пары дней не изменят его пищевого поведения. Чем больше практики, тем скорее будут развиваться ваши взаимозависимые отношения с ребенком, и ваш ребенок быстрее откажется от формирования запасов еды, у него появится уверенность в вашей способности обеспечить его достаточным ее количеством, а также, в целом, проявить заботу о нём.

Плач

Плач – это инфантильная форма общения, используемая для привлечения внимания родителей. Если, как и большинству родителей, вам неприятно слышать плач своего ребенка, помните: ребенок, который ожидает пренебрежение, не плачет, а молчит. В переполненном детском доме плач – бессмысленная трата сил и энергии. Когда ваш приемный ребенок плачет, он тем самым признает, что его новые родители отзывчивые и доступные. Плач – это серьезный шаг в сторону от реактивного поведения, например, от моделей «Царственная особа» или «Тёплый камень» (см. главу 5). Это серьезный шаг в сторону от привычки полагаться на свои навыки выживания, выражающиеся в умении обаять взрослых для привлечения их внимания. Если ваш ребенок ещё не плачет, я призываю родителей научить своего малыша делать это, потому что именно плач – самый простой способ обратить на себя внимание.

Плач – это лишь временная стадия, ступенька на пути к более обдуманному и эффективному общению, такому как знаки, жесты и слова. Многие родители пытаются подавить плач, не обучая при этом ребенка более подходящим формам привлечения внимания. Правильнее было бы научить вашего ребенка звать вас, дергать за одежду или использовать невербальные знаки.

Как только вы научите своего ребенка звать вас или иным образом привлекать ваше внимание, в ответ на плач начните объяснять ребенку, как ему следует поступать. Вы можете сказать ребёнку: «Если ты подашь мне знак «ты мне нужен» или потянешь меня за штаны, я сразу обращу внимание. У тебя получится!» Привнесите в этот процесс немного веселья и поощрите вашего ребенка за интерес к обучению.

Итак, радуйтесь, когда ваш ребенок начинает плакать! Вы проделали огромную работу, помогая ему отказаться от навыков выживания в пользу важного семейного навыка – двустороннего общения.

Избирательная «прилипчивость»

Некоторые дети прицепляются к своим приёмным родителям с момента первой встречи с ними. Очевидно, что родитель назовёт такого ребенка «привязанным», так как ребенок ведет себя как липучка. Но ребенок-липучка в первые три месяца жизни в семье цепляется за родителя из-за страха, вызванного Большими переменами – его усыновлением. Такое поведение в первые месяцы жизни в семье, вероятно, не свидетельствует ни об адаптации, ни о привязанности. Скорее всего, это поведение, направленное на выживание, и его цель – избежать дальнейших расставаний.

Избирательная «прилипчивость», которая означает, что ребенок цепляется за родителей, но не за незнакомых людей или временных опекунов, проявляется только после того, как ребенок привыкает к новым родителям. Формирование семейных навыков связи родитель-ребенок и привязанности может занять несколько месяцев или лет. Если ребенок проявляет предпочтение и цепляется именно за вас, это свидетельствует о том, что ваш ребенок готов работать над более глубокими и устойчивыми видами связи с вами.

«Прилипчивость» как проявление связи с родителем

Обычно внезапное или слишком частое цеплание за родителей развивается у ребенка в течение первого года жизни дома, при этом зачастую он испытывает тревожность при разлуке, а также при виде незнакомцев. Внезапно ваш ребенок не соглашается, чтобы вы покидали комнату, тогда как неделю назад он едва ли замечал, когда вы уходили разгружать сушилку. Несколько дней назад любой мог дать вашему ребенку бутылочку, а теперь только вы можете это сделать, иначе он заплачет и будет звать вас.

У детей, которые живут с биологическими родителями, подобное «прилипчивое» поведение и страх разлуки обычно проявляется в возрасте девяти-десяти месяцев. У приемных детей такое поведение развивается в то же время, но не по хронологическим часам, а в соответствии с семейным возрастом. «Прилипчивость», особенно избирательная, – важный признак растущей связи ребенка с его новыми родителями. Как и плач, это указывает на усиление интерактивного характера отношений между ребенком и родителем.

МЕДЛЕННО ФОРМИРУЮЩИЕСЯ АДАПТАЦИОННЫЕ МОДЕЛИ ПОВЕДЕНИЯ

Привередливость в еде, плачь и «прилипчивость» проявляются очень быстро, часто без особого участия со стороны родителей, и их трудно не заметить. Теперь мы переходим к четырем изменениям в поведении, которые развиваются медленнее и которые труднее обнаружить. Это *со-регуляция процесса успокоения*, которое предполагает, что ребёнок, чтобы успокоиться, обращается за помощью к родителям; *широкий спектр эмоций*, включая адекватное выражение грусти, гнева, страха, волнения и счастья; *обращение к родителям за «эмоциональной подпиткой»* и *гибкое реагирование при изменении ситуации*. Могут уйти годы на то, чтобы эти четыре адаптивных вида поведения развились в полноценные семейные навыки. Для их развития безусловно необходима родительская поддержка.

Со-регуляция процесса успокоения и утешения

Дети, использующие навыки выживания или реактивное поведение совладания со стрессом, как это делают многие приемные дети из других стран, находят способы успокаиваться в уединении. Но когда ребенок приспосабливается к семейной жизни, он начинает обращаться к родителям за эмоциональной поддержкой. Вы, наверное, замечали, что ваш ребенок успокаивается, когда вы поднимаете его на руки, или касаетесь его, или когда он слышит ваш голос. Это интерактивное успокаивающее поведение.

Сначала ребенок, который полагается на навыки выживания, отвергает или отталкивает родителя, пытающегося его утешить. Родитель может сочувственно прокомментировать ушиб, а ребёнок проигнорирует комментарий или заявит, что у него всё в порядке. По мере того, как родитель продолжает сочувствовать, перед ребёнком встаёт выбор между навыками выживания и зависимостью от родительской заботы. Я часто вижу, как приемный ребёнок идет к родителю за поддержкой, но вдруг отворачивается, не дойдя до него – что ж, на сегодня ребенок находится именно на таком этапе. Вам следует быть настойчивыми и терпеливыми, чтобы преодолеть этот конфликт и помочь вашему ребенку чувствовать себя комфортно в условиях взаимозависимости. В главах 13 и 15 содержатся более подробные советы о том, как организовать взаимодействие, утешая ребенка. Имейте в виду, что ребенок, использующий навыки выживания, отвергает вас, когда вы ему нужны больше всего. Так что будьте настойчивы и старайтесь понять, какие реальные потребности стоят за поведением вашего ребёнка, даже если он об этом не говорит.

Широкий диапазон выражаемых эмоций

Обычно в начале жизни в новых семьях приемные дети из других стран выражают мало эмоций. Мы уже знаем (см. главу 5), почему у разных детей разный диапазон эмоций. Со временем каждый тип ребенка начинает расширять свой спектр эмоций по-своему. Например, дети, которые пользуются моделью «Тёплый камень», могут выходить из своего пассивного и невнимательного состояния и становиться беспокойными или злыми. Те, кому свойственно состояние «Царственной особы», могут перейти от торопливого выкрикивания «до свидания!» к неуверенному покусыванию губ и бормотанию почти неразборчивого «до свидания». Когда происходят такие изменения, мы замечаем эмоциональное развитие ребёнка. Родители, которые нежно лелеют неуверенные улыбки ребенка, в конечном итоге будут вознаграждены искренним смехом. Выражение на лице эмоций страха, удивления, неприязни (сморщенный нос) и отвращения (всё лицо сморщено), а также остальных эмоций, появляются постепенно, шаг за шагом.

Иногда приемные дети, вышедшие из младенческого возраста, исследуют эту новую для себя эмоциональную сферу, осознанно «притворяясь», что испытывают эмоции. Например, вместо того, чтобы искренне заплакать после падения, ребёнок наигранно кричит. Или во время игры ребенок наигранно и очень громко смеётся. Что отличает настоящий плач или смех от притворства, так это осознанность ребёнка, когда он притворяется.

Когда я работаю с приёмными родителями, я предлагаю, чтобы они всегда поддерживали и поощряли выражение эмоций и чувств, даже если первоначальные выражения являются осознанными и немного фальшивыми:

Во-первых, *похвалите вашего ребенка за выражение правильной эмоции* в определённой ситуации. Например, вы можете сказать: «Да, плакать правильно, когда тебе больно», или «Когда мы веселимся, мы можем очень громко смеяться!»

Во-вторых, *не акцентируйте внимание на притворстве*. Это только увеличивает уровень осознанности ребенка и может привести к тому, что он замкнется в себе.

В-третьих, *предложите больше способов для выражения чувств*, включая мимику, жесты, язык тела, и разные слова.

Обратите внимание, что на появление расширенного диапазона эмоций у ребенка, усыновленного в возрасте восемнадцати месяцев или старше, может уйти больше года.

Прежде чем ребенок сможет выражать свои эмоции, особенно болезненные, связанные с переживаниями грусти или злости, он должен почувствовать, что его новая семья является достаточно безопасной средой. Процесс проходит быстрее, если родители создают комфортные условия для выражения таких чувств, рассказывая ребенку его историю с точки зрения самого ребенка (см. главу 7). На фоне пережитой потери опекуна или патронатного родителя, остальное уже не кажется ребенку таким грустным. Завершение чего-либо или, в особенности, ситуации прощания пробуждают особенно сильные эмоции, испытанные в прошлом. Без необходимой реакции и проговаривания со стороны взрослых грустные чувства могут остаться скрытыми, в результате ребенок просто отворачивается с «каменным лицом» или уходит в моменты расставаний, или же торопится побыстрее покончить с этими неприятными моментами. Иногда такой ребенок выражает сложные переживания неадекватным образом, например, смеётся во время грустных событий или при разлуке. Хотя может показаться, что ребенок не понимает, что такое прощание, я думаю, что, вероятнее всего, он слишком хорошо это знает и просто хочет избежать данной темы.

Постепенное появление болезненной эмоции: грусть

Давайте подробнее рассмотрим постепенное проявление такой эмоции, как грусть. Мы прилагаем все усилия, чтобы научить ребёнка выражать неприятные чувства в группе «Первый год дома». В конце каждого занятия мы поем прощальную песню, благодаря которой каждый ребёнок учится испытывать неприятные эмоции: грусть, разочарование (ребёнок думает: «Я хочу остаться и играть!»), или даже гнев («Я хочу сам решать, уходить или нет!»). Дети, которых воспитывают биологические родители, обычно могут контролировать проявление таких эмоций, когда они прощаются или поют песню на прощание, но приемные дети из других стран зачастую чувствуют себя не комфортно в подобных ситуациях, особенно поначалу. Совсем недавно, в период усыновления, дети оказались психологически дезорганизованы, поэтому тема прощания у них далеко не любимая.

В первой главе мы рассмотрели, как трудно прощаться детям, которые всего месяц живут в семье. Без помощи и внешнего руководства ребёнок не способен должным образом отреагировать на прощание. Я наблюдала за поведением девочки по имени Кэти, чья семья присоединилась к группе «Первый год дома», когда ей было три года, к этому времени она прожила в семье девять месяцев. Когда мы ей пели прощальную песню, она пела с чрезмерно широкой, наигранной улыбкой,

дёргая и болтая ногами. Такое поведение помогало ей справиться с простыми чувствами.

Во время прощального ритуала на втором месяце занятий в группе, когда для Кэти пели эту песню, она закрывала лицо руками, покрывалом или игрушечным осликом Иа-Иа (самый грустный персонаж из мультика «Винни-Пух», потерявший свой хвост!). На третьем месяце, когда песню пели для всех в группе, Кэти сосала пальцы и криво улыбалась.

Наконец, после четырех месяцев (то есть, шестнадцати еженедельных занятий) в группе, эта маленькая девочка, которая недавно отпраздновала свой четвертый день рождения, при прощании проявила грусть и ясно и твердо сказала: «Я не хочу уходить».

Родителям Кэти потребовалось много терпения, чтобы поддерживать свою дочь во время постепенного проявления соответствующего чувства и его адекватного выражения. Трудно было не ругать её за то, что она прятала свое лицо или пыталась быть в центре внимания, или за наигранные эмоции. Когда Кэти проявила настоящую грусть, её родители были удивлены. «Почему она сейчас грустит? – спросила её мать. – Она ведь знает, что мы вернёмся».

Маме было трудно понять, что её ребенок всё время пребывал в грустном состоянии и никак не мог с этим справиться, а также должным образом выразить эти эмоции. Кэти понадобилось в четыре раза больше времени, чем ребенку, который живет с биологическими родителями, чтобы научиться проявлять соответствующие эмоции при прощании и контролировать своё поведение. Это подтверждается и долгосрочными исследованиями в данной области.

Обращение за эмоциональной подпиткой

Приемные дети из других стран становятся частью новой семьи, но при этом готовы быть «сами по себе». Многие из них обладают опытом применения навыков выживания и способны справляться самостоятельно, без постоянной заботы взрослых. Когда приемный ребенок в конце концов начинает тянуться к вам, проявляет знаки внимания, просит о помощи, веселится или просто общается, очень важно, чтобы родители обратили внимание на эти серьезные изменения в его поведении.

Признаки сближения

- Держится за руку с родителем
- Настаивает на том, чтобы остаться вместе

- Следует за взрослым дома «как тень»
- Устанавливает контакт с родителем, предлагая игрушку, обнимая или целуя
- Обращается к родителю визуально: смотрит через комнату, стараясь поймать взгляд
- Просит родителей побыть рядом, чтобы было легче уснуть
- Заранее реагирует на разлуку или признаки разлучения с домом, родителями, или любимыми вещами
- Поведение ребенка меняется после разлуки (в лучшую или худшую сторону)

Связь с вами у ребенка начинает формироваться незаметно и постепенно. Например, он может взять вас за руку или дать вам игрушку, такие проявления будут казаться настолько обычными, что вы можете даже не придать им значение. Однако они отражают значительные перемены в восприятии ребёнком окружающего мира. Вместо того, чтобы чувствовать себя одиноким и сомневаться во взрослых, он начинает проявлять доверие, видеть в родителе отзывчивого, заботливого, особенного человека в своей жизни. Я даже не могу выразить словами, насколько важны такие поведенческие изменения. Как только это произойдёт, наладится ваша взаимосвязь, ребёнок обретёт себя как личность и разовьет навыки самообладания; без всего этого ему остаётся полагаться на навыки выживания и реактивное поведение, что может негативно отразиться на его будущем развитии.

Родители должны сделать всё возможное, чтобы заметить эти крохотные шаги на пути к установлению связи и поддерживать ребенка в этом. Вы можете научить своего ребенка выполнять все действия по сближению с родителями, перечисленные выше. Когда ваш ребенок начинает предпринимать эти конкретные шаги, словесно опишите его действия, оцените его успехи, и выразите одобрение улыбкой, которую он точно заметит.

Пусть эти крошечные шаги по сближению с ребёнком станут поводом отметить эффективность ваших методов воспитания. Вы усердно работали. Тот факт, что ваш ребёнок обращается к вам, к примеру, протягивая свою руку, доказывает, что вам удалось заручиться его доверием. Это невероятно важный шаг в адаптации ребёнка. Вы должны гордиться тем, что именно благодаря вам это стало возможным.

Проявление гибкости в отношении предстоящих изменений

У приемных детей из других стран зачастую нарушается эмоциональное и поведенческое равновесие при изменении установленного распорядка дня или смене деятельности. В таких ситуациях поддержание равновесия является важным навыком адаптации, которому приёмные дети должны научиться.

Почему приёмные дети такие негибкие? Всем детям необходим распорядок дня, поскольку он структурирует их опыт; повторение событий и их предсказуемость дают младенцам и маленьким детям чувство безопасности, защищённости и контроля. Больше всего ребёнок чувствует себя в безопасности, когда предсказуемы и неизменны и взрослый, который о нем заботится, и распорядок дня. Но когда в жизни приёмного ребёнка взрослые опекуны меняются, как это происходит по крайней мере раз или, как правило, несколько раз в жизни приемного ребенка, именно распорядок дня становится наиболее постоянной и предсказуемой областью и, следовательно, самым безопасным прибежищем.

Неизменная рутина дает ребёнку чувство контроля, так как он может предсказать, что произойдет дальше. Психологический контроль, как и физический контроль над ситуацией, помогает регулировать свои эмоции и поведение.

Вспомните какой-либо день, когда в вашем привычном распорядке что-то изменилось. Какими были ваши эмоции? Когда я узнаю, что мой план на день изменился из-за того, что машина внезапно сломалась и её нужно починить, мне сложно подстроиться и вспоминать новую последовательность действий в течение дня. Стоит одному пункту из вашего плана измениться, и дальше всё пойдёт не так. Вот как приемные дети из других стран относятся к распорядку дня. Неудивительно, что они так ценят и защищают его.

С другой стороны, в сильной привязанности приёмного ребёнка к его распорядку кроется страх или ощущение опасности, которое он испытывает при каких-либо изменениях в намеченном плане.

Представьте себе утро в день усыновления вашего ребенка. Воспитатель суетится больше обычного, ребёнка очень быстро одевают в незнакомую одежду. Вместо того, чтобы сразу заняться следующим ребенком, воспитатель плачет и держит вашего ребенка еще несколько минут, рассказывает вашему ребёнку о «новой семье» и о том, как важно быть послушным. После завтрака все встают в круг и прощаются, а затем вашему ребёнку дают пару конфет и баночку йогурта или рисовое молоко. В общем, изменения в привычном распорядке являются первым признаком того, что этот день пройдет совсем иначе.

В течение следующих дней и недель, и даже месяцев и лет, в разуме вашего ребенка эти и другие небольшие изменения будут ассоциироваться с Большими переменами – с печальным расставанием со знакомыми людьми и предметами. В целом, приёмные дети воспринимают даже небольшие изменения довольно тяжело. Они думают, что, контролируя или избегая перемен в привычном распорядке, могут защититься от очередного неожиданного события. Они надеются избежать ощущения тревоги и потери контроля над эмоциями и поведением, сопровождающие эмоциональную травму, вызванную переменами.

Для родителя незначительное изменение в ежедневном распорядке кажется обычным, даже несущественным. «Да что случилось?» – кричит родитель на ребёнка в истерике, который совершенно растерян из-за того, что родитель прочитал сказку на ночь *перед* чисткой зубов. А для ребёнка это необычайно серьёзное изменение в установленном распорядке дня.

Учитывая тот факт, что определенный распорядок дня помогает вашему ребёнку чувствовать себя в безопасности, оставьте всё как есть как минимум на несколько месяцев. Затем составьте план, который поможет вашему ребенку привыкнуть к мельчайшим изменениям, чтобы в дальнейшем научиться проявлять гибкость. Например, в четыре года, согласно ежедневному распорядку, перед сном мама Мег лежала в обнимку с Му Лин в ее кровати и пела ей специальную колыбельную. Затем Мег решила изменить привычный порядок действий, а именно баюкать дочь в кресле-качалке и петь колыбельную перед тем, как уложить Му Лин в кровать. Мег заранее объяснила своей дочери, что через два дня порядок отхода ко сну немного изменится. В качестве «дня икс» была выбрана суббота, потому что это был ненасыщенный день. Поскольку Му Лин заранее знала об изменениях, у нее было время, чтобы подготовиться.

Чтобы научиться проявлять гибкость, требуется время и практика. Я советую родителям начать работать над гибким отношением к дневной рутине, а не утренним или вечерним привычным действиям.

Другим аспектом проявления гибкости для ребенка является возможность доверять более чем одному взрослому. По утрам дочку всегда будила Мег. Когда Му Лин было четыре с половиной года, её родители решили попробовать, чтобы Лора, другая мама Му Лин, будила малышку по утрам. Я сказала, что это может быть нелегко, так как утро было особенно тяжёлым временем суток для Му Лин. То, что именно утреннее время проблематично, распространено среди некоторых эмоционально травмированных детей ввиду нарушений в их биохимических

циклах. У не усыновленных детей уровень кортизола, успокаивающего химического вещества, высокий по утрам, а у приёмных детей, чей мозг формировался в условиях стресса, значительно ниже. Поэтому для приёмных детей утро – очень непростое время. Для того, чтобы успокоиться утром, ребёнку может помочь предложение выпить в кровати пакетик сока (с сосанием через трубочку). Поэтому Мег сначала ввела ритуал с соком, а затем стала разными способами подготавливать Му Лин к тому, что по утрам её будет будить Лора.

Период адаптации ребёнка – непростое время для родителей. Тот факт, что они часто ведут себя инфантильно или не соответствующе своему возрасту, может расстраивать родителей, которые хотят, чтобы их ребёнок вел себя согласно своему возрасту. Обучение новому поведению требует большой работы. Будьте терпеливы с вашим ребенком и самим собой. У вас не всегда это будет получаться идеально, но если что-то пойдет не так, у вас будет возможность попрактиковаться в восстановлении «Волшебного круга» (см. Главу 17) со своим ребенком. Радуйтесь своим успехам и прогрессу вашего ребенка, даже если они являются совсем незначительными шагами к вашим конечным целям.

В следующей главе мы рассмотрим вопрос проявления гибкости в отношении предстоящих изменений, уделяя особое внимание способам, которые помогут вам структурировать свою повседневную жизнь и жизнь вашего ребенка, чтобы сделать период адаптации максимально гладким и успешным для вашего ребенка.

19. Структурирование переходов от одного занятия к другому.

Расставания. Выход родителя на работу

«Я не могу добиться, чтобы Соня прекращала одно занятие и переходила к другому, – сказала Кэролин в голосовом сообщении, оставленном на моем телефоне с просьбой о приеме. – Она не хочет прекращать игру, чтобы принять ванну, но, когда она в ванной, она не хочет выходить оттуда, чтобы поужинать. Каждый переход от одной деятельности к другой превращается в борьбу». Соне к тому моменту исполнилось три с половиной года, в этом возрасте дети без сложного прошлого относительно легко совершают подобные повседневные переходы.

Трудности со сменой занятий типичны для большинства детей, когда они становятся более независимыми. Когда ребенок учится ходить или развивает большую ловкость рук, он естественным образом начинает ощущать, что способен многое контролировать в своей жизни. По мере того как ребенок осознает свою новообретенную самостоятельность и силу, он попеременно испытывает противоположные эмоции: от «я главный в этом мире», до «я вовсе не главный и потому совершенно беспомощен». Как мы выяснили, маленькие дети мыслят абсолютными категориями.

СМЕНА ЗАНЯТИЯ И САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

Смена занятий ставит под сомнение самостоятельность ребенка и его контроль над ситуацией. Для него это – изменение, которым управляет кто-то другой, обычно родитель. Смена занятий подчеркивает, что главенствует родитель, а не ребенок.

Конечно, родители видят смену занятий по-другому. У Кэролин не было намерения подрывать чувство независимости у своей дочери, она и не думала вызывать у Сони чувство беспомощности. Смена занятий – это обычное и простое явление, и они происходят все время.

Смена занятий задает ритм дня, организует начало и прекращение деятельности и переход от одного вида деятельности к другому.

ПРОШЛЫЙ ОПЫТ ПЕРЕМЕН ВЛИЯЕТ НА ТЕКУЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ

Существует три причины, по которым смена занятий тяжело давалась Соне и даже пугала ее. Во-первых, это изменение, а такой ребенок как Соня, со сложным прошлым, ассоциирует даже незначительные изменения с серьезными переменами в жизни, в том числе с самым усыновлением. Вам сложно учитывать прошлый опыт таких жизненных изменений у ребенка, если вы не задумаетесь о том, что эти изменения привели к утратам и дезориентации. Как только вы это поймете, вас перестанет удивлять тот факт, что новый опыт или смена занятий могут спровоцировать у ребенка перманентную чрезмерную настороженность, или другое реактивное поведение. Такие стрессовые реакции могут в конце концов привести к тому, что ребенок будет постоянно избегать переходов между видами деятельности и любой новизны.

Во-вторых, по мере того как ребенок становится более независимым, что, конечно, нормально с точки зрения его развития, смена занятия, решение о которой принял другой человек, начинает угрожать

его чувству независимости. «Я хочу решать сама! – объявила Соня. – Я сама распоряжаюсь своим телом. Это сказал учитель в школе». Буквальное воплощение ребенком этих идей в жизни семьи часто приводит к борьбе за власть с родителем в периоды такого перехода.

В-третьих, смена деятельности приносит стресс, а стресс – это неприятно, поэтому ребенок пытается избежать изменения, чтобы минимизировать стресс. Это естественная реакция, особенно если ребенок уже погружен в приятное занятие. Труднее понять, почему ребенок противится переходу от завтрака к сборам на прогулку, ведь конечная цель этой смены деятельности – это то, чего ребенок явно хочет. Ребенок со сформированным в условиях стресса мозгом распространяет свою тактику избегания перемен и переходов на все ситуации, чтобы таким способом минимизировать стрессовые реакции и реактивное поведение. Зачем надевать новую одежду, если это оборачивается стрессом и потерей контроля? Лучше носить старые вельветовые брюки или хлопчатобумажное платье и сохранять спокойствие.

КАК ОБЛЕГЧИТЬ ПРОЦЕСС ПЕРЕХОДА ОТ ОДНОГО ЗАНЯТИЯ К ДРУГОМУ

Чтобы помочь ребенку легче справляться с переходами между занятиями, уменьшите количество таких переходов до минимума. Это может означать отказ от некоторых запланированных видов деятельности и более длительное и незапланированное пребывание дома или в парке. Я полагаю, что эти два места, наряду с продуктовым магазином, – это все, что действительно постоянно нужно вашему ребенку в течение первых пяти лет. Дома ежедневных переходов между занятиями хватает, и нет необходимости увеличивать их количество, записывая ребенка на многочисленные занятия или в игровые группы. В течение первого года пребывания дома достаточно одного занятия в неделю, пока ваш ребенок не будет комфортно себя чувствовать при переходе от одного занятия к другому. Возможно, какое-то время вам придется реже бывать на разных мероприятиях, но это того стоит. Ваш ребенок станет гораздо более покладистым и дружелюбным, когда не будет подвергаться чрезмерному стрессу при частой смене видов деятельности.

Кэролин посчитала количество ежедневных переходов между занятиями, когда у Сони случалась истерика. Обычно у Сони был урок плавания утром и подготовительное занятие днем, затем вместе с мамой они шли на рынок, чтобы купить что-нибудь на ужин. Урок пла-

вания и подготовительное занятие в один и тот же день – это много для маленького ребенка, и к тому же оба вида деятельности включают много внутренних переходов. К моменту возвращения домой Соня не была готова к дальнейшей смене занятий.

Каждое утро говорите с ребенком обо всех событиях, которые произойдут в течение дня. Такие беседы повысят вашу восприимчивость к опыту ребенка в целом и помогут ребенку предвидеть перемены, предстоящие в конкретный день. Возможно, вам захочется сказать ребенку, что вы знаете о том, что ему приходится справляться с большим количеством изменений каждый день, чем в патронатной семье или в детском доме.

«Я знаю, что день с уроком плавания, подготовительным занятием и походом в магазин кажется тебе слишком перегруженным, – сказала Кэролин Соне. – Я помню, что в Гватемале в *la casa de su primera madre* (в доме твоей первой матери), ты проводила каждый день дома и только играла. Здесь со мной, твоей *segunda mama* (второй матерью), у тебя много изменений в течение дня».

Используйте рутину для того, чтобы переходы происходили более мягко. Распорядок помогает ребенку предугадывать, что будет дальше, и таким образом обеспечивает ему чувство психологического контроля. Иногда распорядок относится к определенной деятельности. Например, надевание одежды в определенном порядке – сначала брюки, затем рубашка, затем носки и в последнюю очередь туфли – структурирует процесс одевания. Когда конкретная деятельность завершена, вам может пригодиться введение рутинных действий для промежуточных этапов (назовем это «связующая рутина»), например, вы можете держаться за руки, когда идете к машине. Это помогает ребенку чувствовать контроль над переходом от одной деятельности к другой.

Распорядок помогает ребенку регулировать свое эмоциональное и физическое состояние. Сначала ответственность за регуляцию лежит на родителе, который устанавливает распорядок дня. Со временем ребенок привыкает к повторяющимся рутинным событиями учиться сохранять спокойствие при переходах между занятиями. Таким образом ответственность за регуляцию переходит с течением времени от родителя к ребенку.

Учителя подготовительных классов обнаружили, что сочетание перехода от одного занятия к другому с песней является чрезвычайно эффективным способом помочь ребенку в трудный момент. Почему именно пение? Оно активизирует «педаль тормоза» (см. главу 13), чтобы

помочь ребенку замедлиться и сохранить равновесие в эмоциях и поведении. Используйте песню, которую вы и ваш ребенок любите петь, или придумайте какую-нибудь для часто повторяющихся переходов – выхода из дома, принятия ванны перед сном, надевания одежды и так далее. Идея петь понравилась Кэролин и Соне, и они придумали песни для каждого перехода в течение дня.

Управление переходами между занятиями

1. Уменьшите количество перемен видов деятельности и перемещений в течение дня.
2. Говорите о том, как жизнь ребенка до усыновления отличалась от его нынешней жизни, упомяните, что раньше он реже менял занятия. Выслушайте, что ребенок чувствует в связи с этими изменениями.
3. Разработайте и используйте определенный распорядок дня (рутину), который будет действовать в качестве предсказуемой, знакомой связи между двумя различными видами деятельности.

СОЗДАНИЕ ЭФФЕКТИВНОЙ «СВЯЗУЮЩЕЙ РУТИНЫ»

Рутинные действия заменяют прямое указание родителя ребенку («Приберись!», «Прими ванну!», «Иди ужинать!»). В результате у ребенка формируется основанное на сотрудничестве, а не на иерархии, отношение к переходам между занятиями. Сотрудничество является жизненно важной частью взаимозависимых отношений и важным социальным навыком, который ребенку нужно усвоить до школы. Распорядок дня, реализуемый в сотрудничестве, является уникальным инструментом по той причине, что он поддерживает *взаимозависимость* и *независимость* одновременно.

Вот схема связующей рутины с использованием кухонного таймера и переходной песни. Я много раз видела, как этот базовый план срабатывает, но не стесняйтесь менять детали так, как будет лучше для вашего ребенка. Связующая рутина начинается с подготовительных слов – ясного объяснения того, как данный распорядок будет осуществляться. Установите последовательность действий, используя термины *сначала*, *потом* и *наконец*, чтобы ваш ребенок знал, что будет происходить на каждом этапе. Расскажите ребенку, в чем заключается конечная цель связующего распорядка. Так, Кэролин сказала дочери: «У меня есть новый план, как нам легче переходить от одного занятия к другому».

Затем сообщите ребенку, что вы понимаете его трудности. «Я знаю, тебе не нравится прекращать игру или выходить из ванны, – можете сказать вы. – Я вижу, что тебе хотелось бы продолжать это занятие».

Оставайтесь настроенными на своего ребенка и предположите положительный отклик вашего ребенка на новый план: «Я думаю, тебе понравится этот план, и ты успешно его выполнишь. Он поможет легче справляться с переменами».

Наконец, объясните подробности плана: «*Сначала* я скажу тебе, что скоро наступит время прекратить игру (выйти из ванной, уйти из парка). Если ты решишь сделать это сразу же, это прекрасно. Но если ты предпочтешь продолжить, мы установим таймер еще на три минуты».

Позвольте своему ребенку самому выбрать момент, когда следует остановиться. Остановка в любое время до того, как таймер просигналит, вполне приемлема. Такой выбор дает некоторым детям большее чувство самостоятельности. «Я сам могу остановиться», – доказывает ребенок. Другие дети предпочитают использовать отпущенное на этот вид деятельности время до последней секунды.

Затем скажите: «*Потом*, когда просигналит таймер, ты и я споем «песню уборки» (или другую песню, которую вы с ребенком выбрали для соответствующего перехода), пока ты будешь убирать игрушки (или выходить из ванной)».

Сначала ребенку может быть трудно выполнить эти шаги. Помогите не заинтересованному ребенку соблюсти распорядок. Если ваш ребенок нуждается в помощи, это не означает, что он потерпел неудачу. Это означает, что ему требуется помощь, поскольку задача сложная. В самые первые дни или недели внедрения вашей рутины промежуточных действий («связующей рутины») считайте успехом то, что ваш ребенок не устраивает истерик.

Если вам приходится помогать ребенку соблюсти распорядок, сопровождайте ваши действия позитивными утверждениями: «Ты справился. В следующий раз у тебя получится еще лучше», или «Тебе было тяжело, но ты держал себя в руках». Возможно, самое важное заключается в том, что вы, родитель, должны сохранять нейтральное или позитивное отношение к поведению вашего ребенка. На это уйдет некоторое время.

Финальный шаг приводит вашего ребенка к следующему виду деятельности. Когда вы заканчиваете объяснять распорядок, просто скажите: «*и в конце* ты сядешь за стол (вытрешься полотенцем и наденешь чистую одежду, или сядешь в машину, чтобы поехать домой или что-то подобное)».

КОГДА ПРОБЛЕМЫ С ПЕРЕХОДАМИ ОТ ОДНОГО ВИДА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ К ДРУГОМУ ВОЗВРАЩАЮТСЯ

Будут периоды, – даже после того как ваш ребенок научится справляться с рутинными переходами между основными делами в течение дня – когда он снова будет испытывать прежние трудности со сменой занятий. Будьте готовы к этому в ситуациях стресса или изменений в жизни ребенка и реагируйте, видоизменяя соответствующие варианты распорядка дня таким образом, чтобы ребенку было легче перенести изменение. Например, на протяжении учебы Сони в школе Кэролин замечала, что переходы от уроков в школе к выполнению домашнего задания или от домашнего задания к ужину тяжело давались ее дочери, но было одно исключение. Если Кэролин сама везла дочь из школы днем, Соня была спокойнее и уступчивее в моменты смены занятий. Впоследствии Кэролин обнаружила, что в те дни, когда это было невозможно, помогали пятнадцати- или даже тридцатиминутные перерывы для игры по модели «пинг-понг» (см. главу 15), и после этого переходного момента можно было ожидать от Сони, что она начнет выполнять домашнее задание. Сочетание игры и перекуса с интенсивным установлением связи родитель-ребенок давало ей возможность «подзарядиться силами» от родителя, а это помогало Соне легче воспринимать переходы между занятиями во второй половине дня.

ПЕРЕХОД ОТ ОДНОГО ЗАНЯТИЯ К ДРУГОМУ И РАССТАВАНИЕ

Когда мы говорим о переходах между занятиями, то речь не идет о физическом расставании родителя с ребенком, за исключением ситуации посещения ребенком детского сада или школы. Но важно помнить, что даже переходы между занятиями, которые вроде бы не подразумевают расставания, на самом деле воспринимаются приемными детьми из других стран именно как расставания. Соня, например, не хотела расставаться с игрушками и лишаться положительных эмоций от игры. Она не хотела покидать уютное местечко на полу и перебираться в другое место. Даже простая поездка на машине, даже вместе с матерью, была для нее расставанием с домом. Она переживала выход из ванной как расставание с теплой водой. Несмотря на то, что взрослые видят эти ситуации как обычную смену деятельности и места, у ребенка со сложным прошлым меньше запасов родительской любви и ослаблен контроль над собственным поведением и эмоциями. В результате, дети, усыновленные из других стран, нуждаются в большей помощи и поддержке со стороны родителей в том, что касается смены занятий.

УКРЕПЛЕНИЕ «ВОЛШЕБНОГО КРУГА» БЛАГОДАРЯ ПОСТОЯНСТВУ ЗАВЕДЕННОГО ПОРЯДКА В СЕМЬЕ

Точно так же, как установленная повседневная рутина помогает ребенку надежно предсказывать, что будет дальше, постоянство в жизни семьи в целом помогает ребенку чувствовать себя под надежной защитой «Волшебного круга» (см. главу 9). Постоянство означает, что ребенок может быть уверен, что родитель будет всегда действовать одинаково или почти одинаково. Постоянство помогает сформировать у ребенка чувство безопасности, как в «Волшебном круге», которое распространяется за пределы непосредственного взаимодействия между родителем и ребенком (это имеет первоочередное значение для маленького ребенка!) и охватывает жизнь семьи целиком (это становится более важным, по мере взросления ребенка). Простой, но ценной формой постоянства будет ежедневный завтрак за столом, хотя блюда могут меняться. Такой завтрак может сопровождаться иными неизменными деталями: может быть, мама всегда носит халат до завтрака и принимает душ утром. Ближе к вечеру папа может всегда приходить домой перед ужином. Наряду с более сложными распорядками, эти простые элементы семейного постоянства помогают ребенку почувствовать, что существует порядок и предсказуемость, и это особенно успокаивающе действует на ребенка со сложным прошлым. Если вы будете обращать внимание ребенка на эти постоянные элементы жизни семьи каждый день, особенно когда в семье происходит много событий или перемен, это поможет ему чувствовать связь с вами.

Когда ребенок ошеломлен переменами, он начинает твердо верить в то, что изменения – это норма жизни. С философской точки зрения такое описание мира может быть правильным, но ребенку со сложным прошлым слишком рано погружаться в размышления философского характера. Такому ребенку необходимо ощущение стабильности, ощущение того, что мир постоянен, только тогда он разовьет семейные навыки. Без постоянства приемный ребенок полагается на навыки выживания и реактивное поведение.

Ни один родитель, каким бы организованным он ни был, не может демонстрировать абсолютное постоянство во всем. И не следует пытаться это делать. Однако, большее постоянство в семье облегчает приспособление и развитие ребенка со сложным прошлым. Даже незначительные и незаметные проявления непостоянства могут потрясти мир ребенка, который пережил хотя бы одну перемену в жизни. Ребенок со сдержанным темпераментом может приспособиться к непостоянству семейного распорядка, но большинство детей со слож-

ным прошлым крайне напряжены. Высокая степень непостоянства в организации семейной жизни может стать причиной более контролирующего, оппозиционного поведения, снизить готовность сотрудничать, привести к беспокойству, особенно если ребенок изначально по своему темпераменту беспокойный.

Постоянный распорядок отхода ко сну у Сони дома помог ей справиться с расставаниями. Однако в пятимесячном семейном возрасте, когда Соня уже хорошо знала рутину перехода ко сну и спокойно ей следовала, она встревожилась в связи с тем, что Кэролин начала раз в месяц посещать встречи книжного клуба, оставляя Соню с ее приемным отцом. Эта небольшая перемена, как быстро убедились Кэролин и Дэвид, была для Сони зловещим сигналом того, что, возможно, последуют более серьезные изменения.

В ожидании неприятностей, которые, по ее мнению, должны были произойти во время сна, Соня начала замыкаться в себе по вечерам, когда Кэролин была на очередной встрече. Когда Дэвид предлагал ей готовиться ко сну, она выходила из спальни, сворачивалась в клубочек на диване в гостиной и отказывалась двигаться с места. Злясь все больше и больше, Дэвид грозил ей разными наказаниями, которые только приходили ему в голову, но Соня молча его игнорировала. Соня выводила отца из себя часами, до тех пор, пока не возвращалась Кэролин. Когда постоянство семейного порядка восстанавливалось, Соня шла спать без возражений. Это решало проблему на короткий срок, но не было долгосрочным решением. С течением времени Дэвид начал вслух говорить Соне, что, должно быть, она волнуется потому, что уход матери кажется ей предвестником больших изменений. Он объяснял, что будет соблюдать такой же распорядок отхода ко сну, как и Кэролин, и заверял Соню в том, что ее мать вернется. Дэвид начал укладывать Соню спать и в некоторые другие вечера на неделе, даже когда Кэролин была дома. Несколько недель спустя Соня спокойно соблюдала распорядок отхода ко сну с каждым из родителей.

Рональд Федеричи, специалист по психологии развития ребенка, работавший с приемными детьми из других стран, является сторонником метода «ультрапостоянства», который также заслуживает внимания. В своей статье *«Усыновление детей из других стран: вызовы и возможности»*, Федеричи описывает свой метод как «воссоздание обстановки учреждения для детей и постепенный отход от нее, «вымывание» этого токсичного образа». Если коротко, это означает, что некоторые усыновленные дети настолько привыкли к ригидной рутине жизни в учреждении, что им просто необходимо иметь постоянный

распорядок сразу после усыновления, пока они не поймут, что жизнь в семье менее «токсична» – в ней больше любви, связи со взрослым и выбора, при этом меньше потерь, боли и авторитаризма, чем в детском доме. Федеричи рекомендует использовать этот метод с приемными детьми, которые вышли из наиболее неблагополучных детских домов в Восточной Европе, которым характерны депривующие условия жизни и пренебрежение потребностями детей. Такие дети обычно оказываются в своих новых семьях, неся с собой груз проблем с поведением и адаптацией, требующих немедленного решения. Я горячо поддерживаю мнение Федеричи о том, что для таких детей родители должны *минимизировать стимуляцию*, т.е. добиться во всем максимального постоянства и предсказуемости при полном отсутствии сюрпризов в первые недели дома. Время от времени, по мере взросления приемного ребенка, возникают ситуации, когда необходимо возвращаться к минимальной стимуляции и почти абсолютному постоянству.

Рекомендации Федеричи предназначены для работы с детьми, которые получили тяжелые психологические травмы в прошлом, до усыновления. Мои рекомендации в этой книге предназначены для работы с детьми, психологические травмы которых находятся в диапазоне от легких до средней степени тяжести. Если вы чувствуете, что ваш ребенок пострадал серьезно, возможно, вам следует прочитать статью Федеричи «Воспитание ребенка из детского дома», опубликованную на его сайте http://www.drfederici.com/raising_child.htm. Возможно, вы пожелаете проконсультироваться с психологом или семейным психотерапевтом, который специализируется на приемных детях.

СЕМЕЙНАЯ ЖИЗНЬ И РАБОТА

Почти всем родителям приходится преодолевать определенные трудности, совмещая воспитание ребенка и работу. Эти проблемы должны быть решены, но иногда решения, продиктованные самыми благими намерениями, оказываются ошибочными. В своей работе с семьями я часто вижу три способа решения, несущие с собой скрытые «подводные камни», в первую очередь это касается семей с приемными детьми из других стран. Решения, которые вы принимаете в этих сферах – сколько часов и в какие дни уделять работе, сколько человек помимо родителей будут ухаживать за ребенком, работать ли из дома – оказывают огромное влияние на то, насколько легко ребенку будет приспособиться к ежедневной рутине и к переходам между занятиями внутри такого распорядка.

Несколько длинных рабочих дней или работа по несколько часов ежедневно

Многие родители считают, что лучшим решением будет работать один или два полных дня в неделю с тем, чтобы проводить остальные дни почти целиком дома с ребенком (или детьми). Для родителя это означает менее частую смену ролей. Нина, одна из матерей в нашей группе «Первый год дома», однажды решила делать именно так, работая два полных дня в неделю. Ей приходилось вставать в шесть часов утра по рабочим дням, уходя из дома до того, как ее сын И Шэн проснется, а возвращалась она уже после того, как он засыпал, отработав десятичасовой рабочий день. Нина действовала таким образом в течение трех недель.

В конце концов Нина поняла, что И Шэн нуждается в том, чтобы проводить время с ней каждый день, и по крайней мере несколько часов в день – только тогда он чувствует свою связь с матерью. Он начал поздно ложиться, чтобы увидеть ее, когда она возвращалась домой, требовал разрешения спать в ее постели и просыпался рано, чтобы застать ее до того, как она уйдет на работу. Ему было всего пять лет, и он не знал, какие дни были рабочими, поэтому он придерживался этого нового распорядка каждый день. Он быстро начал страдать от недосыпания и капризничать. Он вернулся к прежнему реактивному поведению, и его общение с Ниной редко происходило без истерик. Нина сделала вывод, что ее новый рабочий график нарушал её связь с И Шэном.

Большинство маленьких детей, усыновленных из других стран, могут продержаться максимум четыре часа без мамы или папы, а затем начинают возвращаются к паттернам реактивного поведения. Некоторые не могут вытерпеть даже двух или трех часов, особенно в самом начале пути по закреплению хрупкой связи с родителями. Некоторые дети не в состоянии провести даже более короткие отрезки времени вдали от родителей (например, один-два часа в день) – они сразу сникают. Когда Дениз вышла на работу, проводя там по четыре часа в день, семейный возраст ее сына Дмитрия составлял шесть месяцев, и он только недавно ощутил связь с матерью. В ее отсутствие он отказывался от еды, игр и сна. Он оставался в чрезмерно бдительном состоянии, постоянно выглядывая из окна в ожидании матери, вплоть до ее возвращения.

Если вы начнете покидать своего приемного ребенка, усыновленного из другой страны, в течение месяца со дня, когда вы стали одной семьей, ребенок не будет протестовать, однако сохранит навыки выживания и реактивное поведение. Вам будет легче, но это крайне

неудачное начало отношений. Если же вместо этого вы установите с ребенком связь, оставаясь дома от четырех до шести месяцев, прежде чем выйти на работу, в момент вашего выхода на работу ваш ребенок разозлится на вас (потому что на этой стадии вы ему уже не безразличны) и вернется к паттернам выживания и реактивного поведения. Иными словами, выход на работу, даже при неполной занятости, когда ваш ребенок только учится доверять вам, является рискованным решением. Я советую приемным родителям, с которыми работаю, приложить все усилия, в том числе оформить второй кредит под недвижимость либо иной заем и таким образом обеспечить финансовую возможность одному родителю оставаться дома в течение первого года пребывания ребенка в семье.

Обе мамы – Нина и Дениз – решили перейти на четырехчасовой рабочий день. Этот график оказался гораздо менее травмирующим для их детей.

Много воспитателей или только один?

Когда Дениз вышла на работу, многие ее друзья захотели стать Дмитрию «дядями» и «тетями», а Дениз решила воспользоваться помощью всех этих людей. Она разработала такой график, по которому каждый день о Дмитрии заботился новый «дядя» или «тетя».

К сожалению, Дмитрий воспринял эту схему как некое продолжение детского дома, в котором он жил в России, хотя и гораздо более комфортное. Он вновь стал вести себя дружелюбно со всеми, играя знакомую роль. Его новые воспитатели находили это милым и поощряли малыша, не подозревая, что в итоге связь Дмитрия с матерью только ослабевала. К счастью, один из друзей в конце концов обеспокоился и убедил Дениз пересмотреть схему воспитания. Сократив число воспитателей до трех, включая себя, Дениз сумела помочь сыну восстановить с ней связь. Кроме того, она поработала с двумя другими воспитателями, чтобы они не поощряли паттерны выживания или реактивного поведения.

Распространенные ошибки в поиске баланса между работой и семейной жизнью

1. Меньше рабочих дней в неделю при увеличении продолжительности рабочего дня
2. Слишком много воспитателей
3. Работа из дома

Работа из дома

Забрав дочь Му Лин из яслей, поскольку эта схема была неэффективной, Мег решила работать из дома, совмещая таким образом воспитание ребенка с работой. Будучи дипломированным бухгалтером-аудитором, она сумела перенести свою небольшую практику в свободную комнату дома и связываться с большинством своих клиентов по телефону. Казалось, мечта сбылась: она сэкономила деньги на аренде офиса и на яслях одновременно. Но еще до того, как наступил напряженный период подачи налоговых деклараций, Мег обнаружила, что уделять внимание и Му Лин, и клиентам было, мягко говоря, сложно.

Му Лин вернулась к паттернам реактивного поведения и навыкам выживания. Она стала предпринимать рискованные шаги, пытаясь добиться внимания матери. Негативные методы, которыми пользовалась Му Лин, чтобы контролировать поведение матери, привели к тому, что проблемы в их отношениях обострились. Му Лин начала получать больше удовольствия, выводя мать из себя, а не радуя ее. Приобретенные семейные навыки оставались нереализованными, пока она концентрировалась на том, чтобы «быть плохой» и этим способом удержать маму рядом.

По словам Мег, она злилась на то, что ее благие намерения «оказать поддержку Му Лин» привели к тому, что ее дочь «воспользовалась ситуацией» и начала «манипулировать» матерью. Когда мы вместе с Мег разобрали сложившуюся печальную ситуацию, я объяснила ей, что для ребенка со сложным прошлым лучше получать все внимание воспитателя, кем бы он ни был. Таким образом, хотя работа дома казалась отличным планом, она не помогла бы Му Лин развить позитивную связь с матерью. Мег пришлось нанять няню на те часы, когда она работала. Если она хотела сэкономить на арендной плате, работая из дома, ей следовало найти детский сад или иное решение вне дома для ребенка.

Ситуация, когда родитель работает дома, сбивает с толку любого ребенка, особенно если ему еще нет пяти лет. Работающий родитель присутствует физически, но отсутствует на эмоциональном или когнитивном уровне. С этим слишком сложно справиться даже кровным детям, но еще труднее – усыновленному ребенку, особенно тому, чей семейный возраст не превысил два года, и который находится в процессе установления связи с новым родителем. Когда детский сад и рабочий офис находятся в разных местах, это создает ясность для ребенка, несмотря на то, что в этом случае неизбежны расставания.

ВОЗВРАТ ПАТТЕРНОВ РЕАКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ И НАВЫКОВ ВЫЖИВАНИЯ

Приемные дети из других стран часто ошибочно принимают ясли и другие дошкольные учреждения за детские дома или интернаты. Важно наблюдать, не проявятся ли паттерны реактивного поведения или навыки выживания, когда ребенок окажется в условиях группы, так как это случается часто. Некоторые паттерны реактивного поведения, такие как замыкание в себе, облегчают учителям работу с ребенком, они одобряют «тихих, послушных» детей, даже не понимая, что на эмоциональном уровне такие дети отсутствуют в настоящем. Чрезмерно активное поведение может стать причиной того, что на ребенка повесят клеймо «гиперактивного». А иные навыки выживания, например, цепляние или нестабильное либо проблемное социальное взаимодействие, могут привести к постановке иных неверных диагнозов персоналом детского учреждения или учителями.

Я активно призываю родителей при малейшей возможности ограничить длительность ежедневного пребывания ребенка в дошкольных учреждениях четырьмя часами и менее до тех пор, пока семейный возраст ребенка не составит два года и более. Ваш ребенок нуждается в том, чтобы вы были его родителем в ситуации один на один, только в этом случае он сможет развить семейные навыки, которые позволят ему извлечь максимальную пользу из посещения дошкольного учреждения. Если ваш ребенок еще не обладает семейными навыками, он просто пользуется моделями реактивного поведения и навыками выживания в более комфортных, но все равно похожих на детдомовские условиях.

«Я усыновила ребенка, потому что хотела быть мамой, – однажды сказала Дениз на собрании родителей группы «Первый год дома», – и я вижу, что пришла пора быть ею. Мне придется найти финансовое решение, чтобы как-то сводить концы с концами».

«Если я потеряю это время с Му Лин, мы никогда не сможем наверстать упущенное. Мы и так уже многое упустили», – сказала Мег.

«Тяжело слышать, что я должна оставаться дома и действительно работать над тем, чтобы обучить И Шэна семейным навыкам, – признала Нина. – Но я понимаю, что он просто будет повторять свои паттерны реактивного поведения и выживания, если я отправлю его в детский сад. Он мастер в том, чтобы пролезть без очереди и получить свой полдник раньше остальных, но он ни с кем не дружит».

Эти родители смирились с реалиями воспитания приемного ребенка из другой страны, которому требовалось дополнительное время с родителями и их поддержка. Хорошая новость состоит в следующем: после года или двух напряженной работы Дмитрий, Му Лин и И Шэн смогли посещать детский сад и использовали там наработанные семейные навыки. Их родители были очень горды, когда увидели, что дети успешно справляются с тем, что когда-то казалось невыполнимой задачей – взрослением.

Часть 3.

ВЗРОСЛЕНИЕ ВАШЕГО ПРИЕМНОГО РЕБЕНКА

20. Вопросы усыновления: когда приемному ребенку от трех до пяти лет. Вопросы и ответы о рождении, прошлом и настоящем

Когда мы рассказываем маленьким приемным детям их историю, например, «Историю в трех фотографиях», или отвечаем на «Четыре вопроса» (см. главу 7), мы делаем это, фокусируясь на *последовательной смене заботившихся о ребенке взрослых*, а не на *видах взаимоотношений*. По большей части это объясняется тем, что дети еще не понимают основ репродукции человека.

Однако, когда ребенку исполнится три года, родители могут начать знакомить его с понятием рождения, чтобы помочь ему лучше разобраться в своей жизни. Если ваш ребенок усыновлен и ему уже исполнилось три года или он старше 3х, особенно если раньше он жил с биологическим родителем, вам следует довести до него эту информацию как можно раньше.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ РЕБЕНКУ В ВОЗРАСТЕ ОТ ТРЕХ ДО ПЯТИ ЛЕТ

Иногда ребенок в возрасте трех-четырех лет может спросить: «Откуда я взялся?». Если ваш ребенок не задает такой вопрос, вам в любом случае следует предоставить ему эту информацию.

Детям в этом возрасте нужно знать, что, во-первых, все люди сначала бывают детьми. Во-вторых, им необходимо рассказать, что все дети растут в специальном месте внутри мамы (не в «животике»), и этот орган называется *матка*. В-третьих, детям следует знать, что, когда младенец выходит из мамы, это называется *рождением*. Наконец, они должны понимать, что некоторые младенцы остаются со своей биологической матерью, а некоторые – нет. Как только ребенок осознает два возможных варианта, вы можете объяснить, что в результате усыновления ребенок получает вторую маму, с которой и вырастает.

Эти четыре пункта вызовут у вашего усыновленного ребенка ряд важных вопросов, к которым вы должны быть готовы. Самым большим и серьезным вопросом из всех будет следующий: «Мамочка, я рос у тебя внутри?». Вам может быть интересно узнать, что не усыновленные дети не задают этот вопрос. Они знают или полагают, что росли в теле мамы. Приемные дети из других стран глубоко внутри ощущают, что в их случае это не так, поэтому задают этот вопрос.

Иногда родителям легче объяснить эту информацию при помощи простой детской книжки про рождение. У Нины было несколько таких книг для старших дочерей, и она дала их И Шэну, своему приемному сыну. Книги находились у него в комнате. Однажды утром Нина обнаружила, что ее сын нарисовал «иллюстрации» в книгах по своему вкусу. И Шэн начеркал что-то на лице одной беременной женщины и украсил несколько страниц, изображающих матерей с младенцами, китайскими стикерами. Нина сдержалась и не стала ругать сына, вместо этого она попросила его описать свои чувства по поводу картинок: «Мне интересно, что ты чувствовал, когда рисовал по лицу этой мамы».

«Ты злишься, мамочка? Я знаю, неправильно черкать в книгах, но она не похожа на китаянку», – объяснил И Шэн. Нина сочла информативным то, что, хотя ее старшие дочери были смешанной расы, их не особенно беспокоили изображения людей белой расы в книгах, возможно, потому что они жили со своими биологическими родителями, а И Шэн – нет. То есть для него было важнее соединить эту книгу о рождении детей со своим личным опытом. «Я хочу, чтобы она была похожа на меня, на мою маму», – сказал И Шэн Нине.

Нина ответила: «Думаю, у твоей мамы были прекрасные черные глаза и черные волосы, как у тебя, И Шэн. Ты расскажешь мне о ней?»

«Нет, скажу только одно. У нее были длинные волосы, – ответил ребенок, – а у тебя короткие».

«Мне нравятся китайские стикеры, которые ты наклеил в книге, чтобы показать, что она про такого китайского мальчика, как ты», – сказала Нина.

И Шэн улыбнулся и прижался ближе к своей матери. «Ты считаешь мне эту книгу?» – попросил он.

«Я БЫ ТОЖЕ ХОТЕЛА, ЧТОБЫ ТЫ РОС ВНУТРИ МЕНЯ»

Конечно, каждая приемная мама должна ответить: «Нет, ты не рос внутри меня». Но вы можете сказать больше. Большинство усыновленных детей в какой-то момент произносят: «Я хотел бы, чтобы я рос внутри тебя». Вы можете признаться своему ребенку: «Я тоже хотела бы, чтобы ты рос внутри меня». Ваше взаимное желание является важной точкой связи. Тот факт, что у вас, родителя, тоже есть желание, которое не сбылось, создает особенную связь между вами и вашим ребенком.

Установление эмоциональной связи с вашим ребенком через утрату является жизненно необходимым. Усыновление и сложное

Создайте связь с ребенком на базе общей утраты.

прошлое подразумевают утраты, оставленность, одиночество, ощущение своей инаковости. Если вы и ваш ребенок можете поделиться чувствами по поводу утраты, которую вы оба пережили, пусть и по-разному, вы можете создать неразрывные отношения. Если ваша связь с ребенком это «янь», то утрата – «инь». Если вы позволите своему ребенку быть единственным, кто переживает утрату, будь то потеря биологической матери или другие понесенные им утраты, вы усугубите его ощущение изолированности и отсутствия связи с вами. В своей работе с приемными семьями я видела, что это небольшое упущение может разрастись до трагических размеров. Вы думаете, что все делаете правильно. Вы рассказываете историю, вы говорите о потере биологической мамы и ожидаете, что ваш ребенок будет выражать печаль. Но вместо того, чтобы стать ближе к вам, ребенок отдаляется и перестает задавать вопросы. Старая пословица «Горе на двоих – полгоря» точна. Действительно, когда вы делитесь друг с другом, то ваша беда может оказаться терпимой не только наполовину, но даже полностью. Ваш ребенок нуждается в том, чтобы вы с ним делились ровно так же, как ему самому нужно делиться, чтобы эти отношения работали.

Выводы из информации о рождении детей и репродукции заставляют ребенка переосмыслить «Историю в трех фотографиях». Сун Ань, например, вернулась к первой фотографии, на которой была

изображена ее патронатная мать, и высказала свои соображения о том, что эта женщина не была ее биологической матерью и пребывание с ней было лишь временным, как на пересадочной станции. Хотя этот факт очевиден для взрослого, маленькому ребенку он дает новый угол зрения и, подобно землетрясению, может пошатнуть основы его мировосприятия. Эмоциональное и когнитивное потрясение такого рода могут привести к нервозности, гневу и отторжению ребенком родителя или этой темы.

Из-за того, что И Шэну было больше трех лет, когда его усыновили, родителям не пришлось ждать, пока он вырастет, чтобы объяснить ему разницу между биологическими и приемными родителями. Эта информация помогла ему разобраться в путанице событий, которые он помнил. Кроме того, рассказ этой истории помог И Шэну узнать, что его приемные родители были в курсе его истории, его сложной жизни. Для него было большим облегчением иметь кого-то, с кем можно было поделиться – вероятно, раньше никто и никогда не обсуждал с ним эти факты. Общее с приемными родителями знание своей истории помогло И Шэну установить доверие и крепкую связь с ними.

«ПОЧЕМУ МОЯ РОДНАЯ МАМА БРОСИЛА МЕНЯ?»

Когда трех-пятилетний ребенок поймет, что он не рос внутри своей приемной матери, он посмотрит вам прямо в глаза и задаст самый тяжелый вопрос: «Почему моя родная мама бросила меня?». Первый ответ, который приходит в голову многим приемным родителям, – это что-то вроде «потому что она любила тебя и хотела тебе лучшей жизни». Я категорически не рекомендую отвечать подобным образом. Если говорить начистоту, услышав такой ответ, ребенок сразу же поймет, что вы лжете и понятия не имеете, о чем говорите. Вы, приемный родитель вашего ребенка, выступаете в роли любящего родителя. Если отказ от ребенка является признаком любви, ваш ребенок не может верить всем *вашим* обещаниям о «семье навсегда».

Вообще, все стандартные ответы на этот трудный вопрос создают проблемы по мере того, как ребенок взрослеет и развивает способность рационально мыслить и анализировать информацию. Многие семьи в Китае, например, на самом деле не отказываются от дочерей, даже уплачивая штраф, чтобы им позволили сохранить второго, третьего или даже четвертого ребенка. Девочка, удочеренная из Китая, в конце концов узнает об этом и даже может выяснить, что ее братьев и сестер оставили в семье, а от нее отказались. Если брать шире, все

дети так или иначе замечают, что многие бедные матери не бросают своих детей. Поэтому дети хотят знать, каким образом бедность может быть причиной того, что их бросили.

Луиза Мелина, которая много писала об усыновлении, указывает, что как бы аккуратно родитель ни подбирал объяснение факту отказа от ребенка, тому все равно будет больно. Чересчур мягкое объяснение, данное маленькому ребенку, может привести к большим проблемам, когда он станет подростком и будет пытаться понять своего биологического родителя и идентифицировать себя с ним.

Тогда как же следует отвечать на этот самый сложный вопрос?

Ребенок, которому не исполнилось пяти лет, не может понять конкретные политические, юридические или личные обстоятельства, которые повлияли на решение биологического родителя. Но дети

Как бы аккуратно вы ни подбирали слова и ни рассказывали историю отказа от ребенка, это событие все равно будет причинять ему боль.

знают, что есть выбор. Например, хорошее решение – делать то, что скажет мама, плохой выбор – игнорировать указания папы. Хорошо держаться за руки, когда переходишь улицу, и плохо или опасно перебежать улицу в одиночку. Я поощряю родителей говорить ребенку о том, как биологическому родителю пришлось сделать «выбор» и принять «взрослое решение». Помните, что маленькие дети мыслят абсолютными понятиями «плохо» и «хорошо». Если вы сравниваете политическое устройство или культуру страны рождения вашего ребенка и вашей собственной страны в пользу последней, ваш ребенок может превратно истолковать ваши заключения; он может решить, что родился в «плохой стране». Воздержитесь от подобных сравнений до тех пор, пока ребенку не исполнится семь-девять лет.

Ребенок, усыновленный в то время, когда он уже начал ходить, или позже, может помнить разговоры или события, которые проясняют обстоятельства отказа от него кровных родителей. Вы всегда можете прямо спросить: «Сколько лет тебе было, когда ты впервые оказался в детском доме?» или «Были ли другие дети в патронатной семье?». С годами вы и ваш ребенок сложите эти кусочки в единый пазл, пытаясь, как следователи, разгадать их смысл.

Стоит помнить, что очень немногие приемные дети из других стран были рождены в благополучных семьях, живущих в комфортных условиях, где родители любящие, а проблемы если и есть, то минимальные (за исключением случаев, когда дети были похищены).

Большинство детей происходят из семей, столкнувшихся с проблемами, которые приемным родителям трудно представить – война, повсеместное распространение хронических и смертельных болезней при отсутствии медицинской помощи, политическое преследование, природные или техногенные катастрофы, – или из семей, где родители принимали плохие жизненные решения (употребление наркотиков или домашнее насилие). Хотя каждому усыновленному ребенку в итоге придется столкнуться с жестокой реальностью и осознать, что его биологические родители не полностью управляли своей жизнью или принимали плохие решения, трех-пятилетний ребенок еще не имеет такой глубины понимания.

«КАК МЛАДЕНЕЦ РОЖДАЕТСЯ ИЗ МАМЫ?»

Обычно я предлагаю приемным родителям не упоминать этот нюанс в первом разговоре о рождении и биологической матери, если ребенок сам не поднимет этот вопрос. Первые четыре пункта, которые вам необходимо донести, настолько глубоко поражают усыновленных детей, что им требуется время, чтобы обдумать всё, что из этого следует. Однако в конце концов вам нужно будет ответить на этот вопрос, независимо от того, заговорит ли об этом ребенок или нет.

Я советую найти хорошую детскую книгу о рождении с хорошими рисунками или фотографиями, вроде книги *«Как ты родился»* авторов Джоанны Коул и Маргарет Миллер³⁴. Будьте готовы к тому, что обычно аккуратный с книгами ребенок испытает весьма сильные чувства и, возможно, тем или иным образом ее изменит, «подправит» или разукрасит, как это сделал И Шэн. Вы можете просто отметить: «Должно быть, эта книга вызвала у тебя сильные чувства. Может, мы сумеем выбрать специальный альбом для рисования, где ты сможешь выражать эти чувства. Ты ведь знаешь, что в нашей семье в книгах не черкают».

Если вы не используете книгу, вы можете нарисовать простой рисунок женского тела. Покажите раздвинутые ноги и объясните, что между ними есть три отверстия; ждите, что ребенок будет хихикать и ерзать в смущении, пока вы объясняете. Скажите, что одно отверстие для того, чтобы какать (это вызовет приступ смеха), другое – чтобы писать, а третье – для ребенка, и оно находится между первыми двумя. Объясните, что отверстие для ребенка, вагина, очень эластичное (как и отверстие для того, чтобы какать, это ребенок знает по личному

³⁴ Joanna Cole and Margaret Miller “*How You Were Born*”

опыту), чтобы ребенок мог выйти наружу. Многие дети выражают одновременно и интерес, и брезгливость. Это вполне здоровые реакции, и вы можете уверить ребенка, что они приемлемы.

СОЗДАНИЕ ДИСТАНЦИИ ДЛЯ РЕБЕНКА

Несколько лет у приемного ребенка уходит на то, чтобы осмыслить эту информацию и принять на эмоциональном уровне все, что из нее следует. Вопросы, которые слышит ваш ребенок, например, «Это твоя настоящая мать?», будут фокусировать его внимание на этой теме. На случай, когда вы находитесь в обществе посторонних, вам необходимо подготовить ответ, что ваш ребенок усыновлен и любим так же сильно, как и любой ребенок. А наедине с ребенком вы можете уделять ему дополнительное время, чтобы поговорить о чувствах или передать их через рисунок. Родителям-одиночкам приходится отвечать ребенку на дополнительные вопросы об отсутствующих папе или маме, в гомосексуальных или лесбийских парах возникают другие вопросы; я не касаюсь их здесь, потому что такие вопросы появляются не только у приемных детей из других стран.

Иногда ребенок не желает обсуждать «Большие перемены» или «Четыре вопроса» (см. главу 7). Может быть, ребенок чувствует, что реальность слишком тяжела для него. Ему может понадобиться ваша помощь, чтобы несколько дистанцироваться от тяжелых мыслей. В этой ситуации вы можете разговаривать с куклой как с *альтер эго* вашего ребенка.

Однажды И Шэн пожаловался, что у него нет настоящей мамы. Его приемная мать заговорила с Лео, марионеткой-львом, любимой игрушкой И Шэна. «Лео, кажется, сегодня трудно играть. Может быть, тебя что-то беспокоит?» – сказала Нина. Она заставила марионетку кивнуть. «Ты будешь говорить за Лео?» – спросила она И Шэна.

И Шэн взял марионетку. Сначала он заставил ее спрятать голову, а потом убежать. Во время игры Нина рассказывала, что делала марионетка. Она сделала пару догадок о чувствах куклы: «Я думаю, Лео не хочет разговаривать. Он напуган или грустит?»

«Он напуган!» – признался И Шэн. Нина настроилась на страх Лео. Она успокоила его и шутливо предложила Лео фруктовое мороженое на палочке. Скоро Лео захотел говорить. И Шэн сказал матери при помощи Лео, что он испугался, потому что она написала письмо в детский дом накануне. Он боялся, что сотрудники детдома придут и заберут его обратно. Услышав это откровение, Нина сумела убедить сына, что он никогда не вернется в детский дом. Спустя пять минут

И Шэн снова начал весело играть. Он провел день, выстраивая длинную, сложную рельсовую дорогу и запуская по ней свой поезд. Собирая части рельсов и вагоны поезда, он рассказывал в игровой форме о своих чувствах относительно связи со своими новыми родителями.

Здоровое игровое поведение И Шэна – это обычный способ, которым реагируют приемные дети из других стран, слушая свою историю. Когда ребенок осознает, что с ним случилось, он способен двигаться дальше, развиваясь во всех областях соответственно своему возрасту. Предоставление своему ребенку дополнительной информации о том, что произошло в прошлом, – это прекрасная страховка на будущее.

21. Вопросы усыновления:

когда приемному ребенку от трех до пяти лет.

Расставание и воссоединение

Испытав Большие перемены в своей жизни, большинство приемных детей из других стран крайне чувствительны даже к отдаленной перспективе расставания, не говоря уже о расставании реальном. *Сепарационная тревога, страх, что приемные родители откажутся от ребенка, чрезмерная «прилипчивость», отказ посещать школу* – вот выражения, которые психотерапевты и психологи используют при описании вопросов, связанных с разлукой. Расставание – это антагонист привязанности; по мере того, как чувство связи с родителем растет, усиливаются и проблемы, связанные с расставанием. Если бы у приемного ребенка из другой страны не было проблем с расставанием, я бы усомнилась, возникла ли настоящая связь между ребенком и его родителями. Кроме того, ребенок со сложной историей, у которого нет проблем в связи с расставанием, подобен взрослому, который уходит прочь с чувством «да все хорошо!» после того, как вдребезги разбил машину в аварии. Такая степень отрицания реальности в конечном счете не в интересах человека.

Когда приемным детям, ранее посещавшим группу «Первый год дома» было три – пять лет, мне часто звонили их родители. Они много говорили о проблемах с расставанием. Однажды позвонила Дениз, она хотела выбрать время для планового визита ко мне со своим трехлетним сыном Дмитрием.

«Дмитрий от меня ни на шаг не отходит, с ним очень сложно, – сказала она мне по телефону. – Раньше ему нравилось ходить в детский сад, но теперь его невозможно увести утром из дома. Он плачет и просит меня, чтобы я осталась с ним дома».

Как-то раз позвонила Нина, которую беспокоила «одержимость» И Шэна прощаниями. Как только они выходили из дома, И Шэн, которому было пять лет, начинал непрерывно махать рукой и кричать «До свидания!», пока они не заезжали на парковку у школы. Тогда он начинал горько плакать и говорил Нине: «Я знаю, что должен идти в школу. Ты так хочешь».

Третий телефонный звонок был от Шарлотты. Ее дочь, Сун Ань, внезапно начала бояться выпустить маму из поля зрения. Шарлотта спрашивала себя, не связано ли это со случаем, произошедшим за несколько месяцев до того, когда она тихонько ушла из дома после того, как Сун Ань заснула, оставив ее одну с няней.

Я не без оснований предполагаю, что все три ребенка столкнулись с сочетанием обычных проблем, связанных с расставанием и обусловленных усилением взаимной связи с родителями, и проблем, возникших в связи с травматической разлукой и сложной историей приемных детей, полной утрат и расставаний.

ИГРАЯ В ДЕТЕКТИВА: ОЦЕНКА ПРОБЛЕМ, СВЯЗАННЫХ С РАССТАВАНИЕМ

Мой опыт показывает, что родителям и психотерапевтам приходится на время стать следователями, чтобы понять, что происходит в связи с ситуациями расставаний. Исследуя проблемы, связанные с разлукой, я задаю следующие четыре вопроса:

1. Что нового недавно начал делать или узнал ваш ребенок? Был ли у него в последнее время резкий рывок в развитии?
2. Углубилась ли в последнее время связь между ребенком и вами?
3. Были ли какие-то изменения в привычном ритме жизни семьи, особенно что касается приходов и уходов родителя, который осуществляет основную заботу о ребенке?
4. Может ли характер расставаний в настоящее время каким-либо образом напоминать ребенку опыт, пережитый им во время Больших Перемен, или об изменениях до усыновления?

Если ответ на первый вопрос «да» – например, ребенок только что научился ходить, лазить по деревьям и горкам, проговаривать алфавит, читать, ездить на велосипеде, кататься на коньках или плавать, – я обычно могу успокоить родителей: страх перед разлукой связан с этим

прогрессом в развитии ребенка. Ребенку, усыновленному в другой стране, страшно становится более способным и умеющим, более независимым. Это рождает страх потерять родителей; в конце концов, в прошлый раз (или разы), когда ребенок терял тех, кто о нем заботился, он делал очередной шаг в своем взрослении. Часто такой страх выходит на поверхность, когда ребенок просыпается ночью и зовет родителя – еще один тип поведения, связанный с рывками в развитии.

Если с вашим ребенком дело обстоит именно так, заверьте его, что взросление, включая то умение, которым он недавно овладел, никак не изменит и не нарушит его отношений с вами. Если вы терпеливы и постоянно успокаиваете ребенка, то проблема с расставаниями разрешается относительно быстро.

Если ваш ребенок прожил дома от девяти месяцев до года, я ожидаю ответа «да» на второй вопрос. Примерно через год жизни в семье у ребенка обычно формируется достаточно глубокая связь с родителем, чтобы его тревожила мысль о разлуке с ним. Но это углубление связи может произойти в любое время и, как правило, в возрасте от трех до пяти лет происходит несколько раз. Часто по мере углубления отношений между родителем и ребенком у приемных детей из других стран возрастает тревожность, по крайней мере на время; при этом чем крепче связь, тем сильнее тревога, что эта связь будет утрачена. По контрасту с ребенком, рожденным в семье, приемный ребенок из другой страны считает, что родитель в любое время может исчезнуть. Когда это убеждение выходит на поверхность, я советую родителям вновь проговорить с ребенком – терпеливо и очень тщательно – «Четыре Вопросы»: что со мной произошло? Кто теперь будет обо мне заботиться? Большие перемены произошли из-за меня? Все изменится снова и тебя я тоже потеряю? (См. главу 7, где всесторонне обсуждаются эти вопросы, и как отвечать на них ребенку).

Дениз сказала мне, что недавно Дмитрий с искренней нежностью обнимал и целовал ее, говоря: «Люблю мамочку!». Ему нравилось также, когда его обнимали в ответ. Эта усилившаяся привязанность, весьма вероятно, и была причиной того, что Дмитрий теперь не отходил от Дениз и не хотел расставаться с мамой и идти в детский сад.

Иногда ответ «да» звучит и на третий вопрос. Мама недавно снова начала работать, папа начал чаще уезжать в командировки, начались занятия в школе, или произошло что-то еще, что всколыхнуло в ребенке страх утраты в результате разлуки. Шарлотта признала, что ее уход из дома украдкой и то, что Сун Ань проснулась при няне, скорее всего, спровоцировал стремление Сун Ань «цепляться за маму». Кро-

ме того, Джо, отец Сун Ань, стал больше работать по ночам, и привычный уклад жизни в семье нарушился.

Если ответы на три первых вопроса не проливают света на страх ребенка перед разлукой, я полагаю, что дело в четвертом вопросе. Я прошу родителей вспомнить все, что они могут, про день, когда они встретили своего ребенка. Иногда нам нужно изучить все, самые мельчайшие подробности, прежде чем мы обнаружим, что нечто в настоящем, например, новая одежда или более ранний подъем по утрам, – сходится с тем, что случилось близко к дню усыновления, и это-то и спровоцировало страх ребенка перед расставаниями.

Прежде чем мы более глубоко рассмотрим, как справляться со страхом расставаний у ребенка, усыновленного в другой стране, давайте кратко взглянем на то, как учится справляться с проблемой расставания ребенок без сложного прошлого.

НЕОСЛОЖНЁННОЕ ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРАХА РАССТАВАНИЙ

Способность физически отделить себя от родителя – это один из этапов нормального развития. Грудной ребенок, которого разлучили с родителем, делается беспокойным и плачет; ребенок, только что начавший ходить, или дошкольник плачет, когда родители оставляют его с няней, чтобы сходить вдвоем в ресторан. Такое поведение на самом деле является признаком физиологического и эмоционального расстройства, или, если использовать клинический термин, признаком дисрегуляции и откатом к реактивной стратегии поведения (см. главу 5). После расставания ребенок сначала чрезмерно возбуждается, но, если родитель вскоре не возвращается, ребенок постепенно уходит в себя, «замирает». То, что долго считалось нормальной эмоциональной реакцией на отсутствие родителя, теперь признано физиологическими симптомами дисрегуляции.

По мере взросления ребенок учится справляться с эмоциями и контролировать свое поведение во взаимосвязи с родителем; одновременно он переходит от физиологических реакций к стадии реакций эмоциональных. Физиологическое перевозбуждение при расставании трансформируется в гнев, а затихание – в грусть. Взрослея ребенок должен научиться справляться с чувствами, вызываемыми расставанием, и контролировать свои поведенческие реакции.

Для маленького ребенка вполне естественно горевать или злиться при расставании и радоваться при воссоединении. И неестественно – не обращать внимания на уход родителя или отвергать его или грустить при его возвращении. Успешное преодоление страха перед разлукой

Анализируем расставания:

- как ребенок ведет себя при расставании?
- как ребенок ведет себя в отсутствие родителя?
- как ребенок ведет себя, когда родитель возвращается?

включает в себя способность выражать соответствующие эмоции адекватным образом.

Чтобы оценить, как ребенок научился справляться со страхом перед разлукой, мы смотрим, как он ведет себя в момент разлуки и когда родителя нет рядом, и как он реагирует, когда родитель возвращается.

ПЯТЬ СТАДИЙ ВОСПРИЯТИЯ РАЗЛУКИ У ПРИЕМНЫХ ДЕТЕЙ ИЗ ДРУГИХ СТРАН

Сразу после того, как Дмитрий стал сыном Дениз, он не обращал внимания на ее уходы и оставался возбужденным, кроме того, он никак не показывал, что заметил ее возвращение.

Такое поведение может ввести родителей в заблуждение. Дениз очень радовало, что расставания протекают так легко, и она удивлялась, откуда столько разговоров о проблемах с расставаниями у приемных детей. Через восемнадцать месяцев, однако, она обнаружила, что все изменилось и разлука теперь действительно сильно влияет на Дмитрия. Он привязался к Дениз и решительно возражал, когда ей надо было уйти.

Оглядываясь назад, Дениз поняла, что ее сын не ощущал связи с ней в течение многих месяцев, когда их расставания проходили гладко. А теперь эта связь появилась. Дениз описала мне ситуацию, и я сказала ей, что Дмитрий перешел от первой ко второй стадии по шкале из пяти стадий восприятия расставаний, через которые проходит большинство детей, усыновленных в других странах.

Пять стадий восприятия расставания:

1. Ребенок не обращает внимания на уходы и возвращения родителя. Когда родителя нет, ребенок играет точно так же, как если родитель рядом.

2. Когда родитель уходит, ребенок возвращается к реактивному поведению совладания со стрессом, демонстрируя зашкаливающее возбуждение или реакции замыкания в себе, «оцепенения»; в отсутствие родителя ребенку трудно сосредоточиться на

игре; после возвращения родителя ребенок либо отвергает его, либо не отходит от него ни на шаг.

3. Ребенок плачет, но не замыкается в себе, когда родитель уходит. В отсутствие родителя ребенок играет, но тихо и вяло, а после возвращения родителя сердится или отвергает его.

4. Ребенок явно опечален уходом родителя, но почти не плачет; он быстро приходит в себя и способен нормально играть. Ребенок счастлив, когда родитель возвращается.

5. Ребенок способен спокойно расстаться с родителем, без явной печали, он хорошо играет, пока родителя нет рядом, он расслаблен и способен спокойно воссоединиться с родителем после его возвращения

Вторая стадия этого процесса наиболее нестабильна. Ребенок прибегает к неконтролируемым стратегиям совладания со стрессом («разгон» или замыкание в себе), которые трудно изменить. Ребенок кричит, лягается, цепляется за родителя, устраивает истерику или просит родителя не уходить. Пока родителя нет, ребенок либо полностью уходит в себя и не способен играть, либо, наоборот, становится крайне активным. «Педаля тормоза» эмоционального контроля отсутствует (см. главу 13). При воссоединении ребенок может «приклеиться» к родителю и часами ни на шаг не отходить от него. Например, Дмитрий устраивал истерику, когда Дениз уходила, был крайне возбужден, пока она отсутствовала, и как тень следовал за ней, когда она возвращалась.

На третьей стадии восприятия расставания ребенок переходит от реактивных стратегий совладания со стрессом к управлению сильными эмоциями горя или гнева. Нина описала такое поведение ее сына, И Шэна, который горько плакал и цеплялся за нее, когда надо было входить в школу. Но как только он туда входил, то брал себя в руки и делал все, что нужно было делать в школе. Воссоединение в конце школьного дня все еще было трудным делом: когда мама приходила забрать его, он гневно замахивался на нее и с ним было трудно договориться.

На четвертой стадии восприятия расставания ребенок способен адекватно выражать свои горе и гнев при уходе родителя, обычно полными предложениями. «Ты меня очень, очень огорчаешь, папа! Я не люблю, когда ты уходишь», – так, например, может сказать ребе-

нок. Однако, после ухода родителя ребенок спокойно играет и радостно приветствует родителя, когда наступает время новой встречи. На четвертой стадии мы наблюдаем адекватные и хорошо выраженные эмоции.

К пятой стадии ребенок достаточно доверяет родителю и уверен в нем, так что способен разлучиться с ним, не заикливаясь на печали или гнев. На этой стадии ребенок спокойно играет, пока родителя нет, и радостно приветствует его по возвращении. Гладкость этих переходов – результат сочетания способности ребенка регулировать собственные эмоции и его доверия к тому, что связь с родителем не прервется – отличительная особенность пятой стадии.

Расставание продолжает оставаться одним из важных моментов развития, особенно в кризисные периоды, на протяжении детства, в подростковом возрасте и далее. Эта проблема выходит на первый план у ребенка любого возраста, когда он делает рывок в развитии. Вы можете ожидать возникновения связанных с расставанием вопросов, когда ваш ребенок перейдет в старшие классы школы, уедет учиться в институт, начнет работать, объявит о помолвке, вступит в брак и обзаведется детьми.

УЧРЕЖДЕНИЯ НАПОМИНАЮТ РЕБЕНКУ О РАЗЛУКАХ

Как мы видели, поскольку каждый приемный ребенок из другой страны по крайней мере однажды навсегда разлучился с теми, кто заботился о нем ранее, каждое новое расставание – не имеет значения, насколько недолгое и рутинное – может пробудить в нем страх и тревожность. Если приемные родители забывают об этом аспекте расставания, значит они относятся к процессу привыкания к разлуке как к чему-то легкому, тривиальному. Дениз сказала мне: «Я пыталась убедить Дмитрия, что речь идет всего о паре часов в детском саду, что тут нет ничего страшного, но он начинал тревожиться еще сильнее». Подобные заявления могут заставить ребенка почувствовать, что его не принимают всерьез, и привести к отрицательной самооценке. «Что со мной не так? Почему я не могу расстаться с родителями спокойно, как хочет мама?» – думает ребенок. В свою очередь, ребенок сердится и возвращается к прежним стратегиям совладания со стрессом, включая истерики и эмоциональный уход в себя как раз в тот момент, когда мы хотим, чтобы его связь с нами крепла.

«Учреждение» – это место, где много детей, несколько взрослых и много комнат – может напоминать ребенку о детском доме или о патронатной семье. Взрослые и подростки приемные дети постоянно

говорят о том, как школа напоминала им о таком учреждении. Эти воспоминания провоцируют посттравматические стрессовые реакции и связанное с ними поведение, включая приступы ярости, дежавю и страхи перед новой разлукой навсегда.

Если вам посчастливилось побывать в детском доме или патронатной семье вашего ребенка, или хотя бы узнать о них, мысленно восстановите эту обстановку исходя из своих воспоминаний и воспоминаний вашего ребенка, фотографий или видеороликов, которые у вас могут быть, и попытайтесь понять, что могло спровоцировать реакцию ребенка. В рамке ниже перечислены некоторые возможные варианты. Используйте их, чтобы начать с вашим ребенком разговор о том, что могло показаться ему «знакомым», или о чем-то, с чем ребенок мог столкнуться в России, Китае, Гватемале и т. п.

Некоторые черты детского сада или школы, которые могут напомнить о жизни до усыновления:

- внешний вид учителей и другого персонала, имеющего дело с детьми: прически, очки, возраст, другие характеристики
- особенности здания: деревянное, бетонное, одно- или двухэтажное, много комнат в ряд и т. п.
- несколько взрослых, за каждым закреплена группа детей
- дети выстроены в ряд; молчание, или очень много шума в ряду
- столовая, игровая площадка или другие общие места

Нина спросила у И Шэна, что больше всего беспокоит его в школе. Он ответил: дети, бегающие по игровой площадке, которых он видел каждое утро подходя к школе, напоминали ему о детском доме, где он жил. Нина посочувствовала ему, поняв, как он должен чувствовать себя, приходя в место, похожее на детский дом. Мать и сын вместе подумали и решили, что И Шэн будет входить в школу с другой стороны здания, не со стороны игровой площадки, и идти прямо в класс. Это помогло И Шэну испытывать меньше тревоги перед школой. Но он не перестал твердить «до свидания» на всем пути от дома до школы.

Дениз обнаружила, что Дмитрию кажется, что его учительница, пожилая женщина в очках, выглядит как одна из воспитательниц в детском доме. Дениз достала видеозапись ее приезда за ребенком во

время усыновления, и они вместе стали искать эту воспитательницу. Они не нашли ее, но Дениз уговорила Дмитрия помочь ей нарисовать женщину в детском доме и его учительницу. Они вместе сосредоточились на сходстве и различиях в том, что касается прически, очков, носа, одежды, стран, в которых эти женщины живут, и других признаков.

Все эти родительские действия полностью не решили проблем детей, но помогли детям и родителям вместе взглянуть на проблему и дали им отправную точку, откуда дальше они могли работать над этим вместе. В целом наиболее важное действие – сделать так, чтобы настоящее отличалось от прошлого, даже если настоящее по-прежнему несет напоминания о прошлом. Если удастся провести различия между настоящим и прошлым, это поможет снизить провоцирующее воздействие обстановки и позволит ребенку чувствовать себя более уверенно.

Если важная часть нынешнего окружения ребенка напоминает ему о прошлом, его способность справляться с разлукой снижается. Такого рода «институциональные» напоминания могут привести к тому, что ребенок, достигший четвертой или пятой стадии в восприятии расставания, вдруг откатывается назад, на вторую или третью стадию. Чтобы помочь ребенку восстановить утраченное умение, родители могут использовать, например, следующие методы: игра с игрушкой пружинкой; поощрение использования любимой игрушки для помощи в постепенном продвижении; сочинение социальных историй.

Как использовать игрушку пружинку, чтобы помочь справиться с расставанием

Как мы видели, обсуждая детей младшего возраста, пружинка – это идеальная игрушка для прорабатывания расставания. Нет никаких причин, почему вы не можете вернуться к этой игре, имея дело с детьми трех–пяти лет, которые прожили дома больше года. Когда вы говорите о Большой Перемене, пружинка может использоваться, чтобы показать «туда, но не обратно». Чтобы подчеркнуть контраст, когда вы говорите о детском саде, приходе няни или учебе в школе, покажите пружинкой «туда и обратно». В обоих случаях ваш ребенок может использовать пружинку, чтобы заранее «поговорить» о расставании, играть с ней в ваше отсутствие и снова поговорить о разлуке потом. В целом игрушка пружинка помогает показать ребенку, что он контролирует ситуацию, в отличие от прошлого, когда он никак не был властен над своей судьбой.

Любимая игрушка/вещь, мысленные образы и константность объекта

В книгах по развитию ребенка часто упоминают *постоянство объекта*, т.е. способность ребенка помнить, что объект или человек существуют, даже если их нет рядом, или они не видны. Простой пример – вы прячете игрушку ребенка под коробкой. Ребенок, у которого осознание постоянства объекта не сформировано, думает, что игрушка исчезла. Ребенок, осознающий постоянство объекта, переворачивает коробку и находит игрушку. Когда родитель уходит, ребенок со сформированным осознанием постоянства объекта теоретически должен помнить родителя и ждать, когда тот вернется. Но в реальной жизни это не всегда так.

Сформированное представление о постоянстве объекта зависит от способности ребенка создавать и сохранять мысленный образ родителя. Если он может это сделать, то может найти утешение в этом образе, даже когда родителя рядом нет. Но умение создавать мысленную картину – это абстрактный навык. Формированию постоянства объекта обычно предшествует период, когда ребенок привязан к конкретным и осязаемым (а не абстрактным и мысленным) объектам, напоминающим о родителе. Это могут быть, например, старое любимое одеяло или мягкая игрушка, которую ребенок постоянно таскает с собой. Такие вещи служат заменой родителю, когда его нет, и утешают ребенка. Родитель может поощрять ребенка пользоваться такой любимой вещью, чтобы помочь ему сохранять в своей памяти «образ» родителя.

Формирование постоянства объекта в отношении родителей у приемных детей из других стран может задерживаться. Причина в том, что ребенку со сложным прошлым зачастую трудно достичь стадии, связанной с выбором любимой вещи/игрушки, и миновать ее. После того как у приемного ребенка из другой страны появилась связь с родителем, он не так легко принимает любимую игрушку в качестве замены родителю. Обычно такая игрушка приемлема для ребенка, пока родителя нет, поскольку ребенок верит, что родитель вернется. Однако приемный ребенок, у которого было много «замещающих» родителей, вряд ли захочет другой замены теперь, когда у него есть «настоящие родители». Если он примет замену, это может быть даже сигналом для него, что родитель может исчезнуть, или исчезнет. В этом случае любимая вещь вызывает мысли об утрате, а не успокаивает.

Постепенное продвижение к принятию любимой игрушки/вещи

Чтобы стимулировать использование вашим ребенком любимой игрушки, вам нужно предпринять ряд предварительных шагов, орга-

низовав процесс *постепенного продвижения*³⁵ к цели. Идея постепенного продвижения состоит в том, чтобы создать мост, с которого ребенок будет готов шагнуть на следующий уровень.

Первый шаг для вас и вашего ребенка – создать между вами взаимную связь, достаточно долго существующую, чтобы ребенок по-настоящему верил вам. Вы должны непосредственно и чутко противостоять страху ребенка потерять вас – лишь после этого вам удастся уговорить его принять любимую игрушку. Это означает возвращение к «Четырем Вопросам» (см. главу 7); вы должны убедиться, что ребенка устраивают те ответы, которые вы дали. Вторая стадия восприятия расставания (см. рамку выше) – подходящий момент познакомить ребенка с любимой игрушкой или вещью, но не ждите, что ребенок действительно будет ее использовать, пока не достигнет третьей или даже четвертой стадии.

Использование вещей с запахом родителя

Этот метод вы можете опробовать, когда ваш ребенок достигнет второй стадии восприятия расставания. Родители, с которыми я работаю, используют этот метод, если их дети отвергают предложенных им безличных мягких игрушек или одеяла. Это второй шаг в подготовке ребенка к постепенному принятию игрушки или другой вещи.

Самый первый и очень важный способ узнавания других, особенно тех, с кем мы близки – по запаху. У каждого человека свой уникальный запах, и ваш ребенок узнает ваш запах, если он привязан к вам. Удостоверьтесь, что ребенок знает, как вы пахнете; поиграйте в запахи и посмотрите, пахнете ли вы и ребенок одинаково или по-разному. Пахнете ли вы по-разному в разное время дня? Пахнете ли вы иначе после еды? Настойчиво обучайте ребенка, пока он не начнет считать ваш запах знакомым.

Затем возьмите старую футболку, которую вы уже не носите, и потрите ее об себя. Покажите ребенку, что футболка пахнет так же как вы. Вы оба должны как следует ее обнюхать. Скажите ребенку, что эта футболка для него, чтобы держать ее рядом и нюхать, когда вас рядом с ним нет. Например, если он проснулся среди ночи, он может понюхать футболку, почувствовать, что он близок к вам, и снова заснуть.

³⁵ На английском это звучит как «scaffolding», что в переводе означает строительные леса/возведение лесов. Эта метафора иллюстрирует идею помощи ребенку в продвижении от известного и привычного к освоению нового. Иногда термин переводят как «выстраивание системы опор». Опоры нужны, чтобы «шаг» от известного к возможному не был непреодолимо велик. *Прим. научного редактора*

Когда вы обнимаете ребенка, держите рядом и футболку тоже. Держите ее под рукой, когда едете в машине, отправляетесь в гости к бабушке или просто идете из одной комнаты в другую вместе с ребенком. Положите ее в кровать к ребенку и вешайте на стульчик, на котором он сидит, когда обедает. Все это пропитывает футболку не только вашим запахом, но и вашей связью с ребенком. Научите ребенка держать футболку рядом с собой, когда вы расстаетесь. Она станет его первой любимой вещью и символом того, что вы вернетесь.

Этот метод требует времени. Начинайте внедрять его как можно раньше; никогда не поздно начать, если вы этого еще не сделали. Если у вашего трех- или пятилетки пока еще нет любимого одеяльца или мягкой игрушки, испытайте метод с футболкой.

Выбираем или мастерим мягкую вещицу

Следующий шаг стратегии постепенного продвижения к цели – помочь вашему ребенку выбрать мягкую, приятную игрушку или одеяльце. Например, Му Лин, по словам ее матери Мег, «влюбилась в черного трипичного лабрадора». «Она сказала, что у него черная шерстка, похожая на ее черные волосы. Она назвала собаку Лили и повсюду носит ее с собой. Почему-то эта игрушка позволяет ей чувствовать себя в безопасности, когда мне приходится оставлять ее с няней».

Нина рассказала, что И Шэна не интересовали ни мягкие игрушки, ни ее старая футболка. Но однажды, когда они были в магазине тканей, И Шэн нашел себе собственную версию любимой вещицы: «И Шэн потянул меня в отдел шелковых тканей. Он показал на образец гладкого белого шелка и сказал: «как Китай». Мне пришло в голову, что ему может понравиться маленькое шелковое одеяльце. Поэтому я купила пол ярда шелка и пришила к нему мягкую фланелевую подкладку, чтобы получилось небольшое одеяльце. И Шэн полюбил его и везде носил с собой».

Мать Сони, когда удочерила Соню, привезла с собой несколько отрезков ткани из Гватемалы. Соня выбрала себе один из них, и Кэролин сделала дочери маленькую ребозо, гватемальскую шаль, чтобы накидывать на себя или носить с собой. Соне нравился знакомый узор из ее родной страны и то, что шаль приобрела запах ее второй мамы.

Во всех этих случаях дети привязывались к дорогой им вещи. После этого родители поощряли детей к тому, чтобы они мысленно связывали эту вещь с образом успокаивающего присутствия родителя в период, когда ребенок и родитель разлучались. Сочетание чего-то старого или запомнившегося из родной страны ребенка и чего-то нового, сделанного родителем, становится осязаемым мостом, перекинутым из

прошлого в настоящее и от родителя к ребенку. Если вы не привезли с собой отрез ткани из родной страны ребенка, поищите похожий материал в местном магазине тканей или сходите в магазин этнических товаров, где можно найти то, что вам надо.

Фотографии в качестве любимой вещи

Фотография вашей семьи – осязаемая вещь, которую ребенок может носить в кармане или рюкзаке. Такая фотография – еще один шаг к полному мысленному принятию ребенком утешительного образа родителя в периоды разлуки. Фотография может быть сделана недавно, и на ней могут быть изображены все члены семьи вместе с ребенком. Вместе выбрать фотографию – хороший способ начать с ребенком разговор о разлуке; дети в возрасте от трех до пяти любят говорить с родителями о фотографиях. Расскажите о том, что чувствуете, когда разлучаетесь с ребенком: вы грустите, скучаете по нему, может быть, раздражаетесь из-за того, что вам нужно расставаться, когда вы хотели бы остаться вместе с ним. Расскажите ребенку, как бы вы хотели, чтобы он использовал фотографию: «Ты можешь держать ее в кармане или в рюкзаке», «Если ты будешь по мне скучать, достань ее и скажи привет», «Посмотри, как мы тут все вместе. Эта фотография напомнит тебе, что каждый день вечером наша семья снова собирается вместе».

Дениз отвела Дмитрия в фотографическую кабинку, и они сделали несколько фотографий, чтобы он держал их в своем рюкзаке в детском саду. Они сделали также несколько фотографий для Дениз, чтобы носить в сумочке, когда она на работе. Дмитрию нравилось, что и у него, и у мамы есть такие фотографии – параллельный опыт, который демонстрировал особую связь между ними. Когда они в первый раз смотрели фотографии вместе, Дениз дала сыну понять, что скучает по нему и думает о нем, когда она на работе, точно так же как он скучает и думает о ней в детском саду. Для Дмитрия это было новостью. Он и представить себе не мог, что его мать вправду думает о нем, когда он вдали от нее. Многие приемные дети из другой страны не могут привыкнуть к мысли, что другие люди помнят и беспокоятся о них. После этого разговора фотографии приобрели еще большее значение – теперь они напоминали Дмитрию, что его мама помнит о нем.

После такого разговора о том, что мама помнит о ребенке, когда они не вместе, старшие дети могут задаться вопросом, помнят ли о них их биологические родители. Это острое беспокойство часто вскрывает уверенность ребенка в том, что никто о нем не вспомнит; ребенок думает: «Если моя родная мать обо мне не помнит, как может помнить «чужой», приемный родитель?» Развеять эту тревогу лучше всего, просто убеждая

ребенка, что вы думаете о нем, когда вас нет рядом с ним. Звонок с работы в детский сад или домой, чтобы сказать «привет!», подтвердит это.

Чтобы ваш ребенок достиг стадии, на которой он принимает любимую вещь и пользуется ею, нужны несколько предварительных этапов. После этого использование этой вещи само станет одним из многочисленных шагов, позволяющих вашему ребенку постепенно миновать пять стадий восприятия ситуаций расставания. Когда ребенок сможет облечь чувства в слова и поделиться ими, это поможет ему выйти из его нынешней зоны комфорта и перейти на следующий уровень развития. Иногда ребенок в возрасте трех-пяти лет отказывается разговаривать, отказывается объяснять или обсуждать свои чувства. В этом случае лучше согласиться с ребенком, что «об этих чувствах очень трудно говорить вслух». Посидите вместе и подумайте об этом.

Такие разговоры какое-то время могут быть ежедневными, пока ребенок переживает разные стадии восприятия расставания. Особенно подходящее время для таких разговоров – время, когда вы купаете ребенка, или перед сном, когда вы с ним можете оглянуться на прошедший день и проследить ваши расставания, время, когда вы были порознь, и воссоединения, а вместе с этим – ваши и его чувства в каждом из этих случаев.

Социальные истории

Социальные истории помогают маленьким детям развить саморегуляцию, память и эмпатию. Как мы уже видели, если ребенок может знать заранее и предсказать, что произойдет, он более уверен в себе и лучше способен сохранять эмоциональное равновесие. Социальная история – отличный способ помочь ребенку, который испытывает трудности при расставаниях и изменениях.

Социальные истории рассказываются с точки зрения ребенка. Социальная история рассказывает о чувствах ребенка, в том числе и негативных, но она также транслирует позитивные ожидания того, что ребенок способен совладать с этими чувствами. Такая перспектива помогает ребенку признать собственные эмоции и управлять ими. Социальная история может начинаться, например, словами «я страшно злюсь, когда мне надо убрать за собой игрушки, а я еще хочу играть».

Социальные истории включают и точку зрения родителя. Родитель и ребенок вместе решают, о чем будет рассказывать история. Она может повествовать о ценностях, которые родитель хочет донести до ребенка. «Мама хочет, чтобы в нашем доме было безопасно», – может говориться в истории. «Если я уберу мои игрушки, никто об них не споткнется. Я могу помочь делать наш дом безопасным».

Социальные истории помогают детям узнавать социальные сигналы, особенно те, что укрепляют положительную связь ребенка с родителем или учителем. В возрасте от трех до пяти лет ребенок все чаще сталкивается с новыми типами взрослых, которые не являются родителями, – и у каждого типа свой набор социальных сигналов в отношении того, какие границы не должен переступать ребенок и чего от него ждут. Когда ребенка расстраивает поставленная ему граница, он часто не замечает положительных или ободряющих социальных сигналов, таких как ласковая улыбка. В таком случае социальная история может подчеркнуть, что «моя учительница улыбается мне, когда я убираю свою парту».

Социальные истории обеспечивают ребенку предсказуемость на многих уровнях. История рассказывает ребенку, что будет дальше, что он может чувствовать, чего от него ждут, на какие важные социальные сигналы надо обратить внимание, и как будет вознаграждаться выбор хорошего поведения.

Вот пример того, как Кэролин придумала социальную историю вместе с Соней, когда ее дочери было четыре года.

«Жила-была маленькая девочка, которую звали...» – Кэролин умолкла и подождала, пока Соня предложит имя.

«Соня! – сказала Соня с восторгом. – Это история обо мне?»

«Да, – ответила Кэролин. – Однажды вечером Соня играла в свои игрушки. Когда наступает время ужинать, мы должны убрать ее игрушки». В этот момент Кэролин начала вплетать в историю то, что только что произошло, а именно, Соня отказалась убирать игрушки.

«Но Соня не хотела убирать свои игрушки, – сказала Кэролин. – Соня расстроилась. Она не хотела прощаться со своими игрушками. А мама сказала: «Убирать игрушки нужно для нашей безопасности. Мы не споткнемся об игрушки, если они убраны».

Соня включилась в историю: «Поэтому Соня убрала все-все игрушки».

Потом Соня сказала, что хочет послушать историю снова. Со временем Кэролин добилась того, что они рассказывали социальные истории не только ретроспективно, после того как что-то пошло не так, но заблаговременно, чтобы научить Соню ожидать и предсказывать, а значит, иметь уверенность и душевное равновесие при разлуке со своими игрушками.

Рассказывая такие социальные истории своему приемному ребенку из другой страны, вы обнаружите две вещи. Во-первых, истории нужно часто повторять. Во-вторых, ваш ребенок, возможно, не очень хорошо будет обобщать конкретную историю вроде рассказанной выше на дру-

гие виды разлук и изменений в его жизни, даже если вам они кажутся очень близкими. Вам придется придумывать новые социальные истории для каждого отдельного случая.

СНАЧАЛА ВЫРАЗИТЬ ГНЕВ

Давайте вернемся теперь к Нине и ее сыну, И Шэну. Когда я с ними работала, мы предположили, что часть проблем с расставаниями может быть связана с тем, что у мальчика никогда не было возможности попрощаться с людьми, которых он оставил. Детям, усыновленным из другой страны, зачастую много раз не удалось попрощаться с теми, кто остался в прошлом. Мы узнали, что И Шэн хотел бы, чтобы у него была возможность попрощаться со своим китайским отцом. Нина предложила ему написать или нарисовать ему письмо, и И Шэн согласился.

Нина позвонила мне, чтобы рассказать об этом. И Шэн смог выразить на картинке, а потом словами, как он зол на то, что его не усыновила китайская семья в Китае. Нина рассказывала об этом с юмором. «Думаю, ты был здорово разочарован, что в мамы тебе достался кто-то вроде меня, – сочувственно сказала она. – Если бы я была китайкой, я бы тоже хотела китайскую маму».

И Шэн согласно кивнул, но, к удивлению Нины, без явной враждебности.

«Ты поэтому всегда так сердисься, когда я возвращаюсь домой? Ты надеешься, что я вдруг вернусь домой китайкой?» – Нина задала этот вопрос, представляя себе, как ребенок мог несуразно мечтать о возвращении утраченного.

И Шэн взглянул на Нину очень, очень печально, а затем на его лице медленно появилась широкая, счастливая улыбка. Он обнял свою новую маму и сказал: «Я тебя люблю».

«Что это значило?» – спросила меня Нина.

И Шэн хранил в себе гнев и разочарование, как и подозревала Нина.

Он был достаточно взрослым, чтобы понимать, что он потерял, и желать вернуть это. Но улыбку на его лице и искренние слова о любви вызвало то, что теперь он знал: его новая мама понимает эти чувства. И Шэн больше не был наедине со своими горестными, гневными мыслями; у него был понимающий родитель, с которым он мог разделить свои самые глубокие переживания.

Если родителю удастся точно настроиться на одну волну с ребенком – «попасть в самую точку» – горе или гнев ребенка часто сме-

няются чувством любви. Такие моменты требуют, чтобы родители на время отодвинули в сторону собственные чувства, пока они подстраиваются к более насущным нуждам ребенка. Позднее вы, возможно, захотите вернуться к собственным ощущениям по поводу страданий ребенка: облегчению, связанному с тем, что ребенок поделился с вами самими сокровенными тревогами, и собственной печали из-за потерь, которые ему пришлось перенести в прошлом.

ПОМОЧЬ СУН АНЬ ПРИЙТИ В СЕБЯ

Теперь давайте вернемся к связанным с расставаниями проблемам Сун Ань. Ее цепляние за мать действительно было результатом необдуманного решения Шарлотты тихонько покинуть дом, оставив спящую Сун Ань с няней. Когда Сун Ань проснулась, то стала звать маму, потом обыскала весь дом. У нее началась истерика. Няня не в состоянии была ее успокоить, и когда Шарлотта наконец вернулась, Сун Ань лихорадочно вцепилась в нее. Сун Ань всегда хорошо спала ночью, но теперь она начала просыпаться через каждые два часа.

Во время нашего с Шарлоттой разговора она призналась, что тихонько уйти из дома было ошибкой. Что озадачивало ее, так это то, какой стойкой и долгой оказалась реакция Сун Ань. «Но это же был всего один раз», – говорила Шарлотта. Ночные пробуждения Сун Ань были симптомом страха перед разлукой, всколыхнувшегося, когда она на несколько часов «потеряла» маму.

Исследователи-психологи обнаружили, что достаточно единственного глубоко пугающего иницирующего события, чтобы научить мозг быть настороже, ожидая подобных событий и в будущем. Одноединственное травматическое событие может оказать мощное влияние на жизнь человека на долгое время. Сун Ань теперь была все время настороже, она ждала, что мама исчезнет, хотя мама на протяжении сотен дней постоянно присутствовала рядом.

Все родители делают ошибки. Важно признать ошибку и после этого начать исправлять ее. Шарлотте пришлось работать в двух направлениях, чтобы исправить ошибку. Во-первых, она должна была настроиться на волну Сун Ань, осознать, что у Сун Ань есть глубокий страх перед разлукой, и понять его причину. Во-вторых, надо было помочь Сун Ань ослабить ее чрезмерную бдительность и уменьшить ее чувствительность к расставанию с мамой путем крошечных последовательных шажков. Эта стратегия могла сработать, только если удастся убедить Сун Ань поверить в обещание ее матери никогда больше потихоньку не уходить.

Усевшись вместе со мной и с дочерью, Шарлотта объяснила Сун Ань, как она раскаивается в том, что напугала ее, потихоньку уйдя из дома. «Я больше никогда не уйду, не сказав сначала тебе», – заверила она свою дочь. Сун Ань очень серьезно посмотрела на маму. Ее глаза начали наполняться слезами.

Позднее я предложила Шарлотте подождать по крайней мере несколько дней, чтобы дать Сун Ань возможность посмотреть самой и убедиться, что Шарлотте снова можно доверять, для чего предупреждать Сун Ань каждый раз, когда Шарлотта выходит из комнаты или из дома. Кроме того, Сун Ань нужно было напоминать о данном Шарлоттой обещании. Я предложила Шарлотте чаще использовать успокаивающие, утешающие приемы, чтобы помочь Сун Ань ослабить сверхбдительное состояние.

Процесс *десенсибилизации*³⁶ позаимствован из когнитивно-поведенческой терапии и адаптирован для применения родителем и маленьким ребенком. В когнитивно-поведенческой терапии взрослых используют визуализацию, чтобы помочь человеку чувствовать себя спокойнее при столкновении с тем, что провоцирует тревогу. В случае ребенка визуализацию можно заменить игрой в куклы. Первая неделя работы по десенсибилизации началась с того, что и Шарлотта, и Сун Ань держали в руках по кукле. Кукол связывала между собой игрушка пружинка. Каждый день Сун Ань понемножку отодвигала кукол друг от друга. В это время ситуацией управляла Сун Ань: Она могла держать кукол друг рядом с другом или же отодвинуть их подальше. Эта игра требовала, чтобы Сун Ань и ее мать тоже отодвинулись друг от друга, или, наоборот, придвинулись.

На следующей неделе Сун Ань и Шарлотта держали кукол, все еще связанных друг с другом пружинкой, поворачивая за угол и скрываясь из поля зрения друг друга. Они выглядывали из-за угла всякий раз, когда чувствовали, что «нервничают» или «тревожатся». На третьей неделе они располагались так, что одна кукла была в холле, а другая в соседней комнате. Сун Ань и ее мама по-прежнему заставляли кукол делать «проверку связи», когда они «чувствовали», что они одиноки, и им страшно.

³⁶ Систематическая десенсибилизация – разновидность терапии поведения, направленная на уменьшение чувства тревоги, испытываемое человеком в присутствии пугающего объекта. В соответствии с процедурой, пациента сначала учат расслабляться, а затем постепенно подвергают воздействию пугающей ситуации. Идея заключается в том, что релаксация подавляет тревогу, возникающую в присутствии пугающего объекта. Пациент сначала мысленно представляет этот объект, а затем учится действовать в реальных ситуациях, ранее вызывавших неконтролируемую тревогу. «Психология. А-Я. Словарь-справочник» / Пер. с англ. К.С. Ткаченко. – М.: ФАИР-ПРЕСС. Майк Кордуэлл. 2000. *Прим. научного редактора*

Этот метод эффективнее, чем, например, награда за то, что Сун Ань не будет цепляться за маму, поскольку он создает новый путь в мозгу ребенка. Этот новый путь обеспечивает альтернативу сверхбдительному состоянию, предлагая спокойную реакцию на расставание, а повторение этой практики повышает вероятность того, что ребенок будет использовать этот альтернативный путь. Метод десенсибилизации помог Шарлотте и Сун Ань продолжить строить взаимозависимые отношения, которые пострадали, когда Шарлотта тихонько покинула дочь. Этот метод может показаться медленным и трудоемким, но, если вы будете его придерживаться, он сработает.

ДВОЙНОЙ СТРАХ ПЕРЕД РАЗЛУКОЙ: СИММЕТРИЯ МЕЖДУ РОДИТЕЛЕМ И РЕБЕНКОМ

Иногда и родители тоже страдают от страха разлуки. Тревожному родителю очень сложно убедить ребенка в том, что все будет в порядке, поскольку ребенок, скорее всего, чувствует тревожность родителя. Шарлотта позднее как-то призналась мне, что сама очень тревожилась, оставляя Сун Ань одну, из-за случая, напугавшего в детстве ее маму. Ее мать оставила ее с соседкой, пока Шарлотта спала, а Шарлотта проснулась и испугалась. «И теперь, — сказала она, — я пошла и сделала то же самое со своей дочерью!»

То, что Шарлотта годами не вспоминала об этом случае, вероятно, объясняет то, что она повторила это с собственной дочерью. Если мы вспомним, насколько болезненным был наш прошлый опыт, вероятность того, что мы сами поступим подобным образом, снизится. С другой стороны, у воспоминаний есть свои ограничения.

Например, Кенджи было трудно возить И Шэна в школу, потому что отец самого Кенджи умер, когда он был еще мальчиком. Кенджи помогло то, что Нина, его жена, занималась с И Шэном, помогая ему преодолеть страх перед разлукой. И Кенджи все-таки смог убедить И Шэна, что даже если твой отец умер, ты все равно можешь вырасти и вести нормальную, счастливую жизнь. Кенджи был тому доказательством.

Помогая вашему приемному ребенку из другой страны миновать все этапы, связанные с восприятием расставания, вы наверняка вскроете историю вашей собственной жизни, со всеми случаями разлуки и утрат, большими и малыми. Это делает борьбу со страхом перед разлукой у вашего ребенка вдвойне более трудной, но, когда удастся добиться результата, это служит двойной наградой.

22. Вопросы усыновления: ***когда приемному ребенку от трех до пяти лет.*** ***Диктаторы и командиры***

«Му Лин всегда была требовательной, – как-то раз заметила Мег, говоря о дочери, – но ее нынешнее поведение еще хуже, чем было год назад. Что происходит?»

Когда вы замечаете, что ваш ребенок особенно требователен и ждет, что вы все будете за него делать, знайте: вы убедили его в том, что вы всегда заботитесь о нем, и вам можно доверять. В свою очередь, ребенок привык зависеть от вас. Но шутки в сторону; диктаторское поведение ребенка демонстрирует, что вы добились успеха в установлении взаимной связи с ребенком. Ребенок уверен, что он центр вашего мира. «Диктаторское поведение» у маленького ребенка – это нормальная стадия. Так что радуйтесь! Вы достигли важной вехи в формировании взаимозависимых отношений.

СВЕСТИ ДИКТАТОРА С ТРОНА

Один из ключевых моментов в воспитании приемного ребенка из другой страны, когда ему от трех до пяти лет – помочь ему понять, что вы оба зависите друг от друга, вы – отдельные, но связанные друг с другом личности. Как далеко вы продвинулись – или нет – в этой области, проявляется в том, как ребенок проявляет внимание к вам, и как это внимание ощущаете вы. Если вы с ребенком веселитесь вместе, ребенок проявляет интерес к вам и вашей деятельности и следует за вами, значит у вас сформированы отношения на основе взаимной связи. Если ребенок в основном игнорирует вас, кроме случаев, когда он борется с вами за право контроля, то у вас не сформировалась взаимная связь, учитывающая интересы обеих сторон; вы все еще просто живете вместе.

Когда Мег с дочерью пришли ко мне на плановый визит через восемнадцать месяцев после удочерения, я могла видеть, что Мег за это время проявила себя отличным родителем. Она создала взаимозависимые отношения с дочерью и одновременно вырастила небольшого диктатора.

Недавний случай может служить примером поведения Му Лин в возрасте четырех лет. Мег начала рассказывать, как только вошла в игровую комнату при моем офисе: «Только что на пути сюда я вела

машину, а Му Лин хотела жевательную резинку. Резинка лежала у меня в сумке на полу рядом с передним сиденьем. Му Лин сидела в своем детском кресле на заднем сиденье. Я четко сказала Му Лин, что не могу дотянуться до резинки и что доставать ее, пока я веду машину, слишком опасно. Я обещала ей, что она получит резинку, когда мы припаркуем машину. Му Лин начала вопить и пинать переднее сиденье. Мне стыдно признаться, но в конечном счете я скатилась до угроз насчет последствий и накричала на нее. Я чувствовала гнев и беспомощность», – закончила Мег. Потом она прошептала: «По-моему, она превратилась в чудовище».

Я заверила Мег, что Му Лин не чудовище, а ее поведение на самом деле говорит мне о том, что Му Лин чувствует очень тесную связь с мамой. Я поздравила Мег. Связь между этими двоими была такой тесной, что Му Лин угрожала матери как продолжению себя, как руке, которой можно приказывать и которая будет повиноваться.

Но когда часть вашего тела не повинуется вашим командам, вы чувствуете злость и беспомощность. Му Лин смотрела на маму как на продолжение себя, поэтому, когда она чувствовала злость и беспомощность, то пробудила те же чувства в Мег.

Я предложила Мег, чтобы мы сначала проверили мою теорию с помощью краткого теста. Такой тест вы можете использовать дома для оценки собственного ребенка, но осторожно формулируйте вопросы, чтобы случайно не навести его на правильный ответ.

Му Лин играла на полу с машинкой и кубиками в метре или полтора от матери. Она проехала машинкой по кубикам, а затем «врезалась» в них. После этого она переставила кубики по-новому.

«Кто двигает кубики и машинку?» – спросила я у Му Лин. Му Лин молчала, потом как будто пришла в замешательство и посмотрела на мать. Я мягко повторила вопрос.

«Мама», – ответила Му Лин. Она продолжала играть машинкой и ездить ею по кубикам.

«Ты хочешь сказать, что это мамина рука двигает кубики и машинку?»

«Угу», – согласилась Му Лин.

Мег в удивлении смотрела на меня. Я тоже была удивлена, хотя уже слышала такого рода ответы раньше, от других детей, которые вели себя так, словно их мама или папа – их «третья рука».

«Му Лин, посмотри на мамины руки», – попросила я. Му Лин посмотрела. «А теперь посмотри на свои руки», – сказала я; она так и сделала. «Чьи руки двигают игрушки?» – спросила я.

В этот раз Му Лин выглядела совершенно растерянной. Она вернулась и заползла к Мег на колени. Ее поведение выдавало конфликт между ее внутренним чувством, что игрушками командует мама, и видом ее собственных рук.

Я спросила Мег, какого рода вещи Му Лин просит делать за себя. Мег признала, что Му Лин обычно требует, чтобы родитель все делал за нее. Например, если игрушка лежит на другом конце комнаты, Му Лин приказывала: «Принеси мою куклу!» Если она хотела пить, то сообщала: «Хочу воды», подразумевалось требование принести ей воды.

«Не волнуйтесь, – сказала я Мег, – мы применим «лекарство от синдрома третьей руки». Через неделю дела начнут улучшаться».

ЛЕКАРСТВО ОТ «СИНДРОМА ТРЕТЬЕЙ РУКИ» ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ ДИКТАТОРОВ

Когда усыновленный ребенок превращается в диктатора, я советую использовать то, что я называю «лекарством от синдрома третьей руки». Оно состоит из двух частей. Часть первая – определять различия между родителем и ребенком, возникающие в повседневном быту.

«Это мамин нос; это нос Му Лин», – указывает на физические различия. «Мамины руки наливают соевое молоко; руки Му Лин держат печенье», – указывает на различия в действиях и ролях. «Мама хочет, чтобы Му Лин выпила соевое молоко; Му Лин хочет пить сок», – различия в потребностях и желаниях.

Вторая часть лекарства – убедить ребенка, что различия не означают утрату связи с ним или утрату любви к нему:

«У мамы глаза голубые; у Му Лин – карие. Мы разные, но мы все равно любим друг друга».

«Мама наливает молоко, а Му Лин ест печенье. Мы делаем разное, но мы все равно любим друг друга. Мы все равно близки друг другу».

«Мама любит соевое молоко, а Му Лин больше любит сок. Мы любим пить разные напитки, но мы все равно любим друг друга».

Хотя эти заявления кажутся чрезмерно упрощенными и однообразными, вы будете приятно удивлены, обнаружив, что маленькие дети обожают слушать такие слова снова и снова. Говорить, что тебя любят несмотря на все различия, очень важно. Это помогает приемному ребенку из другой страны понять разницу между «быть другим» и «утратить связь». Если ребенок не может провести границу между этими понятиями, он чувствует необходимость все время оставаться «одним целым» с родителем, либо постоянно диктуя ему свою волю,

либо не отходя от него ни на шаг. В любом случае, когда стремление к самостоятельности возьмет верх, как это в конечном счете случится, если оно будет основываться на любом из этих неадекватных вариантов взаимоотношений, следует ожидать негативных последствий.

Нежелание отделяться от родителя, как физически, так и психологически, является одним из основных препятствий на пути развития приемного ребенка из другой страны

Осознание различий без утраты связи между ребенком и родителем закладывает основу для успешной адаптации ребенка к наличию границ и последствий его действий. Если ребенок ощущает отличия от родителей как утрату любви, он, разумеется, будет ощущать поставленную границу как

отвержение. Это может вылиться в крайне сложную проблему в подростковом возрасте (см. главу 29).

ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕКАРСТВА ОТ ТРЕТЬЕЙ РУКИ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Я решила начать использовать «лекарство от третьей руки» с Мег и Му Лин прямо тут же. Они сели вместе на пол, и я предложила Мег рассказывать о различиях, которые она замечает между собой и своей дочерью.

Мег сказала: «Я сижу на полу. Му Лин сидит на полу. Мы обе сидим на полу. Но мы делаем разные вещи. У меня в руках блокнот, а у Му Лин в руках кубик».

Мой совет Мег был следующим: продолжать проговаривать такие вещи как можно больше на протяжении всего дня в течение недели. Проговаривание всего, что происходит, более естественно, чем произнесение речей о различиях между ребенком и родителем. Я предложила, чтобы, когда Му Лин начинает капризничать и требовать что-то, Мег проговаривала бы желания Му Лин в сравнении со своими собственными желаниями. Она должна научить Лору, вторую маму Му Лин, делать так же, чтобы они могли быть уверены, что Му Лин научилась отделять себя от обоих родителей. После того как Лора, Мег и Му Лин вели такие разговоры в течение недели, Му Лин поняла, что ее независимость и самостоятельность не разрушат ее отношения с родителями. Она начала отказываться от своих диктаторских замашек и получать удовольствие от различий между собой и родителями.

КТО ТУТ ГЛАВНЫЙ?

По мере того как Му Лин свыкалась с наличием различий, у нее начался бурный период «изучения всего нового». Она все хотела делать сама.

Когда что-то подобное происходит, родителю надо перестроиться со сдерживания требовательного поведения ребенка на постепенное продвижение к цели – при этом задачи, которые решает ребенок, разбиваются на малые шаги, с которыми он может справиться, обретая при этом растущую уверенность в своей самостоятельности. Например, ребенок хочет одеваться сам, но сначала ему нужно узнать, как надевать майку правильной стороной наружу, или как справляться со сложной задачей застегивания пуговиц. Конечно, некоторые вещи, например, использование стремянки, чтобы достать вещь с высокой полки, все еще под запретом из соображений безопасности, даже если ребенок способен «сделать это сам».

По мере развития у ребенка самостоятельности, ему нужны помощь и совет в том, что он может контролировать, а что по-прежнему контролируют родители. Коротко говоря, ребенку нужно знать, кто главный в тех или иных его занятиях. Некоторые границы связаны с вопросами здоровья и безопасности. Например, Му Лин главная в ее играх, пока она не бросается вещами (вопрос безопасности); она может решать, что надеть, пока это соответствует погоде (вопрос здоровья); она сама решает, какую еду положить себе в рот и когда закрывать глаза, хотя родители по-прежнему главные в том, какая пища готовится и когда время ложиться в кровать. По мере того, как ваш трех-пятилетка начинает самостоятельно делать те или иные вещи, вы должны отказаться от контроля в некоторых областях и четко донести до ребенка, что вы это делаете. Эта перемена требует гибкости и хорошего чувства юмора. Поскольку Мун Лин начала спорить с родителями о том, кто главный, я предложила Мег и Лоре составить таблицу, в которой указывалось бы, кто в чем главный. Результат приведен ниже. Обратите внимание, что подобная таблица может продолжаться бесконечно, охватывая все стороны вашей се-

По мере того как требовательное поведение уходит и ребенок отделяет себя от родителя, развиваются новые виды поведения, создающие новые трудности. Будьте готовы к тому, что ваш ребенок будет вести себя более самостоятельно и независимо и будет настаивать: «Я хочу делать это сам!»

мейной жизни; лучше всего, как это сделали родители Му Лин, ограничить ее областями, которые вызывают особенно много споров (или ссор) в вашей семье в данное время.

Кто главный?

Объект или действие	Главный
Рот Му Лин, и что она ест	Му Лин
Рот мамы, и что она ест	Мама
Телевизор	Родители
Какие игрушки выбирает Му Лин	Му Лин
Друзья, с которыми Му Лин играет	Му Лин
Книжки, которые выбирает Му Лин	Му Лин
Когда ложиться спать	Родители
Глаза Му Лин	Му Лин

Му Лин помогла составить таблицу, нарисовав картинки, представляющие объекты или действия, а кроме того нарисовала тех, кто был главным в каждом случае. Эта деятельность обратила внимание Му Лин на то, что ей разрешено делать. Кроме того, таблица привлекла внимание ребенка к тем многочисленным ситуациям, когда решение принимала сама Му Лин, и к некоторым не подлежащим обсуждению вопросам, которые контролировали ее родители.

Иногда чересчур развитый или очень сообразительный ребенок хочет взять на себя более «взрослые» задачи, одновременно с этим ведя себя по-детски. И Шэн не хотел сам надевать ботинки, но хотел научиться ездить на велосипеде. В подобном случае «неоднородной взрослости» можно настоять, чтобы ребенок сначала овладел более простым навыком (например, завязывать шнурки), а уже потом переходил к более сложному навыку (ездить на велосипеде или научиться читать), независимо от его реальной способности овладеть более сложным навыком.

РАНИМЫЙ РЕБЕНОК И ЧРЕЗМЕРНО ОПЕКАЮЩИЕ РОДИТЕЛИ

Иногда родители усыновленного ребенка окружают его заботой, граничащей с гиперопекой. Такое поведение родителей часто коренится в событиях до усыновления, включая выкидыши, трудные роды

или рождение мертвого ребенка, очень долгий процесс усыновления или неудачное усыновление. В результате всего этого родители смотрят на усыновленного ими ребенка как на хрупкое чудо, которое в любой момент может исчезнуть. Иногда то, что родитель знает – или о чем может догадаться – относительно испытанных ребенком до усыновления лишений и утрат, подпитывает образ ранимого ребенка. Это облако ранимости, которым родители окутывают ребенка, заставляет их опекать его больше и дольше, чем необходимо.

Когда родители осознают, что они слишком сильно опекают и балуют ребенка, они зачастую резко меняют поведение. Внезапно они начинают максимально жестко устанавливать границы; они полностью контролируют последствия любых действий. В одно мгновение, без всякой ясной для ребенка причины замечательный добрый родитель превращается в злодея из сказки. Неудивительно, что ребенок пугается и начинает бояться, что это первый признак грядущих новых Больших перемен. Если вас беспокоит, что вы чрезмерно опекаете ребенка, выдохните и действуйте не спеша. Дайте ребенку понять, что вы думали о том, как вы себя с ним ведете. Объясните, что он стал старше и лучше способен справляться с делами, которые вы делали за него.

Подготовьте ребенка к изменениям, которые планируете. Объясните, что изменения происходят не потому, что вы меньше его любите, но потому что вы его любите и хотите помочь ему вырасти. Вы можете привести пример, чтобы ребенок вас понял. Например, скажите: «Знаешь, ты иногда говоришь «хочу пить», и я бегу и приношу тебе воду?» Ребенок кивает или как-то еще признает это. «Ну вот, теперь тебе уже четыре, и ты знаешь, как взять стаканчик и как пользоваться кулером для воды, поэтому ты сам можешь принести себе попить. Но это не значит, что я тебя больше не люблю; я просто думаю, что пришло время тебе научиться делать это самому».

«Отделение» даже такого ограниченного формата – отделение от знакомых мелких привычных дел – часто приводит к гневу. Если вам и дальше приходится соблюдать ваш статус «слуги», вы будете сердиться. Если вы резко измените свое поведение, сердиться будет *ваш ребенок*. Это изменение в родительском поведении будет ощущаться ребенком как разрыв его связи с вами. Нужно восстановить ее; ваша поддержка и ободрение – часть этого процесса.

Вашего ребенка необходимо подбадривать по мере того, как он обретает самостоятельность, поскольку подавляющее большинство приемных детей из других стран очень боятся вырасти. Быть самостоятельным, даже в самой небольшой сфере, представляется им дорогой к

утрате, а не сохранению, связи с родителем. Борьба между связью с родителями и самостоятельностью – один из вопросов, делающих развитие приемного ребенка такой сложной задачей и для родителя, и для самого ребенка.

«ВЫ МЕНЯ НЕНАВИДИТЕ»: КОГДА ГРАНИЦЫ ОЩУЩАЮТСЯ КАК ОТТОРЖЕНИЕ

Ребенок со сложным прошлым боится связи с родителем, поскольку думает, что раньше или позже родитель разорвет эту связь и отвергнет или покинет его. Когда родитель устанавливает какое-то ограничение, говорит «нет» или как-либо еще нарушает тесную связь взаимозависимых отношений, это провоцирует у ребенка страх утраты. Когда это случается, приемные дети в возрасте от трех до пяти лет, часто теряют контроль над «тормозами» (см. главу 13), впадают в гнев и откатываются назад к реактивным моделям поведения по совладанию со стрессом. Некоторые дети делают это с первого дня усыновления, другие начинают негативно реагировать на поставленные границы через год, два или больше жизни в семье.

Когда Мег сказала пятилетней Му Лин, что она может съесть только две порции вермишели, Му Лин крикнула маме: «Ты меня ненавидишь! Но я тебя сама первая ненавижу». Кенджи как-то сказал пятилетнему И Шэну, что ему нужно идти садиться за стол обедать, И Шэн сделал, как ему было сказано, но за столом отказывался есть. Му Лин отреагировала скандалом, вынеся вовне свои неконтролируемые сильные чувства в виде неподобающего поведения. И Шэн спрятал свои чувства вовнутрь, замкнувшись и не признавая собственный голод.

Мой опыт показывает, что родителя приемного ребенка из другой страны часто шокирует то, что поставленные границы вызывают очень сильные эмоциональные реакции. Очень хорошо развитая речь Му Лин легко заставляла взрослых забыть, что ее поведение мало отличалось от стандартного перевозбуждения любого раздосадованного маленького ребенка. Это пример «неравномерной зрелости». Исходя из биологического возраста Му Лин, Мег могла бы расценить поведение дочери как «дерзкое», неуправляемое и требующее жестких мер. Поведение И Шэна, в противоположность этому, выглядело контролируемым, но под его пассивным, замкнутым внешним видом скрывались сильные чувства.

КАК РАБОТАЮТ – ИЛИ НЕ РАБОТАЮТ – ГРАНИЦЫ

Чтобы понять, почему границы вызывают такую сильную реакцию у приемных детей из других стран давайте сначала посмотрим на то, как работают границы в случае нормальной взаимной связи между родителем и ребенком. Исследователи обнаружили, что способность ребенка терпеть наличие границ связана с его опытом по изучению окружающего мира.

Только что научившиеся ходить дети стремятся изучить окружающий мир. Они стоят в своих кроватках и не могут сесть обратно. Они постоянно ходят и не хотят, чтобы их носили или катали в коляске, потому что развитие их тела побуждает их к подвижности. Группа исследователей под руководством Маргарет Малер в 1960-х гг. назвала этот период живого освоения окружающего мира «периодом практики». Для детей, живущих в своей кровной семье и не имеющих сложного прошлого, «период практики» начинается в возрасте примерно десяти месяцев и длится до возраста восемнадцати месяцев. Это период исследования своей самостоятельности и физического отделения от родителей посредством ползания и хождения.

У ребенка, который с рождения находится с родителями, создались взаимосвязи с ними, которые подпитывают его родительской любовью, стимулируя его изучение окружающего мира. Иногда ребенок сталкивается с тем, что родитель не дает ребенку очередной порции родительской любви, например, отводит глаза от ребенка, который стремится получить порцию любви. Если мама отводит глаза, или если у папы нейтральное или хмурое выражение лица, ребенок не получает ожидаемой подпитки. С этого начинается контролирование родителем поведения ребенка. Представьте себе ребенка, который тянет руки к хрупкой вазе, поворачивается к маме и видит ее неодобрительный взгляд. Малыш тут же убирает руку, возвращается к маме и изо всех сил старается сделать так, чтобы она улыбнулась и одарила его своим вниманием. Мама без слов выставила ребенку границу. Исследование окружающего мира может выглядеть рискованным для приемного ребенка из другой страны со сложной историей, и такой ребенок может ощущать выставляемые в ходе этого исследования границы как отвержение себя. Ребенок, усыновленный в другой стране, вполне может начать ходить и достичь старшего детского возраста, не пройдя при этом «периода практики» с новыми родителями. Такому приемному ребенку вообще труднее получать родительскую любовь даже при наличии взаимной связи между ними. Поэтому многие дети крайне чувствительны даже к небольшой коррекции сво-

его поведения. У них изначально так мало запасов родительской любви, что любое снижение ее уровня производит на них огромное впечатление. Вследствие этого устанавливать границы становится намного труднее: ребенок расценивает эти границы как отвержение себя как на биохимическом, так и на эмоциональном уровне. Приемные родители, с которыми я работаю, вследствие этого часто чувствуют, что постоянно «ходят по канату».

ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ РЕАГИРОВАТЬ НА СЕРДИТЫЕ ЛИЦА

Изучение того, как дети со сложной историей реагируют на выражение лица родителей, выявляет дополнительное препятствие при постановке границ в случае приемных детей из других стран. Таким детям может быть трудно оценивать эмоции родителей по выражению их лиц. В особенности у них есть склонность читать в лице гнев, когда ребенок находится в напряженном состоянии, или ощущает угрозу; весьма возможно, что ребенок посмотрит на родителя и «увидит» гнев, если он чувствует хотя бы небольшой стресс, независимо от того, что на самом деле выражает лицо родителя.

Предрасположенность ребенка видеть гнев и неодобрение со стороны других выливается в серьезную проблему для родителей, усыновивших детей из другой страны. Это причина, по которой родителям нужно все время помогать ребенку правильно «читать» эмоции, в том числе – внимательно наблюдать за лицом говорящего, прежде чем решать, что этот человек чувствует.

ИЗМЕНЕНИЯ В МОЗГЕ: ОТ «ПЕДАЛИ ГАЗА» И «РУЧНОГО ТОРМОЗА» К НОРМАЛЬНОЙ «ПЕДАЛИ ТОРМОЗА»

Ребенок, усыновленный в другой стране, часто реагирует на поставленные границы яростью. Ярость проявляется истериками, ребенок может плевать, кусаться, швыряться вещами, бить вещи или родителей и так далее. Даже строгий взгляд или наложение самых умеренных ограничений могут вызвать такую физическую реакцию, которая родителям кажется совершенно несоизмеримой. Однако такие реакции типичны для детей со сложным прошлым, у которых есть опыт реактивного поведения по совладанию со стрессом.

Теперь, когда мы рассмотрели некоторые из причин, лежащих в основе этих реакций, давайте посмотрим, что вы можете сделать, чтобы устанавливать границы для вашего ребенка трех-пяти лет более плавно и успешно. Основное здесь – помочь ребенку пройти через

опыт проставления границ, это позволит мозгу развить новые возможности. Эти умения уменьшают вероятность ответных реакций по типу реактивного поведения – те, которые мы назвали «педалью газа», или перевозбуждением, и «экстренным торможением», или замыканием в себе. (см. главу 13, где описываются стратегии, которые используются с детьми более младшего возраста). Цель в данном случае – заместить это механизмом нормальной «педали тормоза», который облегчает взаимозависимые и направленные на кооперацию эмоциональные и поведенческие реакции.

ТРИ СТРАТЕГИИ

Как вы можете повлиять на мозг ребенка, чтобы добиться этого? Во-первых, когда ваш ребенок злится, вы должны всегда оставаться доступным для него и готовым к отклику. Во-вторых, вы должны помочь ребенку использовать слова и образы, чтобы эмоционально реагировать на поставленные границы. В-третьих, вам нужно возобновить связь с ребенком, чтобы помочь ему восстановиться после истерики или другой эмоциональной вспышки. При постоянном применении эти три стратегии обычно помогают ребенку преодолеть вызванную ощущением одиночества и гнева реакцию «бей или беги»; вместо этого выставление границ превращается в совместную, хотя и трудную, работу. При постоянном повторении ребенок начинает ждать избавления от душевного смятения, вызванного поставленной границей. Коротко говоря, он создает «историю» того, что происходит, и эта история включает в себя возобновление потока родительской любви и связи с родителем.

Три стратегии при эмоциональных вспышках, связанных с постановкой границ

1. Родитель остается доступным для ребенка и готовым к отклику, когда ребенок злится.
2. Родитель помогает ребенку использовать слова и истории, чтобы выразить, что случилось.
3. Родитель применяет интерактивные способы восстановления контакта с ребенком

Му Лин рассказала такую историю про конфликт из-за лапши. «Я хотела еще лапши, – рассказала она, – но мама сказала – нет, толь-

ко три порции. Я так разозлилась! Я кричала на маму и пинала ее стул. Мама сказала: «Я понимаю, ты злишься, но ты можешь позлиться, а потом перестать». Я перестала кричать. Мама обняла меня и помогла мне успокоиться». По мере того, как ребенок со временем учится рассказывать такие истории, он начинает включать в них ожидание облегчения, что, в свою очередь, начинает работать как внутреннее средство самоконтроля, когда ребенок сталкивается с очередным ограничением. Это не слишком отличается от того, что делаем мы, взрослые, когда что-то идет не так, и мы рассказываем себе историю, включающую фразы вроде такой: «ладно, я могу с этим справиться, и в следующий раз смогу сделать лучше».

Доступен и готов откликнуться

Что значит «доступен и готов откликнуться»? Надо признать, что это может быть сложно при бурных проявлениях ярости ребенка. Но я настоятельно рекомендую родителям приложить усилия. В особенности я рекомендую им не реагировать отстранением себя от ребенка, то есть не оставлять его одного и не уводить на время в другую комнату. Быть доступным означает присутствовать как физически, так и эмоционально. Иногда я говорю родителям «будьте как бамбук». Гнитесь, но не ломайтесь, и будьте настроены на мир, несмотря на поведение вашего ребенка. Будьте терпеливы; ребенок работает, а вы не вмешиваетесь.

Есть, однако, обстоятельства, когда родителю следует отделить себя от злящегося ребенка. Если вы чувствуете, что физически или эмоционально теряете контроль, вам нужна родительская пауза. Скажите ребенку, что вам нужно время, чтобы остыть, что вы будете в соседней комнате и скоро вернетесь. После этого идите и успокойтесь.

Повествование: использование слов и историй

Когда вы дали ребенку понять, что доступны и готовы к отклику, пора начать разговор о том, что произошло. Разумеется, пока ребенок в ярости, начать разговор практически невозможно. Вы можете начать с подтверждения, что вы понимаете, насколько ребенок расстроен и разозлен, сказав, например, «я слышу и вижу, что ты очень сердит». Однако повторение при этом запрета, как правило, только прибавляет ребенку ярости. Поэтому я не советую говорить: «Я знаю, что ты очень сердит, потому что я запретила брать еще печенье» и прочее в том же роде. Просто ограничьтесь проговариванием чувств ребенка. Вы можете также сказать ребенку, что останетесь с ним и будете беречь вас обоих, и что вы знаете: он сможет успокоиться. «Я тут, чтобы помочь тебе,

чтобы беречь тебя, – можете сказать вы. – Я знаю, что немного погодя ты успокоишься».

Обратите внимание: некоторые дети не любят, когда на них смотрят. Вы можете смотреть в другую точку, начиная разговор с ребенком. Хотя прямой контакт «глаза в глаза» – цель, к которой следует стремиться, это не то время, когда нужно на нем настаивать.

Я обнаружила, что лучший способ побудить ребенка к использованию слов, которые должным образом выражают его чувства, прямо, но без гнева, – составить вместе с ним рассказ о том, что случилось. Например: «Давай расскажем историю о том, что сегодня произошло. Мама сказала [папа сказал], что печенья больше нельзя. Что ты почувствовал?» Дайте ребенку время подобрать слова, чтобы описать свои чувства.

«Ты хотел еще печенья. Что сказала мама [сказал папа]?» Снова дайте ребенку время описать словами, что вы делали или что вы сказали.

«Потом ты успокоился. Мы с тобой согласились, что мы не всегда хотим одного и того же. Иногда ты хочешь еще печенья, а я говорю нет. Иногда я хочу, чтобы ты надел куртку, а ты говоришь нет. Хотя мы разные, но я все равно тебя люблю». Дайте ребенку еще одну возможность осмыслить случившееся.

Эти маленькие истории позволяют еще раз исследовать вашу связь с ребенком и ваши с ним разногласия. Со временем усвоение ребенком этих историй повлияет на то, как он будет реагировать на границы, которые вы ему ставите.

Восстановление связи и исправление последствий

После серьезной вспышки гнева из-за поставленной границы настало время восстановить связь с ребенком и исправить последствия вспышки. Что означает «восстановление связи и исправление последствий»? Некоторым родителям хочется быстро перейти к объятьям и поцелуям, но этого не всегда хочется ребенку, который только что кипел гневом. Лучше подойдет простая и не очень интенсивная интерактивная деятельность. Некоторые дети в возрасте трех-пяти лет пытаются восстановить связь с родителями посредством «младенческого» поведения: когда их кормят с ложечки или играют в такие игры как «ку-ку!» или катают друг другу мячик. Другие предпочитают прогулку на улице, настольную игру или совместную постройку чего-нибудь.

Ребенка в возрасте трех-пяти лет, который испытывает трудности с поставленными ему границами, могут привлечь сказки со злыми ведьмами или злыми волшебниками. Контраст между хорошим и пло-

хим в этих историях отражает работу, которую ведет внутри себя ваш ребенок, чтобы объединить «хорошего» родителя (дающего родительскую любовь) и «плохого» родителя (который ставит границы и отказывает в родительской любви). Других детей, сталкивающихся с поставленными границами, сказки могут пугать. Для такого ребенка расщепление родителя на хорошего и плохого может быть слишком сильным стрессом, и он не в состоянии слышать о борьбе хорошего с плохим в форме истории.

КОГДА СТРАТЕГИИ НЕ РАБОТАЮТ

Иногда ребенок отрицательно реагирует на поставленные границы из-за каких-то других событий, происходящих в его жизни. Я использую следующие вопросы, чтобы определить, могут ли иные факторы, помимо приемного статуса ребенка или его сложного прошлого, мешать ему справляться с поставленными границами:

1. Когда такое поведение началось?
2. Что происходило в дни непосредственно перед началом такого поведения?
3. Начинает ли ребенок осваивать новый навык, например, езда на трех- или двухколесном велосипеде, или умение читать?
4. Менялось ли что-то дома?
5. Не начал ли родитель больше работать или чаще уезжать из дома?
6. Нет ли надвигающихся изменений в семье: переезд, ремонт, новая няня, старший брат или сестра уезжают учиться в колледже?
7. Что, по мнению родителя, происходит с ребенком?
8. В каких действиях, развивающих связь с родителем, участвует ребенок?

Часто ответ на один или несколько из этих вопросов выявляет наличие дополнительной психологической нагрузки на ребенка; это вполне может быть причиной того, что ребенок продолжает гневно реагировать, сталкиваясь с поставленными границами. Иногда ребенку нужно больше помощи, чем родители предполагают изначально. Именно это случилось с И Шэном. Хотя он был самым старшим ребенком в группе «Первый год дома», но вел себя так, словно он самый младший. Он бросал куртку на пол, требовал, чтобы родители несли его на руках в игровую комнату и обратно, и отказывался делиться игрушками или участвовать в играх и других делах группы. В конце концов у его родителей совершенно истощилось терпение, и несмотря на свой родительский опыт, они чувствовали постоянное раздражение.

Восемь перечисленных выше вопросов связаны, главным образом, с двумя аспектами: не началась ли новая стадия в развитии ребенка, и не наступили ли изменения в семье или жизни ребенка. Ответ на эти вопросы помогает родителям сосредоточиться на том, от чего они могли отмахнуться или что могли проглядеть, что является источником дискомфорта ребенка. Как правило, действительно, у ребенка начинается новый этап развития, например, он научился читать, или он сталкивается с новой сложной проблемой, например, начинает ходить в детский сад; или же произошло изменение в семье – в работе мамы или папы, или в школьной жизни брата или сестры.

Еще одна цель вопросов – выяснить, что происходит, по мнению родителя. Я обращаюсь к родительской интуиции в поисках того, что «кажется правильной причиной». Например, Нина заметила, что дело выглядит так, словно И Шэн ощущает себя ближе к ней и ее мужу, и потому не боится «проверять» их. Это было не просто интуицией; Нина могла указать на конкретные детали: как И Шэн прижимается к Кенджи, когда тот возвращается домой с работы, или как ему нравится держаться за брюки Нины, когда она готовит обед. Иногда эти примеры хорошей связи между родителем и ребенком забываются в пылу больших эмоциональных стычек и после них.

Отвечая на приведенные выше вопросы, Нина поняла также, что негативное, требовательное поведение И Шэна совпало с началом занятий в детском саду. Многие дети, особенно приемные, боятся, что по мере того как они растут и становятся более самостоятельными, родители перестанут заботиться о них. Многие дети, усыновленные из других стран, помнят о том, как до усыновления им приходилось самостоятельно заботиться о себе, поскольку у тех, кто смотрел за ними, было много работы. Позднее, даже много времени спустя после усыновления, они связывают самостоятельную заботу о себе или овладение новыми умениями с нарушением связи с родителями. Выраженное оппозиционное поведение И Шэна явно было просьбой о более глубокой и более надежной связи с родителями, хотя и выраженной «наоборот».

И здесь снова нужно открыто проговорить с ребенком его стресс и его причину и сочинить совместный рассказ об этом. Повторяйте эту историю в течение нескольких дней и недель. Это сблизит вас с ребенком. Будьте терпеливы; вам может потребоваться время, пока не устоится новый порядок жизни в семье, или пока ребенок не освоится на новом этапе развития, чтобы понять, как ставить границы в этой изменившейся ситуации. В это время постарайтесь вносить как можно меньше дополнительных изменений и сосредоточиться на уже поставленных границах, не вводя новых.

ОРИЕНТИРУЙТЕСЬ НА СЕМЕЙНЫЙ ВОЗРАСТ

Многие родители детей, усыновленных из другой страны, помнят о семейном возрасте, выстраивая отношения с ребенком. Но я обнаружила, что, когда дело доходит до постановки границ, родители склонны учитывать только биологический возраст ребенка. Поэтому я вновь подчеркиваю: ориентируйтесь на семейный возраст, ставя границы и требуя их соблюдения, а также формируя свои ожидания того, насколько хорошо ребенок должен (и будет) откликаться на это. Способность вашего ребенка справляться с поставленными границами возрастет, если вы будете применять стратегии готовности к отклику, пересказа событий и восстановления связи, описанные выше в этой главе.

23. Вопросы усыновления: когда приемному ребенку от шести до девяти лет. Идентичность. Выбор расовой, культурной, этнической принадлежности.

«Мама, я темнокожая?» – спросила семилетняя Сун Ань.

«Когда я вырасту, я буду похожа на тебя?» – такой вопрос задала маме девятилетняя Му Лин.

«Джерми сказал, что я не русский. Но если я родился в России и мои родители русские, то почему же я не русский?» – задался вопросом Дмитрий.

Приемные дети из других стран, когда они достигают возраста от шести до девяти лет, сталкиваются с массой вопросов о собственной идентичности. Хотя уже трехлетние дети замечают, что у людей разный цвет глаз, волос или кожи, до шести лет они не задаются вопросами, перечисленными выше. Эти вопросы связаны с расовой, культурной, этнической и национальной принадлежностью. Когда Вы будете читать эту главу и обсуждать с ребенком эти категории, помните, что это социальные и культурные особенности, которые связаны с местом и исторической эпохой, они не являются фиксированными биологическими категориями. Так же помните, что разные семьи и

разные люди имеют право свободно решать, какую из этих категорий, если такая имеется, они хотят выделить для себя. Человек, родители которого были японцами и который родился в Бразилии, может считать себя японцем с точки зрения этнической принадлежности или расы; бразильцем, японцем или и тем и другим с точки зрения национальности; бразильцем, португальцем или японцем с точки зрения культуры. И человек сам имеет право выбирать на какую из этих категорий обращать внимание, а на какую нет. Если этот человек переехал в США, он может сохранить все или несколько – или даже не сохранять ни одну – из этих категорий и стать латиноамериканцем, так как американцы склонны так называть всех выходцев из Центральной или Южной Америки, хотя Бразилия когда-то была португальской колонией, но никогда не была испанской.

Вы можете относиться скептически к идее о том, что люди вправе свободно выбирать, какими категориями им пользоваться. Такая свобода была бы идеальна, но часто ее трудно реализовать. Социологи используют выражение «привилегия белых» для описания часто неявного, но все же реального опыта – никогда не беспокоиться о том, что ваши физические черты повлияют на отношение к вам. Многие дети, усыновленные за границей, не имеют этой «привилегии белых». В возрасте до шести лет, когда ребенок большую часть времени проводит с вами, обращаться с ним будут так же, как с вами, поэтому у ребенка будет «привилегия белых», если Вы светлокожий. Но после шести лет, или когда ребенок начнет посещать начальную школу, он лишится этой привилегии.

КТО Я?

Когда Сун Ань, кореянка, спросила у своей мамы: «Мама, я темнокожая?», ее вопрос показал насколько сложно детям до десяти-одиннадцати лет определить понятие «раса». Как мы уже поняли, мышление детей от шести до девяти лет очень конкретно. Логика семилетнего ребенка такова: если ты не «белый», значит ты «черный». Из-за этого жизнь ребенка азиатского или латиноамериканского происхождения становится сложнее, они сталкиваются с такими же трудностями, что и дети африканского и афроамериканского происхождения. Многие приемные родители узнают, что их усыновленные за границей дети считают себя «черными» просто потому, что их одноклассники говорят им, что они точно не «белые».

Лучший подход – раннее и правильное информирование ребенка. Познакомьте своего ребенка со многими другими людьми, особенно с

детьми, которые похожи на него. Помимо этого, используя описательные термины, такие как азиат, латиноамериканец, гватемалец, кореец, китаец и т.д., объясните ребенку к какой группе он относится. Помогите ребенку освоить лексику, которую ему следует использовать для осознания себя положительным образом. Определите себя, членов вашей семьи, соседей и окружающих вас людей. Помните, когда Вашему ребенку было два года и он называл всех, кого встречал мамой, папой или собакой? Сейчас вы занимаетесь той же самой категоризацией, но на более сложном уровне.

В возрасте от шести до девяти лет детям необходимо найти себя. Они не нуждаются в длинной лекции о расизме, корнях предрассудков или истории дискриминации. Эти термины слишком абстрактны для конкретного мышления детей этого возраста.

Дети от шести до девяти лет все еще мыслят конкретно и не могут осознать историю или социологию предрассудков и расовой дискриминации

Вопрос Му Лин о том будет ли она похожа на свою приемную маму, когда вырастет, показывает, насколько нестабильно представление о себе у ребенка девяти лет. Ребенок осознает наличие гендерных различий уже в возрасте четырех-пяти лет или даже раньше. Но для того, чтобы осознать по-

нятия расы и этнической принадлежности, требуется намного больше времени. Это особенно верно в отношении детей смешанной расы или ребенка из межрасовой семьи. Таким образом, Му Лин, приемные родители которой были европеоидной расы, не была уверена, что ее азиатская внешность останется навсегда. Она думала, что, возможно, ее внешность изменится с возрастом. В конце концов, почти все остальное в ее жизни так или иначе изменилось.

Вопрос Дмитрия о том, был ли он «не русским» и почему, приводит нас в область конкурирующих или пересекающихся областей идентичности. Дмитрий пытался понять, кто же он. Он знал, что он родился в России. Разве это не делало его русским? Он знал, что его биологические родители были русскими, а приемная мама американкой. Был ли он русским или американцем, или и тем и другим?

ОСМЫСЛЕНИЕ КАТЕГОРИЙ

Наличие у детей параметров нескольких национальностей, рас или культур часто ослабляет чувство идентичности у ребенка в таком возрасте. Шестилетний ребенок, которого называют «американец ки-

тайского происхождения», может не относить себя ни к одной из этих групп. В этом возрасте каждый вид национального и другого наследия нуждается в своем собственном индивидуальном пространстве. Мы знаем из исследований, что вместо того, чтобы считать свою идентичность двойной, дети, относящиеся к двум расам, или дети из межрасовых семей попеременно идентифицируют себя с одной расой, а затем с другой. Дети, усыновленные за границей, в возрасте от шести до девяти лет ведут себя так же. Ваш приемный ребенок должен иметь возможность сохранять каждую составляющую, без необходимости их комбинировать или выбирать одну из них. Не ожидайте и не требуйте, чтобы ребенок придерживался одной из своих национальностей. Вместо этого позвольте ребенку, а также остальным членам семьи изучать каждую особенность его идентичности по очереди.

После того как вы открыто признали вместе с вашим ребенком два основных источника его идентичности – биологические родители и приемная семья, – помогите ему описать этнические, культурные и национальные особенности, вытекающие из этих источников. Так же научите ребенка словам, которые помогут ему описать свои физические особенности, внешний вид, а также особенности других людей. Помните, что дети не используют сложных терминов для описания расы примерно до семилетнего возраста. Обычно они используют вместо этого слова, обозначающие цвет или текстуру. Дениз помогла Дмитрию гордиться тем, что его крупное телосложение и светлые волосы раскрывают его русское происхождение. Она сравнила их со своими темными волосами и глазами, которые указывали на ее средиземноморское происхождение. Посмотрев вместе в зеркало, Дениз и ее сын открыли карту Европы и обнаружили, что в прошлом их семьи происходили из регионов не так уж далеко расположенных друг от друга!

Обсуждайте чаще эти вопросы со всей семьей, чтобы ваш приемный ребенок мог спокойно и с удовольствием говорить о них. Хороший способ начать разговор – это сесть вместе и просматривать рекламные объявления, книги (иллюстрации и слова) и учебные материалы, или смотреть фильмы, чтобы найти примеры разных людей и групп. Очень часто родители упускают эту тему; часто это происходит из-за «привилегии белых» родителей или потому, что дети не хотят расстраивать своих родителей: даже шестилетние дети уже знают, что их родители будут расстроены, если услышат, например, что одноклассница сказала Му Лин, что ее глаза слишком узкие, чтобы видеть что-либо, или что другой ребенок постарше рассказывал всем, что его папа сказал, что «фасольщики» (латиноамериканцы), такие как Соня, захватят мир.

ДОМИНИРУЮЩИЕ ГРУППЫ И МЕНЬШИНСТВА

Дети, усыновленные за границей, и их родители должны научиться ориентироваться в двух «царствах»: в доминирующей группе и в меньшинствах. Это так же относится к приемным детям из других стран той же расовой, этнической и культурной принадлежности, что и их приемные семьи. Как такое возможно? – Каждый усыновленный за границей ребенок является частью уникальной группы меньшинств, детей, прошедших через иностранное усыновление. Такие дети подвергаются дискриминации со стороны тех, кто ожидает, что они будут относить себя к определенной нации или расе особым образом. Например, когда Дмитрий был в классе с ребенком русских иммигрантов, русский ребенок сказал Дмитрию: «Ты не можешь быть русским, ведь ты не говоришь на русском языке». Когда Дмитрий запротестовал, ребенок продолжал настаивать на своем: «Что ты ешь на ужин? Хот-доги или пирожки?» Наконец, ребенок изрек последнее осуждение: «Ты не похож на русского». Такие проверки на знание языка, обычаев или внешности часто используются для дискриминации в отношении приемных детей из других стран точно так же, как они используются для дискриминации или преследования детей смешанной расы. В данной ситуации Дмитрий должен был понять, как вести себя – будучи членом меньшинства – чтобы справиться с предрассудками, дискриминацией и расизмом.

Психолог-педагог Х. С. Стивенсон писал, что родители должны «своими словами и моделями поведения помогать детям и подросткам укреплять их чувство идентичности, учитывая возможность того, что в реальной жизни они могут столкнуться с расовой враждебностью». Разговор с вашим ребенком о его особенностях и связывание их с его происхождением являются частью процесса обучения. Если вашему ребенку пять или шесть лет, или больше, вы также должны защитить его от неожиданностей, предупредив его, что некоторые дети будут неуважительно относиться к его происхождению, «тестируя» или оскорбляя его. Это начало поддержки вашего ребенка через опыт принадлежности к меньшинству, а возможно, и к нескольким меньшинствам.

Только светлокожий человек, выросший в кровной семье, может полностью ощущать «привилегию белых». Даже «белый», но усыновленный за границей, ребенок должен научиться общаться с доминирующей группой в обществе, ориентированном на слияние культур. Это было вызовом для Дмитрия. Усыновленный за границей ребенок, будь он светлокожим или нет, должен уметь переключаться с титульной культуры на культуру своей страны рождения в зависимости от

обстоятельств. Когда И Шэн обедал со своими школьными друзьями в кафетерии, он ел пиццу; когда он навещал друга из Китая, он ел китайские пельмени цзяоцзы; и когда он пришел домой, он присоединился к своей японско-китайско-еврейско-американской семье, которая ела сукияки и халу на ужин в пятницу вечером. По крайней мере, когда дело касалось еды, И Шэн с легкостью переключался с доминирующей культуры на несколько других культур.

Для того, чтобы И Шэн мог «переключаться» между культурами, его родители должны были научить его положительно относиться к каждой из этих культур. Обеспечение для ребенка такого широкого опыта потребовало от них времени, энергии и изобретательности. Например, вместо того, чтобы отдать И Шэна в секцию тхэквондо рядом с домом, Нина решила отвезти его в преимущественно китайский район, где он сможет встретиться и подружиться с другими китайскими детьми. Раз в месяц их семья ужинала в ресторане китайской кухни. Отец И Шэна, Кенджи, японец по происхождению, научился готовить несколько китайских блюд из лапши, которые стали любимыми в семье. Эти целенаправленные действия открыли И Шэну культуру его места рождения и создали сильное позитивное измерение его личности.

Отношения И Шэна с его семьей были основой развития его межкультурной идентичности. Его семья защищала его от различных негативных комментариев, переживаний и образов. Ваша семья должна быть местом, где ребенок может обсудить все свои переживания, обдумать их и превратить во вдохновляющий, а не скрытный или разрушительный, опыт.

ОТКУДА ТЫ?

Все родители усыновленных за границей детей с другим цветом кожи, должны подготовить своих детей к тому, что довольно часто взрослые будут предполагать, что ребенок не говорит по-английски и является иммигрантом. Это происходит в том случае, когда светлокожие родители, представляющие средний класс, не стоят рядом с ребенком.

«Откуда ты?» – спросил очень громко и медленно незнакомец, глядя на Соню.

«Из Сиэтла», – ответила семилетняя Соня, которая живет в США уже шесть лет.

«Нет. Я имею в виду откуда ты родом? Ты говоришь по-английски?»

Ребенок, которому приходится переживать такой опыт в одиночку, начинает чувствовать себя оторванным от родителей. Ребенок пытается защитить родителей, скрывая от них некоторые неудобные ситуации, которые могут произойти в школе или в других общественных местах, таких как парки и магазины.

Будучи приемным родителем, вы должны предвидеть подобные события и разговаривать с вашим ребенком до и после них, чтобы помочь ему понять их и дать возможность выразить свои чувства по поводу таких событий. Это подходящее время, чтобы изучить концепцию «быть и чувствовать себя другим» и осознать, что это чувство означает применительно к повседневной жизни вашего ребенка. Вместе с ребенком вы можете выбрать краткое название для ситуаций, в которых проверяют, оспаривают или оскорбляют его личность. Это название поможет вам обоим разговаривать о новых подобных ситуациях, вспоминая все предыдущие обсуждения и выводы. Соня и ее мать, например, выбрали слово «тестирование», для обозначения подобных ситуаций.

ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ К НОВОЙ КУЛЬТУРЕ И ЧРЕЗМЕРНАЯ ИДЕНТИФИКАЦИЯ С КУЛЬТУРОЙ СТРАНЫ ПРОИСХОЖДЕНИЯ

Некоторые дети в возрасте от шести до девяти лет избегают затрагивать вопросы расы, культуры и дискриминации. В частности, они игнорируют или отвергают свое происхождение и даже свои физические черты. Некоторые люди воспринимают это негативно («ребенок выдает себя за белого»); другие воспринимают это нейтрально или положительно, как свидетельство того, что ребенку просто нравится образ и вид белого общества среднего класса. В последние годы специалисты по усыновлению стали более благосклонно относиться к принятию не белым ребенком ценностей его белых родителей (если родители действительно белые). Исследователи так же отказались от использования термина «выдавать себя за белого» с его уничижительной коннотацией. Вместо этого они стали использовать более нейтральный термин «условно белый».

Другие же дети в этом возрасте начинают вместо этого заикливаться на своей внешности, свидетельствующей о расовой или этнической принадлежности, и могут начать отдавать предпочтение этнической музыке, еде, одежде и прическам. Иногда эти дети невольно поддаются стереотипам о своей стране происхождения и о ее культуре. Я называю эту стадию, когда ребенок интенсивно перенимает культуру страны происхождения, «чрезмерной идентификацией».

Ваша роль заключается в том, чтобы обеспечить последовательное, позитивное представление обо всех расах, культурах или этнических группах, которые присутствуют в истории вашего ребенка и в нынешней семье. Вы можете представить свою семью как некий «шведский стол» разнообразного опыта, из которого ребенок может выбирать новые вкусы и впечатления, возвращаясь к нему на протяжении всего своего детства так часто, как он хочет. Если, например, Му Лин решила бросить свои занятия китайскими танцами и вместо этого заняться гимнастикой, ее родители не должны давить на нее, чтобы она занималась деятельностью, связанной с ее родиной. В ее жизни будут периоды, когда она будет с удовольствием обращаться к таким занятиям, и периоды, когда она не захочет этого делать.

Когда ваш ребенок проходит через стадию интенсивного отождествления со страной своего рождения, не стоит его останавливать. Соня прошла через стадию, в которой ей хотелось есть лепешки на завтрак каждый день. «Это мое гватемальское время», – говорила она родителям. До тех пор, пока она питалась сбалансированной в остальном едой, не было ничего страшного в том, чтобы позволить этой стадии идти своим чередом.

Родители и семья обеспечивают безопасное убежище, где ребенок может исследовать и экспериментировать с различными идентичностями. В возрасте от шести до девяти лет дети должны проводить свои исследования в непосредственной близости от дома и конечно под руководством родителей и с их участием.

ИДЕНТИФИКАЦИЯ И ПОТЕРЯ

Бывали дни, когда Дмитрий хотел, чтобы Дениз отвечала ему русскими словами «да» и «нет», а бывали и такие, когда он предпочитал английский. Иногда Соня ела лепешки, а иногда просила хлеба. И Шэн хотел есть лапшу на завтрак пять дней в неделю и хлопья с молоком в остальные два дня. Такие колебания – это норма для ребенка с многорасовым, полиэтническим или многокультурным происхождением.

Родителям часто кажется, что они таким образом балуют ребенка. «Я не могу все время держать в доме и лепешки и хлеб, – вздохнула мать Сони. – Я никогда не знаю, что Соня захочет на завтрак. Я чувствую себя как повар в закусочной».

Но когда лепешек не было в наличии, или когда Дениз забывала использовать русские слова, Соня и Дмитрий теряли контроль над своими эмоциями и поведением. Их отождествление самих себя с родиной было способом смягчать боль утраты. Лепешка помогала Соне успокоиться,

когда она скучала по родине и биологической матери. Услышав, как его мама говорит «да» и «нет», Дмитрий чувствовал, что он действительно русский и не потерял связь со своим происхождением. Когда не было лепешек, Соня сильнее ощущала чувство утраты. Когда Дениз забывала использовать русские слова, Дмитрию приходилось признавать, что его связь с родиной и языком потеряна, и он выражал эти чувства в ярости, выходящей за рамки того, что казалось уместным в данных обстоятельствах.

Ребенок, не знакомый с культурой своей родины не может понять, что эта культура значит для него, пока не вырастет.

Лучший способ решать такие вопросы с шестилетним или девятилетним ребенком – это поговорить с ним. Достать историю из трех фотографий (см. главу 7) – один из приемов, помогающих начать диалог. Родитель может вплетать в историю важность ле-

пешек, языка или чего-то еще, что глубоко волнует ребенка. Рассказ таких историй помогает ребенку увязать свои сильные эмоции, связанные с реальными потерями в ранние годы жизни и отметить, что сегодняшние потери – например, отсутствие лепешек – это провоцирующие факторы, которые напоминают о глубоких старых чувствах.

ДЕТСКИЕ КУЛЬТУРНЫЕ ЛАГЕРЯ

Усыновленные за границей молодые люди и подростки естественным образом обращаются к своим семьям, когда им необходимо безопасное убежище, где они будут самими собой. Но когда дети становятся старше, они так же хотят обратиться к своим сверстникам. Именно поэтому усыновленные за границей дети нуждаются в группах, где они могут чувствовать себя «своими» и защищенными, в группах, которые поддерживают их сложное и калейдоскопическое прошлое.

Многие родители считают «культурные лагеря», где собираются приемные семьи с детьми, усыновленными в одной и той же стране, местом, где ребенок может почувствовать такую связь. Большинство культурных лагерей созданы родителями и связаны с конкретными этническими или культурными группами, например, действуют сообщества семей с детьми, усыновленными из Кореи, Гватемалы, России и Украины, Китая³⁷. Другие культурные лагеря спонсируются крупными агентствами по усыновлению (такими как Holt International

³⁷ Список таких сообществ в США: <http://www.karensadoptionlinks.com>

Children's Services), или образовательными группами по усыновлению (например, Центром поддержки усыновления и образования).

Обычно дети и их родители отправляются в такие лагеря в отпуск каждый год, как правило летом. У этих лагерей есть две основные цели, и обе одинаково важны: они предоставляют возможность узнать больше о культуре страны происхождения детей и служат местом встречи, общения и формирования дружбы с другими детьми, усыновленными из той же страны. Иногда дети, которые были усыновлены вместе (то есть их приемные родители прибыли на родину детей в одной группе), или из одного города или провинции, воссоединяются в этих лагерях отдыха.

Приемные дети этой возрастной категории с нетерпением ждут поездки в культурные лагеря. «Это то место, где все похоже на меня и мою семью», – говорят они. Культурные лагеря помогают детям быть частью общества и не чувствовать себя другими.

К сожалению, такие лагеря, праздники и пикники, спонсируемые группами усыновления, проводятся всего пару раз в году. Многие из этих мероприятий больше ориентированы на детей в возрасте от пяти до семи лет, которые только начинают нуждаться в такой поддержке со стороны сверстников. Дети постарше, которым необходимо еще больше поддержки со стороны сверстников, могут счесть опыт поездки в лагерь или на праздник недостаточным. Именно тогда, когда дети больше всего нуждаются в таком общении, им, как правило, предлагают меньше.

СОЗДАНИЕ СОБСТВЕННОЙ МЕЖКУЛЬТУРНОЙ ГРУППЫ

Так как семья является главным источником поддержки каждого ребенка, именно семья должна стать межкультурным убежищем для него. Если вы не живете в районе, где представлены разные расы, национальности и культуры, или если ваш ребенок не посещает школу с детьми, представляющими разные культуры, вам необходимо создать круг общения, где ребенку будет комфортно.

Объедините группы многонациональных и многокультурных семей и организуйте регулярные встречи. Дети, которые встречают «похожих» детей, и чьи родители часто встречаются, обретают поддержку в этих «расширенных семьях». Когда наступят трудные годы переходного возраста, эта особая группа семей обеспечит надежное убежище, в котором нуждаются молодые люди.

У некоторых семей такая группа возникает естественным образом. Кэролин со своими друзьями с юга и Дэвид со своими латино-

американскими друзьями пребывали в смешанной культурной и социальной группе и до того, как они удочерили Соню. Естественно было продолжать эти дружеские отношения, и в конце концов одна или две другие семьи, усыновившие детей за границей, присоединились к этой группе. Кэролин организовывала ужин на открытом воздухе каждый месяц. К тому времени, когда Соне исполнилось двенадцать, у нее была надежная группа друзей разных рас, которые расширили ее семью. Хотя она посещала преимущественно белую частную школу и боролась с чувством того, что она чужая, у нее всегда был круг общения для поддержки и дружбы.

Дениз всегда полагалась на группу семей с детьми, усыновленными в России и на Украине, отделение которой было в ее городе, для того, чтобы расширить круг общения ее сына (и свой круг общения). Дениз решила сделать свой дом центром празднования всех русских праздников. Когда Дмитрию исполнилось девять, Дениз решила водить всю группу в боулинг раз в месяц. Когда ее сыну исполнилось двенадцать лет, у него уже были хорошие друзья помимо его школьных друзей. Наличие более чем одной группы общения очень важно для детей, усыновленных за границей.

ПОЕЗДКА НА РОДИНУ ВАШЕГО РЕБЕНКА: ЕХАТЬ ЛИ И КОГДА

Во многих семьях существует твердое убеждение, что путешествие в страну рождения ребенка является важным способом помощи ребенку соотнести себя с культурой своей родины. Тем не менее, я обнаружила, что родителям следует тщательно обдумать свои мотивы относительно поездки и предполагаемую пользу для ребенка. Может быть, это намерение вызвано чувством вины родителей за то, что они не могут обеспечить ребенку связь с его культурой дома? Могут ли родители обеспечить достаточную подготовку на уровне, соответствующем возрасту ребенка, чтобы сделать поездку на родину эмоционально безопасной?

Лора и Мег решили отправиться в Китай со своей дочерью и присоединились к туру, который был организован для посещающих родину приемных детей. Му Лин была в восторге, увидев свою родину, она гордилась ею. Но в последующие дни, после посещения сиротского приюта, она была явно подавлена. Ее родители хотели обсудить с ней ее чувства, но она отказалась. Также, по возвращению Лора и Мег сказали, что весь тур казался походом по магазинам, так как руководитель тура вез их по всем магазинам своих знакомых.

Нина и Кенджи решили пожить месяц в Китае вместе с И Шэном и их дочерьми, чтобы узнать страну получше. Кенджи устроился на работу преподавателем английского языка. Но, прочитав много положительных сообщений о том, как детям нрави-

лось возвращаться на родину, Кенджи и Нина были встревожены реакцией И Шэна. Он вспомнил все трудности и то, как он справлялся с ними, а иногда просто молча грустил, не отпуская Нину. Он отказывался гулять по городу и смотрел только видео на английском языке, которые он привез из дома. И Шэн отказывался разговаривать о своем поведении и чувствах, несмотря на то, что у него и его родителей был явный прогресс в этом деле. В итоге, Нина вернулась домой вместе с И Шэном раньше времени и сразу же обратилась к психологу, чтобы справиться с его эмоциональным срывом. Как выяснили Нина и Кенджи, детям, у которых остались ясные воспоминания об их жизни до усыновления, гораздо труднее возвращаться на родину, слышать родной язык и видеть знакомые лица. В таком случае гораздо лучше будет подождать, пока ребенок вырастет и станет эмоционально готов к такой поездке. И Шэн в свои восемь лет был просто не готов.

Перед тем как посещать родину, необходимо убедиться, что ребенок, который помнит свою жизнь до усыновления, достаточно зрел и эмоционально стабилен.

Почти все усыновленные за границей дети старше шести лет имеют некоторое представление о том, что – хотя они выглядят так же, как и большинство людей на их родине – они все же отличаются от них, так как проживают в другой стране в приемной семье. Ребенок со смешанной вследствие усыновления культурой, несомненно, отличается от коренного жителя своей родины. Осознание ребенком этого, а также другие чувства, связанные с усыновлением, которые проявляются на поверхности, могут сделать поездку на родину эмоционально тяжелым опытом для детей в этом возрасте.

Но если ребенок кажется позитивно настроенным на такое приключение, и вы имеете финансовые возможности для такого путешествия, то этот опыт будет приятным и полезным. Страна происхождения – это, возможно, первое место, где ребенок почувствует, что он «такой же, как все» и что он является частью целого. Семилетняя Соня была довольна, что ее мама выглядела не так, как все в Гватемале, а Соня, наоборот, была «такой же, как все остальные гватемальские девочки» и могла говорить по-испански. Даже Дмитрий, внешне похожий на свою маму, чувствовал себя частью России, когда приезжал

туда. К девяти годам большинство детей начинают ценить красоту и культуру другой страны.

Несмотря на то, что многие приемные родители полагают, что такая поездка будет способствовать формированию у ребенка чувства собственного достоинства и гордости за собственную культуру, специалисты по усыновлению не считают, что эти поездки обязательны для благополучия и развития каждого усыновленного ребенка. Что более важно, чем двухнедельная поездка или даже проживание в стране рождения в течение нескольких месяцев, так это то, что вы изо дня в день, из года в год предлагаете своему ребенку воспринять все культуры и этнические традиции, которые представлены в вашей семье. Даже относительно небольшое воздействие различных культур может оказать глубокое и длительное влияние на самооценку и идентичность ребенка.

24. Вопросы усыновления: когда приемному ребенку от шести до девяти лет. Создание более проработанной и подробной истории усыновления

Усыновленные дети в возрасте от шести до девяти лет начинают использовать свои более развитые интеллектуальные и эмоциональные способности для решения вопроса о том, кто был ответственен за отказ от них и их усыновление. Родитель должен помочь ребенку осознать, что за отказ от него ответственен не сам ребенок, а тот, кто родил его, и что другие взрослые (в основном работники органов опеки и усыновители) также делали выбор и принимали свои решения, которые привели к усыновлению. Эта новая перспектива позволяет ребенку избавиться от чувства стыда (ощущения, что он изначально чем-то плох) или вины (своей негодности из-за того, что он сделал что-то не так) и позволяет ему чувствовать, что он заслуживает чего-то хорошего, в том числе хорошей семьи.

В этой главе мы расскажем о том, что хочет знать ваш ребенок, и что ему необходимо знать в возрасте от шести до девяти лет о его истории до и после усыновления; мы расскажем также о том, что его история теперь должна содержать более конкретные факты и быть

более эмоционально наполненной, чем история, которую он создавал в свои пять лет или ранее.

«Я ЗАСЛУЖИВАЮ ХОРОШЕЙ СЕМЬИ»

Основная задача родителя усыновленного ребенка в возрасте от шести до девяти лет – помочь ребенку перейти от чувства стыда к ощущению себя хорошим и достойным. Этот процесс не похож на этап развития, который ребенок может пройти и завершить полностью, например, как обучение езде на велосипеде. Скорее, это череда исследований на обширной территории. По мере того, как изыскания продолжаются, вы помогаете своему ребенку научиться распознавать «овраги позора» и «ямы вины», как выбираться из этих мест и, в конечном итоге, как их избегать. В некоторые дни ребенок может опять почувствовать стыд, считать, что заслуживает порицания, а в другие дни – которых в идеале становится все больше, когда ребенку от шести до девяти лет – он думает: «Я хороший человек. Можно делать ошибки и не быть идеальным. Ничего страшного не произойдет. Я заслуживаю хорошей, любящей семьи».

ЛОГИКА НЕВЕРНО НАПРАВЛЕННОГО ГНЕВА

Объяснение процесса усыновления детям в возрасте от шести до девяти лет усложняется из-за того, что многие приемные дети создают образы своих кровных матерей на основе образа приемной матери. Ведь ребенок рассуждает таким образом, что мама – это всегда мама, и то, что человек ожидает от одной матери, он ожидает от всех матерей. Му Лин применила эту детскую логику, когда Лора сказала ей: «Твоя кровная мать любила тебя и хотела, чтобы у тебя была лучшая жизнь». Му Лин подумала об этом и пришла к выводу, что, поскольку Лора и Мег (другая мать Му Лин), любили ее, они тоже могут оставить ее в какой-то другой семье для «лучшей жизни». Она стала беспокоиться и очень цепляться за родителей перед сном, пока Мег не раскрыла источник ее страхов. Я обнаружила, что сообщение приемному ребенку о том, что его кровная мать оставила его из любви, неизбежно ведет к проблемам. Вместо этого лучше сказать, что при рождении родитель отказался от ребенка из-за своих взрослых проблем, а не из-за любви к ребенку. Но обратите внимание, что, как только вы сделали это, вы можете ожидать, что ваш ребенок будет замечать «проблемы взрослых» в вашем собственном доме; он может задаться вопросом, насколько они серьезны и не приведут ли они опять к отказу от него. Честные ответы, даже трудные, дают ребенку больше на-

дежды, чем обман. Например, если родители планируют жить отдельно или развестись, им необходимо открыто общаться со своим ребенком, и – в контексте предыдущих потерь ребенка – не скрывать от него эту проблему.

Повышение эмоциональной осведомленности и все более сложные когнитивные и логические навыки приводят к изменениям во взглядах ребенка на усыновление. Соня, когда ей было шесть лет, была «счастлива, что ее приняли», как она сказала. Но к девяти годам ее все более усложняющееся мышление привело к тому, что она становилась угрюмой, когда с ней обсуждали удочерение. Когда ей сказали, что ей повезло, Соня посмотрела в землю и пробормотала: «Удочерение – это не везение. Потерять свою первую семью – это несчастье». Дмитрий начал отрицать, что его усыновили. И Соня, и Сун Ань, и Му Лин провели какое-то время, оплакивая своих кровных матерей. И Шэн хотел получить больше информации о демографической политике в Китае и был взволнован тем, что такие правила могут привести к разделению родителей и детей.

Будьте готовы к этому сдвигу в сторону более мрачного или озлобленного мировоззрения и не перекладывайте ответственность за это на своего ребенка. Меняющиеся чувства ребенка могут быть в первую очередь направлены на их биологических родителей, но ребенок также может вытеснить их и перенаправить эти чувства на приемных родителей. Вы можете прояснить эту путаницу, просто сказав удивленно, что, возможно, чувства, которые выражает ребенок – «Ты такая глупая, мама» – в действительности относятся к его биологической маме, чем к *той маме*, у которой он сейчас живет. Будьте готовы к тому, что вас будут отчитывать в этот период. В это время вам нужно немного дистанцироваться, воздерживаться от личной критики вашего ребенка и сохранять чувство юмора в отношении ваших собственных «недостатков» и «проступков», на существовании которых настаивает ваш ребенок.

ЧЕТЫРЕ ВОПРОСА ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ ШЕСТИ ДО ДЕВЯТИ ЛЕТ

В возрасте от шести до девяти лет дети узнают больше о мире и человеческих отношениях, и в результате им необходимо вернуться к «Четырем вопросам» и уточнить ответы на них (см. главу 7). Дети часто слышат личные вопросы от своих друзей, сверстников и учителей и получают школьные задания, которые заставляют их больше интересоваться историей своей жизни и своим сложным прошлым. Тот факт, что это любопытно ребенку, даже если он никак не проявля-

ет своего любопытства, означает, что вам следует проявлять инициативу, возвращая вашего ребенка обратно к «Четырем вопросам».

Вопрос 1: Что со мной произошло?

Большинство детей в этом возрасте отвечают на этот вопрос, повествуя о событиях, которые ведут от кровной матери к временному воспитателю (патронатному родителю или воспитателю детского дома) и далее в приемную семью. Но по мере того, как они приближаются к девятилетнему возрасту, они хотят добавить больше подробностей к истории. Вы можете добавить конкретики к периодам перемен в жизни вашего ребенка. Например, укажите на любого маленького ребенка и скажите: «Видишь этого ребенка вон там? Ему около двух месяцев. Примерно столько тебе было, когда ты попал в приют».

Вы также можете более подробно описать причины (или предполагаемые причины) решения биологических родителей. «Мы думаем, что твоя мама была слишком молода и бедна», – можете сказать вы, или можете упомянуть политику «одного ребенка» в Китае. Когда мы говорим «*нам кажется*», то сообщаем ребенку, что

Независимо от того, насколько осторожно мы объясним причины отказа кровного родителя от ребенка, мы не можем стереть эмоциональные реакции нашего ребенка на эту утрату.

не знаем конкретной причины отказа, как это часто и бывает. С другой стороны, если вы достаточно уверены в причинах, то можете сказать, например: «Мы почти уверены, что твоя мать была зависима от алкоголя [пила слишком много пива или вина], и российское правительство забрало тебя, потому что она не могла о тебе позаботиться».

Большинство детей в этом возрасте спрашивают: «*Почему* моя мама была слишком бедной или слишком молодой?», «В чем причина такой политики одного ребенка?» и задают другие дополнительные вопросы. С помощью этих вопросов ваш ребенок выясняет, кто или что было «хорошим» или «плохим» в его родной семье и стране. Независимо от того, насколько тщательно мы объясняем, ребенок этого возраста стремится определить ответственного. Бедность, алкоголизм и молодость – это «плохо», потому что такая мать не может заботиться о ребенке. Китай и его политика одного ребенка тоже «плохие», потому что они разлучают матерей и детей. Му Лин и И Шэн высказали мнение, что народ Китая должен проголосовать по вопросу политики одного ребенка так же, как учащиеся в школе иногда голосовали,

чтобы принять решение. Каждый из них пережил период «ненависти» к Китаю и всему китайскому.

Родители должны быть терпеливыми, когда они рассказывают такие подробности, они должны позволять своим детям справляться с новыми возникающими чувствами. Трудно слушать, как ребёнок ругается на своих биологических родителей, когда, будучи взрослым, понимаешь, что родители (или правительство) приняли правильное решение. И может быть трудно услышать, как ваш ребенок говорит, что он «ненавидит» страну своего рождения, когда вы одновременно пытаетесь привить ему чувство гордости за его происхождение.

Имейте также в виду, что информация, которая поможет наиболее полно ответить на первый вопрос, может быть просто слишком абстрактной или сложной для вашего ребенка. Даже в конце рассматриваемого нами возрастного периода, в возрасте восьми или девяти лет, дети испытывают трудности с пониманием того, как работает правительство, не говоря уже об иностранном правительстве. Они только в общих чертах знают, что существуют правительственные или неправительственные агентства социальной помощи, не говоря об органах, которые имеют право изъять ребенка у родителя. Наконец, хотя они, вероятно, знают семьи с одинокими матерями среди своих сверстников или соседей, они вряд ли смогут оценить религиозные или культурные причины, по которым к незамужним матерям плохо относятся в других странах.

Акцент на решении, принятом биологическим родителем

Концепция осуществления выбора – это то, что ребенок этого возраста может понять, поэтому ее следует использовать при ответе на первый вопрос. Это также помогает ребенку думать о своей собственной способности выбирать. Ребенок в этом возрасте достаточно взрослый, чтобы понимать, что каждый, включая родителей, иногда делает плохой или неправильный выбор в своей жизни. Поэтому он менее склонен делить родителей на целиком хороших приемных родителей и целиком плохих биологических родителей.

«Но я не думаю, что у биологической матери Му Лин был выбор, учитывая китайские законы о планировании семьи», – однажды возразила Мег, когда мы обсуждали этот вопрос. Многие приемные родители тяготеют к этой точке зрения, потому что она освобождает биологических родителей от вины. Однако в Китае, как и в других странах, на самом деле есть другие варианты. Например, у китайки есть доступ к бесплатному аборту, но мать Му Лин решила не пользоваться этой возможностью. Кроме того, многие китайские семьи предпочитают платить штрафы, а не отказываться от своего ребенка.

С точки зрения ребенка, наилучшим выбором для родителя было отказаться от него. Как мы уже видели, когда ребенок может представить себе, что биологический родитель ошибся и принял «неправильное» решение, ребенок освобождается от стыда за то, что он сам плохой. Таким образом, для приемных детей разозлиться на биологических родителей – это полезный для их дальнейшего развития этап. Когда ребенок понимает, что не он несет ответственность за то решение, он начинает чувствовать, что он сам по своей сути хороший и заслуживает хорошей семьи и дома.

Усыновленным детям необходимо почувствовать злость или боль из-за выбора кровного родителя оставить их. Таким образом они освобождают себя от стыда за то, что сами являются причиной отказа

В поисках утешения, помогающего облегчить боль

В возрасте восьми лет Соня сказала родителям: «Моя родная мать сделала неправильный выбор завести ребенка, когда она была бедной. Она должна была найти работу, а *затем* вырастить меня в своем теле. Наверняка теперь она очень расстраивается, что потеряла меня. Но я злюсь на нее. Я заслуживаю хорошего дома и семьи». Эта логика помогла Соне успокоиться. Важно дать ребенку выработать такие способы, чтобы он мог утешить себя, объяснить или подкрепить свои чувства, даже если нет прямых доказательств для некоторых элементов истории, которую он рассказывает. Когда ребенок сталкивается с ощущением, что он брошен, ему слишком тяжело работать с этим одному, поэтому вы должны быть всегда рядом, чтобы выслушать и поговорить об этом.

И Шэн переходил от ненависти к любви к своей биологической матери, в зависимости от того, какой выбор он обдумывал. «Я люблю ее, потому что она не сделала аборт. Аборты в Китае бесплатны», – сказал он. В других случаях он бил свою игрушечную панду – для него она символизировала его биологическую мать – и кричал: «Ты тупая дура, почему ты отдала меня? Ты должна была оставить меня у себя!».

Эмоциональное присутствие родителя, когда ребенок сталкивается с чувством покинутости, означает, что ребенок больше не остается наедине с этими чувствами.

Рассказ об истории усыновления в конечном итоге помогает ребенку регулировать свои эмоции и поведение, но имейте в виду, что от шести

до девяти лет у него будут очень сильные чувства по отношению к биологическим родителям, которых он никогда не видел. Дети склонны переносить чувство гнева в отношении биологических родителей на единственных доступных ему родителей – его усыновителей. Как и в случае И Шэна, чтобы справиться с ситуацией, можно предложить ребенку «суррогаты», такие как этнические куклы, похожие на взрослых, или игрушки, связанные со страной происхождения вашего ребенка, на которых он может направить свой гнев. Вы также можете побудить своего ребенка нарисовать портрет его кровной матери и дать ему разрешение выразить свои чувства на бумаге, исчеркав ее, закрасив или написав слова, выражающие его чувства.

Не удивляйтесь, если ваш ребенок выражает смесь сильных гневных и любящих чувств по отношению к биологическим родителям, и сделайте все возможное, чтобы ваши реакции на эти чувства были нейтральными или, если не нейтральными, то остались бы при вас.

Вопрос 2: Кто теперь будет заботиться обо мне?

Большинству детей в этом возрасте удобно ответить на этот вопрос, повторяя, что «теперь мама и папа заботятся обо мне», наряду с другими членами расширенной семьи, такими как бабушка с дедушкой, тети и дяди. Однако некоторые приемные дети в возрасте от шести до девяти лет проверяют готовность своих приемных родителей заботиться о них, ведя себя слишком независимо, демонстрируя рискованное поведение, например, катаясь на скейтборде по проезжей части. Или же они возвращаются к реактивным моделям поведения, чтобы проверить, будут ли и как будут их родители продолжать заботиться о них в сложных обстоятельствах.

Когда в шесть лет Дмитрий начал ездить на футбольную тренировку в общем автобусе, он начал проявлять чрезмерную активность в поездке, а затем и на тренировке, что было похоже на его поведение сразу после усыновления. В особенно трудные дни он просил свою мать отвезти его на тренировку, зная, что у него будут проблемы в автобусе. Дениз пришлось работать с Дмитрием, чтобы помочь ему по-прежнему чувствовать свою связь с ней и эмоциональный контроль над ситуацией, то есть, чтобы убедить его, что она всегда будет заботиться о нем, даже если она временно отсутствует и он находится под наблюдением другого взрослого. С этой целью она предложила, чтобы Дмитрий взял фотографию, на которой изображены они вдвоем, чтобы она напоминала ему об их связи. Она также посоветовала Дмитрию напевать себе их особую песню «Я тебя люблю», чтобы расслабиться, когда он скучает по ней в дороге.

Вопрос 3: Большие перемены произошли из-за меня?

Этот вопрос является ядром проблем для ребенка в возрасте от шести до девяти лет. Соня, например, умом понимала, что она не несет ответственности за отказ от нее. Однако эмоционально и подсознательно она все еще чувствовала себя так, словно была «плохой» и именно поэтому ее биологическая и патронатная матери отдавали ее. Эти ощущения себя одновременно плохим и отверженным часто возникали, когда группа девочек из ее класса не подпускала ее в свою компанию. Это происходило, когда ее команда проигрывала в футбол или когда она проигрывала в настольные игры, в которые часто играла со своими родителями.

Отторжение и неуверенность, казалось, преследовали ее. В этот период Соня описывала свою кровную мать только как набросок образа женщины. «Я вижу ее одежду, но не лицо», – сказала она приемной маме. Именно тогда Кэролин подвела Соню к зеркалу, чтобы она рассмотрела себя. Не вдаваясь в подробности о генетическом наследовании, Кэролин объяснила, что появление Сони было подарком от ее матери. Вместе они исследовали то, что ее кровная мать внесла в жизнь Сони. Соня начала воображать, что ее мать похожа на Соню, только старше. Соня изо всех сил старалась чувствовать себя хорошо и поверить заверениям своей приемной матери о том, что она не виновата во «взрослых» проблемах и решениях своей кровной матери. Когда она почувствовала себя более независимой, Соня стала больше сомневаться в словах приемной матери. Тогда – имея в своем распоряжении только расплывчатый образ своей кровной матери – она стала замкнутой и отказывалась от новых впечатлений. Это было сигналом для ее приемных родителей, что Соня по-прежнему чувствует ответственность за свое прошлое. Каждое занятие, которое пробовала Кэролин, казалось, приносило Соне определенное утешение, но не стабильное хорошее настроение. Тогда, по словам Кэролин, она поняла, что означает фраза «усыновление – это процесс длиною в жизнь»: «Это тяжелая работа для всех нас». Как и другим родителям усыновленных за границей детей этого возраста, Кэролин пришлось смириться с беспокойством и грустью своей дочери, пытавшейся справиться с обретенным пониманием ее сложной жизненной истории.

Обычный опыт отторжения в школе или в детском саду может вызвать у приемного ребенка чувство стыда, связанное с его усыновлением

Вопрос 4. Все снова изменится, и тебя я тоже потеряю?

К шести годам дети могут применять довольно сложную логику к информации, которую есть у них о себе самих и их историях усыновления. Когда Шарлотта, например, объясняла своей дочери, Сун Ань, что родная мать Сун Ань не была замужем и поэтому не могла ее воспитывать, Сун Ань ответила, что ее двоюродной сестре в Америке, Софи, было девятнадцать лет, и она не была замужем, но при этом *не отказалась* от своего ребенка. Несколько недель спустя Сун Ань спросила, если папа с мамой когда-нибудь разведутся, Шарлотта, оказавшись в разводе, опять отдаст Сун Ань на удочерение? Иногда трудно не смеяться над растерянностью ребенка, но важно серьезно относиться к этим вопросам. Позже вы можете поделиться этим сумасшествием с другим взрослым или записать памятные вопросы в небольшом блокноте.

Приемная мама Дмитрия была медсестрой, и он начал задаваться вопросом, не оставит ли Дениз его однажды в больнице, так же, как это сделала его кровная мать. Хотя ребенок в возрасте от шести до девяти лет способен к логическому мышлению, часто возникает много иррациональных чувств и мыслей, не говоря уже о недостатке информации, при обдумывании ребенком своей жизни. Разбираться в такой путанице важно, потому что детские фантазии, даже иррациональные, о том, что *может* случиться, делают их страхи более реальными. Эти страхи в свою очередь могут привести к эмоциональному и поведенческому срыву.

Когда ей было девять лет, Соня беспокоилась, что ее могут похитить и передать другой семье. Ей было трудно уснуть каждую ночь, если она не была уверена, что ее окна крепко закрыты. У маленьких детей часто возникают фобии, которые могут затянуться или усилиться по мере взросления. Если ваш приемный ребенок испытывает сильные иррациональные страхи, что его снова отдадут, поговорите о том, как это действительно когда-то произошло, и о том, как это было страшно. «Знаешь, тебе действительно могло казаться, что тебя похитили, когда мы забрали тебя и покинули Гватемалу», — могли бы сказать вы, чтобы показать вашему ребенку, что его опасения не совсем безосновательны. Вы также можете пообещать своему ребенку, что вы будете готовить его к любым изменениям или неожиданностям подобного характера, если они когда-либо произойдут. Эта степень откровенности убедит вашего ребенка в том, что вы честны и вам можно доверять.

ВЫСТРАИВАНИЕ СВЯЗАННОЙ ИСТОРИИ С ЧЕСТНЫМ ПРИЗНАНИЕМ ЧУВСТВ

В возрасте от шести до девяти лет усыновленным за границей детям необходимо заново рассказывать их историю, используя более

сложные формулировки и концепции. Дети этого возраста должны понимать значение терминов *оставление*, *отказ*, *патронатный родитель*, *мать-одиночка*, *детский дом*, *агентство по усыновлению* и любых других терминов, которые они могут услышать в связи со своим сложным прошлым.

Дети в этом возрасте больше не желают соглашаться со всем, что им говорят, и улыбаться по поводу усыновления. Если они еще не начали испытывать негативных чувств по поводу усыновления, то это наверняка скоро случится.

Хотя дети этого возраста обладают расширенным спектром понятий и чувств, это не всегда означает, что они смогут понять идеи или точку зрения взрослых. Понимание и поддержка изменяющихся представлений и чувств ребенка относительно его сложной истории – нелегкая задача. Разговор, посвященный каждому этапу сложной жизненной истории вашего ребенка, помогает ему сохранять чувство связи с вами. Разговор, структурированный в формате «Четырех вопросов», по-прежнему помогает создавать связанную историю. А усиление связи с вами и создание связанной истории вместе помогают вашему ребенку развивать эмоциональный и поведенческий контроль.

Приемный ребенок из другой страны в возрасте от шести до девяти лет сталкивается с двумя новыми проблемами. Во-первых, он услышит много новых вопросов от других детей, учителей, родителей друзей и других взрослых, и ему придется конструировать ответы без помощи родителей. Типичные вопросы: «Тебя усыновили?», «Откуда ты?», «Почему ты не говоришь на своем родном языке?», «Кто твоя *настоящая* мать?», «Что случилось с твоими *настоящими* родителями?». Вторая проблема связана со школьными заданиями, в которых требуется, чтобы ребенок рассказал о своем прошлом. Такие задания часто включают в себя показ детских фотографий, создание генеалогического древа или представление этнических связей и наследия своей семьи.

ПОДГОТОВЬТЕ РЕБЕНКА К СЛОЖНЫМ ВОПРОСАМ

Вы должны помочь своему усыновленному ребенку подготовиться к ответам на вопросы, которые ему будут задавать. Составьте список сложных вопросов, которые по вашему мнению он может услышать, и спросите вашего ребенка, задавал ли кто-нибудь ему такие вопросы. Затем вместе прочитайте ваш список и скажите что-то вроде: «Давай составим план, как справляться с этими сложными вопросами». Эта фраза гарантирует вашему ребенку, что вы не оставите его одного против целого мира, интересующегося его сложной жизненной историей.

Предложите ребенку несколько вариантов ответа на сложные вопросы. Три основных варианта – отказаться делиться информацией; отвечать, объяснять и обучать; или отклонить вопрос шуткой или другим способом уйти от этой темы. Хорошо при этом использовать набор кукол или игрушек в качестве персонажей (спрашивающих и отвечающих), чтобы создать некоторую эмоциональную дистанцию, когда вы помогаете своему ребенку работать над этими ответами.

Три способа отвечать на сложные вопросы

1. сказать «это личное», а затем уйти или сменить тему.
2. предложить объяснение, которое информирует другого человека.
3. ответить шуткой или дать другой отвлекающий ответ

Предложите ребенку практиковать каждый из этих или аналогичных ответов, которые вы придумаете вместе с ним, пока он не сможет автоматически произносить их, не задумываясь. Для первого варианта ребенок мог бы сказать: «Это мое личное дело; я не хочу делиться этим сейчас». Он может быть готовым сменить тему, например, задать вопрос: «А какая твоя любимая игра на переменах?»

Что касается второго варианта, когда ребенок чувствует себя комфортно и готов поделиться информацией, он может дать краткое объяснение, например: «Я не говорю по-корейски, потому что я живу с моими англоговорящими родителями с раннего детства». Поработайте с вашим ребенком над краткими ответами на другие наиболее распространенные вопросы, о его «настоящих» родителях и т. п.

Для третьего варианта, когда ребенок чувствует себя уверенно, но не желает говорить об этом в тот момент, когда его спросили, шутливый или отвлекающий ответ, такой как «У меня есть *воображаемая* мать и *настоящая* мать, а у вас?», вполне может быть достаточным.

Иногда родителей усыновленных детей младшего возраста просят сделать презентацию для класса о разных типах семей, о празднике или особых блюдах в стране происхождения приемного ребенка. Эти презентации могут содержать информацию о международном усыновлении и дать возможность одноклассникам ребенка задавать вопросы. На Пасху Дениз пришла во второй класс, где учился Дмитрий, и показала всем, как делают расписные яйца (писанки). Во время презентации Дениз сказала классу, что Дмитрий приехал из России, и

она объяснила, как он стал ее сыном. Она позволила детям задавать вопросы, и своими ответами она показала, как позитивно говорить об усыновлении. Когда один ребенок спросил: «Почему Дмитрия покинули?», Дениз объяснила, что слово «покинули» звучало так, словно мама при рождении не строила никаких планов в отношении ее ребенка. Она указала, что на самом деле у матери, у которой родился Дмитрий, был план: она оставила Дмитрия в больнице, чтобы персонал там позаботился о нем.

ПОДГОТОВКА РЕБЕНКА К ВЫПОЛНЕНИЮ СЛОЖНЫХ ШКОЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ

Детей в детском саду и младших классах часто просят написать, составить рассказ или собрать иллюстрации об их семье и ее этническом и культурном происхождении. Такие задания могут быть трудными для усыновленного за границей ребенка. Даже задания, которые лишь затрагивают сложную историю ребенка, но не относятся непосредственно к ней, могут быть сложными. Сун Ань, например, однажды пришла домой, не желая делать домашнее задание по чтению. Шарлотта обнаружила, что дочери задали историю Гензель и Гретель, страшную сказку о детях, которых выгоняют их родители и которые должны противостоять ведьме. Любые тексты, посвященные младенцу или ребенку, разлученному с родителем, может вызвать у ребенка сильные чувства, связанные с его усыновлением.

Усыновленным за границей детям в возрасте от шести до девяти лет очень сложно показывать и рассказывать что-то о культуре их родной страны или их личной истории. Перспектива делать это без родителя обескураживает. В ответ на такие задания у многих приемных детей происходит эмоциональный или поведенческий кризис. Если это происходит с вашим ребенком, воспринимайте это как признак того, что задание слишком сложное, потому что вашему ребенку необходимо обработать гораздо больше информации, чем другим детям. Делайте все возможное, чтобы уменьшить стресс для вашего ребенка. Вы можете поговорить с учителем. Если вы решите это сделать, возьмите с собой на эту встречу ребенка. Если ваш ребенок не слишком нервничает, но

Если у вашего ребенка возникают большие сложности со школьным заданием выясните, затрагивает ли работа такие темы, как семья, детство, разлучение родителей и детей, оставление, потеря или смерть

при этом с трудом справляется с заданием, еще раз поговорите с ним об его истории усыновления. Затем вместе выясните, почему это задание кажется сложным – возможно, у вашего ребенка, например, нет детских фотографий. Наконец, попробуйте найти способы, которыми ваш ребенок может выполнить задание, например, рассказывая только те части истории, где он чувствует себя комфортно, или нарисовав свой портрет вместо отсутствующих фотографий. (Я обнаружила, что, если ребенок хочет выполнить задание в слегка измененном виде, для родителя было бы полезно заранее предупредить учителя, чтобы ребенок не должен был объяснять это или спрашивать разрешения сам). Если у вас не получается придумать хорошее решение, может быть, пришло время поговорить с учителем о том, чтобы вообще пропустить задание или заменить его чем-то другим.

Задания, которые предполагают рассказ ребенка об этническом или культурном происхождении своей семьи, часто заставляют усыновленных за границей детей чувствовать, что они должны выбирать между своей кровной семьей и приемной. Это может создать проблему с чувством лояльности. Многие приемные дети из других стран предпочитают рассказывать о своей приемной семье. Сун Ань, родившаяся в Корее, рассказала своему первому классу о шведской культуре своей семьи и о том, как на Рождество она участвовала в фестивале при свечах в Санта-Люсии. И Шэн, родившийся в Китае, рассказал о том, как его бабушка по отцовской линии (мать Кенджи) приготовила лучшее сукияки, японское блюдо, которое любил И Шэн.

Даже когда ваш ребенок успешно выполняет задание такого рода, возникающие у него вопросы идентичности и лояльности должны оставаться открытыми для обсуждения в вашей семье. Открытое и частое обсуждение этих вопросов сейчас даст возможность для подобных, но более сложных разговоров, которые вам придется проводить, когда ваш ребенок вступит в предподростковый и подростковый возраст.

НАХОДИТЬ ВРЕМЯ, ЧТОБЫ ОСМЫСЛИТЬ ПРОШЛОЕ

Школьные задания и сложные вопросы – это возможность помочь вашему ребенку разобраться в его сложном прошлом и проработать чувства, связанные с новой информацией и пониманием, которое он приобретает по мере взросления. Так как ребенок этого возраста проводит много времени в школе, за общением с друзьями и другими занятиями, вам нужно целенаправленно выделить время в вашей семейной жизни, чтобы поговорить и подумать о прошлом.

Слишком часто в этот период развития занятия у детей идут одно за другим. Плавание, футбол, уроки игры на фортепиано, уроки танцев, тхэквондо и тому подобное могут заполнить каждую минуту бодрствования. Насыщенный график перегружает ребенка впечатлениями и оставляет мало свободного времени. Однако, детям со сложной жизненной историей и проблемами с регуляцией требуется больше времени, когда они ничем не заняты (см. главы 2 и 13), чем другим детям. Когда ребенок работает над более глубокой и подробной историей о своем сложном прошлом, ему также требуется больше спокойного времени для обработки информации.

Каждый родитель знает, что для того, чтобы домашняя работа была выполнена хорошо, необходимо найти время и место для ее выполнения. То же самое верно и для внутренней работы, которую ребенок должен выполнить, чтобы выстроить историю своего усыновления и историю жизни, соответствующую своему текущему возрасту. Казалось бы, простая задача интеграции недавно освоенных терминов, таких как *детский дом* или *приемная мать*, в историю жизни может потребовать много повторений и практики. Вы не можете ожидать от своего ребенка осмысления сложной истории, если у него нет времени и эмоциональной энергии для этого, и это ваша ответственность – убедиться, что у него есть эти ресурсы. Это может означать, что вы должны идти вразрез с преобладающей сейчас тенденцией чрезмерной загружать жизнь детей.

Шарлотта привела Сун Ань на встречу со мной, как только начался учебный год в первом классе, потому что Сун Ань плакала каждую ночь перед сном, думая о своей биологической матери. Она также превращалась в перфекционистку. Когда мне рассказали о еженедельном графике Сун Ань, я обнаружила, что единственное время, когда она могла обдумать свои чувства в отношении своей нынешней или прошлой жизни, было перед сном. Практически каждая минута была заполнена школьными занятиями или секциями. «Но Сун Ань очень любит все свои занятия и занимает везде первые места», – запротестовала Шарлотта. Это может быть правдой, ответила я, но Сун Ань могла при этом оставить не сделанной другую важную работу, и это привело к проблемам. Регулярная работа с ребенком в возрасте от шести до девяти лет над связанной историей его прошлого помогает предотвратить перерастание перфекционизма, навязчивых переживаний и других проблем в более серьезные.

Я объяснила Шарлотте, что – так же как младенцы – дети ясельного возраста и дошкольники должны слушать свою историю в дневное

время, иначе они будут думать об этом ночью, и Сун Ань тоже понадобится время в течение дня для обработки своих мыслей и чувств по поводу усыновления, чтобы она не заикливалась на них ночью. Шарлотта и Джо согласились сократить запланированные занятия Сун Ань, заново и более подробно поговорить о «Четырех вопросах» и дать Сун Ань больше времени для проживания своих чувств. В какой то момент, однако, они уступили протестам девочки и возобновили ранее прекращенные занятия. Вскоре ночные проблемы Сун Ань вернулись вместе с рядом других поведенческих и эмоциональных проблем. В следующей главе мы увидим, как Шарлотта и Джо справились с этим, и как другие родители помогают детям, которые устраивают истерики и испытывают проблемы из-за того, что не создали последовательную и эмоционально удовлетворяющую их историю усыновления.

25. Вопросы усыновления: когда приемному ребенку от шести до девяти лет. Отыгрывание³⁸, желание быть «идеальным» и другие проблемы поведения

«Сун Ань превратилась в ужасную ябеду».

«Дмитрий начинает лгать, когда я ловлю его на нарушении правил».

«Му Лин стала настоящей перфекционисткой!»

«И Шэн постоянно говорит нам и своим друзьям: "Я это и так знаю"»

Школьные годы ставят перед родителями приемных детей из других стран много проблем. Непростое поведение детей в возрасте

³⁸ Отыгрывание: изначально этот термин пришел из психоанализа. 1) В психоанализе отыгрывание определяется как вовлечение в деятельность, которая понимается как подмена процесса воспоминания прошлых событий неким действием, при этом подразумевается, что: а) отыгрываемый импульс никогда не получал словесного выражения; б) импульс слишком интенсивен, чтобы получить словесную разрядку или в) у пациента отсутствует способность к торможению. 2) Другой вариант понимания термина: поведение, при котором человек преодолевает конфликтную или стрессовую ситуацию путем действий, а не посредством рефлексии, переживания или устранения такой ситуации. У детей это может проявляться как импульсивные вспышки в их поведении. Часто это проявление чувств и эмоций, которые долго сдерживались, которые ребенок плохо осознавал. (Энциклопедический словарь по психологии и педагогике, 2013) *Прим. научного редактора*

от шести до девяти лет включает в себя рассказывание небылиц о других, ложь о собственном поведении и воровство. Это поведение кажется еще хуже, потому что в большинстве случаев шестилетний ребенок ясно понимает, что такое поведение является неправильным, и все же упрямо воспроизводит его. Когда Дениз, например, попросила шестилетнего Дмитрия положить растопочные щепки у камина, он разбросал их по всему ковру в гостиной, прекрасно осознавая, что это неправильно.

В то время как некоторые дети усердно работают, чтобы быть хуже, чем просто плохо, другая группа очень усердно работает, чтобы быть лучше, чем просто хорошо. Эти дети стремятся к совершенству, принимая на себя роль «полицей» поведения и зачастую становясь невыносимыми всезнайками. Сун Ань, например, в возрасте семи лет постоянно бегала к учительнице или своей матери, чтобы сообщить о предполагаемом плохом поведении своих друзей. Несмотря на то, что ребята перестали с ней дружить, она настойчиво продолжала сплетничать.

Поскольку основные элементы такого поведения характерны для детей младше шести лет, целесообразно учитывать как семейный, так и биологический возраст ребенка. Приемные дети, чей семейный возраст составляет от двух до шести лет – даже если физиологически они уже старше, – как и в случае кровных детей в возрасте от двух до шести, заняты проверкой на практике вариантов хорошего и плохого поведения. Им нужно много четких и последовательных наставлений и корректировки их поведения в течение нескольких лет, чтобы развить полный самоконтроль и научиться делать правильные выборы.

Маленькие дети полагаются на реакцию родителей на свое поведение, чтобы сформировать ощущение себя. К тому времени, когда ребенку исполняется шесть лет или около того, он обычно обрабатывает достаточное количество этих реакций, чтобы иметь в целом положительное представление о себе и понимать, какое его поведение хорошее, а какое – плохое. К тому времени, когда Му Лин исполнилось шесть лет, она знала, что была «хорошей девочкой», если она надевала пальто и обувь, чтобы пойти в школу, и что она была «плохой девочкой», если она бросала еду собаке на пол. Но – поскольку ее семейный возраст составлял всего три с половиной года – у нее не было хорошо интегрированной самооценки, свойствен-

Важно определить семейный возраст, прежде чем судить о значении сложного поведения ребенка

ной шестилетнему ребенку, полному гордости из-за соблюдения правил. Вместо этого у нее был образ себя, соответствующий возрасту трех с половиной лет, а ребенок в этом возрасте все еще часто нарушает правила из-за забывчивости, желания поэкспериментировать или игривости.

КАК МЫСЛИТ РЕБЕНОК В ВОЗРАСТЕ ОТ ШЕСТИ ДО ДЕВЯТИ ЛЕТ

Дети от шести до девяти лет думают так же, как и дети младшего возраста. Что-то или правильно, или неправильно; кто-то хороший или плохой. Существует очень мало нюансов в понимании вещей между двумя полюсами. В начале этого возрастного периода дети часто ведут себя властно, как маленькие полицейские, информируя других о правилах и расправляясь с теми, кто их не соблюдает. Ребенку в начальной школе еще сложно освоить концепцию, согласно которой хорошие люди иногда делают плохой выбор или ведут себя неправильно. Из-за своего более младшего семейного возраста и из-за представления о том, что кто-то (сам ребенок или какой-то взрослый) должен был быть «плохим человеком», чтобы произошел отказ от ребенка, приемные дети из других стран дольше сохраняют парадигму мышления «или/или» применительно к пониманию хорошего и плохого. Таким образом, когда некоторые девятилетние дети уже понимают, что хорошее и плохое могут сосуществовать – например, в некоторых социальных ситуациях ложь допустима – усыновленный за границей ребенок все еще может мыслить очень жестко, по принципу или/или. Эта поляризация затрудняет формирование положительного образа себя, потому что у каждого из нас есть как хорошие, так и плохие склонности и поступки.

ПРОБЛЕМЫ УСЫНОВЛЕНИЯ И ОБРАЗ СЕБЯ

Процесс интеграции хорошего и плохого поведения в общую позитивную самооценку становится еще более сложным, когда вмешивается чувство стыда ребенка из-за того, что от него отказались. Усыновленные за границей дети сильнее и острее испытывают потребность быть добрыми и делать то, что правильно, потому что в глубине души они все еще боятся, что когда-то «сделали что-то не так», что привело к отказу от них. Усыновленный ребенок в возрасте от шести до девяти лет сталкивается с когнитивным и моральным выбором: либо обвинить в происшедшем родителя, либо обвинить самого себя. Ребенок в этом возрасте не может себе представить, что взрослый совершил ошибку, поэтому ребенок приходит к выводу, что он сам действительно виноват

в том, что от него отказались. На этом этапе познания ребенок сначала «винит жертву», то есть самого себя. Трудно нести груз такой вины и вытекающий из этого стыд, и поэтому некоторые дети пытаются скрыть это, становясь перфекционистами или всезнайками. Либо они пытаются отыгрывать сложившийся у них позорный образ себя, сознательно идя на ложь, воровство, деструктивное или неуважительное поведение, чтобы доказать, что они действительно настолько плохи, как они себя чувствуют. Родители, которые читают мораль, наказывают или налагают санкции на такого ребенка, только подтверждают его отрицательную самооценку, которая ведет к еще более возмутительному поведению.

Понимая этот интеллектуальный и эмоциональный клубок, родители могут помочь ребенку пережить этот трудный период. Без этого понимания внутреннего хаоса у ребенка родители склонны полагаться на представление о возрастных этапах развития при осуществлении воспитания детей, что вбивает клин между ними и их ребенком. Это часто является причиной проблем разобщенности, а также недостаточного эмоционального и поведенческого самоконтроля, когда ребенок достигает предподросткового и подросткового возраста.

ПОСЛЕДСТВИЯ ЧУВСТВА ВИНЫ У РЕБЕНКА ИЗ-ЗА ОТКАЗА ОТ НЕГО

Чувство вины усыновленного ребенка за отказ от него формирует у ребенка твердую уверенность в том, что он плохой. Многие дети начинают лгать, чтобы избежать ответственности за плохое поведение или ошибки. Му Лин обвиняла собаку в том, что та съела печенье, которое девочка сама тайком взяла с кухни. Она украла печенье, потому что чувствовала себя «плохой». Поедание печенья давало ей возможность чувствовать себя лучше и одновременно доказывало, что она была плохой. Соня заверяла своих родителей, что она никогда не ссорилась со своими одноклассниками в школе, но ее учитель сообщил, что это была ежедневная проблема. Соня так волновалась за свое поведение, что не могла перестать исправлять других.

Некоторые приемные дети из других стран становятся перфекционистами. Они боятся, что любая ошибка или плохое поведение покажет, насколько они на самом деле плохи и насколько они ответственны за свое сложное прошлое. Сун Ань стала образцовым ребенком в детском саду. Дмитрий непрерывно работал над написанием своего имени, уверенный, что оно никогда не будет совершенно правильным, хотя его письмо было замечательно развито для его возраста. Му Лин

была одержима идеей правильного написания каждого слова в еженедельных тестах. Хотя нам хочется восхищаться ребенком за такие высокие стандарты, у перфекционизма есть свои издержки. Во-первых, ребенок часто отказывается учиться чему-то новому из-за глубокого страха совершить ошибку. И Шэн начал избегать трудных задач или испытаний и неоднократно заявлял: «я и сам знал это», самодовольным тоном каждый раз, когда его родители пытались сказать ему что-то новое или поделиться какой-то интересной информацией.

Такая потребность всегда быть правым, совершенным и все знать может повлиять на отношения ребенка с другими людьми. Никто не хочет дружить со всезнайкой или властным ябедой. По этой причине каждый из пяти детей группы «Первый год дома», за которыми мы наблюдаем, в тот или иной момент времени в возрасте от шести до девяти лет переживал трудности с дружескими отношениями. Родителям важно помнить, что корень этой проблемы – беспокойство ребенка о своей внутренней хорошесть, а не отсутствие социальных навыков.

ИНТЕГРАЦИЯ ХОРОШИХ И ПЛОХИХ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ ВЫБОРОВ И ФОРМИРОВАНИЕ ПОЗИТИВНОГО ОБРАЗА СЕБЯ

Ребенок, не бывший усыновленным, в этом возрасте работает над интеграцией своего хорошего и плохого поведения в приемлемое представление о самом себе. В конце концов он понимает, что хорошее поведение имеет место не потому, что он совершенен, а потому, что он сделал один правильный выбор; что плохое поведение имеет место не потому, что он ужасен, а потому, что он сделал один плохой выбор; и что одно и то же интегрированное «Я» может иногда делать правильный, а иногда неправильный выбор. Приемным детям из других стран гораздо труднее справляться с этой задачей, что приводит к неравномерному развитию. Например, когда Сун Ань только исполнилось шесть лет, она стала более продвинутой в своих языковых навыках и начала читать, но еще не объединила свои хорошие и плохие поведенческие выборы в позитивную самооценку. Она обвиняла собаку, друга или даже своих родителей в ошибках, которые не могла признать. Шарлотта и Джо были в ужасе от того, что их дочь начала лгать.

Понимание того, почему усыновленный за границей ребенок внешне начинает лгать, воровать и избегать ответственности за свои действия, является важной частью воспитания детей в начальной школе. Расскажите историю своего ребенка снова, приводя в соответствие с реальностью его неправильные представления о собственной ответственности. И даже несмотря на то, что вы думаете, что уже прошли этот

путь задолго до того, как вашему ребенку исполнилось шесть лет, вы должны вернуться к этой истории снова и рассказывать ее не один или два раза, а ежедневно. «Я знаю, что ты, возможно, не веришь этому, но отказ от тебя не был твоей ошибкой. Это было взрослое решение и выбор твоего родителя, – можете сказать вы, подчеркнув – я буду рассказывать тебе об этом, пока ты не поверишь!» Это важный способ для вас поддерживать связь с вашим ребенком. Вы не можете позволить своему ребенку жить со стыдом, вызванным тайным убеждением, что он изначально плох и поэтому ответственен за собственную сложную историю. Стыд – одна из самых токсичных эмоций.

СОВЕРШАЮТ ЛИ ВЗРОСЛЫЕ ОШИБКИ?

С рождения и до девяти лет дети считают почти невозможным, что взрослые могут сделать неправильный выбор или ошибиться. Вы должны четко показать ребенку, что всё обстоит ровно наоборот, используя себя в качестве примера. Скажите ребенку, что вы не только совершаете ошибки, но и признаете и исправляете их, если это возможно. Кроме того, ваша способность поддерживать эмоциональное и поведенческое равновесие является важной моделью для того, как ваш ребенок может поддерживать подобный баланс, когда он совершает ошибку. Например, если вы выезжаете на неправильную автостраду или у вас подгорает обед, признайтесь: «Я допустил(а) ошибку. Возможно, я не смогу исправить это полностью, но я постараюсь». Другие аспекты вашей реакции не менее важны. Какие эмоции вы проявляете? Приводит ли ошибка к словесному оскорблению себя, например: «Какой я идиот! Как я мог выехать на автостраду, идущую на север, а не на юг?» Вы устраиваете сцены и теряете контроль над чувствами и поведением? Если вы кричите и стучите по рулю или бросаете кастрюлю на пол кухни, вы не предлагаете модель, которая поможет вашему ребенку, когда он сам совершит ошибку.

Конечно, родители могут совершать ошибки, но по-настоящему важным для подражания является то, как они возьмут себя в руки и восстановят эмоциональное равновесие. «Ну, иногда я делаю ошибки, – можете сказать вы. – Мне это не нравится, но я это переживу и буду жить в мире с собой. Я все еще хороший человек». Признание своего несовершенства важно. Слишком часто усыновленный за границей ребенок реагирует на потерю контроля родителями вопросом «Это была моя вина?». При этом из его тона понятно, что он думает, что так это и есть.

Если неправильный поворот при поездке на машине или ошибка на кухне могут привести к тому, что родитель потеряет контроль, не-

удивительно, что ребенок теряет эмоциональный и поведенческий контроль над чем-то столь базовым, как мысль о том, что он виноват за то, что от него отказались. Вот почему маленькая ошибка приводит к полномасштабной истерике или отказу идти в школу, или навязчивому перфекционизму.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ БИОЛОГИЧЕСКОГО РОДИТЕЛЯ «ОСВОБОЖДАЕТ» РЕБЕНКА

Будучи взрослым, вы знаете, что решение, принятое биологическими родителями, в конечном итоге, было правильным и отвечало интересам ребенка. Но ваш ребенок не может этого понять. Скорее, в этом возрасте и в течение большей части детства он чувствует, что его биологические родители «совершили большую ошибку». Это означает, что ваш ребенок будет по понятным причинам в ярости от этого выбора взрослых. Хотя с вашей точки зрения этот гнев может показаться слишком сильным, и хотя по мере взросления ребенка он должен будет сформировать более сбалансированный и частично позитивный взгляд на решение своих кровных родителей, в настоящее время гнев – это здоровая эмоция, он освобождает вашего ребенка от невероятно тяжелой ответственности за то, что его оставили. Чтобы помочь вашему ребенку добраться до этого важного момента, скажите

Вы знаете, что решение биологических родителей в конечном итоге было правильным и соответствовало интересам их ребенка. Но ваш ребенок в возрасте от шести до девяти лет не понимает этого

ему: «Я знаю, что тебе трудно представить, что взрослый будет делать ошибки или принимать неправильные решения. Но взрослые не идеальны. Иногда взрослые делают выбор, который дети считают неправильным или плохим. Я понимаю, ты сейчас именно так и думаешь о решении твоей кровной мамы отдать тебя на усыновление».

Мать Му Лин, Мег, сказала мне, что, когда ее дочь училась в первом классе, она заявила, что «ненавидит Китай», потому что там принимают такие «глупые, подлые законы, которые заставляют мам бросать своих маленьких девочек». Это здоровое отношение для ребенка младшего школьного возраста. В том же духе Дмитрий однажды заявил: «Я ненавижу, что пьянство в России так распространено; я ненавижу все пивные компании. Это их вина, что мои родители не смогли позаботиться обо мне!» Такое решение вопросов «вины» никогда не

бывают полностью правильным, но это не главное. В таком возрасте очень важно, чтобы ребенок обвинял в том, что произошло кого-то или что-то кроме себя.

УПРАВЛЕНИЕ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ И ПОВЕДЕНИЕМ

Родитель, который сосредоточен на наказании за ложь и воровство в этом возрасте, усугубляет проблемы эмоционального и поведенческого контроля, и в конечном итоге его ребенок становится непокорным и раздраженным. Чтобы определить необходимую меру наказания за действия вашего ребенка, вызванные его сложными мыслями (о его вине в том, что его отдали на усыновление), необходимо сделать шаг назад, чтобы в первую очередь помочь ему распознать эти мысли, а затем начать управлять своими эмоциональными и поведенческими реакциями на ошибки. Установление наказания за обман прежде, чем ваш ребенок сможет честно признать, что солгал, практически гарантирует, что он будет стремиться избегать ответственности за такое поведение и дальше. Так что держите при себе свои эмоции по поводу лжи и воровства и возьмите тайм-аут для себя, если он вам нужен. Ваш ребенок будет ждать времени, когда вы достаточно спокойны, чтобы справиться с этой сложной проблемой.

Чтобы разорвать цикл лжи или воровства необходимо проактивное воспитание. Вместо того, чтобы просто пересказывать историю усыновления ребенка и подчеркивать ответственность биологического родителя, приемный родитель должен открыто проговорить связь между поведением ребенка и его негативными чувствами, стыдом.

Ваши цели – во-первых, поддерживать и укреплять вашу связь с ребенком; во-вторых, помочь ребенку правильно понять его собственную историю; и в-третьих, помочь ему управлять своими чувствами в ответ на выстроенную историю. Только после того, как вы пройдете эти три шага, вы сможете помочь своему ребенку научиться говорить правду, признать, что он сделал что-то неправильное и исправить ситуацию. Фактически, исправление является наиболее эффективным следствием в таких ситуациях. Исправление ситуации, которому вы учите своего ребенка, не должно быть связано с чувством стыда или преподноситься как наказание, которое может вызвать чувство стыда.

Исправление означает просто принятие ответственности за свои действия. Как мы уже видели, многие приемные дети из других стран в возрасте от шести до девяти лет испытывают трудности в этой области; и – хотя они могут быть достаточно зрелыми в некоторых об-

ластях своей жизни – им может понадобиться помощь в признании того, что они сделали неправильный выбор, и в следующий раз они поступят по-другому. Часто рисование одной – двух картинок, или использование кукол или фигурок помогает ребенку разыгрывать различные сценарии поведения в сложных ситуациях, исправляя свое поведение и выбирая лучшие альтернативы.

Если ваш ребенок продолжает вести себя ненадлежащим образом в течение нескольких часов или дней после вашего обсуждения, это может быть связано с тем, что он чувствует себя оторванным от вас и чрезмерно ответственным за отказ от него. «Тебе лучше держаться поближе ко мне, чтобы я могла защитить тебя и не дать тебе попасть в беду», – говорит мама такому ребенку. Родитель должен четко взять на себя ответственность за поведение ребенка, когда ребенок показывает, что он *эмоционально незрел* для этого; для этого необходимо держать ребенка всегда в поле зрения, насколько это возможно. Это убеждает ребенка в том, что о нем заботятся и что он не «плохой», а просто нуждается в дополнительных наставлениях и помощи от родителей. Заботливый и направляющий родитель – это не страшный родитель, который отказался бы от ребенка за то, что тот плохой. Усиление такой связи с ребенком корректирует, а затем и нивелирует его безответственное поведение.

КОГДА ОЖИДАНИЯ СЛИШКОМ ВЫСОКИ?

Хотя многие усыновленные за границей дети преуспевают в школе и во внеклассных мероприятиях, таких как музыка, танцы, искусство и спорт, за все эти успехи приходится заплатить свою цену. Когда ребенок так занят, у него мало времени, чтобы исследовать и понять свои чувства растерянности, ответственности и стыда, которые начинают возникать в результате осмысления его собственной истории. Чтобы узнать, относится ли это к вашему ребенку, задайте себе следующие вопросы:

1. У вашего ребенка меньше часа свободного времени в день на то, чтобы расслабиться?
2. Ваш ребенок борется с отрицательной самооценкой или перфекционизмом?
3. Ваш ребенок лжет, ворует или совершает другие неблагоприятные действия?
4. Ваш ребенок кажется чрезмерно чувствительным и сильно реагирует на стресс?
5. Вашему ребенку трудно восстанавливаться после стресса?

Если вы ответите «да» на один или несколько из этих вопросов, вам необходимо тщательно обдумать уровень ожиданий, которые у вас есть относительно вашего ребенка, или тот уровень ожиданий, который предполагает у вас ваш ребенок. Вам необходимо изменить расписание вашего ребенка и количество времени, которое вы проводите вместе. Ребенок, который испытывает чувство стыда, связанное с усыновлением, ведет себя так, как описано в этой главе, и поэтому ему требуется более последовательное внимание и руководство, а также больше свободного времени, чем может ожидать родитель, учитывающий только биологический возраст ребенка.

Ребенку, который проявляет негативные эмоции, или чувство чрезмерной ответственности за то, что его оставили, или просто чувство чрезмерной ответственности за слишком много видов активностей, нужно, чтобы его родитель нашел время помочь ему осмыслить свою собственную историю. Кроме того, любой ребенок, который слишком остро реагирует на обычный стресс или испытывает трудности в преодолении стрессовых ситуаций, нуждается в том, чтобы родители скорректировали его график занятий.

В главе 2 я ссылаюсь на голландское исследование, которое показало, что усыновленные дети с родителями с высоким социально-экономическим статусом имели наибольшее количество проблем, предположительно, из-за стресса, вызванного слишком высокими ожиданиями. Возрастной диапазон от шести до девяти – это время, когда следует серьезно отнестись к этому исследованию и оценить ежедневный и недельный график вашего ребенка. Есть ли у него время подумать, поговорить и поиграть с вами в историю своей жизни? Имеется ли время, в течение которого вы можете помочь своему ребенку интегрировать его чувства о том, что он бывает «хорошим» и бывает «плохим», и выработать ясность в отношении того, кто был ответственным за решения, которые привели к отказу от него и к его усыновлению?

Часто родители, которые возлагают большие надежды на своих детей, записывая их в несколько секций и поощряя их участвовать в нескольких видах спорта, также отчаянно пытаются соответствовать своим собственным высоким ожиданиям. Повторим еще раз: родитель должен быть положительным образцом для подражания – в нашем случае образцом того, как разумным образом формировать ожидания относительно свободного времени и имеющихся у ребенка сил. Чтобы изменить схему высоких ожиданий – от ребенка, родителя или от них всех – требуется заинтересованность и решимость.

ПАЗЛЫ ПОМОГАЮТ УСПОКОИТЬСЯ И ЗАКРЫТЬ ТЕМУ

Дети школьного возраста изо всех сил пытаются собрать воедино кусочки своей жизненной истории. Соединение частей настоящей мозаики может дать ребенку чувство завершенности, которое ускользает от него, когда он пытается собрать воедино историю своей собственной жизни. Собираание пазла по этой причине помогает успокоиться и принести облегчение, когда ребенок чувствует себя застрявшим. Пазлы не должны создавать дополнительной проблемы для вашего ребенка; они должны быть легкими или умеренно сложными и помочь ребенку расслабиться и ощутить собственную компетентность.

Пазлы можно превратить в игру по типу «пинг-понг» (см. главу 15), в которой родитель и ребенок по очереди размещают кусочки пазла. Этот тип игры особенно умиротворяющий и объединяющий, и он предоставляет более взрослый способ укрепить ваши отношения с ребенком.

КОГДА ИГРАТЬ В ПИНГ-ПОНГ

Дети-перфекционисты или всезнайки испытывают трудности с принятием новых идей и освоением новых навыков. Взаимодействия в формате «пинг-понг», например, перекидывание мячика, пазлы или другая игра по вашему выбору, могут быть хорошим предисловием к предложению новой идеи или сложной задачи вашему ребенку. Подобно тому, как маленький ребенок пьет сок через соломинку, прежде чем перейти на другую пищу, игры в формате «пинг-понг» могут помочь вам и вашему ребенку подготовиться к чему-то более сложному.

Сун Ань в шесть лет только начинала изучать правила игры «Карамельный замок». При этом она впадала в истерику, когда ей приходилось вернуться на предыдущее поле игровой доски. Такая потеря контроля иногда случается со всеми детьми, но она протекает хуже и чаще у детей, усыновленных в другой стране, так как они не могут позволить себе проиграть. Они связывают проигрыш с более ранними потерями в своей жизни, и чувствуют, что им достаточно.

Шарлотта воспользовалась игрой в формате «пинг-понг», чтобы помочь Сун Ань: они с дочкой перекидывали друг другу воздушный шар. Они прерывались на это занятие во время игры в «Карамельный замок»; каждый раз, когда подходила очередь Сун Ань, Шарлотта и ее дочь три раза перекидывали воздушный шар между собой. Затем Сун Ань закручивала вертушку «Карамельного замка» и смотрела, каков будет ее ход. После ее хода они еще раз играли с воздушным шаром. Отвлечение на «пинг-понг» было успокаивающим и объединяющим, и это помогло Сун Ань избежать кризисов, когда ей приходилось воз-

вращаться назад на игровом поле. Сун Ань вскоре научилась справляться с фрустрацией³⁹ во время игры и смогла участвовать в ней без дополнительной поддержки.

ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ

К тому времени, когда дети идут в начальную школу, они уже достаточно взрослые, чтобы использовать стратегии *диалога* с самим собой для успокоения. В таких случаях ребенок использует те же самые слова ободрения и поддержки, которые раньше слышал от своих родителей. Поскольку ребенок подражает родителю, возникает сильное чувство связи. И Шэн, например, воздерживался от изучения новых вещей. Его родители всегда говорили: «Делай маленькие шаги, продвигайся медленно, ты можешь сделать это». Это была особая мантра, которую И Шэн слышал годами. Теперь, в девять лет, Нина научила его говорить самому себе те же слова, выполняя домашнее задание по математике. Когда И Шэн звал маму, потому что он застрял с решением какой-то проблемы, Нина сначала просила его повторить мантру *«делай маленькие шаги, продвигайся медленно, ты можешь сделать это»*. Затем она выслушивала его объяснение проблемы. Проговаривание мантры помогало И Шэну почувствовать связь с его матерью и успокоиться. Он заметно расслаблялся и мог сосредоточить свое внимание на задаче. Иногда Нина предлагала ему фруктовое мороженое, чтобы помочь ему сосредоточиться. Часто усыновленные за границей дети в этом возрасте могут выполнять сложную работу, когда они спокойны, но им труднее добиться этого спокойствия.

«Я считаю, что И Шэн действительно знает все, что ему нужно знать, чтобы выполнять работу, но, когда он начинает беспокоиться, он не может мыслить четко или вообще перестает думать, – сказала мне Нина. – Он теряет концентрацию, а потом решает, что он глуп. Это связано с его страхами, что он был плохим ребенком, который заслуживал

³⁹ Фрустрация (от лат. *Frustratio* – обман, тщетное ожидание) – психическое состояние, вызванное неуспехом в удовлетворении потребности, желания. Состояние фрустрации сопровождается различными отрицательными переживаниями: разочарованием, раздражением, тревогой, отчаянием и др. Фрустрация возникает в ситуациях конфликта, когда, например, удовлетворение потребности наталкивается на непреодолимые или трудно преодолимые преграды. Высокий уровень фрустрации приводит к дезорганизации деятельности и снижению ее эффективности. Возникновение фрустрации обусловлено не только объективной ситуацией, но зависит и от особенностей личности. Фрустрация у детей возникает в виде переживаемого «чувства крушения», когда целенаправленное действие наталкивается на препятствие. Причиной фрустрации может служить неудача в овладении предметом, неожиданный запрет со стороны взрослого и др. (*Большой психологический словарь*. – М.: Прайм-ЕВРОЗНАК. Под ред. Б.Г. Мещерякова, акад. В.П. Зинченко, 2003). *Прим. научного редактора*

того, что от него отказались. Неожиданно домашнее задание по математике стало доказательством того, что всё, что с ним случилось в жизни, – его вина. В этот момент он взрывается и рвет бумагу».

Помогать вашему ребенку сохранять спокойствие с помощью совместного собирания пазлов, игр по типу «пинг-понг» и стратегии внутреннего диалога с самим собой – важная часть воспитания детей в этот период и в дальнейшие школьные годы.

МАЛЕНЬКИЕ ШАГИ И ПОСТЕПЕННОЕ ПРОДВИЖЕНИЕ К ЦЕЛИ

Я использовала термин *«постепенное продвижение»* (см. главу 21), чтобы описать, как родители могут разбить сложный навык на небольшие посильные составляющие, оценить уже освоенное ребенком и добавлять новые компоненты навыка медленно и не создавая дискомфорта. Более популярный термин для этого процесса – *«маленькие шаги»*. Для приемных детей от шести до девяти лет, которые легко перегружаются и склонны терять эмоциональный и поведенческий контроль, маленькие шаги и постепенное продвижение к цели являются важными инструментами воспитания, особенно когда речь идет о помощи им в решении школьных задач. Например, некоторые родители закрывают листом бумаги половину списка слов для тренировки правил орфографии, чтобы он выглядел посильным. Другие просят ребенка выполнить половину задач по математике, а затем сделать перерыв, чтобы успокоиться и заново сконцентрироваться.

Иногда родитель участвует в объяснении нового материала. Это было особенно важно для родителей И Шэна, мальчика, который очень хорошо помнил, каково было «ничего не знать», когда его усыновили и весь его мир стал новым, поэтому теперь ему не хватало уверенности в способности изучать новые вещи. Но и приемные дети из других стран, не имеющие таких явных воспоминаний, могут испытывать трудности при изучении нового. Новое может быть трудным для любого ребенка, но особенно трудно для ребенка, который имеет проблемы с контролем над эмоциями.

В гораздо большей степени, чем при воспитании кровного ребенка, здесь вы окажетесь перед выбором между тем, чтобы помочь своему приемному ребенку с новыми школьными навыками или заставить его выполнить новое задание самостоятельно. Когда Соня получила новое непростое задание, она отодвинулась и отказалась смотреть на этот лист. Ее отец знал, что она могла прочитать краткие инструкции, но Соня отдалась и отказалась попробовать. Поэтому

Дэвид однажды решил попробовать тактику постепенного продвижения. Он начал читать задание, но тут и там пропускал слова, чтобы привлечь внимание Сони. Через несколько мгновений Соня воскликнула: «Папа, ты неправильно это читаешь!» Она взяла лист с заданием и прочитала его правильно.

Дэвид продолжал притворяться глупым. «Что это значит?» – спросил он. Его дочь терпеливо объяснила ему задание, в процессе выяснив, как много она знала.

Если бы Дэвид настоял, чтобы Соня «сделала это сама», результат был бы менее позитивным. Часто приемному ребенку из другой страны необходимо ощутить свою связь с родителем, чтобы начать выполнение задачи, особенно новой, или продолжить или закончить какую-то работу. Родитель, поддерживающий его, таким образом укрепляет связь родитель-ребенок и помогает ребенку сосредоточиться. Родитель, который требует слишком много независимости слишком рано, подрывает обе эти области.

Когда вашему ребенку от шести до девяти лет, вам нужно найти – и отрегулировать по мере необходимости – правильный ритм сближения и отдаления от ребенка, когда он исследует свою независимость. Это является частью обучения – быть на одной волне с вашим ребенком. Как бы ни казалось, что он не желает вашей помощи, отказываясь действовать или смело заявляя о том, что он может делать все сам, в конце концов он признает и ответит на вашу поддержку. Я обнаружила, что большинство усыновленных за границей детей, похоже, знают, что у них возникают дополнительные проблемы при освоении новых навыков, и их глубокая любовь и признательность родителям за поддержку проявляются трогательным образом.

Соня, например, стала настаивать на том, чтобы папа укладывал ее спать по ночам, потому что он очень помог ей в ее домашнем задании. Дмитрий нарисовал цветы для своей мамы в качестве благодарности за то, что она нашла воодушевляющий и не предвзятый способ помочь ему. И Шэн спросил, может ли он помочь своей маме приготовить обед. Каждый из детей знал, сколько специальных дополнительных усилий прикладывал родитель.

«Я не думаю, что все стараются так же усердно, как вы, чтобы помочь своему ребенку», – сказал И Шэн Нине, наполовину довольный, но наполовину тревожащийся, что он доставил «слишком много хлопот». Его мама крепко обняла его и сказала: «Я люблю делать что-то для тебя», что помогло ему успокоиться и почувствовать благодарность одновременно.

Большинство приемных родителей бывают приятно удивлены тем, как быстро исчезает вызывающее поведение, когда родители прилагают усилия, чтобы понять чувства своего ребенка, обдумывающего, что значит быть хорошим, быть плохим, быть ответственным и учиться чему-то новому.

26. Вопросы усыновления: когда приемному ребенку от десяти до двенадцати лет. Новое ощущение своего тела, новые вызовы

В возрасте от десяти до двенадцати лет тело вашего ребенка начинает резко меняться. Изменения в период полового созревания вызывают много вопросов и проблем у всех детей, но особенно у усыновленных детей. Если ваш ребенок не говорит о телесных изменениях, вам нужно начать укреплять «Волшебный круг» (см. главу 9), чтобы усилить связь между родителем и ребенком. Ваш ребенок должен чувствовать себя комфортно, спрашивая вас о чем угодно. После того, как вы создали эту зону комфорта, приготовьтесь к потоку вопросов, таких как «Вы все еще занимаетесь сексом?»

Ваш ребенок уже может задавать вопросы типа «Буду ли я больше похож на вас, когда вырасту?» (то есть больше похож на ваш расовый тип) или «Будет ли моя грудь [или волосы на теле, или волосы на лице] выглядеть как твой?» Независимо от того, молчит ли ваш ребенок или уже взял на себя инициативу, настало время поговорить о физических различиях в вашей семье и генетическом вкладе кровных родителей вашего ребенка.

В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ФАКТЫ

Когда вашему ребенку было три или четыре года, ему нужно было изучить некоторые основные факты о деторождении, чтобы понять концепцию усыновления – понять, что он зародился в теле одной женщины, но воспитывался другими родителями. В предпубертативном возрасте вашему ребенку нужно гораздо больше информации о том, как и почему меняется его тело, а также о деталях репродукции человека в целом. Он нуждается в этой информации по той же причи-

не, что и любой другой ребенок предподросткового возраста, но это также позволяет ему понять, что он появился на свет в результате сексуальной связи между его кровными родителями. Когда ребёнок возвращается к вопросу «Что со мной произошло?» он возвращается не только к своему рождению и раннему детству, но и к своему зачатию. Он размышляет об отношениях своих биологических родителей – как сексуальных, так и эмоциональных – и пытается понять свое место в этом новом расширенном контексте.

Детям в предподростковом возрасте нужно много информации. Им необходимо понять биологию полового развития и механику репродукции человека. Ребенку обычно сложно сформулировать вопросы по этому предмету, поэтому родители должны взять на себя инициативу. Найти хорошую книгу, соответствующую возрасту, в библиотеке или книжном магазине – достаточно простой способ приступить к этой теме. Шарлотта взяла книгу для десятилетней Сун Ань, и они начали читать по главе каждый вечер перед сном. Каждая глава порождала вопросы и обсуждения. Книга и регулярные вечерние чтения создали Шарлотте и Сун Ань структуру, позволившую обсудить эту сложную тему. Сун Ань иногда просила перечитать главу еще раз. Точно так же, как четырехлетний ребенок может изо всех сил пытаться понять основную концепцию, согласно которой все дети растут в теле женщины, дети предподросткового возраста бывают не в силах сразу осмыслить факты полового развития и воспроизводства человека, которые им представляются до невозможности странными.

«Ты имеешь в виду, что сперма попадает в тело женщины с пенисом мужчины?» примерно так может переспросить удивленный, если не шокированный, ребенок. Детям нужно время, чтобы перейти от абстрактных идей к более личным и конкретным реалиям того, что все это значит.

«Это противно!»

«Ты и папа делаете это?»

«А как насчет семей с двумя мамами или двумя папами? Могут ли они сделать детей?»

«Мои биологические родители действительно занимались сексом, чтобы сделать меня?»

Подобные вопросы возникают не сразу. Они являются результатом долгих размышлений, когда ваш ребенок переваривает информацию, которой вы делитесь с ним.

С НАСТУПЛЕНИЕМ ПОЛОВОЙ ЗРЕЛОСТИ БИОЛОГИЧЕСКИЕ РОДИТЕЛИ ПРИХОДЯТ К ВАМ – НАВСЕГДА

Когда ваш ребенок был маленьким, вас могло преследовать ощущение, что в доме живут две пары родителей. Теперь, когда ребенок вошел в предпоздковый возраст, это чувство будет становиться еще сильнее, потому что, когда ваш ребенок достигает половой зрелости, его изменяющаяся внешность будет подсказывать, как могли выглядеть его родители.

Для вашего приемного ребенка из другой страны телесные изменения при половом созревании – это больше, чем просто ускорение физического и сексуального развития. Они также заставляют вашего ребенка более интенсивно, чем в его детские годы, противостоять тому факту, что он глубоко отличается от своих любимых родителей и других родственников, друзей и сверстников. Это верно как для расовых особенностей, так и для других черт, которые имеют генетические корни.

Му Лин в двенадцать лет постоянно что-то напоминало о ее отличии от родителей. Ее грудь казалась маленькой относительно ее тела, тогда как у обеих ее матерей была грудь большого размера. «Вы кормили меня и [мою сестру] Клару грудью?» – хотела знать Му Лин. Когда ее матери сказали «нет» и объяснили почему, Му Лин спросила: «Могу ли я попробовать это сейчас, раз я не пропустила это с вами?»

Когда приемный ребенок из другой страны вступает в пубертатный период, его меняющаяся внешность приводит к новым вопросам о том, как выглядели его биологические родители.

Мальчик в этом возрасте хочет знать, будет ли его голос таким же глубоким а борода такой же густой, как у его приемного отца, или он будет похож на биологического отца. Мальчик может задаться вопросом, будет ли его пенис похож на пенис его биологического отца.

Усыновленные дети задаются вопросом, что означают возникающие различия или сходства с приемными родителями и особенно с биологическими родителями. Изменяющееся тело ребенка является постоянным напоминанием о его биологических родителях и, в частности, о том, как мало он и его приемные родители знают о них.

Приемные дети в этом возрасте начинают чувствовать и проявлять больше независимости от обеих пар родителей. Однако, чтобы чувствовать себя полностью независимым от своих родителей, такой ребенок должен сначала узнать, кем были эти родители. Частично это

знание приходит из понимания истории усыновления, как мы уже обсуждали в этой книге. В этот период, когда телесные изменения заставляют приемных детей более конкретно и подробно думать о своих биологических родителях, они начинают составлять более полную картину того, кем были эти родители, как они выглядели и какие генетические черты они передали своим детям. Только когда они нарисуют эту более полную картину, усыновленные дети могут успешно дифференцировать себя от своих биологических родителей. Конечно, в этом же возрасте дети начинают чувствовать оторванность и от своих приемных родителей, которые, как дети теперь понимают, не являются физической моделью того, кем они сами вырастут. Приемные родители и дети вместе должны разрешать вопросы о том, что их связывает и что разобщает.

ОБСУЖДАЯ РАЗЛИЧИЯ И РАЗЪЕДИНЕНИЕ

Хотя ваш ребенок начинает чувствовать себя оторванным как от своих родных родителей, так и от приемных родителей, он вряд ли сможет высказать свои чувства словами. По этой причине вам необходимо по собственной инициативе заговаривать о них, подробно рассказывая о физических особенностях вашего ребенка, а также его биологических родителей и приемной семьи. Поднимая и обсуждая вопросы о разъединяющих вас с ребенком моментах, вы в то же время оказываете ему жизненно важную эмоциональную поддержку: ваш ребенок чувствует, что вы «удерживаете» его в «Волшебном круге». Эта поддержка бесценна в контексте долгосрочной связи родитель-ребенок, потому что она может исходить только от родителей. На этом этапе жизни ребенка восстановление и укрепление «Волшебного круга», который слишком растянулся из-за расхождений, не позволит ребенку оставаться наедине с глубоким чувством своего отличия и отдаленности от своих родителей и семьи.

Родитель может найти много подходящих слов, чтобы преодолеть такие разрывы в отношениях. Шарлотта, например, сказала Сун Ань: «Должно быть, трудно видеть, как меняется твое тело, и думать, как оно будет выглядеть, когда ты перестанешь расти. Я бы хотела, чтобы у нас была фотография твоей кровной матери. У нас есть информация только о том, какого она была роста – всего пять футов, и что у она была миниатюрного сложения».

В другой раз Джо, отец Сун Ань, сказал ей: «Давай посмотрим на корейских подростков или женщин, как они выглядят», когда он и Сун Ань направились в свой любимый корейский продуктовый магазин.

«Паа-ап!» – запротестовала Сун Ань. Но ее отец не поддался на уговоры. «Я видел корейских женщин, – сказал Джо вскоре после того, как они сделали покупки, – с красивыми лицами в форме луны и густыми темными волосами, с маленькой грудью и сильными ногами, как у великих футболистов. Могу поспорить, твоя кровная мать была похожа на них, как и ты».

Джо купил журнал мод для азиатских женщин и взял англоязычный экземпляр местной корейско-американской газеты. Он оставил их на кофейном столике дома. Однажды ночью Шарлотта просмотрела журналы и вырезала пару фотографий азиатских женщин, которые она наклеила на холодильник. «Мне нравится, как выглядят эти женщины», – прокомментировала она дочери и остальным членам семьи. Эти события и разговоры помогли Сун Ань думать и говорить о своей корейской внешности. Она также начала высказывать комментарии, указывающие на то, что она положительно относится к своей внешности.

«У Дмитрия европеоидная внешность, как и у меня, хотя у нас разные тона кожи, цвет волос и глаз», – сказала мне однажды Дениз. «Должна ли я беспокоиться о том, что он ощущает себя отличающимся от меня?» Все дети в предподростковом и подростковом возрасте чувствуют, что они другие, даже если они живут со своими кровными родителями. Каждый подросток в тот или иной момент думает: «Я отличаюсь от всех в мире и поэтому очень одинок». Если ребенок приемный, то это добавляет дополнительный слой различий. Быть цветным ребенком, усыновленным европеоидными родителями, или любым приемным ребенком, заметно отличающимся внешне от усыновителей, означает еще один слой различий. Дмитрий всегда будет знать, что он «похож на» не усыновленного ребенка, на кровного ребенка своей приемной матери, то есть выглядит как ребенок, рожденный в Америке. Часто взрослые, которые детьми были усыновлены за границей, говорят такие вещи, как «я всегда чувствовал себя другим в своей семье, но я не хотел, чтобы кто-то об этом знал».

Родители должны учесть эти различия в семье, чтобы поддерживать связь с приемным ребенком. Некоторые из родителей, с которыми я работала, говорили, что книжка с картинками *«Горащий»*, написанная Холли Келлер, которую их дети любили в шесть или семь лет, снова стала любимой в предподростковые годы. *«Горащий»* – это книга об усыновленном тиграми леопарде, который считает, что он не вписывается в их семью. Сначала он пытается изменить свои пятна, чтобы они стали полосками. Затем он вешает фотографии важных леопардов. Наконец он убегает из дома, чтобы найти семью, к которой

он будет «принадлежать». В процессе он осознает, что семья, которая любит его, важнее, чем семья, которая внешне похожа на него. Мама с самого детства говорила ему: «Мы любили твои пятна и хотели, чтобы ты был нашим ребенком», и, наконец, Гораций смог услышать ее. «Если вы выбрали меня, могу ли я выбрать вас?» – спрашивает Гораций свою мать.

Такого рода воссоединение – это то, на что надеются приемные родители, когда их детям от десяти до двенадцати лет. После того, как все различия были изучены и признаны (иными словами, после определенного отделения друг от друга), ребенок обнаруживает, что его приемные родители действительно являются его настоящими родителями, и он в свою очередь выбирает их.

В ПОИСКАХ ПОДХОДЯЩЕГО ВРЕМЕНИ ДЛЯ РАЗГОВОРА

Родители должны искать подходящие моменты для разговоров о различиях и создавать самим возможности для общения на эти темы, если они не появляются сами собой. Многие родители говорят, что время поездки в машине прекрасно подходит для обсуждения сложных тем: никто не может никуда уйти, но, если ребенок находится на заднем сиденье, ни один из участников не должен смотреть прямо на другого. Родитель может высказать случайный комментарий и затем сделать паузу, давая ребенку возможность переварить этот вопрос.

Так возникло обсуждение, каково это – иметь родителей двух разных рас, когда И Шэн и его отец, Кенджи, поехали по делам в субботу. И Шэн вслух задумался, каково это, иметь «белого» папу. Кенджи поговорил с ним об этом, а затем они поделились беседой с Ниной, когда вернулись домой. Это обсуждение сблизило всех троих. Только тогда И Шэн признался, что некоторые мальчики в школе смеялись над ним, потому что у него было так мало волос на лице или теле. В конце концов наружу выплыл большой секрет: И Шэн никогда не говорил своим друзьям из средней школы, что его усыновили. Дети из средней школы думали, что Кенджи и Нина были его биологическими родителями, потому что Кенджи выглядел как азиат, как и И Шэн. Эта история – пример того, как легко сложные вопросы могут быть сокрыты ребенком в предпубертковом возрасте, но их можно раскрыть, если родители не будут спешить.

Иногда дети подходят к вопросу издали. Му Лин в свои двенадцать лет нервничала, когда обсуждала тему волос на теле с двумя ее матерями. Все школьные подруги Му Лин показывали свои выбритые подмышки и ноги, и Му Лин чувствовала себя сконфуженно из-за сво-

его относительно безволосого тела. Она еще не знала, что азиаты, как правило, имеют меньше волос на теле. У Мег и Лоры, ее матерей, были «пушистые ноги», как выразилась Му Лин, и они не брили их. Му Лин впервые использовала выражение «пушистые ноги» давно, но теперь, когда она была подростком, оно приобрело новое значение. Она начала дразнить своих мам, используя это как косвенный способ подойти к теме бритья ног. Постепенно Мег и Лора поняли, что Му Лин не знала, что для нее «нормально» иметь гладкие, безволосые подмышки и очень мало волос на лобке. Разговоры об этом, а также просмотр фотографий обнаженных азиатских мужчин и женщин заставили Му Лин и ее сестру Клару нервничать и хихикать, но также это убедило их, что их развитие было нормальным. Разговоры укрепили связь девочек с их мамами и друг с другом, сплотив таким образом всю семью.

Родители тоже должны поднимать темы, которые им самим кажутся сложными или неловкими. После того, как у вашего ребенка сформировалось полное понимание полового развития и репродукции человека, вам необходимо обсудить более сложные и тревожные аспекты сексуальности. Все дети должны знать о таких вещах, как аборт, изнасилование, преждевременные роды, контроль над рождаемостью, внебрачные роды, внебрачные связи, проституция и торговля людьми, сексуальные надругательства над детьми и женщинами, а также о религиозных, культурных и политических ограничениях в отношении сексуальности и зачатия. Если вы не обсудите с ребенком эти вопросы, то можете быть уверены, что ваш ребенок услышит о них от других.

Так же, как вам задавали навязчивые вопросы, когда ваш ребенок был младше («Это ваш ребенок?», «Сколько он стоил?»), и ваш ребенок слышал похожие вопросы («Это твоя настоящая мать?»), ваш ребенок в предподростковом возрасте будет сталкиваться с аналогичными комментариями и вопросами. Некоторые примеры, известные мне: «Я слышал, что в Китае девочек убивают», «в Гватемале есть женщины, которые продают своих детей», «почему твоя настоящая мама просто не сделала аборт, если не могла воспитывать тебя?»

Подростки, которые слышат такие вопросы от своих сверстников, вряд ли поделятся этим дома, поэтому родители должны это предвидеть. Обсуждение таких вопросов с вашим ребенком и предоставление ему соответствующей информации компенсирует отрицательный эффект навязчивых вопросов. Из-за стремления осмыслить прошлое и решения, принятые их кровными родителями, усыновленные за границей дети нуждаются в четкой, честной информации и возможностях для ее обсуждения.

ВООБРАЖЕНИЕ И ОТСУТСТВУЮЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Ребенок, который ищет ответы на свои вопросы в поиске ответов, воображает разнообразные варианты в отсутствие реальных фактов. Например, не имея четких доказательств того, почему его кровная родная мать оставила его в больнице, Дмитрий представлял множество разных сценариев. Когда он узнал, что не состоящие в браке пары могут зачать детей, он представил, что его мать не была замужем и ей было стыдно за него. Он иногда задавался вопросом, знал ли его кровный отец о том, что он существует. Его биологическая мать рассказала его отцу? Их отношения были долгосрочными или только на одну ночь? Книги, которые он читал, фильмы, телевизионные программы и комментарии сверстников сообщали Дмитрию о некоторых из таких возможностей, а он домысливал все остальное. Несмотря на то, что в некоторых сферах жизни ваш ребенок может разделять фантазию и реальность, дети, усыновленные в другой стране, сталкиваются с трудностями, когда речь идет об их биологических родителях. Ваша работа заключается в том, чтобы помочь вашему ребенку осознать и запомнить, что неудачный выбор или неправильное решение биологического родителя не передаются по наследству.

Поскольку приемные дети часто так мало знают о своих кровных родителях, они рассказывают о них истории, которые сочетают в себе фантазию и реальность.

Когда Му Лин узнала об изнасиловании из новостной ленты, она начала воображать, что ее кровная мать стала жертвой изнасилования. Му Лин как-то раз вскользь упомянула при Мег: «Я думаю, что моя биологическая мама была изнасилована». Мег поняла, что пришло время поговорить с ее дочерью об изнасиловании и других сложных сексуальных темах, чтобы убедиться, что Му Лин понимает, о чем она говорит. Му Лин задавала вопросы о том, как происходит изнасилование, чья это вина, как за него наказывают, и было ли изнасилование более распространенным в Китае, чем в Соединенных Штатах. В конце концов Му Лин призналась, что она действительно не знала, что случилось с ее кровной матерью, но боялась, что «с ней случилось что-то плохое», и именно поэтому она отказалась от ребенка. Это пример того, как вопрос «Произошли ли Большие перемены из-за меня?» продолжает преследовать усыновленных за границей детей, когда они узнают все больше о мире.

Я обнаружила, что, когда дети предподросткового возраста и подростки держат такие мысли в тайне и продолжают оставаться в

сомнениях в отношении обстоятельств их зачатия и рождения, их отождествление с биологическими родителями фокусируется на негативном выборе или неудачных обстоятельствах. В результате ребенок может идентифицировать себя со своими биологическими родителями, делая неудачные сексуальные выборы (слишком раннее исследование сексуальности, беспорядочные сексуальные связи, ранняя беременность, сексуально рискованное поведение или отношения). Часто и открыто рассказывая о сексуальном выборе родителя и последствиях этого и учитывая фантазии вашего ребенка об этом выборе, вы даете своему ребенку возможность использовать слова, а не действия, для изучения собственной сексуальной идентичности, и помогаете ему сформировать образ себя, основанный на хороших, безопасных решениях, независимо от того, какие решения принимали его кровные родители.

Следует признать, эти темы не легки. Вот несколько основных рекомендаций в этой сфере: во-первых, убедитесь, что вы объяснили основы полового развития и репродукции к тому времени, когда вашему ребенку исполнится одиннадцать лет. Рассчитывайте на полный год обсуждения. Затем найдите книгу, которая ясно объясняет некоторые из наиболее тяжелых и сложных тем. Двигайтесь постепенно, по одной теме за раз. Если вы чувствуете, что не можете сделать это в одиночку, пригласите своего партнера или близкого друга. Или подумайте о том, чтобы найти семейного психолога, который обсудит эти вопросы с вами и вашим ребенком.

ФАКТЫ И КУЛЬТУРЫ

Не усыновленные дети «примеряют» информацию о родительской сексуальности к одной паре родителей. Усыновленные за границей дети должны примерить эту информацию к двум парам родителей и понять отношение двух разных культур к сексуальности.

«Почему маме без мужа нормально содержать ребенка в Соединенных Штатах, но не в Корее?» – спросила Сун Ань своих родителей.

Соня задала вопрос: «Почему Католическая церковь не позволяет гватемальским женщинам контролировать рождаемость?»

«Если в Китае было незаконно иметь более одного ребенка, почему моя биологическая мать не использовала противозачаточные средства и не сделала аборт?» – спросила Му Лин.

Чтобы полностью осознать свою собственную историю, вашему ребенку необходимо понять, что его биологические родители жили в стране и культуре с уникальными взглядами, запретами и законами, которые определяли их выбор. Усыновленные за границей дети долж-

ны не только узнавать о сексуальности, как все дети, но и понимать сексуальность в определенной культуре, которая отличается от той, в которой они воспитывались большую часть своей жизни. Возможно, вам придется изучить конкретные культурные убеждения и законы страны, чтобы собрать вместе с вашим ребенком информацию о том, какое давление или влияние испытывали его биологические родители во время его появления на свет.

ГЕНЕТИКА

Наряду с вопросами сексуальности, дети предподросткового возраста должны узнать о наследовании генетических признаков. Эти вопросы особенно важны для усыновленных детей. Кэролин и Дэвид обнаружили, что тема генетики дала повод в позитивном ключе поговорить с Соней о ее кровных родителях. Дэвид нашел список генетически наследуемых черт в интернете. Вместе он, Соня и Кэролин просмотрели список и рассказали о том, что каждый из них унаследовал от своих биологических родителей. Они поговорили о том, что взгляд в зеркало – это один из способов узнать, что привнесли в твой образ твои родители. Среди черт, которые они обсуждали, были рост, цвет и текстура волос, цвет и форма глаз, размер и форма носа, особенности зубов, расположение и прикус, мочки ушей, ямочки на щеках и размер и форма груди. Они также обсудили такие вещи, как спортивные и художественные способности, а также математические навыки, которые могут иметь генетический компонент наряду с культурными корнями и влиянием окружающей среды.

Обсуждая все эти особенности, Соня решила, что может нарисовать портреты своих кровных родителей, основываясь на собственной внешности. Хотя Дэвид и Кэролин понимали, что у Сони мало шансов нарисовать точную картину, они не стали ей мешать. Они знали, насколько болезненным было отсутствие знаний о биологической семье для Сони. Они вспомнили ночи, когда она плакала, приговаривая: «Я никогда не узнаю, как она выглядела, и она никогда не узнает, какая я получилась!» Теперь Соня могла создать образ членов семьи, который бы ее утешал. Точность в данном случае была не так важна.

ИДЕНТИФИКАЦИЯ, ФАКТЫ И ФАНТАЗИЯ

По мере того, как дети приближаются к подростковому возрасту, они испытывают сильное стремление сформировать свою собственную идентичность. Для любого ребенка этот процесс включает в себя выявление сходства и различий с их родителями. Когда есть две пары

родителей, процесс становится более сложным. Иногда из-за того, что так мало известно о биологических родителях, дети сосредотачиваются на «неправильном выборе», который те сделали, особенно в плане секса и репродукции. «Почему они занимались сексом и заводили меня, если они не хотели меня?» – может спросить ребенок. Секс, согласно этой логике, становится «плохим выбором» родителя, в результате которого ребенок был отдан на усыновление.

Следите за негативной идентификацией вашего ребенка с родителями. Если ребенок смешивает фантазию и реальность и получает в итоге отрицательную идентификацию, вам нужно устранить путаницу и переориентировать своего ребенка на позитивную идентификацию с биологическими родителями.

Фантазия, которая создает положительную идентификацию с родителями, всегда приветствуется. Подростки проявляют интерес к своим родителям как к физическим телам, людям с грудью, бородами, волосами на теле и другими особенностями взрослой жизни. Рисование образов биологических родителей, взгляд в зеркало и создание автопортрета или просмотр журналов с фотографиями этнически или расово схожих взрослых – это хороший способ для вашего подростка расширить свое понимание себя, своих родителей и его отношения к ним.

ЧЕТЫРЕ ВОПРОСА ДЛЯ ДЕТЕЙ В ПРЕДПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Когда ребенок вступает в подростковый возраст и период полового созревания, ему необходимы новые и более сложные ответы на «Четыре вопроса» (см. главу 7): что со мной произошло? Кто позаботится обо мне сейчас? Произошли ли Большие перемены из-за меня? Все снова изменится, и тебя я тоже потеряю? Многие дети в возрасте от 10 до 12 лет проявляют особую озабоченность по поводу второго и четвертого вопросов. Однажды, когда ей было одиннадцать лет, Соня спросила свою мать: «Если ты умрешь, мама, кого мне спрашивать о средствах контрацепции?» Кэролин потребовалось несколько минут, чтобы прийти в себя и найти адекватный ответ. Она была удивлена, что Соня заговорила о средствах контрацепции, но она была абсолютно шокирована тем, что Соня беспокоится о ее смерти, что Соня до сих пор чувствовала, что ее мир может перевернуться с ног на голову. За эти годы Кэролин забыла, что ребенок со сложным прошлым *всегда* верит, что «случиться может всё, что угодно».

Первым побуждением Кэролин было убедить дочь, что она не умрет. Но, конечно, все может случиться, поэтому Кэролин признала

страх Сони. «Я знаю, ты беспокоишься, что со мной может что-то случиться, что я скоро умру», – сказала она. Затем она успокоила свою дочь и себя, добавив: «Но я не думаю, что это слишком уж вероятно». Наконец Кэролин ответила на вопрос дочери: «Ты всегда сможешь спросить папу или свою тетю Элен, мою сестру».

«Тетя Элен знает о средствах контрацепции?» – удивилась Соня.

«Да, ей сорок восемь лет, она замужем и у нее есть ребенок, – сказала Кэролин. – Она знает». «Хорошо», – сказала Соня. Некоторое время она молчала. Затем она притянула свою мать ближе и прошептала ей на ухо: «Мама, не бросай меня, как моя первая мать.

Я так тебя люблю, я бы умерла, если бы ты бросила меня».

Возможно для приемных детей период полового созревания сильно напоминает ту ситуацию, когда мир переворачивается.

Вопрос Сони ясно отражает глубинные опасения многих, если не всех, усыновленных за границей детей. Соня боялась стать брошенной, боялась, что у нее не будет опекуна и что ей придется столкнуться с большими взрослыми вопросами, такими как контроль рождаемости, в одиночку. Она все еще боялась неопределенности, как бы хорошо все ни казалось. Возможно, для усыновленного ребенка период полового созревания ощущается слишком похожим на то, как будто весь мир снова переворачивается с ног на голову.

Как родители, мы должны помнить, что взросление и развитие независимости – это обоюдоострый меч для усыновленных детей. Хотя ребенок хочет взрослеть, но с самых первых дней или месяцев жизни независимость ассоциируется у него с потерями, и особенно с потерей родителя. По этой причине он может поочередно вести себя достаточно зрело, а затем возвращаться к детскому поведению. Мы должны дать понять приемным детям, усыновленным в другой стране, что их взросление и независимость никаким образом не повышают вероятность того, что они потеряют нас. Когда их тела и личности станут зрелыми, мы все равно будем рядом, будем учить, поддерживать и любить их, и связь между нами будет расти.

ЗАНЯТИЯ, ПОСВЯЩЕННЫЕ СЕМЕЙНОЙ И СЕКСУАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

Усыновленные за границей дети в предподростковом и подростковом возрасте сталкиваются с рядом проблем в школе, о которых родителям следует знать. Многие школы включают занятия по семейной

и сексуальной жизни в программу обучения в пятом или шестом классе, а затем занятия по биологии и репродукции человека в программу седьмого или восьмого класса. Как вы можете себе представить, оба варианта занятий привносят сложный для усыновленных детей материал. Заранее подготовить ребенка к этому материалу помогает обсуждение его дома. Независимо от того, делаете вы это или нет, ваш ребенок придет домой с новыми вопросами о таких вещах, как ВИЧ, аборт, сексуальное насилие и добрачный секс.

Сун Ань, например, спросила своих родителей, может ли у нее быть ВИЧ. «Вот почему моя первая семья не хотела меня?» – спросила она. В течение этого периода Сун Ань проявляла беспокойство по поводу своей ненужности и по другим причинам. В подобных случаях родителям необходимо уделять внимание не только конкретному вопросу, который задает ребенок, но и базовому страху – быть непривлекательным, не достойным любви; этот страх присутствует у всех усыновленных детей. Как только Сун Ань узнала больше о сексе и семейных вопросах, она связала новые знания с первым из «Четырех вопросов»: «что со мной произошло?». Например, быть ВИЧ позитивной, с ее точки зрения, было бы правдоподобной причиной для отказа от нее ее первой семьи.

Иногда в классе другой ребенок поднимает вопрос об усыновлении или связывает усыновление с темой, которую обсуждает класс. Приемный ребенок из другой страны, история усыновления которого, вероятно, известна его одноклассникам, может чувствовать, что весь класс наблюдает за ним, ожидая, что он даст ответ. Когда класс Му Лин узнал, например, о добрачном сексе, и узнал, что у незамужних женщин могут быть дети, которых они могут решить отдать на усыновление, «каждый ученик в комнате повернул голову в мою сторону», – сообщила Му Лин своим родителям.

Невозможно избежать такого школьного опыта, но есть способы помочь вашему ребенку в этом. Во-первых, необходима хорошая подготовка, то есть знание ребенком истории собственного усыновления, включая любые факты, которые вы можете знать об обстоятельствах его зачатия и рождения, потому что однажды целый класс учеников седьмого или восьмого классов обернется к вашему ребенку и потребует рассказать: «Стал ли причиной того, что тебя отдали на усыновление, добрачный секс?» У вашего ребенка должен быть наготове короткий, четкий ответ.

Во-вторых, убедитесь в начале каждого нового учебного года, что короткое и ясное объяснение, имеющееся наготове у вашего ре-

бенка, до сих пор комфортно для него: десятилетний ребенок хочет ответить иначе, чем двенадцатилетний.

В-третьих, спросите учителя, есть ли какие-либо компоненты учебной программы по семейной или сексуальной жизни, которые явно могут беспокоить вашего ребенка, и выясните, когда будет проводиться такой урок. Например, если вы знаете, что в классе будет обсуждаться сексуальное насилие, а ваш ребенок подвергался сексуальному насилию, вы захотите подготовить его к этой теме заранее. Некоторые дети могут не захотеть идти в школу или на это занятие в этот день. Дети, подвергшиеся насилию, и дети со сложной историей должны чувствовать контроль над своей жизнью. Если ребенок, ранее подвергшийся насилию, может сам решать, идти ли ему на урок, где обсуждается насилие, – это положительный шаг на пути к выздоровлению.

В-четвертых, скажите своему ребенку, что он может покинуть класс в любое время, если будут проходить тревожащий его материал. Он может, например, просто поднять руку и отпроситься в туалет. Или, если ему нужно уйти надолго, то он может попросить поговорить с учителем наедине или позвонить вам и попросить вас связаться со школой. Большинство детей не понимают, что они могут выйти из класса, если изучаемая тема расстраивает их. Опять же, знание того, что это возможно, даже если это трудно и неловко, дает ребенку силы.

Большинство детей на самом деле не хотят оставаться дома и прогуливать школу. Но сама возможность сделать это означает для ребенка: «Мой родитель заботится обо мне. Мои родители знают, что это сложная тема для меня». Простое знание того, что ребенок может не пойти в школу или на какое-то время выйти из класса, дает ему возможность выбора, а это означает, что ребенок чувствует себя менее беспомощным, уже не в плену у прошлого.

Некоторые родители не соглашаются с этим советом и говорят, что их ребенку нужно «учиться сталкиваться с реальностью». В таких случаях я всегда говорю родителям, что их ребенок *сталкивался* с реальностью и делал это много раз – сначала, когда был разлучен со своими родителями, затем, когда его усыновили, а затем снова, когда родители и ребенок вместе обсуждали усыновление. Столкновение с реальностью не является проблемой. Изнасилование, аборт, жестокое обращение, отказ от ребенка или иная передача ребенка, приемная семья и т. д. – это тяжелые реалии, о которых ваш ребенок хорошо осведомлен. Дело скорее в том, что ваш ребенок не хочет чувствовать себя одиноким, без любимого взрослого, когда эти вопросы обсужда-

ются, и не хочет, чтобы его рассматривали как пример человека, чья жизненная история включает в себя такие события.

Дмитрий, например, однажды пришел домой, пнул диван и сказал своей матери: «Я ненавижу, когда все говорят мне, что у приемных детей, вероятно, есть родители, которые употребляли наркотики и болели СПИДом! Это так глупо! Я знаю, моя мама пила, но она не принимала наркотики». Дениз обнаружила, что учитель Дмитрия в тот день пригласил нескольких бездомных детей поговорить с классом. Эти дети объяснили причины своего ухода из дома, включая инцест, употребление наркотиков, алкоголизм и крайнюю бедность родителей. Дмитрий чувствовал себя стигматизированным из-за алкоголизма своей собственной матери, хотя его одноклассники не знали, что она была зависима от алкоголя. Тем не менее, разговор на уроке после посещения бездомных детей включал комментарии о том, что не будет бездомных детей или детей, нуждающихся в усыновлении, если родители не будут употреблять наркотики. Дмитрий провел остаток дня, боясь, что кто-то спросит его, умерла ли его биологическая мать от СПИДа.

Пятый способ помочь вашему ребенку – это выслушать его с состраданием и помочь ему выразить то, что было трудно выразить в школе. Сострадательное слушание означает, что вы слушаете как сердцем, так и головой; это также означает, что вы должны приложить усилия, чтобы взглянуть на мир глазами вашего ребенка.

ЗАДАНИЕ «МАЛЫШ ИЗ МЕШКА МУКИ»

Некоторые школы пытаются помочь ребятам понять, каково это – иметь крошечного ребенка, чтобы научить детей думать о реальности полового размножения. В соответствии с учебной программой, ученики должны заботиться о «ребенке» (обычно, мешочке муки весом пять фунтов) в течение одной недели непрерывно⁴⁰. В обычном варианте задания молодые «родители» могут нанять няню, когда они принимают душ, но должны кормить ребенка три раза в день и постоянно держать его при себе, будь то в школе, дома или в общественном месте. Это мощный опыт, и большинство ребят после него убеждаются, что они предпочтут *долго* ждать, прежде чем заводить детей.

Подобные задания могут выявить скрытые или неосознанные чувства у приемных детей из других стран. Му Лин, например, очень волновалась перед тем, как получить своего «ребенка из мешка муки».

⁴⁰ Есть интересная художественная книга, затрагивающая данную тему: Энн Файн «Мучные младенцы». *Прим. научного редактора*

Она надеялась на близнецов – два трехфунтовых мешочка – но вместо этого у нее появился маленький «мальчик». «Хотелось бы, чтобы это была не мука, – сказала она Мег, когда садилась в машину после школы. – Я хочу рисового ребенка родом из Китая, как и я». Му Лин решила дать ребенку китайское имя. Она пошла в библиотеку, чтобы найти книгу о китайских именах, и назвала «ребенка» Ли По, по имени известного китайского поэта.

После первого дня в школе Му Лин сообщила о поразительном открытии: «Я была единственной в классе, кто не принес игрушку своему ребенку! Почему я не купила игрушку для своего ребенка?», спросила она своих родителей.

Му Лин разыграла, хотя и неосознанно, свое собственное детство, в котором у нее было минимальное количество игрушек и очень ограниченная стимуляция в приюте. К счастью, ее родители смогли помочь ей осознать, что ее «воспитание» Ли По имитировало ее собственный ранний опыт. Они помогли ей научиться и попрактиковаться в воспитании ребенка «как в семье», с большей стимуляцией и взаимодействием со взрослыми.

Му Лин также разыграла с Ли По ситуацию с оставлением ребенка. Однажды днем она оставила Ли По внизу, пока делала домашнюю работу наверху. Когда она спустилась, то увидела «ребенка» и вдруг разозлилась. «Ты умер для меня, Ли По, – крикнула она, – и я тебя ненавижу!» Этот драматичный разговор с его перевернутой логикой выразил глубокие, интенсивные чувства Му Лин по поводу отказа от нее, которые типичны для усыновленных детей. В течение нескольких часов Му Лин отказывалась заботиться о Ли По.

Тем временем Мег и Лора, матери Му Лин, обсуждали, вмешиваться ли им. Мег думала, что они должны побудить Му Лин возобновить заботу о Ли По. Лора считала, что им нужно поговорить об истории Му Лин, и взяла на себя обсуждение этой темы с Му Лин. Когда Лора сказала: «Ты же понимаешь, что тебя оставила твоя первая мать, точно так же, как ты оставила Ли По», Му Лин закрыла уши, зажмурила глаза и закричала: «Я не слышу тебя!» Это был верный признак того, что Лора затронула чувствительную, но важную тему.

«Могу поспорить, что ты чувствовала себя отвергнутой и как будто мертвой, когда была маленьким младенцем, у которого не было мамы, чтобы позаботиться о нем», – продолжила Лора, вплетая предыдущие комментарии Му Лин в ее историю утраты. Му Лин подала Лоре знак «большие пальцы вверх», а затем спрятала голову под подушку на диване. «Наличие ребенка может проявить твои чувства от-

носителем собственного детского опыта», – добавила Лора. «Чувствовать себя так – это нормально, учитывая историю твоей жизни. Я здесь, чтобы помочь тебе сейчас и в будущем... если у тебя когда-нибудь будет свой настоящий ребенок».

«Я никогда, никогда не заведу ребенка!» – закричала Му Лин.

«Хорошо, ты и не обязана это делать, – заверила ее Лора. – А пока позволь мне немного подержать тебя за руку». Она взяла руку Му Лин и сказала: «Я люблю тебя такой, какая ты есть».

Прошло несколько часов, прежде чем Му Лин смогла вернуться к Ли По. Но с пониманием и поддержкой своих родителей она завершила проект, в конце концов обеспечив Ли По тщательный и внимательный уход.

Сун Ань дала своему «младенцу» из мешочка муки два имени – одно корейское «Джин», которое она использовала дома, а другое английское, «Гораций», которое она использовала в школе. Сун Ань настаивала в разговоре со своим учителем и одноклассниками, что у ее ребенка были приемная мама и родная мама, и что она, Сун Ань, усыновила Горация.

Каждую ночь дома она рассказывала Джину его историю о том, что он был со своей первой мамой, «которая не могла позаботиться о каком-либо ребенке», а затем переехал к своим приемным родителям – «двум взрослым, которые любили тебя» – и летел через океан, чтобы жить с «мамой Шарлоттой и папой Джо», носящих имена ее собственных приемных родителей. Ее родители обнаружили, что представления Сун Ань о Джине включали в себя некоторые заблуждения, в том числе, что приемные и родные родители – это одни и те же люди. После недели, проведенной у постели Сун Ань, слушая эту историю, Шарлотта и Джо были более чем готовы закончить с этим заданием.

Задание с «ребенком из мешочка муки» требовало больше времени, энергии и усилий от приемных детей, чем от детей, растущих в кровных семьях. Кроме того, родители усыновленных детей должны были присутствовать в ситуации и наблюдать за ней, чтобы понять, что происходит с их ребенком и осмыслить его собственную историю в контексте задания.

Дмитрий и Соня также получили задание с «ребенком из мешочка муки». У них было более плотное расписание занятий после школы, чем у других детей, и по этой и другим причинам они были менее внимательны в уходе за своими «детьми». Во время выполнения задания оба начали проявлять признаки столкновения с трудностями, казалось бы, не связанными с учебной программой. У Дмитрия на-

чались боли в животе и головные боли; иногда его отправляли домой как раз перед тем уроком, где работали с «младенцами» из мешочков муки. У Сони возникли проблемы со сном, и она хотела спать в комнате своих родителей каждую ночь. Матери Сони и Дмитрия обращались ко мне за консультацией. Узнав об их ситуации, я предположила, что проект с «ребенком из мешочка муки» пробудил скрытые воспоминания у обоих детей. Боли

Соматические симптомы заменяют отыгрывание переживаний на уровне поведения. Ребенок, у которого появляются истерики во время разлуки, может научиться подавлять эти эмоции, но вместо этого у него появляются соматические симптомы, такие как боли в животе

в животе, головные боли и проблемы со сном – это типичные физические признаки – или то, что психологи и консультанты называют *соматическими симптомами* – неразрешенных чувств.

Я высказала предположение, что соматические симптомы ослабнут, если Соня и Дмитрий будут иметь больше времени для проработки чувств и мыслей, пробужденных их «детьми» из мешочков с мукой. Дениз и Дмитрий решили выделить Дмитрию несколько выходных, свободных от занятий спортом, в течение недели, когда выполнялось это задание. Кэролин решила выделять время каждый вечер, чтобы поговорить с Соней о ее прошлой жизни и об истории жизни ее «ребенка из мешочка с мукой».

Примерно через месяц после завершения проекта и Дениз, и Кэролин позвонили и сообщили, что оба ребенка продолжают говорить о своих «детях из мешочков муки». Несмотря на то, что головные боли Дмитрия и проблемы со сном у Сони исчезли, их разговоры об усыновлении активизировались, как и эмоциональные проявления. После завершения проекта оба ребенка продолжали держать своих детей из мешочков муки в своих комнатах; эти «дети» помогали им обдумать и глубже осознать свой собственный ранний опыт. Напротив, не усыновленные дети в своих классах с облегчением оставляли мешки с мукой на кухне, не вглядываясь в свое прошлое.

ИЗМЕНЕНИЕ ТЕЛА, ИЗМЕНЕНИЕ РЕАКЦИЙ НА СТРЕСС

В возрасте 10–12 лет усыновленные за границей дети часто выглядят совсем не так, как их приемные родители. Дети прекрасно осознают эти различия, которые напоминают им об их сложном прошлом. Каждый ребенок из нашей группы «Первый год дома» сталкивался с обыч-

ными проблемами полового созревания и специфическими проблемами, связанными с усыновлением, а иногда и ломался под их тяжестью. Исследование, проведенное в Нидерландах (см. главу 2), как мы видели, показало, что усыновленные за границей подростки, которые столкнулись с высокими ожиданиями со стороны своих родителей, были особенно склонны проявлять тревожность, депрессию и употреблять наркотики. Это происходит самыми разными путями.

Сун Ань, которая посещала частную среднюю школу с сильной академической составляющей и крайне однородным составом учащихся, была занята буквально каждую минуту; при этом ее перфекционизм был стратегией, которая позволяла ей избежать столкновения с тем, как ее сложный опыт отличал ее от одноклассников. Дмитрий также был очень занят: он участвовал в сборной по футболу, которая тренировалась каждый день и в большинство выходных играла на турнирах; это был его способ «вписаться» в коллектив. И Шэн стал участником разновозрастного музыкального клуба и нашел там друзей среди старших, более искушенных подростков. Соня стала заядлым читателем, уйдя из социума в литературный мир. Му Лин стала модницей, стремящейся завоевать общественное признание, следуя всем последним тенденциям моды.

Время от времени каждый из этих занятых и, казалось, успешных детей сталкивался с головными болями, болями в животе и нервозностью. Некоторые расчесывали свою кожу и сильно грызли ногти. У них были периоды взрывного гнева и угрюмого ухода в себя. Их родители беспокоились и метались между надеждой, что ничего серьезного не случилось, и страхом, что их ребенок слишком встревожен. Однако они откладывали работу над этими проблемами, надеясь, что ребенок находится в пределах возрастной нормы.

Когда я работаю с родителями приемных детей, усыновленных за границей, я всегда напоминаю им, что их детям приходится иметь дело с большей эмоциональной и социальной нагрузкой, чем их не усыновленным сверстникам. Я полагаю, что к ранним признакам чрезмерного стресса следует относиться серьезно, и что родительское внимание и поддержка в это время, а также усилия по снижению стресса, предотвратят ухудшение поведения и эмоционального состояния.

К сожалению, у некоторых детей из группы «Первый год дома» возникли более сложные проблемы. К восьмому классу у Дмитрия начались проблемы с отходом ко сну, и на следующее утро, когда он просыпался в школу, он был в исключительно дурном настроении. У Сони начались приступы паники, когда планировался школьный

проект. Родители И Шэна заметили, что его одежда часто пахла дымом и спиртным, когда он приходил домой после встречи со своими старшими друзьями, и они задавались вопросом, «экспериментирует ли он». Признаки депрессии, тревоги и зависимости становились частью повседневной жизни этих детей.

Дмитрий, Соня и И Шэн хотели вести себя зрело и соответствовать высоким ожиданиям своих родителей, поэтому они заставляли себя прилагать усилия и самостоятельно пытались справиться с трудностями. Их старый страх, что они сами стали причиной отказа от них биологических родителей, подталкивал их к стремлению доказать, что они особенно «хороши» — в чем-то одном, или во многих вещах, — особенно когда они видели, насколько высоки ожидания их родителей. Но когда они взяли на себя больше, чем были готовы вынести, стресс захватил их.

ПРОТИВОСТОЯНИЕ СТРЕССУ С ПОМОЩЬЮ УКРЕПЛЕНИЯ «ВОЛШЕБНОГО КРУГА»

Когда я смотрю на таких молодых людей, я чувствую, что «Волшебный круг», то есть их связь с родителями, оказался слишком растянут и ненадежен. Их способности к эмоциональному и поведенческому контролю также используются на пределе, в частности из-за того, что они допоздна заняты, у них плотное расписание и их обычный каждодневный порядок разрушен. Когда круг слишком растягивается, дети начинают беспокоиться о двух из «четырёх вопросов» (см. главу 7). Во-первых, они задумываются о втором вопросе, действительно ли есть кто-то, кто позаботится о них. Они также возвращаются к третьему вопросу — виноваты ли они сами в том, что от них отказались кровные родители. Они заставляют себя быть очень занятыми и успешными, чтобы доказать, что они не неудачники, то есть не такие люди, которые заслуживают того, чтобы их бросили.

Я призываю родителей детей, усыновленных за границей, прямо обсуждать со своими детьми эти базовые ощущения одиночества и ненужности. Соня, например, набрала двадцать лишних фунтов веса. Ее родители говорили с ней о том, что она все еще нуждается в них, чтобы заботиться о ней, и они связали ее пере-

Родители несут ответственность за укрепление «Волшебного круга» и ответы на «Четыре вопроса». Такое проактивное воспитание снижает уровень стресса у детей подросткового возраста

едание с тем, что она слишком старалась позаботиться о себе, прежде чем была действительно готова к этому. «Вы мне все еще нужны, – вздохнула Соня. – Я просто ненавижу это признавать. Я чувствую, что зависимость от вас означает, что я неудачница, плохой человек, поэтому, вероятно, моя первая мама решила отказаться от меня». Ее родители помогли Соне увидеть, что ее поведение было следствием ее страхов. Соня все еще боролась с чувством вины за свои утраты и все еще не знала, кто позаботится о ней, когда она повзрослеет. Разговор с ее родителями о «Четырех вопросах» и о ее поведении позволил Соне и ее родителям углубить их связь. Родители Сони также решили готовить еду вместе с Соней и заниматься с ней физкультурой, чтобы укрепить «Волшебный круг» и продемонстрировать, что они продолжают активно заботиться о ней.

Установление ограничений – еще один способ укрепить «Волшебный круг», проявить родительскую заботу и дать ребенку понять, что он достоин этого. Иногда сюда входят не только ограничения на поведение ребенка, но и ограничения на ожидания родителей в отношении ребенка. Мать Дмитрия так гордилась достижениями своего сына в футболе, что могла не заметить, что он слишком мало спит и проводит слишком много времени вне дома для своего возраста. Чтобы сократить нагрузку Дмитрия и скорректировать его график, давая ему достаточно времени для сна, Дениз должна была противостоять как собственным чувствам, так и чувствам своего сына. Дмитрий, со своей стороны, боялся, что Дениз оставит его, если он не преуспеет в чем-то. Но что в конечном итоге побудило Дениз к действиям, так это то, что она обнаружила, что Дмитрий использовал амфетамины и кофе, чтобы не спать в школе. Несмотря на его громкие протесты, Дмитрий почувствовал облегчение и уверенность в преданности его матери, когда она наконец установила ограничения на его спортивные занятия и минимальную продолжительность его сна.

УПРАВЛЯТЬ ЧУВСТВАМИ БЕЗ ЗЛУОПЮТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ

Как обнаружила Дениз, даже с детьми предподросткового возраста не рано говорить о легальных и нелегальных психоактивных веществах и алкоголе как средствах для поддержания уровня энергии или глушения негативных, тревожных или депрессивных чувств. Разговор о чувствах и страхах, наряду с установлением соответствующих границ и ожиданий, может предотвратить или остановить такое опасное поведение.

Десять или одиннадцать лет – не так уж и рано для того, чтобы начать разговор с ребенком об отношении к наркотикам и алкоголю. Это необходимо даже если ваш ребенок прошел курс обучения устойчивости к наркотикам (Drug Abuse Resistance Education) или аналогичную антинаркотическую образовательную программу в школе.

Такие программы учат ребенка противостоять давлению со стороны сверстников, но вы должны научить ребенка кое-чему помимо этого. Дайте понять, что вы знаете о подростках одного с вашим ребенком возраста и старше, которые употребляют алкоголь и легальные или нелегальные наркотики в качестве способа «повеселиться», «расслабиться» или «успокоиться и почувствовать себя лучше». Вы должны сказать, что злоупотребление психоактивными веществами происходит не только из-за давления со стороны сверстников. Это может случиться и с хорошими детьми, весьма способными, которые упорно работают, чтобы соответствовать ожиданиям и целям родителей. Ощущая постоянное давление в школе, во время внеклассных занятий или даже дома эти дети чувствуют, что «разваливаются» или «больше не могут» и нуждаются в поддержке, которая поможет им продолжить то, что они считают необходимым. Поговорите со своим ребенком не только о давлении со стороны сверстников, которое он может ощущать, но и о снижении давления в его жизни в целом.

Дениз спросила сына: «Ты когда-нибудь чувствовал, что тебе отчаянно нужно отдохнуть от всего, что на тебя давит, так, что если бы ты мог принять волшебную таблетку, чтобы все это исчезло, ты бы сделал это?» Дениз чуть не упала, когда ее двенадцатилетний сын с облегчением сказал ей: «Мама, я и не думал, что ты знала, что я чувствовал. Я бы отдал просто все на свете, чтобы быть как все и чтобы не было необходимости постоянно стараться соответствовать». Дениз поняла, что активные занятия футболом стали для ее сына своего рода показательным выступлением, подобным его очаровательному поведению в младенчестве, когда он впервые приехал из детского дома. Футбол стал его навыком выживания. Усталость Дмитрия начала уходить, и использование психоактивных веществ прекратилось, когда он стал тратить меньше времени на игру в футбол и стал наслаждаться другими занятиями.

У родителей И Шэна состоялся похожий разговор с их сыном. Хотя поведение И Шэна отчасти определялось давлением со стороны сверстников, и он подражал старшим мальчикам, с которыми прово-

дил время, разговор с родителями также показал, что И Шэн чувствовал себя «лишенным родителей», неуверенным в том, кто его настоящие родители, и боялся потерять своих приемных родителей, когда он тусовался со своими старшими друзьями. Нина и Кенджи откровенно сказали ему, что они чувствуют, что ему небезопасно находиться со своими старшими друзьями, и что они подозревают, что он употребляет табак и алкоголь. И Шэн, которому тогда было только тринадцать лет, сначала был в ярости. Но, что удивительно для его родителей, он быстро принял новые ограничения, которые они налагали на его ночные прогулки и на компанию его друзей. «Когда тебе исполнится шестнадцать или семнадцать, ты сможешь вернуться к этим занятиям по ночам, — сказали они ему, — но пока это будет только в дневное время и только в нашем присутствии». Оказалось, что он был рад поделиться своими интересами со своими родителями и никогда не думал, что они захотят принять в этом участие.

НЕЗАВИСИМОСТЬ И ОГРАНИЧЕНИЯ

Когда вашему ребенку было три или четыре года, в ответ на признаки его чрезмерной самостоятельности или зрелости вы не оставляли его в покое и не отказывались от родительских обязанностей. Однако, когда ваш ребенок вступает в предподростковый возраст, такая реакция на его самостоятельность становится более заманчивой. Вы гордитесь тем, что он обрел независимость и зрелость, и к тому же он часто *просит* вас отступить и уйти с дороги. Но во многих случаях вам следует противостоять этому искушению. Ваш ребенок нуждается в том, чтобы вы принимали серьезные решения, которые укрепляют ваш «Волшебный круг» связи и заботы. Ваш приемный ребенок все еще задается вопросом: «Кто позаботится обо мне?» Из-за происходящих перемен с их телом и в их эмоциях дети со сложным прошлым чувствуют себя уязвимыми и одинокими. Установление безопасных пределов и разумных, не предполагающих давления на ребенка ожиданий — это способ дать по-настоящему обнадеживающий ответ на этот вопрос.

27. Вопросы усыновления: когда приемному ребенку от десяти до двенадцати.

Переосмысление идентичности

В первые десять лет жизни вашего ребенка его интересы защищали в основном вы. Вы же говорили от его лица в общественных местах. Теперь, когда ваш ребенок вступает во второе десятилетие своей жизни, ответственность за защиту собственных интересов все больше и больше переходит к нему самому. Теперь он должен говорить от своего имени, особенно когда сталкивается с назойливыми «неудобными» вопросами об усыновлении и сложном прошлом. Вашему ребенку нужно обрести контроль над собственной историей жизни и самому решать, когда и какая часть этой истории он готов делиться с другими людьми.

Отойдите на шаг назад и дайте своему ребенку пространство вспомнить все ваши разговоры по душам о его истории и его самоидентификации и принять эту ответственность. Если вам кажется, что ребенку необходимо освежить в памяти, как вести себя в ситуациях, когда его спрашивают, откуда он и кто его «настоящие родители», купите ребенку специальные пособия⁴¹. Посыл в таких пособиях может заключаться в том, что усыновленный ребенок больше знает об усыновлении, более рационально его воспринимает, чем другие люди, и может делиться этой информацией, если захочет. Так, рекомендуемое пособие рассчитано на предпубертативный возраст и последовательно проводит читателя через этапы принятия решений о том, как вести себя в случае различных сложных вопросов. Родителям рекомендуется работать с этой книгой вместе с детьми.

Обеспечьте ребенку возможность обратиться к вам и получить поддержку всякий раз, когда ему нужна надежная прочная граница, защищающая его мысли и чувства от других людей. Узнайте, что ваш ребенок отвечает, когда ему задают слишком личные вопросы и спросите, нужны ли ему слова поддержки или другая помощь. Но не будьте слишком назойливыми. Возможно, он не нуждается в дополнительной помощи. Если между вами и ребенком налажена открытая коммуникация, он может попросить о помощи через несколько дней после разговора на эту тему. Это новый способ использования «Волшебного круга»: родитель ждет, когда его попросят.

⁴¹ Автор рекомендует, например, рабочую тетрадь W.I.S.E. Up! Powerbook (Marilyn Schoettle)

ДОЛЖЕН ЛИ ОДИН ЧЕЛОВЕК ОТВЕЧАТЬ ЗА ЦЕЛУЮ ГРУППУ?

Все усыновленные из других стран дети в определенный момент сталкиваются с тем, что учитель в классе указывает на них как представителей национальной, расовой, этнической группы или определенной культуры. Учитель ждет, что такой ребенок будет говорить от имени всей демографической категории. Может случиться так, что ребенок больше почти не думает об этой демографической группе, а может быть, что он все еще ощущает сильную связь с ней. Такие выступления 10–12-летних детей и подростков перед классом практикуются даже в самых прогрессивных школах. Далее приведены примеры ситуаций, с которыми сталкивались дети из нашей группы «Первый год дома»:

«Мы изучаем холодную войну – конфликт между Россией и Соединенными Штатами, который длился с 1950 по 1970 г. Дмитрий, ты родился в России. Что ты можешь рассказать о России и холодной войне?»

«В этом семестре мы будем читать книгу об оккупации Кореи Японией. Сун Ань, ты из Кореи. Не могла бы ты рассказать нам, что корейцы чувствуют по отношению к японцам?»

«Му Лин, ты можешь объяснить, почему китайцы забывают о множественном числе, когда изучают английский язык?»

Одноклассники задают похожие вопросы. «Соня, – спросил ее однажды одноклассник, – почему в Гватемале все воюют? Это все, что я слышал о твоей стране». И Шэна как-то раз спросили: «Как китайцы каждый год могут отмечать новый год в разное время? Они что, не умеют считать?» Подобные комментарии от учителей и одноклассников ставят на ребенке штамп «не такого», как одноклассники, выделяют его как человека со статусом меньшинства и местного «эксперта» по такому меньшинству. Это как попросить единственного афроамериканца в классе рассказать, на что было похоже рабство.

Ожидание того, что отдельный человек, ребенок, может представлять всю группу и говорить от ее лица, распространено намного больше, чем думают родители. Ваш приемный ребенок из другой страны не раз попадет в такую ситуацию. Подготовьте его к ней. Прежде всего, расскажите о явлении «наведения прожектора» или «вызова местного эксперта» и укажите, что это случается со многими другими людьми, не только с приемными детьми. Это даст вашему ребенку вербальные инструменты, которые помогут справляться с такими си-

туациями и минимизировать эмоциональное воздействие. К примеру, можно научить ребенка говорить: «Во времена холодной войны меня еще не было на свете, так что я не знаю» или «То, что я родилась в Гватемале, не означает, что я знаю, о чем думают живущие там люди. Я с раннего детства живу здесь».

Когда ваш ребенок был младше, вы помогали ему отвечать на предубеждения людей о том, что он должен говорить на языке страны, в которой родился. Точно также вы должны подготовить его к феномену «наведению прожектора». Ни один человек не может быть представителем целой страны, расы, этнической группы или культуры. Это понимание входит в обучение тому, как лавировать между основной массой и меньшинством.

ГРУППИРОВКИ И ПРЕДУБЕЖДЕНИЯ

По мнению социологов, группировки, которые появляются в жизни многих детей с десяти до двенадцати лет, по своей природе основаны на отличии членов группировки от большинства окружающих и могут усилить в ребенке ощущение, что он является представителем меньшинства, или что он «не такой». Нередко группировки в этом возрасте могут стать почвой для издевательств, остракизма и предубеждений. Все это может оказать разрушительное воздействие на эмоциональное состояние приемного ребенка из другой страны, который и так уже чувствует, что «с ним что-то не так».

Группировки формируются, потому что дети хотят общаться со сверстниками, которых считают такими же, как они. Причина проста – это помогает им самим избежать дискомфортного ощущения отличия от других. Десяти–двенадцатилетние дети склонны считать себя «не такими», а группировка помогает устранить это чувство. Группировки исключают «не таких». Иногда для этого есть конкретная причина, а иногда видимых причин нет. От каждого члена группировки требуется быть таким, как все остальные. Члены группировки должны использовать определенное приветствие, выкрики или манеру смеяться, а также иметь общие предпочтения, например, в музыке, одежде, спорте, кино или телешоу, в выборе друзей за пределами группировки. Группировки исключают детей, которые воспринимаются как не похожие на остальных или тех, кто высказывается более открыто, а также тех, кто сохраняет индивидуальный стиль жизни и предпочтения. Хотя группировки могут начинать формироваться в конце начальной школы, они преобладают в шестом – восьмом классах и в начале старшей школы.

К несчастью, в этот период приемные дети из другой страны могут не вписаться ни в одну из группировок и получить ярлык «не таких». У этих приемных детей сильно обостряется чувство своей инаковости: они приемные, родились в другой стране, жили в патронатной семье или в детском доме, в их семье не все «совпадают» и, во многих случаях, они принадлежат к другой расе. Когда И Шэн услышал о том, что в его школу в рамках учебного проекта пригласили беспризорных детей, он был глубоко поражен. «Я был беспризорником, – сказал он своим родителям. – Но я не хочу, чтобы кто-нибудь из школы узнал об этом, потому что люди будут смеяться надо мной». Родители обсудили с ним эту проблему. Однако несколько недель спустя они узнали, что беспризорные дети говорили с классом именно в тот день, когда И Шэн остался дома из-за «ужасной головной боли». Дети 10–12 лет часто реагируют на стресс или ощущение собственной непохожести на других болями в животе или головной болью.

У ребенка, которому до этого было комфортно со своей семьей, теперь присутствие родителя, который с ним «не совпадает», создает ощущение дискомфорта и непохожести на других. «Я хотела бы пойти в корейский ресторан без тебя, мама. Я чувствовала бы себя более комфортно, если бы никто не пилился на нас из-за того, что ты белая», – заявила однажды Сун Ань, когда ей было двенадцать лет. Ее мама промолчала и не стала отчитывать Сун Ань за бесчувственность. Вместо этого Шарлотта просто заметила: «Я рада, что ты настолько мне доверяешь, чтобы рассказать об этом, и что ты достаточно разумна, чтобы сделать это наедине».

Еще одна причина ощущения себя «не такими» – повышенный уровень самостоятельности 10–12-летних детей. В этом возрасте дети чаще просят о поддержке друзей и чаще делятся переживаниями с ними, чем с семьей. В возрасте 10–12 лет дети ищут способы ощутить связь с ровесниками и свое единство с ними. Иногда двое детей «становятся близнецами» – одеваются, разговаривают и выглядят настолько похоже, насколько это возможно. Му Лин и еще одна удочеренная китайка из ее класса «были близняшками» всю среднюю школу. Другие дети, как Дмитрий, чтобы почувствовать себя частью группы, вступают в спортивную команду. Кто-то становится частью группировки. Третьи, как Сун Ань, становятся «аутсайдерами» или одиночками.

КАК ПОЛУЧИТЬ ПОДДЕРЖКУ, ЕСЛИ ТЫ «АУТСАЙДЕР»

Когда мама Сун Ань пожаловалась школьным руководителям на группировку в классе Сун Ань, ей ответили, что такое поведение яв-

ляется нормальным в этом возрасте и что все дети чувствуют себя брошенными. Когда однажды Сун Ань пришла домой и пожаловалась на детей, которые сказали, что ее глаза «слишком узкие, чтобы видеть», ее мама вернулась в школу для более серьезного разговора. Другие представители школьной администрации ответили, что такие высказывания типичны для этого возраста. Шарлотта отказалась принимать это. «Расизм, унижения и издевательства не являются стадиями развития», – настаивала она.

Примерно в то же время Сун Ань решила отстранить маму от своей школьной жизни и стала утверждать, что сама наладила отношения с детьми в школе. Однако Шарлотта день за днем замечала, что ее дочь выходит из школы одна, а ее одноклассники – группами. Шарлотта ощущала злость и горечь. Когда она попыталась снова поговорить об этом с Сун Ань, дочь остановила ее. «Я не хочу говорить об этом», – сказала Сун Ань. Она заперлась в своей комнате и с головой ушла в выполнение домашних заданий.

С болью в сердце, Шарлотта отступила и позволила дочери самостоятельно решать свои проблемы. Однако, когда она узнала о том, что школьная медсестра, коренная американка, поддерживает Сун Ань, Шарлотта начала общаться с ней. Благодаря этому общению, Шарлотта была в курсе того, что происходит в школе, и была уверена, что медсестра даст Сун Ань хороший совет в случае, если возникнут проблемы. Благодаря этим доверительным отношениям со школьной медсестрой, Сун Ань начала становиться более сильной и независимой.

Однажды, почти в конце восьмого класса, Сун Ань заявила своим родителям: «Я привыкла, что люди все время пялятся на меня, что я аутсайдер». Поначалу Шарлотта и Джо восприняли это как признак низкой самооценки, однако постепенно они поняли, что это был важный этап на пути их дочери к пониманию собственной сложной идентичности. На выпускной в средней школе Сун Ань выбрала традиционный корейский наряд. Этот смелый поступок показал родителям, что Сун Ань продолжит формирование собственной идентичности и в старшей школе. Некоторые дети, как Сун Ань, рано становятся уверенными в себе, другим требуется больше времени.

ПРЕДУБЕЖДЕНИЯ, СВОЙ-ЧУЖОЙ И «ПРОВЕРКИ НА ПОДЛИННОСТЬ»

По мнению социолога Хезер Дэлмедж, группы детей, начиная со средней школы, часто прибегают к «проверкам» на этническую или расовую подлинность, чтобы определить, кто может быть членом данной

группы сверстников или группировки. Дэлмедж перечислила пять зон, которые, как она выразилась, «патрулируют» дети 10–12 лет, когда решают кто в группе, а кто нет: внешний вид; виды сленга, которые знает ребенок, и язык, на котором он говорит дома; с кем ребенок общается за пределами группы; в каком районе живет ребенок и где он тусуется, закупается и так далее; «культурный капитал» (например, предпочтения в музыке, спорте, телевидении, интернет-ресурсах, журналах). Приемные дети из другой страны, так же, как и не приёмные дети смешанной расовой или этнической принадлежности, часто «проваливают» эти проверки, поскольку они «слишком китайцы» или «недостаточно китайцы», «слишком белые» или «недостаточно белые» и т. п., в зависимости от обстоятельств и состава группы или группировки.

Многие дети предпоздоговского возраста используют своего рода «пограничный патруль», чтобы решить, кто может вступить в группу. И Шэн ожидал, что его примут в группу еврейских детей, потому что его мать, Нина, была еврейкой, и его семья отмечала Шаббат каждый вечер пятницы. Однако «пограничный патруль» еврейской группы определил, что И Шэну не место в группе, так как он «не похож на еврея».

Как и Сун Ань, И Шэн чувствовал себя исключенным из расовых и этнических групп. Он пожаловался родителям: «Я не подхожу *ни к какой* группе». Его не приняла не только еврейская группа. «Я ходил есть с китайскими детьми, – сообщил он своим родителям. – Вы знаете, как они сидят вместе во время ланча? Ну, они посмеялись надо мной». «Ты выглядишь как белый, – издевался один из китайцев. – Где ты сделал такую стрижку?»

Родителям необходимо разговаривать со своими приемными детьми, усыновленными в других странах, о группировках, «пограничном патруле» и «проверках на подлинность», начиная с 10–12 лет, и продолжать эти разговоры на протяжении всего подросткового периода. Иногда это означает помочь вашему ребенку найти группу, которая полностью его примет, а иногда это означает помочь принять свою собственную индивидуальность вне зависимости от связи с группами и группировками.

Шарлотта помогла Сун Ань найти местные организации, которые продвигали идею разнообразия в школах, церквях и в более широких сообществах. Они вместе читали информационные рассылки этих организаций и статьи в местной англоязычной корейской иммигрантской газете, которые освещали эту тему. Со временем интерес Сун Ань к разнообразию и к развитию сообществ стал важной частью ее

растущей самоидентификации. Ее отрицательный опыт, пережитый в возрасте 10–12 лет, в конце концов стал основой для ее уверенности в себе в последующие годы.

Сун Ань открыла для себя, что одобрение и поддержка со стороны взрослых может уменьшить проявления жестокости со стороны группировок. Ее учителя ввели игры на развитие сообществ, в которых класс должен был выполнить проект, не разде-

Путь каждого ребенка к его идентичности уникален. Иногда в этот процесс входит принадлежность группе, а иногда это означает остаться одиноким, вне группы.

ляясь на подгруппы. Также они представили технику по «тренировке сопереживающего слушания», которая учит детей выслушивать людей с другой точкой зрения и сопереживать им. Сун Ань заметила, что на короткое время атмосфера в ее классе становилась лучше, класс становился более сплоченным. Это происходило после того, как учителя использовали методики построения сообществ или учили класс воздерживаться от расовых и других эпитетов. Однако, как только учителя переходили к другому учебному материалу, восстанавливались старые группировки и снова звучали предвзятые замечания.

САМОИДЕНТИФИКАЦИЯ ИЗНУТРИ

Дети предпоздкового и подросткового возраста быстро обнаруживают несправедливость самоидентификации, навязанной извне. Большинству молодых людей этого возраста нравится идея самому взять контроль над своей идентичностью, а не позволить другим определить ее на основе стереотипов («Уау, ты, должно быть, азиат, потому что ты великолепен в математике!») или на основе внешнего вида («Откуда ты? Ты такой *смуглый*!»).

«Зачем вообще нужна идентичность?» – Спросила однажды Кэролин свою семью за ужином. Все молча жевали и, наконец, Соня, которой на тот момент было двенадцать, сказала: «Думаю, это помогает мне знать, кто я и чем я хочу заниматься, как я хочу действовать. Это моя полярная звезда».

Самостоятельное определение своей идентичности – способ структурировать жизнь и придать ей смысл. В поисках менее абстрактного утверждения, Дэвид попросил Соню привести пример. «Ладно. Я люблю музыку. Иногда мне нравится «Битлз». Думаю, это от «белых». Но в другое время я погружаюсь в сальсу, и в этом есть смысл, потому что я – латиноамериканка. Мне кажется, *сме-*

шанная идентичность помогает мне ориентироваться в музыкальном магазине!»).

Дети предподросткового и подросткового возраста часто дают конкретные и практические ответы, когда родители задают им вопросы на абстрактные темы. Важно дать им возможность проанализировать и обсудить собственные идеи. Формулирование своей концепции идентичности вместе с родителями повысило самоуважение Сони. Регулярно давайте своим детям возможность проанализировать свои мысли и чувства так же часто, как вы предлагали бы им здоровую пищу.

Естественно, каждый ребенок должен отыскать свой путь к собственной идентичности. Путь каждого ребенка уникален. Он включает исследование собственной этнической принадлежности и этнической принадлежности приемных родителей, а также свои интересы. Му Лин старалась окружить себя другими приемными детьми из других стран и начала участвовать в семейных мероприятиях для более старших детей из китайской организации. Соня изучала свои связи с южными штатами США, особенно с Джорджией, откуда были родом предки ее приемной матери. И Шэн нашел свою нишу в аниме и встретил друзей, разделявших его интересы, на фестивалях аниме, а также на других связанных с аниме мероприятиях. Дмитрий формировал свою идентичность, усиленно тренируясь и отличаясь в спорте. Даже когда ему пришлось прекратить участие в чемпионатах по футболу, он сохранил связь со спортом, став спортивным журналистом в школьной газете.

КАК ГОВОРИТЬ О ТЯЖЕЛЫХ СОБЫТИЯХ ИЛИ ОТСУТСТВИИ ИНФОРМАЦИИ

В возрасте десяти лет уровень умственного и эмоционального развития позволяет ребенку воспринимать дополнительную информацию о его усыновлении. Есть две вещи, которыми родителям трудно поделиться, а детям сложно усвоить: информация о тяжелых событиях и вероятность того, что большой объем информации неизвестен приемным родителям.

Некоторые родители владеют тяжелой информацией о прошлом ребенка, включая обстоятельства, приведшие к усыновлению ребенка. В каждой семье из группы «Первый год дома» есть информация, которой они стесняются поделиться со своим ребенком. Дениз знала, что биологическая мать Дмитрия была зависима от алкоголя, а его отец сидел в тюрьме. Когда Соне было пять лет, адвокат по усыновле-

нию, работавшая с Кэролин и Дэвид, рассказал им о том, что биологическая мать сообщила, что у нее был еще один ребенок, если они хотят сестру для Сони. Это навело их на мысль, что биологическая мать Сони или адвокат замешаны в торговле детьми. У Нины и Кенджи были причины считать, что документы, которые они получили на И Шэна, были полностью или частично подделаны. Это мнение было основано на воспоминаниях И Шэна и на моментах, о которых им рассказывал директор детского дома в период усыновления.

Другие приемные родители (хотя и не в нашей группе) знали о том, что их ребенка спасли от торговцев детьми, что биологических родителей лишили родительских прав из-за пренебрежения своими обязанностями или насилия над детьми, или что предыдущее усыновление было отменено, прежде чем ребенок переехал в новую семью. Иногда родители узнают, что их ребенок родился в результате инцеста или изнасилования. У некоторых приемных родителей уже был приемный ребенок, который умер или был внезапно и незаконно усыновлен другой семьей, опередившей этих родителей. В данных случаях приемный ребенок, которого они взяли домой, был «заменой».

На самом деле, *по всем детям, усыновленным из другой страны, какие-то блоки информации отсутствуют*. Отсутствующая информация оставляет большие пробелы в ранней истории ребенка относительно таких вещей, как причина, по которой его отдали на усыновление, данные о медицинской и психологической предыстории биологической семьи, состояние здоровья биологической матери и качество дородовой помощи, состояние ребенка при рождении (например, преждевременные роды или низкий вес при рождении), а также точная дата и время рождения и другие вещи, которые десятилетний ребенок, возможно, хотел бы знать. Может быть минимальной или вовсе отсутствовать информация об образовании и работе биологических родителей; о сложностях с обучением, которые могут быть наследственными (например, дислексия), или о внешнем виде родителей, о том, являются ли они инвалидами или нет, об их интересах, навыках или личности.

Для приемных детей из других стран отсутствие информации часто хуже, чем тяжелая информация. Как мы видели в предыдущей главе, когда информации нет, вместо нее есть белый лист, на котором ребенок, смешивая фантазию и реальность, может вообразить любые проблемы или возможные сценарии. Конкретная информация, не важно насколько она болезненна, это то, за что можно зацепиться, чему можно противостоять. Конкретная информация, например, о том, что

биологические родители не состояли в законном браке, или что мать стала жертвой изнасилования, или что родители подверглись наказанию за то, что имели больше детей, чем разрешено законом (как может случиться в Китае), хотя она и может быть болезненной для ребенка предпубертатного возраста, ограничивает свободный полет фантазии. Но когда информации нет совсем – всё возможно. Работая над этими проблемами вместе с ребенком и читая оставшиеся части этой главы, помните, что с десяти до девятнадцати лет ваш ребенок будет фантазировать и рассматривать целый ряд вариантов прошлого всякий раз, когда не будет достоверных фактов.

НОВАЯ ИНФОРМАЦИЯ, КОТОРУЮ ВЫ МОЖЕТЕ СООБЩИТЬ

Чтобы помочь родителям, с которыми я работала, заполнить бреши в истории усыновления их детей предпубертатного возраста и сообщить «взрослые» вещи своему ребенку, который раньше был недостаточно зрелым для того, чтобы с ними справиться, я даю им следующий список вопросов. Родители часто не думают о том, чтобы коснуться этих вопросов, или думают, что им нужно подождать, пока ребенок не станет старше. Однако пренебрежение информацией такого рода дезориентирует ребенка предпубертатного возраста, когда он обдумывает процесс усыновления и пытается осмыслить события, которые привели к этому. По этой причине я призываю вас уделить этому время и понять, знает ли ваш ребенок ответы на эти вопросы.

1. Знаешь ли ты, что у тебя есть биологический отец, а не только биологическая мать? Они оба участвовали в твоём зачатии и, возможно, в принятии решения о том, чтобы отдать тебя в приемную семью.

2. Знаешь ли ты, что женщина или девушка может забеременеть, не будучи замужем? Как ты думаешь в каком возрасте девушка уже может забеременеть?

3. Знаешь ли ты, что в [название страны происхождения ребенка] у людей другие культурные или религиозные взгляды на то, какое сексуальное поведение является приемлемым, а какое нет? Хочешь ли ты, чтобы мы привели пример того, что люди в стране, в которой ты родился, думают о сексуальности, и насколько это отличается от взглядов людей в нашей стране?

4. Как ты думаешь, какие возможности были у твоих биологических родителей, чтобы позаботиться о тебе, если они сами не могли этого сделать?

5. Знаешь ли ты, что международное усыновление – это правовое соглашение не только между двумя парами родителей, но и между двумя странами о том, кто будет растить ребенка и отвечать за него?

6. Знаешь ли ты, что, чтобы стать приемными родителями, нам нужно было доказать, что мы можем быть хорошими родителями: мы прошли обследование жилищных условий и у нас взяли отпечатки пальцев, чтобы убедиться, что у нас не было проблем с законом, мы продемонстрировали, что у нас достаточно денег, чтобы заботиться о тебе?

Отвечая на эти вопросы, ребенок предподросткового возраста получит возможность более глубоко и зрело подумать о своих биологических родителях и о причинах своего усыновления. Ответы помогут ему более логически и более реалистично размышлять об усыновлении и восстановить отсутствующую информацию. Ответы на эти вопросы действительно помогают детям отделить фантазию («вы похитили меня!») от реальности («Они правда проверяли, не преступники ли вы?»)

Дети предподросткового возраста захотят проверить подробности, открывшиеся в процессе усыновления, так что будьте готовы достать ваши документы и переписку с агентством по усыновлению или адвокатом. Будьте готовы показать всё: справки с именем и фотографиями ребенка, другие документы, связанные с отказом от прав на ребенка, заметки, которые вы оставляли во время телефонных звонков, и так далее. Все эти фрагменты – части пазла жизни вашего ребенка, которые он собирает воедино и обдумывает.

СЛОЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ: ПОЧЕМУ СЕЙЧАС?

Если вы скрываете информацию о вашем ребенке, которая связана с его биологической семьей или обстоятельствами его усыновления, то предподростковый период – самое время поделиться этой информацией. Напомните себе, как важна честность, чтобы сохранить доверие ребенка. Не лгите своему ребенку, если у вас есть информация, задокументированная или нет, которая поможет заполнить пробелы в истории его усыновления. Прежде чем ваш ребенок войдет в подростковый возраст, вся информация об усыновлении, которая у вас есть, неважно насколько она неприятная или даже шокирующая, должна быть раскрыта ему. Исключением являются те случаи, когда ребенок особенно раним эмоционально или отстает в умственном развитии.

Почему сейчас? Ответ прост – все секреты рано или поздно выходят наружу. Если ваш ребенок, будучи подростком или молодым человеком, в конце концов узнает правду, которую вы скрывали, он станет меньше доверять вам. Эта информация принадлежит ему.

За долгие годы я сталкивалась с разной информацией, которую скрывали от приемных детей. Вполне можно понять родителей, которые неохотно делятся информацией о том, что ребенок родился в результате инцеста, изнасилования или внебрачной связи. Родители часто скрывают, что у ребенка есть кровные или сводные братья и сестры, которые остались с биологическими родителями. Родители не решаются высказать свои подозрения о том, что биологическая мать продала своего ребенка или что ребенок был похищен, продан или его использовали в сексуальных целях. Родители не хотят облекать в слова жестокую реальность – ребенок до усыновления был «на улице» или подвергнулся сексуальному насилию. Некоторые родители не хотят вспоминать или рассказывать, что биологических родителей лишили родительских прав из-за пренебрежения родительскими обязанностями, злоупотребления наркотиками или алкоголем, психических заболеваний или из-за тюремного заключения.

Такие факты больно раскрывать. Однако секреты в семье вредят каждому. Со временем они создают серьезные семейные проблемы: неконтролируемые эмоции и поведение. Может показаться, что это не связано с усыновлением или секретами, касающимися усыновления, однако связь есть. В здоровых семьях делятся информацией. Если вы чувствуете, что вам нужна дополнительная поддержка, чтобы сообщить неприятную информацию вашему ребенку, было бы разумно заручиться поддержкой семейного психотерапевта.

КАК ОТВЕЧАТЬ НА СЛОЖНЫЕ ВОПРОСЫ

В двенадцать лет большинство детей знают, что дети могут быть зачаты вне брака, в результате изнасилования, «случайно» и в других ситуациях, и все это не вписывается в стандартную историю усыновления. Будьте готовы к шокирующим вопросам ребенка, например: «Как ты думаешь, мой биологический отец изнасиловал мою биологическую мать?» Очень просто замереть и сказать: «Конечно, нет!» Однако такая реакция прекратит разговор и оборвет связь с ребенком. Вместо этого сделайте глубокий вдох и задайте ответный вопрос, например: «Почему ты так думаешь?» Обычно выясняется, что на эту мысль ребенка навел сюжет книги, которую он читал или фильма, который он смотрел.

Неважно, где источник. Ваш ребенок нуждается в том, чтобы обсудить это и прояснить беспокоящие его вопросы. Ваши ответы должны шире раскрыть тему, так, чтобы вы могли понять, есть ли что-то еще, о чем ребенок на самом деле думает и о чем беспокоится. Почему ваш ребенок думает об этом? Какое событие в его жизни могло спровоцировать эту идею? Какое значение для вашего ребенка может иметь то, что он появился в результате изнасилования? Очень важно помочь ребенку поделиться своими мыслями, беспокойствами и догадками. В предподростковом возрасте приемных детей часто тревожит то, что их биологические родители были «плохими людьми», и они боятся, что это может волшебным образом передаться им самим. Им необходимо исследовать эти возможности *вместе с вами* и узнать, что «невезение» или «неправильный выбор» биологических родителей не может передаться им, как цвет глаз или ямочки на щеках.

У детей предподросткового и подросткового возраста, усыновленных в другой стране, довольно часто сохраняется магическое мышление в отношении биологических родителей. Это пример неравномерного созревания, когда ребенок большую часть времени проявляет когнитивную зрелость и развитую логику, но может вернуться к магическому мышлению, если объектом внимания являются его биологические родители.

Что жизненно важно для вашего ребенка, так это знать, что *вы* приняли его, любили его и заботились о нем. И до сих пор делаете это, несмотря ни на какую правду, которую он только что выяснил о своем прошлом и о решениях, принятых биологическими родителями. Ваше безусловное принятие своего ребенка – ключ к принятию им самого себя. Ваша любовь – модель принятия себя и любви к себе для него.

В то время как ваш ребенок воспринимает сложную информацию о сексуальной и репродуктивной истории своих биологических родителей, об их отношениях с законом и об их культуре, ваша работа – неизменно заботиться о нем. Чувства вашего ребенка могут варьировать от гнева на своих биологических родителей до ненависти к себе, с периодами злости на приемных родителей. Помните, что вы единственные доступные родители, на которых ваш ребенок может выплескивать свои чувства и эмоции. Не удивляйтесь, если реакция вашего ребенка на сложную информацию последует не сразу. Несколько дней или даже недель может казаться, что все хорошо. Однако в конце

Ваше безусловное принятие своего ребенка – ключ к его способности принимать и любить себя.
--

концов чувства вырвутся наружу. Пусковым фактором может стать установление ограничений или наказание за плохое поведение. Внезапно ребенок взорвется: «Я как моя биологическая мать. Ты не можешь доверять мне. Я ненавижу тебя. Я хотела бы, чтобы ты никогда меня не удочеряла». На самом деле эти слова означают: «Я боюсь, что я плохая и что ты откажешься от меня».

В ответ на подобные вспышки гнева поставьте под сомнение отождествление ребенка с биологическими родителями. Вы можете сказать: «Ты и твоя биологическая мать [или отец] – два разных человека». «Возможно, ты приняла неправильное решение, но это не делает тебя плохим человеком. Ты забыла позвонить домой, зная, что опоздаешь, но это не то же самое, что решить завести ребенка вне брака. Ты можешь сделать выводы и в следующий раз поступить по-другому».

Глубоко укоренившаяся вера приемных детей не поддается логическому объяснению. Дети могут думать, что, если бы их не усыновили, они сейчас не были бы печальными, разозленными или расстроенными. Ребенок фантазирует о волшебном разделении его жизни на хорошую, с биологической семьей, и плохую, с приемной семьей. Один из лучших способов ответить десятилетнему ребенку, который озвучивает подобные мысли, – создать гипотетическую двойную родительскую единицу, в которой *сочетается* сила биологических и приемных родителей. Я предлагаю родителям сказать что-то вроде: «Я думаю, что, если бы твоя биологическая мать была здесь, она хотела бы, чтобы ты была ответственной и позвонила домой, если задерживаешься. Твоя биологическая мать и я согласились бы: если ты не звонишь домой, то для исправления ситуации ты выполняешь дополнительную работу по дому».

Время от времени вводите в разговор биологических родителей, когда устанавливаете ограничения или определяете, чего вы ждете от ребенка. Вы можете сказать: «Твоя биологическая мать хотела бы, чтобы ты позвонила домой, если опаздываешь, и я хочу того же»

Подобный ответ сродни распространенной ситуации, в которой один родитель указывает на то, что другой родитель согласен с последствиями или ожиданиями. В обоих случаях ребенок лишен возможности разделить мир на «хороших» родителей и «плохих» родителей.

В пылу спора или в случае нервного срыва приемные дети в предподростковом возрасте, усы-

новленные в других странах, нередко показывают, что боятся быть такими же, как биологическая мать – безответственными и склонными к неверным решениям. Ваша задача – спокойно поговорить об этом страхе и заверить ребенка в том, что он ошибается. Вы должны сказать: «Это не так, тем более что я планирую обеспечить тебе всю необходимую помощь и поддержку, чтобы помочь принимать правильные решения». Подчеркните также, что вы продолжите вместе с ним искать хорошие факты о ее биологических родителях, с которыми он может себя идентифицировать. Когда вы говорите это, вы одновременно заверяете своего ребенка, что вы еще очень долго будете рядом с ним в будущем.

«ДУБЛЕРЫ» БИОЛОГИЧЕСКИХ РОДИТЕЛЕЙ

Когда у ребенка мало или совсем нет информации о его биологической семье, ему очень трудно положительно отождествлять себя с биологическими родителями. По этой причине он нуждается в других ролевых моделях, которые по своим основным качествам похожи на его биологических родителей. Вам необходимо помочь ребенку в поиске ролевых моделей, отражающих его этническую, расовую или культурную принадлежность. Эти ролевые модели могут служить «дублерами» биологических родителей.

Родителям нужно искать возможности обеспечить такие ролевые модели своему ребенку. Так, Олимпийские игры дают детям и родителям возможность увидеть выдающихся атлетов из страны, в которой родился ребенок. Находить постеры или фотографии с участниками Игр и вывешивать их на холодильнике или в комнате ребенка – хороший способ помочь ему идентифицировать себя с физическими особенностями его этнической группы. На постерах также могут быть изображены члены музыкальных или танцевальных коллективов, звезды кино или политические деятели, представляющие ту страну, в которой родился ваш ребенок. Предпоздковый возраст – это наиболее подходящее время для посещения концертов, театральных представлений, уличных ярмарок и праздничных вечеринок с участием взрослых из страны происхождения вашего ребенка. Благодаря этому ребенок получает множество ролевых моделей, из которых он может выбирать. И Шэн отождествлял себя с Яо Мином, первым китайским баскетболистом, получившим известность в Соединенных Штатах, а Соня – с несколькими известными латиноамериканскими исполнительницами. Оба ребенка воображали, что их биологические родители похожи на эти культурные иконы.

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРУДНОСТЯМИ САМОИДЕНТИФИКАЦИИ

Когда ребенок войдет в предподростковый возраст, родителям следует взять на себя новую роль в жизни своего ребенка – речь пойдет о проявлениях предвзятости, предубеждений, обзывательствах и других проблемах, связанных с идентичностью, с которыми ребенок сталкивается в школе и при общении со сверстниками. В этой главе я предложила несколько подходов. Все эти подходы требуют совместных усилий родителей и ребенка. Первый подход: подготовить ребенка к тому, что его ожидает, в том числе объяснить вашему приемному ребенку из другой страны, что на него будут смотреть как на представителя меньшинств, на человека, который находится вне основного русла. Усыновление само по себе делает ребенка членом меньшинства. Международное усыновление усиливает этот тренд. Каждая группа детей, усыновленных из определенной страны, является меньшинством внутри большой группы приемных детей из других стран. Помочь своему ребенку найти пути, которыми он может вписаться в «основное русло» – первый шаг, если вы хотите научить его отстаивать свои интересы в сложных ситуациях.

Второй шаг – помочь ребенку осмыслить сильные чувства и мысли, которые возникают в связи с трудностями в школе и в других социальных ситуациях. Следует также выделять достаточно времени на разговоры, расспрашивать об эмоциях ребенка, а не ждать, когда он сам о них заговорит.

Третий шаг – помочь ребенку найти взрослого наставника, который поддержит его в противостоянии трудностям. Дети часто находят такого наставника в школе. Это может быть учитель или психолог, или даже уборщик, водитель автобуса, или администратор.

Сун Ань подружилась со школьной медсестрой, коренной американкой, которая помогла ей справиться с тем фактом, что она была единственной удочеренной корейкой в школе. Дмитрий открыл, что учитель физкультуры, который родился на Филиппинах и иммигрировал в Соединенные Штаты будучи подростком, по-настоящему понимал, что значит быть «не таким, как все». Этот человек стал союзником Дмитрия в некоторых социальных ситуациях, которые мальчику было трудно разрешить. Му Лин сильно привязалась к завучу средней школы, белой женщине, которая нашла общий язык с Му Лин и помогла ей взять под контроль сильные вспышки гнева в школе. В каждом из случаев родители ребенка познакомились с этим взрослым, чтобы удостовериться, что он хороший наставник, и чтобы показать ему, как они ценят его роль в жизни ребенка.

Заключительный шаг – порадоваться вместе с ребенком тому, что он начал противостоять трудностям и самостоятельно справляться с ними. Эта независимость чрезвычайно важна для развития ребенка предподросткового возраста. Важно также, чтобы вы похвалили ребенка за то, что он самостоятельно справляется с проблемами. Вы можете сказать: «Ты молодец, потому что смог просто сказать «я не знаю», когда все смотрели на тебя и ждали, что ты знаешь о Корее все! Я горжусь тобой».

28. Вопросы усыновления: когда приемному ребенку от десяти до двенадцати. Независимость без потери связи родитель-ребенок.

«Соне 10 лет. Она любит ночевать у своих друзей, но следующие несколько дней она пребывает в полном смятении. Наш малейший комментарий вызывает истерику. Она заявляет: «Вы не мои настоящие родители! Вы не можете мне диктовать, что мне делать».

«Дмитрию двенадцать, и он хочет быть лучшим в футболе, кик-боксинге и бейсболе. Кажется, что он так занят, что мы никогда не можем провести тихий семейный вечер дома. Я чувствую, что мы становимся чужими людьми, у которых нет ничего общего, кроме совместного проживания и поездок в машине».

«Му Лин переделывает всю домашнюю работу до тех пор, пока она не будет выполнена идеально. Она сидит за уроками допоздна, а на следующее утро не может встать. Ее перфекционизм все усиливается, хотя она и так уже получает самые высокие отметки».

«Сун Ань скорее будет мыть подвал, чем играть с друзьями».

«И Шэн предпочитает школу летним каникулам, потому что ему нравится жить по жесткому расписанию. Но нас волнует, что он не умеет расслабляться и просто играть».

НЕЗАВИСИМОСТЬ, СВЯЗЬ И КОНТРОЛЬ

Стремление в нашей культуре вовлечь детей в наибольшее количество разных видов деятельности приводит к тому, что почти каждый ребенок чрезмерно загружен. Усыновленные за границей дети страст-

но желают жить по плотному графику. Исследования показали, что, на самом деле, такие дети более социально активны и больше вовлечены во внеклассную деятельность, чем их не усыновленные сверстники. Примером этого является И Шэн, предпочитающий полноценный день в школе свободному времени во время летних каникул.

Как мы видели ранее, детям, усыновленным в другой стране, сложнее контролировать свои эмоции и поведение. Пока они были маленькими, они зависели от рутины и предсказуемости – это давало ребенку ощущение контроля над своей жизнью и помогало ему контролировать свои эмоции и поведение. Также они проводили много часов в день внутри «Волшебного круга», ощущая связь со своими родителями, что также помогало сохранять контроль над поведением и эмоциями.

Однако в раннем подростковом возрасте ребенок становится более независимым и начинает формировать отдельную от родителей идентичность. «Волшебный круг» слишком сильно растягивается, безопасная привычная рутина отбрасывается, а расстояние между ребенком и родителем растет. Растущая независимость ослабляет чувство связи ребенка с родителями и другими надежными и предсказуемыми аспектами жизни. Жизнь подростка, особенно в семье, где от него требуется преуспеть в учебе, музыке, спорте, искусстве и других областях, очень непредсказуема.

Это чувство утраты связи с родителями, а также стрессы, возникающие в результате взросления и давления, требующего от ребенка достижений, делают приемного ребенка предподросткового возраста подверженным эмоциональным и поведенческим всплесками. Ребенок может вернуться к реактивному поведению совладания со стрессом, от которого, как считали его родители, он навсегда отказался много лет назад. Например, Соня, у которой в течение многих лет не было приступов гнева, «расклеилась» после ночевки у подруги и приступы гнева возобновились. Дмитрий и Му Лин вернулись к своим моделям поведения командиров и всезнаек, оставаясь при этом чрезмерно занятыми, таким образом они управляли своей реакцией на независимость и стресс.

Драматические высказывания ребенка как проявления страха:

«Я убегу» означает «Я боюсь, что вы не хотите меня или откажетесь от меня».

«Вы не мои настоящие родители» означает «Я боюсь, что я не принадлежу вашей семье».

«Лучше бы я умер» означает «Я боюсь своих сильных чувств от носительно всего этого».

«Я ненавижу себя» означает «Я не чувствую себя любимым».
«Я ненавижу тебя» означает «Я боюсь, что ты ненавидишь меня».

Потеря поведенческого и эмоционального контроля может принимать у детей новые формы. Дети предпубертатного возраста выражают свои страхи посредством драматических заявлений и угроз (см. примеры выше). В их основе лежат страхи потери связи с родителем или контроля над собственными чувствами. Оба страха говорят об ощущении потери контроля над собственной жизнью. Эмоциональные угрозы – это неудачные попытки вернуть себе контроль, используя ошибочную – «подростковую» – логику.

«Если я убегу из дома, то ты не сможешь бросить меня: я контролирую ситуацию, потому что я ушел первым». «Если я скажу вам, что вы не мои настоящие родители, то я управляю этой душераздирающей информацией, а не вы». «Если я убью себя, я смогу контролировать свои расстроенные чувства и вообще не иметь никаких чувств, и тогда ты будешь сожалеть».

К сожалению, многие родители не распознают страх, лежащий в основе этих драматических утверждений. Вместо этого они часто воспринимают слова ребенка как слишком острые реакции, как проявления гиперчувствительности или просто как истерическое состояние «почти подростка». В других случаях, родители реагируют на драматические утверждения собственным эмоциональным взрывом, отдаляя ребенка от себя в качестве наказания (тайм-аут), применяя «домашний арест» или используя другие приемы дистанцирования, что еще больше растягивает и ослабляет «Волшебный круг».

Каким бы сложным это ни казалось, можно избежать подобных кризисов или, по крайней мере, не усугублять их. Поскольку приемные дети из других стран хуже контролируют свои эмоции и поведение, более того – им приходится справляться с гораздо более сильными эмоциями, то, что кажется недопустимыми высказываниями, в их случае вполне *нормально*, а не чрезмерно болезненно, сверхчувствительно или истерично. Ваша задача – разглядеть важные запросы на информацию и помощь, содержащихся в этих драматических высказываниях. Когда вы боретесь с кризисами вашего ребенка, помните, что он просит больше общения с вами, а не меньше, и больше помощи в контроле над эмоциями. Изоляция вашего ребенка и оставление его наедине с переполняющими его чувствами никогда не станет выходом из положения.

ЗАЧЕМ РЕБЕНКУ СЛИШКОМ ЗАНЯТАЯ ЖИЗНЬ

Почему усыновленный вами из другой страны ребёнок может стремиться к необычайно насыщенной жизни? Я наблюдала такое желание у многих приемных детей, и я называю это *синдромом напряженного графика*. Очень насыщенный график помогает ребенку предвидеть, что будет дальше, и таким образом, почувствовать контроль. Ребенок предподросткового возраста часто замещает слишком ослабленный «Волшебный круг» большим количеством занятий. Эти занятия дают ему чувство безопасности обычной жизни, заполняя пустоту, возникшую из-за дистанцирования от надежной связи с своими родителями; в таком графике ребенок встречает новых людей, с которыми можно установить взаимосвязь.

Когда большие промежутки времени ничем не заняты, ребенок в предподростковом возрасте начинает чувствовать себя отторгнутым и не контролирующим свою жизнь. И Шэн на летних каникулах жаловался на скуку, умоляя маму или папу заняться с ним хоть чем-нибудь. Когда Сун Ань «нечего было делать», она часами убиралась в своей комнате, выражая свой перфекционизм через чрезмерную аккуратность.

Короче говоря, дети, усыновленные в других странах, либо переутомляются, присоединяясь к многочисленным кружкам и секциям и вовлекаясь в разные виды деятельности, либо замыкаются в себе и делают что-то навязчиво «совершенно». Когда я работаю с родителями таких детей, я предлагаю им две стратегии. Первая предполагает, что вы будете подталкивать ребенка к жизни, в которой будет меньше напряжения (если быть точным, меньше перенапряжения). Вторая предполагает усиление связи со своим ребенком, не подавляя его стремление к независимости. В обоих случаях цель состоит в том, чтобы помочь ребенку достичь лучшей эмоциональной и поведенческой регуляции несмотря на то, что именно в это время происходит пугающий ребенка процесс становление независимости.

МЕНЬШЕ НАПРЯЖЕНИЯ И БОЛЬШЕ СВЯЗИ С РОДИТЕЛЕМ.

Когда Сун Ань, Дмитрий, Му Лин, Соня и И Шэн впервые приехали домой из стран, где родились, они не могли долго оставаться спокойными – эти дети либо возбуждались, либо отключались. Даже такое простое событие как, например, ужин с бабушками и дедушками, было слишком стимулирующим для них. Они не могли оставаться спокойными и наладить связь со своими родителями в течение первого года жизни дома, если их родители сознательно не минимизировали стимуляцию для них.

Когда эти дети стали старше, их родители обнаружили, что снижение стимуляции все еще было лучшим первым шагом для минимизации истерик, эмоциональных всплесков и перфекционистского поведения. Для приемных детей предподросткового возраста могут быть слишком будоражащими ночевки у друзей, футбольные тренировки или вечер в кино с друзьями. Эти чрезмерные впечатления усугубляются реакцией «бей или беги», которую такие дети испытывают всегда, когда находятся вдали от своих родителей. Есть два способа минимизировать эти трудности для вашего ребенка. Во-первых, дайте ребенку сотовый телефон и предложите ему звонить вам в заранее установленные и согласованные с ним промежутки времени, например, раз в три часа, когда вы не вместе. Во-вторых, сократите количество вечеринок с ночевками (или количество детей на каждую такую вечеринку), а также занятия спортом и другие внеклассные мероприятия. Даже когда ваш ребенок борется с вами против установления этих ограничений, вы увидите, что на лице его отразится облегчение, или в области плечевого пояса ослабнет напряжение.

Хотя вам может показаться, что ваш ребенок должен становиться более независимым от вас с каждым годом, на самом деле, усыновленные за границей подростки должны быть еще больше связаны со своими родителями, чем в возрасте восьми или девяти лет. Конечно, ваш ребенок считает

Родители должны быть глубоко убеждены, что более длительное время, проводимое в семье, поможет ребенку выработать ответственность за контроль над своими эмоциями

не так, по крайней мере, на первый взгляд. «Мама, я не хочу проводить с тобой время. Я хочу быть с *моими друзьями*», – возразит ваш подросток. Чтобы парировать данное утверждение, вы должны быть глубоко убеждены, что длительное время в семье поможет вашему ребенку выработать ответственность за контроль над своими эмоциями, особенно, когда возникают более сложные и длительные формы обособления. Время, проводимое в семье, высвобождает приток родительской любви (см. главу 9), укрепляет в своих нормальных границах «Волшебный круг», включает в себя привычный порядок вещей и заново доказывает ребенку, что его не оставят одного по мере взросления. Когда маленький ребенок отталкивает родителей или устраивает истерики, родители должны поддерживать с этим малышом более тесную связь и держать его под пристальным присмотром. То же самое касается и детей в возрасте 10–12 лет.

Первые три года в новой семье закладывают основу развития усыновленного ребенка на первые десять лет. Точно так же три года, начиная с 10ти лет, составляют фундамент для второго десятилетия жизни ребенка (т.е. его развития с тринадцати лет до юношеского возраста). Если родители не осознают потребность ребенка в дополнительной связи с ними, они ненамеренно дают возможность ребенку вернуться к реактивным моделям поведения для управления своими эмоциями и поведением. Ожидание слишком большой независимости со стороны вашего подростка фактически ослабляет связь между ребенком и родителем и отключает «ножной тормоз» (см. главу 13) эмоционального и поведенческого контроля, который так важен для приемных детей всех возрастов.

ВРЕМЯ С СЕМЬЕЙ И СЕМЕЙНЫЕ СВЯЗИ

Каковы же способы укрепления семейных связей, соответствующие возрасту ребенка? Родители должны прилагать усилия к тому, чтобы собираться вместе со своими детьми и планировать ряд подходящих возрасту занятий, исходя из предпочтений их детей. Так, в семье Сун Ань решили раз в неделю посвящать вечер игре в боулинг – в такие дни вся семья сначала идет куда-нибудь ужинать, а затем играет в боулинг. Дениз и Дмитрий решили проводить игровые вечера каждую пятницу. Каждый из них выбирает по две игры. Поскольку сначала у них было не так много игр, Дениз запланировала посещение магазина игрушек и игр раз в месяц по субботам. Это дает Дмитрию возможность выбрать новую семейную игру и потратить свои карманные деньги на другие товары в магазине. К тому времени, когда Дмитрию исполнилось одиннадцать, традиция уже была налажена, и они стали приглашать одного, а затем двух друзей Дмитрия.

Во время летних каникул некоторые семьи планировали еженедельные выезды на свежий воздух. Семья Сони вернулась к традиции экспедиций, в которые они любили отправляться, когда Соня была маленькой. Соня помогала спланировать завтраки и обеды, основываясь на том, что семья выбирала в тот или иной день. Другие семьи отправляются в поход или на пляж.

Большинство семей в группе «Первый год дома» организовали еженедельные семейные встречи, когда их дети вошли в ранний подростковый возраст. Эти встречи укрепили семейные связи и предоставили возможность подросткам решать, что они хотели делать самостоятельно, начиная от работы по дому и до развлечений с друзьями вне дома. На одной из таких семейных посиделок Му Лин предложи-

ла, чтобы семья покупала пиццу каждую пятницу вечером, а она будет отвечать за сбор пожеланий от всех участников и непосредственно заказ пиццы в ресторане.

Веселиться и смеяться вместе – это мощный способ восстановить «Волшебный круг». Некоторые дети раннего подросткового возраста не умеют веселиться с родителями; возможно, когда-то умели, когда были совсем маленькими, но забыли об этом, став старше.

Чтобы способствовать совместному приятному времяпрепровождению, найдите игры без акцента на конкуренции или придумайте другие совместные занятия для семьи, направленные на кооперацию. Родители Сони решили проводить один вечер в неделю за приготовлением пищи, уделяя особое внимание национальной кухне Гватемалы, где родилась Соня. Все пытались научиться готовить тортильи. В течение первых нескольких недель лепешки получались то мягкими и рыхлыми, то слишком жесткими. Только Соне удалось раскрыть секрет их приготовления, и у нее получились несколько действительно вкусных. По мере того, как они практиковались, Дэвид, отец Сони, предложил создать «музей плохих тортилий». Каждую неделю семья голосовала за худшую лепешку, которую затем помещали в «музей». В течение долгого времени после этого, одно только упоминание «Музей лепешек» вызывало смех у всех членов семьи.

Такие мероприятия, как ежемесячное посещение музеев, общественных или национальных парков, или исторических мест, обеспечивают семейную связь, которой наслаждаются дети. Мать

«Если вы слишком заняты, чтобы провести один вечер с семьей, то вы на самом деле не семья»

Му Лин, Лаура, решила, что раз в месяц каждый член семьи будет выбирать место для поездки в двух часах езды от дома. Этот человек будет «лидером тура», то есть следить за маршрутом, выступать гидом и рассказывать о достопримечательностях.

Вам нужно творчески и с юмором подумать о том, как установить связь с вашим ребенком предподросткового возраста. Это углубит жизненно важную связь между вами таким образом, что принесет радость вам обоим, и ребенок даже может счесть это «крутым». Под воздействием подростковых проблем и слишком напряженного графика связь ребенок-родитель слишком легко может быть нарушена, но, к счастью, время, проведенное в семье, помогает укрепить связь. Как однажды Му Лин сказала своей матери: «Если вы слишком заняты чтобы провести один вечер с семьей, то вы на самом деле не семья».

КОГДА СТАРЫЕ РЕАКТИВНЫЕ МОДЕЛИ ПОВЕДЕНИЯ ВОЗВРАЩАЮТСЯ

Как мы видели ранее, исследования показывают, что процесс развития контроля над собственными чувствами и поведением занимает у приемных детей из других стран больше времени, чем у усыновленных детей, и может длиться вплоть до юношеского возраста. Период от 10 до 12 лет является основным в этом процессе. В этом возрасте реактивные модели поведения могут снова активизироваться, и, когда это происходит, важно помочь ребенку вернуться к навыкам самоконтроля и развивать их дальше.

Однажды вечером в боулинге Сун Ань была расстроена тем, что не нашла подходящий шар. Она потеряла контроль над своими эмоциями, пнула стойку для шаров, ушла на парковку и села в машину. Джо и Шарлотта распознали в этом старые модели поведения совладания со стрессом, а именно самоустранение. Они посидели с ней в машине несколько минут, чтобы помочь ей успокоиться и преодолеть разочарование. Затем они предложили ей вернуться с ними в зал и попросить у стойки ассистентов мяч поменьше. Позже родители сказали ей, что ее самоустранение было примером ее прежнего поведения, которое возникло вследствие пережитых «Больших перемен». «Ты имеешь в виду, что я поступала также, когда впервые встретила вас? – Сун Ань удивилась. – И вы помните все это обо мне?» Сун Ань смогла понять свою реакцию, а помощь, которую она получила, позволила ей лучше справиться с сильными чувствами. Беседы с родителями во время и после этого инцидента показали ей, как глубоко и как долго ее родители заботились о ней. В конце вечера она даже сказала: «Мама, я знаю, это звучит глупо, но это самый счастливый день в моей жизни – просто знать, что ты любила меня все это время».

Не усыновленный ребенок мог бы справиться с обычным запретом родителей (например, запретом вести себя так, как Сун Ань в примере выше). Такие слова, как «если ты не успокоишься, боулинг на сегодня закончен», могут сработать. Но Шарлотта и Джо знали, что эта стратегия воспитания только создаст более глубокий разрыв между ними и их ребенком. Сун Ань, в возрасте одиннадцати лет, ощутит жесткие родительские ограничения как отвержение и обвинение. Этот опыт отдалил бы ее от ее родителей и еще больше стимулировал бы ее склонность уходить в себя, а также другие реактивные модели управления эмоциями.

Когда Дмитрий, во время своего первого посещения магазина игр, был ошеломлен их количеством, он вновь стал чрезмерно активным, то есть вернулся к своей старой реактивной модели совладания со

стрессом. К счастью, Дениз предвидела эту реакцию и знала, что делать. Она поняла, что переполненные полки и яркие огни магазина оказали слишком стимулирующее воздействие на него и что он не смог расслабиться, сосредоточиться и сделать выбор. Она предложила прогуляться и – пока они гуляли – купила Дмитрию напиток, с которым он мог бы применить технику «сосание, глотание, дыхание» (см. главу 13). «Мама, мне это больше не нужно!» – возразил он. Но Дениз настояла, чтобы он попробовал несколько раз. Она в шутку предложила и самой себе прибегнуть к этой технике со словами: «*Мне* нужно успокоиться!» Дмитрий попробовал и обнаружил, что смог успокоиться. Когда они вернулись в магазин, он смог выбрать себе настольную игру.

Способность заметить старые реактивные способы поведения и навыки выживания, когда они всплывают на поверхность в этом возрасте, дарит вам и вашему ребенку большие возможности. Ребенок в предпубертковом возрасте уже достаточно взрослый, чтобы начать распознавать, называть и обсуждать свое поведение (что не доступно ребенку в более юном возрасте). Этот ребенок уже достаточно взрослый, чтобы просить о помощи в преодолении поведенческих проблем и работать с мамой или папой над поиском альтернативных методов расслабления и успокоения. Кроме того, ребенок этого возраста может начать распознавать слишком стимулирующие или сложные для него ситуации и виды активности, которые запускают у него реактивное поведение, и принимать решения (см. комментарии о «*семейных навыках поведения*» в главе 18), помогающие реже сталкиваться с подобными триггерами⁴².

Как ребенок в возрасте 10–12 лет справляется с реактивными моделями поведения:

1. Ребенок осознает свои старые способы реактивного поведения.
2. Ребенок может назвать это реактивное поведение, может говорить о нем и знает, что его вызывает (триггер).
3. Ребенок выбирает стратегию семейного поведения, чтобы заместить реактивное поведение.

⁴² Триггер (от англ. *trigger* – «спусковой крючок») – в строгом смысле слова это опыт, сам по себе не являющийся пугающим или травматичным, но вызывающим у человека с посттравматическим стрессовым расстройством повторное «перепроживание» психологической травмы (флешбэк). Человек с ПТСР обычно всеми силами избегает столкновений с триггерами. Чаще всего триггер является частью травмирующего переживания. Например: плач ребенка, шум машины, нахождение на высоте, прикосновение, слово и т.д. В более широком смысле слова термин «триггер» относится к стимулу, который запускает сложные чувства или проблемное поведение. Как правило, этот стимул напоминает о непростом опыте из прошлого. *Прим. научного редактора*

Позже Дениз рассказала, о чем она и ее сын разговаривали во время прогулки: «Ситуацию, в которой очень много вариантов для выбора, может быть трудно выдержать. Знаешь ли ты, как чувствует себя твое тело, когда ты чрезмерно возбужден?» – начала Дениз.

Дмитрий сразу понял, о чем говорила его мать. «Да, я становлюсь слишком активным, – сказал он. – Иногда это происходит в школе, там бывает так много разных событий, и тогда учитель просит меня успокоиться».

«Ты достаточно взрослый, чтобы замечать у себя такое состояние, и начать говорить *самому себе*, что нужно успокоиться», – предложила Дениз.

Важно поговорить с вашим ребенком о том, как реактивное поведение проявилось впервые, когда ребенок был совсем маленьким, и о чувствах, которые лежат в основе такого поведения. Это помогает ребенку 10–12ти лет лучше понять истории собственного усыновления. Шарлотта, например, напомнила Сун Ань, что, когда девочка впервые приехала из Кореи шестимесячным ребенком, она была настолько замкнута, что готова была заснуть, чтобы только избежать новых или трудных моментов.

«Знаешь, мама, – ответила Сун Ань, – я думаю, что я все еще делаю это. Прячусь в моей комнате, убираюсь и делаю перестановку. Этот процесс помогает «усыпить» мои чувства».

«Может быть, вместе мы сможем найти другой способ справиться с твоими чувствами, – предложила ее мать, – потому что будут ситуации, когда ты не сможешь побыть одна и убраться в своей комнате. Когда мы все вместе играем в боулинг, ты не можешь остаться одна и что-то убирать. Что может помочь в этой ситуации?»

«Помнишь тот маленький мячик, который я сжимала, и то мое одеяло, которое пахло тобой? – вспомнила Сун Ань. – Хотелось бы, чтобы у меня были такие вещи».

«Давай отправимся в магазин игрушек и посмотрим, сможем ли мы найти маленькие мягкие игрушки, которые можно носить в кармане, – предложила Шарлотта. – И я знаю каталог, в котором много такого рода вещей. Ты можешь полистать его и выбрать некоторые из них».

Вскоре Сун Ань взяла маму за руку и нежно сжала ее. «Что, если я просто держу за руку лучшую маму в мире?» – сказала она, улыбаясь.

После этих событий и разговоров, Сун Ань и Дмитрий стали брать на себя больше ответственности за управление своими чувствами и поведением в первую очередь потому, что родители сначала помогли им найти альтернативу их реактивным моделям поведения.

Усыновленный в другой стране ребенок продолжает нуждаться в родительской опеке и поддержке в этой области. Даже после осознания того, что нужно делать, Сун Ань и Дмитрию пришлось практиковаться в самообладании и самоконтроле при деликатной, но постоянной поддержке своих родителей.

СОН

В предподростковом возрасте дети начинают ставить под сомнение правила, установленные в их семьях. Конечно, одним из первых ограничений, которые они стремятся свергнуть, является время сна. «Мне уже двенадцать, и я могу сам решить, когда мне спать. Это мое тело!» – спорил Дмитрий с матерью.

Взрослея, дети меняют ритуалы отхода ко сну и время сна, но родителю все же следует проявлять бдительность, чтобы ваш ребенок высыпался. Регулярный и достаточный сон особенно важен для усыновленных за границей детей, которые более уязвимы перед чрезмерной стимуляцией и стрессом, чем их не усыновленные сверстники. Сон влияет на уровень гормона кортизола. Убедитесь, что ваш ребенок получает достаточно отдыха каждую ночь, что поможет поддерживать надлежащий уровень гормона и, следовательно, сократить случаи реактивного поведения.

Вы можете согласиться перенести время отхода ко сну вашего ребенка на более поздний час, чтобы обозначить его зрелость. Но не сдвигайте время намного позже, особенно если вашему ребенку нужно рано вставать в школу. Даже пятнадцать минут – это много, учитывая потрясающие способности детей тянуть время. Если ваш ребенок утверждает, что у него недостаточно времени перед сном, чтобы завершить свои дела, подумайте еще раз о сокращении часов его внеклассной деятельности, но не откладывайте сон еще на более позднее время. Выполнение домашних заданий, игра на музыкальном инструменте, обед и возможность отдохнуть в одиночестве и с родителями не оставляют много дополнительного времени для занятий после школы.

Недостаточное количества сна приводит к слишком острым реакциям ребенка в ответ на стимуляцию и снижает его способность управлять своим поведением и эмоциями в ответ на стресс. Не выспавшийся, капризный, раздражительный или замкнутый ребенок не может в полной мере воспользоваться новыми возможностями, которые его ожидают по мере взросления, и не может счастливо и спокойно общаться со сверстниками и родителями.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ РАЗОРВАННЫХ СВЯЗЕЙ: «ПРАКТИКА» ГНЕВА И ИСПРАВЛЕНИЕ

«И Шэн выходит из-под контроля, кричит на меня, а затем впадает в истерику, сожалея о своем поведении, – сказала мне однажды его мать, Нина. – Я не знаю, что делать. Я чувствую, что за подобное поведение следует наказывать, но я не хочу наказывать его за его трудности с эмоциональным контролем».

В трудностях И Шэна есть два аспекта. Во-первых, ему трудно контролировать нахлынувшие на него чувства, когда он огорчен, например, после того, как он поспорил со своими друзьями в школе или расстроился из-за компьютерной игры. Он знает, как проявлять свои чувства, но не знает, как и когда остановиться. Ему нужно научиться сдерживать чувства и успокаиваться. Во-вторых, хотя И Шэн испытывает раскаяние за свое неконтролируемое поведение, он не знает, как сделать следующий шаг и загладить вину перед Ниной и остальными членами семьи. Учиться этим двум вещам – как справляться с негативными чувствами и как загладить вину – укрепит связь И Шэна с его родителями и семьей, не говоря уже о его друзьях.

Умение переставать злиться, раздражаться, критиковать и тому подобное – это навык. Как и любой другой навык, ему нужно учиться, а для этого требуется сознательное целенаправленное усилие. Следуя моим рекомендациям, Нина завела блокнот, в котором И Шэн мог бы «рисовать» агрессивные чувства, и подушку, на он мог бы вымещать подобные чувства, используя при этом кухонный таймер. Она рассказала про эти идеи И Шэну в тот момент, когда он не был по-настоящему зол, и сказала, что он может использовать их для «практики» своего гнева. Затем она объяснила, что ему нужно выбрать занятие, такое как, например, собирание пазла или забрасывание мяча в волейбольную корзину возле дома, которым бы он смог спокойно заняться, когда перестанет злиться.

Практика начиналась с пяти минут, отмеряемых по кухонному таймеру, в течение которых И Шэн использовал блокнот для рисования и подушку, чтобы выразить свой гнев. Он также мог выражать свои чувства в устной форме. Когда таймер зазвонил, И Шэн «практиковал, как остановить» свой гнев. Если он переключится на занятие, которое выбрал, или же просто глубоко вздохнет и начнет менять тему беседы приятным образом, то практика будет окончена. Если он не мог контролировать свой гнев и переключаться на выбранную деятельность или приятную тему разговора, то Нина сбрасывала таймер, а И Шэн проделывал все те же шаги еще пять минут, а затем получал вторую возможность потренироваться в прекращении проявлений гнева.

Как правило, для достижения успеха детям требуется всего два или три сеанса практики. Конечно, сравнительно легко перестать злиться, когда ты в действительности не вышел из себя. Дело в том, что, если ребенок осуществляет практику, когда он на самом деле не злится, он приобретет уверенность и навыки для тех моментов, когда будет действительно расстроен. Нина обнаружила, что практика И Шэна была особенно эффективной, когда он представлял то или иное разочарование в своей жизни.

И Шэну также нужно было научиться заглаживать вину, чтобы восстановить связь, разорванную его неправильным поведением. Я полагаю, что лучший способ исправить ситуацию и восстановить связь для ребенка в раннем подростковом возрасте – это выполнить то, что один из родителей назвал «рутинной повседневной работой». Если все члены семьи были задеты поведением ребенка или пострадали, ребенку нужно сделать то, что будет полезно всем: уборка со стола, мытье посуды и вынос мусора – соответствующие возрасту примеры таких дел. Если пострадал только один член семьи, ребенок выполняет работу, чтобы помочь именно этому человеку. Например, если мама обычно выгуливает собаку по утрам, ребенок будет выполнять эту работу согласованное количество раз, чтобы загладить вину.

Такие действия по исправлению ситуации помогают выстраивать хорошие отношения между людьми. Основная идея заключается в том, чтобы обе (или все) стороны чувствовали себя хорошо, и вместе с тем не грузить ребенка в наказание огромным количеством работы, из-за чего он снова может расстроиться. Когда вы учите этому семейному навыку, необходима умеренность.

Если вы находите такой подход сложным для вас или же ощущаете желание наказывать ребенка вместо того, чтобы помогать ему, рассмотрите вариант получения краткосрочной психологической помощи для себя, чтобы разобраться в собственных чувствах.

Обучение тому, как перестать злиться и как заглаживать вину – это два важных навыка жизни в семье, над которыми нужно работать многим усыновленным за границей детям. Вы должны предпринимать профилактические шаги, поощряющие эти навыки у вашего ребенка, даже если это означает, что вам нужно вести переговоры с вашим ребенком, когда он заявляет о своей независимости. Продолжайте работать со своим ребенком над укреплением «Волшебного круга», который вы так целенаправленно создавали, укрепляя вашу связь с ребенком, но позволяя кругу растягиваться по мере того, как ваши дети отваживаются на расширение своего опыта. Эта гибкость поможет вам и вашему ребенку хорошо справляться с трудностями в будущем.

29. Вопросы усыновления: когда приемный ребенок достигает подросткового возраста. В тени независимости

«Я надеюсь, что Дмитрий будет готов к поступлению в колледж, когда ему исполнится восемнадцать. Сейчас ему шестнадцать, и он бросил все спортивные секции. Больше всего он любит сидеть дома и читать спортивные журналы или отправляться в одиночестве на дальние велосипедные прогулки».

«Мы думали, что Сун Ань полностью готова к старшей школе. Но теперь, когда она там второй год, она вернулась к своему прежнему реактивному поведению: Сун Ань просто наблюдает за жизнью, вместо того чтобы участвовать в ней».

«Му Лин – очень общительная и умеющая произвести впечатление пятнадцатилетняя девочка, но учеба у нее хромает».

«Мы в конечном итоге научили И Шэна использовать слова, чтобы поделиться своими чувствами, и сейчас, когда ему шестнадцать, мы пожинаем плоды! Он говорит нам, что мы – не его настоящие родители и никогда ими не станем, что он хотел бы найти свою кровную семью. Он говорит, что мы в его жизни временно».

Независимость для подростка – это как стоять в лучах прожектора на сцене жизни. Чтобы уверенно шагнуть в круг света, не испытывая дискомфорта, подростку необходимы четкое осознание себя как личности, надежный самоконтроль и глубокое чувство связи с родителями. Многие не приёмные подростки вступают в этот луч света, мечтая о новых приключениях, но подростки, которых усыновили в другой стране, находятся в состоянии серьезного внутреннего конфликта, потому что тени прошлого преследуют их в освещенном круге настоящего. Они все еще связывают независимость и отделение от родителей с пережитым ранее опытом покинутости, потери и горя. Осознание себя как личности остается для них сложным, постоянно меняющимся пазлом.

Самоконтроль и жизнеспособность – и без того хрупкие – проходят проверку гормональными изменениями. В общем и целом, подростковый возраст заставляет детей, усыновленных за границей, бороться с уязвимостью в сфере идентичности, жизнеспособности и их отношений (связи) с родителями – всех ключевых областях развития, на кото-

рых мы фокусируемся в этой книге. В результате подростки часто чувствуют себя неуверенно на пороге нового этапа сепарации, и остаются в тени, в темной части сцены. А в какие-то моменты времени они бросаются сломя голову в преждевременную независимость и оказываются в мире теней другого рода, демонстрируя поведение и вступая в отношения, которые совершенно неуместны, а иногда даже опасны.

В подростковом возрасте когнитивные способности ребенка развиваются и дают ему возможность глубже задумываться о глобальных абстрактных концепциях и их проявлениях в реальной жизни. К таким концепциям, с которыми предстоит освоиться подростку, относятся верность, доверие, потеря, горе (включая то, что психологи называют «бесконечным гореванием» – *non-finite grief* – когда процесс горевания не завершается), этническая и расовая принадлежность и все аспекты того, что такое быть приемным ребенком. Подросток не только начинает глубже вдумываться в жизнь, но и буквально окунается в сильные чувства, связанные, в частности, с сексуальностью, агрессией и конкуренцией, – и все это за счет зашкаливающего уровня гормонов. Подростковый возраст становится временем неорганизованности и экспериментов с каждым аспектом жизни. Вся эта работа направлена на то, чтобы в конечном итоге научиться контролировать сильные новые чувства, устанавливать более глубокие связи со сверстниками как в дружеском, так и в романтическом смысле, и подготовиться покинуть дом и жить в большом мире в качестве молодого взрослого человека.

Пять задач развития, стоящих перед подростком

1. Научиться надлежащим образом контролировать и выражать сильные чувства, особенно связанные с сексуальностью и агрессией.
2. Устанавливать более глубокие и длительные связи со сверстниками как в дружеском, так и в романтическом смысле.
3. Стать личностью за счет идентификации с родителями, одновременно с физическим и психологическим отделением от них.
4. Интеллектуально, эмоционально и физически подготовиться к вступлению в мир взрослых, оказавшись в вузе, в профессиональном учебном заведении или на работе.
5. Стать гибким и жизнеспособным человеком, умеющим справляться с неудачами, разочарованиями, неожиданностями и изменениями в ходе обычной жизни

Я иногда думаю о подростках, как о больших детях, недавно научившихся ходить, или как о дошкольниках-переростках. Они нелепы,

неловки, честны на грани жестокости, любопытны, слишком активны и эмоционально напряжены. Они – то громкие и общительные, то тихие и отстраненные. И, как и вчерашним младенцам и дошкольникам, подросткам требуются жесткие рамки.

Хотя подростки могут быть иногда сильно похожи на детей, только что научившихся ходить, я думаю, что растить подростка все-таки легче, чем годовалого малыша. Хотя бы потому, что подростки умеют говорить – иногда на повышенных тонах, а порой тихо бормоча. Подростки любят поговорить о разных вещах и ценят готовность родителей слушать. Подростки подстегивают родителей быть лучше, придерживаться провозглашаемых ценностей и морали, «переходить от слов к делу», быть честными и открытыми. Вы нужны подростку в качестве положительной ролевой модели, кого-то, отражением чьей личности он мог бы стать, либо копируя вас, либо стараясь от вас отличаться. Подростки заставляют нас становиться лучше с точки зрения человеческих качеств и делают семейную жизнь настоящим приключением.

У всех подростков бывают периоды, когда они испытывают неловкость и самокритичны. И хотя подростки никогда этого не признают, они очень ценят возможность обниматься почаще. Всем подросткам хочется знать, что вы по-прежнему их любите.

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ТРУДНОСТИ РАЗВИТИЯ

Каковы отличительные черты воспитания подростка, усыновленного в другой стране? Всех подростков – будь они усыновленные или нет – ожидает определенный регресс. Вместо того, чтобы использовать слова, они плачут или устраивают истерику. Хлопают дверьми, повышают голос. Вместо того, чтобы доносить до вас информацию, подростки ждут, что вы прочтете их мысли и поймете их потребности и предпочтения. «Ты же знаешь, что я ненавижу розовый цвет!» – может сказать подросток. Они перебивают, путаются и не следуют простым указаниям: «Я не слышал, чтобы ты просила накрыть на стол!»

Подростков, усыновленных в других странах, также ожидает регресс. Иногда их регрессивное поведение более острое, и доходит до откровенной инфантильности. Кроме того, к ним могут вернуться прежние навыки выживания и реактивное поведение совладания со стрессом (см. главы 4 и 5). Они снова притворяются и стараются всех обаять; они то чрезмерно активны, то уходят в себя; они превращаются в вечно недовольных диктаторов. Они могут перестать есть или

есть слишком много. Могут часто быть слишком далеко от дома или проводить весь день дома в кровати. Некоторые очень поздно приходят домой или убегают из дома и семьи. У них проблемы со сном, они ворчат по поводу отклонений от привычной рутины и рассуждают, как все «должно быть». Их поведение кажется откатом к годовалому, двухлетнему, трехлетнему возрасту.

Подростки в целом демонстрируют ряд признаков зрелости (особенно когда пытаются контролировать собственное поведение и выражение сильных чувств). Они все время колеблются между удивительной незрелостью и потрясающей зрелостью, между прилипчивой зависимостью и демонстративной независимостью. У подростков, усыновленных в другой стране, такого рода смешанный тип зрелости представлен в наивысшей степени. Они часто бывают наиболее незрелыми и зависимыми перед тем как сделать качественный рывок вперед, в сторону большей независимости.

Всем подросткам необходимо одновременно идентифицировать себя с родителями и отделиться от них, и они часто делают второе, бесконечно споря с родителями и отвергая их. Для подростков, усыновленных в другой стране, этот процесс становится куда более напряженным: у них два комплекта родителей, с которыми надо себя идентифицировать и в то же время отделиться от них. Причем с двумя из четырех родителей они практически не знакомы. Как подростку идентифицировать себя с неизвестными родителями, которые остались в другой стране до того, как ребенку удалось познакомиться или попрощаться с ними? Как подростку идентифицировать себя с родителями, которые сделали «плохой» или «неправильный» выбор – решили не растить своего ребенка? Наличие человека, который отсутствует физически, но присутствует психологически, ведет к тому, что психологи называют «неопределенность границ». Неопределенность границ приводит к возникновению полярных чувств. Прошедший через международное усыновление подросток, идентифицирующий себя с физически отсутствующими родителями, может демонстрировать непонятные или полярные модели поведения – от чрезмерной навязчивой идентификации с этнической группой, расой или культурой биологических родителей, до полной отстраненности от них или полного их отрицания.

Не прошедшие через усыновление подростки формируют свою идентичность, создавая восприятие себя из последовательной истории их прошлого, настоящего и предполагаемого будущего. Чувствовать себя другими – часть процесса формирования отдельной личности, но

для большинства подростков это не является перманентным состоянием. Прошедшим через международное усыновление подросткам приходится создавать последовательную историю и формировать ощущение себя на основе сложного прошлого, в котором отсутствует значительная часть важной информации. Это всегда отличает их от других подростков, которые знают историю своей семьи (включая, например, историю семейных болезней, о которых врач начинает спрашивать ребенка, достигшего подросткового возраста). Кроме того, усыновленные дети часто отличаются внешне от своих родителей и, в большинстве случаев, от многих своих сверстников. Чувство собственной инаковости должно быть интегрировано в самоощущение человека, прошедшего через международное усыновление. У подростка, который ничего или почти ничего не знает о своих биологических родителях и у которого не было возможности с ними попрощаться, присутствует в дополнение ко всему чувство незавершенной потери, пребывания на территории утраты и горя, которому не будет конца. Именно по этой причине многие приемные подростки часто заявляют, что планируют когда-нибудь отправиться за границу искать своих биологических родителей.

Поскольку для подростков, прошедших через международное усыновление, формирование идентичности и другие изменения, связанные с ростом и развитием, значат куда больше и даются им гораздо тяжелее, некоторые из них чувствуют себя полностью захваченными собственными эмоциями, а ожидания семьи воспринимают как повышенное давление. Эти факторы стресса ведут к более частому отыгрыванию переживаний на уровне поведения, что может принимать неконтролируемые или опасные формы, например, побеги из дома, попадание в ситуации с переживанием насилия в свой адрес, а также наркотическая или алкогольная зависимость.

Им столько предстоит преодолеть что не удивительно, что многие усыновленные подростки просто не готовы в восемнадцать лет выйти во взрослый мир. Следует помнить, то недостаточная готовность, страхи, нежелание становиться взрослым вряд ли станут очевидны непосредственно из разговоров с вами. Следите за косвенными сигналами: ваш ребенок может отстать в учебе, забыть разослать простой или электронной почтой заявления в вузы или использовать другие способы отсрочить отъезд из дома.

Многие родители отвечают на вызывающее поведение своих усыновленных подростков тем, что ставят более жесткие рамки и ожидают, что их дети станут более ответственными, готовыми отве-

чать за свой выбор. Всегда будут и такие ситуации, где действительно требуются более жесткие рамки, но следует помнить, что ужесточение ограничений и ответственности для усыновленных детей может привести и к обратному эффекту. Ограничения, как мы уже видели (см. главу 16) могут вызвать у усыновленного ребенка ощущение отверженности. Ограничения могут вызвать у усыновленного подростка сомнения в родительских правах на него приемных родителей и сформировать предпочтение биологических родителей перед приемными. Аналогичным образом, наделение подростка повышенной ответственностью может вызвать у ребенка ощущение, что он сам по себе, один в этом мире. У подростка легко вызвать чувство отдаления и отверженности. Чтобы противостоять таким страхам и тревоге и свести их к минимуму, вы должны найти способ укрепить связь подростка с вами. В подростковом возрасте открытое и честное общение важнее, чем когда-либо.

СЛУШАТЬ И ГОВОРИТЬ, СЛОВАМИ И БЕЗ СЛОВ

Как и во многих других областях жизни – например, в браке и в работе – успех в руководстве, коррекции и других видах родительской поддержки вашего усыновленного ребенка зависит от качества вашего общения. Много известно о том, как трудно происходит общение между родителями и подростками. Все может оказаться еще труднее, когда речь идет о приемном подростке. Так бывает, даже когда родители думают, что сделали все, что могли, для воспитания ребенка, и глубоко погрузились в тему. Вот какой разговор состоялся у меня однажды с хорошо адаптированной и успевающей в школе шестнадцатилетней ученицей старших классов, прошедшей через международное усыновление:

– Мне хотелось бы знать больше о своей кровной семье, – сказала мне девочка.

– А ты расспрашивала своих маму и папу о том, что им известно? – поинтересовалась я.

– Хмм. . . нет, не расспрашивала.

– Но ведь ты могла бы это сделать.

– А не могли бы вы сделать это за меня? – попросила девочка.

Через несколько дней я поговорила с ее матерью, и оказалось, что за прошедшие годы она не раз обсуждала со своей приемной дочерью историю ее кровной семьи. Матери казалось, что она уже сообщила дочери все важные факты на эту тему, и она расстроилась, узнав, что, по мнению дочери, вопрос кровной семьи не обсуждался.

Родителям следует активнее анализировать общения со своими приемными детьми, достигшими подросткового возраста. Часто это означает что нужны новые способы слушать ребенка и новые способы разговаривать с ним.

КАК ПОДРОСТКИ ОБЩАЮТСЯ БЕЗ СЛОВ

«И Шэн слушает снова и снова одну и ту же песню – What Becomes of the Broken Hearted (Что происходит с теми, чье сердце разбито). Он сказал мне, что проигрывал ее на своем компьютере пятьсот раз».

«Соня слушает песню Heal Me, I'm Heartsick (Вылечи меня, мое сердце болит) из саундтрека к фильму «Школа рока», который ей тоже очень нравится. Мне больно думать, что Соня идентифицирует себя с этой песней. Почему она не может просто быть счастливой?»

«Дмитрий прочел книгу «Ямы», о том, как скучает по дому мальчик, которого по ошибке отправили в лагерь для трудных подростков, и теперь перечитывает книгу раз в неделю, увлеченно смотрит и пересматривает фильм по этой книге. Почему он не может переключиться на другие книги или фильмы?»

«Не смейтесь, но хотя Му Лин и пойдет в следующем году в старшую школу, она хочет, чтобы я каждый вечер читала ей книжку с картинками «Плюшевый мишка». Это была ее любимая книжка в пятилетнем возрасте. Она о плюшевом медведе без одной пуговицы, который выставлен в магазине, но никто не хочет его покупать. Я не понимаю, почему она так увлечена этой книгой сейчас».

Когда дети маленькие, они транслируют свои мысли и чувства через игру. По мере того как дети растут, на смену кубикам, игрушкам и куклам приходят музыка, фильмы и книги. Песни, книги и фильмы, которым увлечены подростки, такие как упомянутые выше родителями, передают мысли, чувства и тревоги этой возрастной группы. И нам, взрослым, важно знать, как слушать и интерпретировать передаваемые нам сообщения.

Повторяющиеся игры у маленьких детей указывают на то, что ребенок отрабатывает определенное чувство или концепцию. Подросток, поглощенный определенной песней, книгой или фильмом, точно так же занят эмоциональной работой. Темы хорошо знакомы семьям с приемными детьми: отделение, потеря, горе, установление связей и разрыв связей, идентичность, доверие и преданность. Подростки используют перечисленные средства (песни, книги и фильмы), потому

что им часто не хватает знания сложных слов, таких как *постоянство* и *лояльность*, чтобы выразить свои чувства. Иногда они знают нужные слова, но боятся их использовать, так как опасаются, что ранят чувства родителей, высказав свои чувства.

Иногда само название произведения служит намеком, как в случае с песнями, которые вновь и вновь слушают И Шэн и Соня. И Соня, и И Шэн в определенный момент сказали своим родителям: «Вы не мои настоящие родители!», сообщив тем самым, что, будучи подростками, они все еще испытывают сильные чувства по поводу своих кровных семей. Песни, которые они постоянно слушали, позволяют предположить, что подростки испытывают горе и травмированы потерей своих биологических родителей.

В песне «Что происходит с теми, чье сердце разбито?» строчка из припева позволяет предположить, что ведется поиск способа выйти из состояния горя. Родители И Шэна недоумевали, когда слышали эту строчку, на чем в действительности фокусировался при прослушивании их сын – на потере, на том, как оправиться от потери, или же на том и на другом?

Я часто советую родителям вслушаться в конкретные строки из любимых песен, которые напевают их дети-подростки, или, для начала, в те строчки, которые они поют громче других. Соня, например, просто пела вновь и вновь первые строчки своей любимой песни – слова, описывающие чувства человека с разбитым сердцем, которое необходимо исцелить. Родители, естественно, захотели узнать, о ком тоскует ее сердце, почему она считает его разбитым и какого рода исцеления ищет.

КАК НАЧАТЬ РАЗГОВОР

Отец Сони, Дэвид, будучи профессиональным музыкантом, иногда подпевал Соне. Сначала Соня смотрела на отца укоризненно, но в какой-то момент он подумал, что, если он спросит разрешения, она уступит. После этого они часто пели вместе, и у Дэвида появилась возможность расспросить Соню по поводу упоминания в песне наркотиков, самоубийства и алкоголя. Сначала Соня настаивала на том, что понимает смысл этих фраз, говоря: «Я знаю!» Но Дэвид не был в этом уверен. В конце концов ему удалось начать откровенный разговор о том, как люди используют наркотики, алкоголь и даже самоубийство, чтобы справиться с поглотившими их болезненными чувствами. Совместное напевание, пение, разговор отца с дочерью, – все это растянулось на несколько недель.

Кэролин и Дэвид мало что знали о фильме «Школа рока», песню из которого пела Соня. Однажды они спросили девочку о фильме и сказали, что хотели бы посмотреть его все вместе. «Вам не понравится», – сказала им Соня. Но желание сохранить связь с родителями, которые делали шаги к ней навстречу, оказалось сильнее. Через несколько дней они действительно посмотрели фильм вместе, и разделили радость от того, как герои фильма – с помощью присланного на подмену учителя со странностями – восстают против ожиданий своих родителей, но в конце им удастся сформировать собственные идентичности и заслужить уважение родителей.

«Мне нравится слышать песню из фильма в твоём исполнении, – сказала Кэролин Соне. – Ты поешь ее с большим чувством, чем в фильме, как будто знаешь, что это такое, разбитое сердце». Соня кивнула, ей было приятно, что мама поняла, почему эта песня стала для нее особенной.

«Мне кажется, ты много думаешь о своей первой семье и о приемной семье, – прокомментировал Дэвид. – я не знал раньше, что эти мысли посещают тебя так часто».

Как только Дэвид уловил форму «разговора» Сони через музыку и кино, его настойчивость стала довольно назойливой. Соня прервала его со словами: «Ты задаешь слишком много вопросов, папа». И Дэвид предложил изобрести сигнал, с помощью которого можно было бы давать понять, что можно начать обсуждение тяжелой – очень тяжелой – темы. Такой сигнал пальцами давал Соне ощущение контроля. Она могла решать, хочет ли в данный момент выразить свои чувства или предпочитает оставить их при себе. Но тот факт, что иногда она открывалась и делилась своими мыслями и чувствами, означал, что Дэвид нашел новый, весьма полезный способ затевать разговор с дочерью.

КТО КОНТРОЛИРУЕТ ОБЩЕНИЕ

В глубине души подростки всегда знают, кто контролирует ситуацию, идет ли речь о компании других подростков, или взрослых. Если родитель затевает разговор о тяжелых вещах, таких как чувство потери и отверженности, подросток может испытать потерю контроля как над разговором, так и над собственными чувствами. Невербальный знак Дэвида и Сони, с помощью которого они решали, посылить ли для них обсуждение болезненного вопроса в данный конкретный момент, стал важным инструментом, помогающим Соне контролировать свои эмоции. Чтобы помочь подростку почувствовать, что имен-

но он контролирует ситуацию, попробуйте поговорить открыто о тревогах, связанных с усыновлением, при этом всячески демонстрируя, что вы не требуете немедленных ответов. Вы можете просто сказать, что та или иная тема не выходит у вас из головы. Вы можете, например, сказать:

Если родитель затевает разговор о тяжелых вещах, таких как чувство потери и отверженности, подросток может испытать потерю контроля, как над разговором, так и над собственными чувствами

«Мы можем иногда больше говорить о твоих кровных родителях. Но я знаю, что это не простая для тебя тема».

В раннем подростковом возрасте И Шэн часто раздражался бранью, когда родители пытались поговорить с ним о его воспоминаниях и его прошлом. «Знай, что ты можешь спокойно сказать нам, что предпочитаешь не говорить на определенную тему, как сделал бы это с друзьями или учителями», – сказал однажды Кенджи после очередной, уже ставшей привычной, вспышки своего сына. Однажды вечером вскоре после этого разговора Кенджи, как ему казалось, в сотый раз смотрел с И Шэном фильм «Найти Бака Макгенри». Кенджи заговорил с сыном о душесипательном сюжете фильма (ничего не сказав о том, что фильм рассчитан на детей помладше, возможно, от восьми до двенадцати лет). И Шэн молча кивнул, не переставая внимательно смотреть фильм, герой которого, афроамериканский мальчик Аарон не старше двенадцати лет, осиротел и живет со своими бабушкой и дедушкой. С помощью своего белого друга Джейсона Аарон узнает, что его дедушка, Бак Макгенри, играл в бейсбол за одну из команд Негритянской лиги. Но Бак всю жизнь скрывал свое прошлое, даже от собственной жены. В конце концов удастся раскопать и прошлое Бака, и причины, по которым он так долго держал его в секрете.

Когда в фильме стали рассказывать, почему Аарон остался сиротой, И Шэн включил ускоренную перемотку. «Понимаю, тебе тяжело это смотреть», – сказал отец сыну. И они продолжили молча смотреть фильм. По мере развития сюжета, когда раскрылось прошлое Бака, И Шэн пробормотал себе под нос: «Как ему повезло, что все выяснилось в конце».

«Мне кажется, фильм не очень реалистичный», – прокомментировал это Кенджи. Кенджи предпочел в тот раз не говорить больше ничего о комментарии сына, раскрывшем его чувства, но запомнил это на будущее. Это послужило основой нескольких разговоров, состоявшихся на следующей неделе, во время одного из которых И Шэн

наконец поделился тем, о чем думал все это время: «Я хочу начать поиск своих кровных родителей. Думаю поискать их в интернете».

Кенджи предложил сначала поговорить о том, как это можно сделать, и о том, что именно И Шэн надеялся – или боялся – обнаружить, прежде чем сын начнет поиск. Кенджи также спросил И Шэна, что, по его мнению, почувствуют его кровные родители, если мальчик найдет их и свяжется с ними. Отец и сын вместе начали обсуждать несколько важных тем, потому что Кенджи «услышал» то, что его сын пытался сообщить ему с помощью выбора фильма, который он пересматривал вновь и вновь.

Когда усыновленный подросток прямо или косвенно выражает желание искать своих кровных родителей, его приемные родители могут, как это сделал Кенджи, зацепиться за это желание и обсудить более широкие темы – лояльность, постоянный или временный характер семьи, утрату родителей. Чтобы обсудить и осмыслить эти важные и глубокие темы, а также главный вопрос – хотят ли кровные родители, чтобы их нашли, – потребуется немало времени. Кенджи дал И Шэну необходимое время подумать о своих чувствах вместе с родителями, а не отреагировал простыми «да» или «нет» на желание своего сына начать поиск кровных родителей.

В результате их разговоров о кровных родителях и связанных с ними темах изменилось поведение И Шэна в школе, когда в его присутствии заходила речь об усыновлении. Он перестал реагировать грубостью и раздражением, стал более открытым и уверенным. Однажды мальчик позвонил Кенджи на работу и сообщил: «Парень из моего класса сказал, что, по его мнению, усыновление нежеланных детей – ответ на проблемы перенаселенности! Я поднял руку и сказал, что приемные дети *не были* нежеланными даже для своих кровных родителей. И я объяснил, почему усыновление *не* решение проблемы перенаселенности. Они не связаны друг с другом. Я ушам своим не поверил, когда весь класс и учитель стали меня благодарить!»

Большая часть родительской работы состоит в том, чтобы слой за слоем закладывать фундамент в ожидании того момента, когда подросток будет наконец готов поговорить. А когда подросток в полной мере ощутит контроль над собственной историей и поймет, как и когда он может поговорить о ней с вами, он будет способен справляться с непростыми ситуациями самостоятельно, более умело и с большей уверенностью в себе. Иногда то, что происходит дома, становится своего рода генеральной репетицией поведения подростка во взрослом мире – в школе, на работе, в общении со сверстниками.

КОГДА ВАШЕМУ ПОДРОСТКУ НУЖНО ПОГОВОРИТЬ, НО ОН НЕ ДЕЛАЕТ ЭТОГО

Если подростку предоставлена свобода в обсуждении темы, то это не значит, что ему позволено окончательно закрыть эту тему. Возможно, вам придется терпеливо, но настойчиво искать и находить такой подход к своему ребенку, который даст ему возможность раскрыться и заговорить на сложную тему.

Как-то раз Дмитрий стал ходить по дому и вслух читать свою любимую книгу «Ямы». Дениз попыталась узнать у Дмитрия, что же ему так нравится в этой книге. Но Дмитрий проигнорировал ее вопрос и стал читать громче, ходя за матерью по дому и забрасывая ее отрывками из книги. Дениз поняла, что такую вербальную атаку ей долго не вынести, закрылась в ванной, воткнула в уши беруши и решила всё обдумать.

Через пять минут она вышла из ванной, вынула беруши и спросила сына: «Можно мне почитать эту главу вместе с тобой? Я хочу понять, чем тебе так понравилась эта книга».

Дмитрий как раз читал описание чувств мальчика Стэнли, одного из героев книги, когда тот впервые приехал в лагерь для несовершеннолетних правонарушителей. Дениз взяла Дмитрия под руку и стала ходить вслед за ним по дому. Он продолжал читать вслух, но голос его стал менее резким. «Подожди, – сказала Дениз, – мне кажется, ты знаешь, что чувствовал Стэнли, ведь ты был в приюте, а приют – это тоже своего рода лагерь». Дмитрий ничего не ответил, а Дениз продолжала: «Тебя послали туда безо всякой на то причины. Это был случайный поворот судьбы, как и у Стэнли».

Дмитрий молчал: он все еще не мог или не хотел облачить свои чувства и мысли в слова. Поэтому Дениз отступила и сказала, что понимает, как непросто ему, наверное, говорить об этом: «Я думаю, что говорить об этих чувствах очень тяжело. Легче просто читать про Стэнли. Я на твоём месте тоже бы так поступила».

Дмитрий отвернулся, но Дениз успела его обнять. Находясь в ее объятиях, он прошептал: «Мама, я люблю тебя».

Когда родитель понимает ситуацию с точки зрения ребенка, ребенок или подросток отвечает ему признательностью и любовью.

Что делать, когда подросток отказывается говорить

- Признайте, что мысли или чувства, связанные с усыновлением и ранними утратами, причиняют вашему ребенку боль и усложняют ему жизнь.

- Просто побудьте вместе с ребенком в молчании, если это то, чего он хочет, но обозначьте свою поддержку физически, путем прикосновений или объятий.
- Когда это покажется вам подходящим моментом, укажите подростку на параллели между «текстом» (например, сюжетом книги или фильма), используемым им в иносказательном смысле, и реальными событиями его жизни.

Три дня спустя, когда они с Дениз куда-то ехали в машине, Дмитрий снова заговорил об этом. «Мне пришлось тяжелее, чем Стэнли, — тихо сказал он. — В конце он вернулся в семью. Я же *никогда* не увижу своих первых родителей».

Начиная мыслить более абстрактно, подростки постепенно полностью осознают концепцию невозвратности того, что утеряно, и постоянства того, что приобретено, а также концепцию времени, которое течет только вперед и никогда не течет вспять. Усвоив это, приемные подростки начинают более осознанно относиться к факту утраты близких в раннем возрасте. Но некоторым подросткам требуется, чтобы эта концепция была озвучена родителями. В ответ на замечание Дмитрия о том, что он никогда не видел своих биологических родителей, Дениз сказала: «Когда ты был маленьким, ты думал, что время можно повернуть вспять, словно перемотать назад фильм, и что ты сможешь вернуться в прошлое и увидеть своих биологических родителей. Но теперь ты понимаешь, что время течет в одну сторону и что утраченное *не вернуть*».

Вскоре после этого Дениз случайно услышала, как Дмитрий в другой комнате слушает песню Джони Митчелл «The Circle Game», посвященную теме утрат и преходящего времени. Когда Дениз к нему заглянула, Дмитрий обрадовался ей и сказал: «Мне кажется, что Джони Митчелл росла в приемной семье».

Рано или поздно ваш подросток даст вам возможность поговорить о крайне важных для него вопросах, и, если вы проявите терпение и будете внимательно слушать, то не пропустите этот момент. «Подсказкой» не обязательно должна быть понравившаяся вашему ребенку книга, фильм или песня. Это может быть и спонтанное замечание о том, что происходит в жизни друга или одноклассника, и внезапное изменение в предпочтениях вашего ребенка относительно того, хочет ли он общаться с другими приемными детьми, усыновленными из-за границы; или внезапное желание вашего ребенка проводить больше времени с семьей и меньше времени со сверстниками. И ваша задача в том, чтобы сначала заметить и понять эти подсказки, а затем, взяв их за

отправную точку, побудить вашего подростка рассказать о том, что он чувствует, находясь на пороге между детством в приемной семье и взрослой жизнью.

КАК ОБХОДИТЬСЯ С ОГРАНИЧЕНИЯМИ И ОБЯЗАННОСТЯМИ

Кэролин однажды рассказала мне, что у неё возникают трудности с ограничением времени, которое 15-летняя Соня тратит на телефонные разговоры и общение с друзьями. «Она говорит, что я не настоящая мама, так что не могу указывать, что ей делать. И иногда я думаю, может, она права?» – поделилась Кэролин.

«Мне кажется, будто я потеряла связь с ней. Она всё время либо со своими друзьями, либо на телефоне, – продолжала Кэролин. – Из-за этого мы начинаем ругаться, она теряет над собой контроль и закатывает истерики, как маленький ребёнок. С ней никогда такого раньше не было; она всегда так хорошо себя вела!»

Перед Кэролин встала двойная проблема, что, как показывает мой опыт, типично для родителей приёмных детей-подростков. С одной стороны, Кэролин начала подвергать сомнению правомерность требований, которые она сама предъявляет Соне. Соня, со своей стороны, стала подвергать сомнению свою лояльность приёмным родителям. Если семья оказывается в подобной ситуации, то родители нередко обращаются за психологической помощью – для ребёнка, для себя, или для всей семьи. Я могу понять их мотивацию, но я встречала множество примеров семей, которым удалось самостоятельно выйти из тупика.

Приемные подростки часто используют этот аргумент про «настоящих родителей», чтобы сорвать устанавливаемые родителями ограничения. Но в глубине души Соня просто боялась, что родители её на самом деле не любят, и таким способом проверяла их на прочность. Если бы Кэролин продолжила переживать о том, что она «ненастоящая» мать своей дочери, то подобный нерешительный стиль воспитания только стал бы для Сони «подтверждением» того, что она недостойна иметь настоящую мать и что у неё её, собственно, и нет. Кэролин нужно было посмотреть в лицо своим чувствам и взять над ними верх. Она должна была подтвердить своё право быть Соне родителем.

Кэролин и Дэвид обсудили, как быть с ограничением времени на телефонные разговоры. Они поняли, что нет никакого волшебного количества часов, что любое ограничение неизбежно будет произвольным. Они решили справиться с проблемой, предложив компромисс: за каждый час, что Соня разговаривала по телефону, она должна была

столько же времени потратить на помощь одному из родителей. Родители представили себе реакцию Сони, когда она услышит о новом правиле. И через несколько минут Кэролин и Дэвид уже смеялись и шутили по поводу комментариев, которые они ожидали услышать от Сони. «Ага, мы ей ненастоящие родители, мы вымышленные!» – говорила Кэролин. «Просто удивительно, откуда у вымышленной семьи берётся столько денег на одежду и оплату телефонных счетов!» – добавлял Дэвид. Выпустив таким образом пар и подготовившись к неизбежному возмущению, с которым им предстояло столкнуться, родители обрели чувство единения и силы.

Соня была в ярости. «Вы меня ненавидите! Моя настоящая мать никогда бы со мной так не поступила!» – кричала она. Дэвид и Кэролин не стали придавать этой ремарке значения. «Мне нужна твоя помощь с уборкой в подвале, – сказала Кэролин дочери. – Если ты мне сейчас поможешь, ты таким образом заранее “купишь” себе час разговора по телефону».

Поначалу Соня сердилась, но в итоге согласилась и в последующие недели начала регулярно проводить время с Кэролин за приятными и полезными делами вроде выгуливания собаки, прополки сада или – по Сониной инициативе – перекраски ванной комнаты, прилежавшей к её спальне. Мать и дочь стали получать удовольствие от совместного времяпрепровождения, и Кэролин почувствовала, как укрепился «Волшебный круг». Они с Соней стали больше общаться, больше разговаривать и вместе шутить. Их взаимоотношения расцвели и перешли на новый уровень, они ощутили обнадеживающее чувство взаимозависимости, которое тоже вышло на более зрелый уровень.

И Дэвид стал специально планировать своё время вдвоём с Соней. Она была заморожена многонациональным составом музыкальной группы, в которой играл Дэвид, и попросила разрешения присутствовать на их репетициях. Соня впервые начала расспрашивать Дэвида об объединяющей их латиноамериканской культуре, где лежат и её, и его корни. Дэвиду приходилось сдерживаться, чтобы не болтать слишком много. Во время этих обсуждений Соне важно было оставаться «у руля»: когда их разговоры становились для неё слишком эмоциональными, она закрывала уши руками и повторяла: «Я тебя не слышу, я тебя не слышу». Дэвид признался ей, что понимает, насколько для неё сложно говорить о вопросах расы и этнической принадлежности. В день, когда Соня закрыла уши и стала повторять «я тебя не слышу» по-испански, Дэвид понял, что наступил прорыв, что ей нравится обсуждать латиноамериканскую идентичность.

СНАЧАЛА ВЗАИМОЗАВИСИМОСТЬ, ПОТОМ НЕЗАВИСИМОСТЬ

Школьная успеваемость подростка может снизиться из-за самых разных причин. Некоторые приемные подростки из других стран, намеренно начинают учиться хуже, используя этот как способ избежать отдаления от своей семьи и обретения независимости, или, по крайней мере, как способ их замедлить. Ведь с плохими оценками не берут в вуз. Именно так поступала семнадцатилетняя Му-Лин, когда училась в предпоследнем классе старшей школы.

Когда Мег и Лора заметили, что оценки Му-Лин ухудшились, они решили обратиться к технике “Волшебного круга». Как-то вечером Мег спросила у Му-Лин, можно ли ей сложить выстиранные вещи в комнате дочери, пока та будет делать уроки. Поначалу Му-Лин насторожилась. «Зачем это?» – спросила она.

«Я скучаю по тому времени, когда мы чаще были вместе, и мне показалось, что я могла бы просто побыть рядом с тобой, ну знаешь, как раньше, – ответила Мег. – Помнишь, раньше ты всегда просила меня посидеть рядом, когда делала домашнее задание по математике?»

Обладая потрясающей выдержкой, первое время Мег воздерживалась от расспросов и не хотела, чтобы Му-Лин в какой бы то ни было мере ощущала, будто бы её вынуждают говорить о школе. Каждый вечер на протяжении недели Мег под тем или иным предлогом проводила какое-то время с Му-Лин в её комнате. Му-Лин стала просить маму помочь с математикой. Мег помогала, но по-прежнему воздерживалась от обсуждения более масштабных вопросов, вроде успеваемости Му-Лин или её планов. На второй неделе Му-Лин сама позвала маму в свою комнату, чтобы поговорить о планах после окончания школы.

Новый режим взаимодействия Мег с дочерью позволил смягчить тревоги Му-Лин в связи с растущей независимостью. Со временем она смогла сформулировать свои страхи: «А ты останешься моей мамой, когда я буду в колледже?»

Мег удивилась такому ребяческому вопросу. Но она поняла, что это один из признаков неравномерной зрелости дочери. И ответила так, будто дочке не семнадцать, а семь. «Да, Му-Лин, – сказала Мег, – я буду твоей мамой, когда ты будешь в колледже, и останусь твоей мамой, даже когда ты станешь старушкой, как я!»

Му-Лин прильнула к своей маме и сказала: «Ну, если ты обещаешь, то и я обещаю, что продолжу взрослеть».

30. Вопросы усыновления: когда приемный ребенок достигает подросткового возраста. Как работает самоконтроль и что делать, если он отсутствует

Научные исследования и личный опыт многих родителей говорят нам, что подросткам, которых усыновили за границей, сложнее контролировать свои чувства и поведение и управлять ими, чем их не усыновлённым сверстникам. Кроме того, мы заметили, что эти трудности зачастую усугубляются, когда усыновлённые дети становятся подростками, тогда как самоконтроль у не усыновлённых детей обычно со временем улучшается. Хорошая новость заключается в том, что к наступлению юности большинство приемных подростков из других стран контролируют своё поведение и эмоции так же, как и их не усыновлённые сверстники. Ещё одна хорошая новость, как будет видно на примерах, приведенных в этой главе, – по сравнению с детьми помладше, подростки гораздо серьезнее задумываются и говорят о трудностях, с которыми сталкиваются, а также пытаются вместе с родителями найти практические решения. Однако, у приемных подростков, которые продолжают испытывать трудности с самоконтролем, уровень депрессии, тревожных расстройств и злоупотребления наркотиками выше, чем у других подростков.

В первой части этой главы я опишу шесть особых стратегий, которые можно применять, чтобы помочь подростку контролировать эмоции и поведение. Дальше я расскажу, что можно сделать, если, несмотря на все ваши усилия, ребёнок всё ещё испытывает трудности с самоконтролем, и как можно эффективно справиться с поведением, которое совершенно вышло из-под контроля, или с опасной ситуацией. В основном эти шесть стратегий – это адаптированные для подростков варианты родительского поведения, которые ранее в этой книге описывались применительно к детям младшего возраста. Вот они:

1. Показывать на своём примере методы успокоения и обучать им подростка;
2. Планировать регулярную «проверку связи» – установление контакта и общения, хотя бы краткого;
3. Ограничивать время, когда подросток физически отделён от дома и родителей;

4. Планировать рутинные совместные семейные дела, чтобы подросток чувствовал связь с родителями;

5. Подчеркивать естественные последствия (а не искусственно наложенные родителем наказания), чтобы формировать у подростка ответственность за принятие им правильных решений;

6. В случаях, когда подросток делает плохие выборы, практиковать исправление отношений и восстановление связи с родителями за счет выполнения конкретных дел на благо семьи (или пострадавшего члена семьи).

В подростковом возрасте и, возможно, на ранних этапах дальнейшего взросления ребёнку, чтобы контролировать поведение и эмоции, по-прежнему нужна ваша активная помощь и поддержка. Она нужна даже подросткам, уже достаточно взрослым в определённых аспектах, таких как учёба, спорт, искусство или работа на неполный день. Для подростков, усыновлённых за границей, нормально нуждаться в дополнительной поддержке родителей (а также учителей). Представьте, что ваш усыновлённый ребёнок – это Черепаха из басни про Черепаху и Зайца; вам нужно быть рядом и поддерживать его, чтобы он не сошёл с дистанции, а продолжал двигаться вперёд и ко взрослому возрасту научился контролировать своё поведение и эмоции, когда возникнет такая необходимость. Согласно моим собственным наблюдениям, а также многолетним исследованиям вопросов усыновления, ключей к успеху два (при условии, что вы предлагаете подростку поддержку в целом и воплощаете шесть стратегий, которые я перечислила выше, в частности): во-первых, не стоит завышать ожидания относительно успехов вашего подростка в любой сфере его жизни, особенно если стоит задача достичь хорошего самоконтроля. Во-вторых, вам стоит проявлять инициативу, внедряя эти шесть семейных навыков, а также практикуя и укрепляя их на ежедневной основе.

ТЕХНИКИ УСПОКОЕНИЯ: «СОСАТЬ, ГЛОТАТЬ, ДЫШАТЬ» В ВАРИАЦИИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

Из-за большей мобильности, более широкого круга социального взаимодействия и активно развивающегося чувства независимости, подростки становятся сами для себя источником новых трудностей. Подростки, усыновлённые за границей, которые, как известно, хуже контролируют своё поведение, чем их не усыновлённые сверстники, могут легко начать терять самообладание, даже когда сталкиваются с обыкновенными трудностями и разочарованиями подростковой жиз-

ни. Получение плохой оценки, грубость со стороны друзей или даже небольшие ДТП – всё это может переключить усыновлённого за границей подростка в режим «бей или беги» или заставить его уйти в себя («отключиться»), или и то, и другое сразу. Пребывая в таких состояниях, даже самые разумные подростки не могут адекватно справляться с трудностями и учиться на своём опыте. Вам не всегда удастся помочь подростку сохранить самообладание, но вы можете помочь избежать этого в части случаев, если научите его контролировать волнение на начальных стадиях. Для этого нужно научить подростка соответствующим его возрасту техникам успокоения. Когда подростку удастся взять ситуацию под контроль, он может лучше справляться с трудностями и делать выводы. Если подросток не может успокоиться и сосредоточиться, то попытки научить его, что делать в затруднительной ситуации, обречены на провал.

И Шэну было семнадцать лет, когда он впервые попал в ДТП. Какой-то водитель проехал знак «стоп», врезался в пассажирскую дверь машины И Шэна и умчался прочь. Это напугало И Шэна и вывело его из эмоционального равновесия; он полчаса сидел на обочине, не осознавая происходящего и пытаясь взять себя в руки. Наконец он смог позвонить маме, но не смог объяснить, что случилось. Он просто проорал в телефон: «Забери меня!», и тут же отключился. Мама перезвонила ему, чтобы выяснить, где он и что заставило И Шэна настолько потерять голову, что он едва мог говорить. Выслушав его, она сказала сыну, что ей нужно сделать несколько серий глубоких вдохов и выдохов, тогда она сможет спокойно сесть за руль и приехать к нему. Она предложила и И Шэну глубоко подышать, пока он её ждёт. Успокоившись, Нина запрыгнула в машину и поехала к сыну.

Когда Нина приехала, примерно через десять минут, И Шэн просто взорвался.

– Почему ты так долго? – закричал он. Страх и фрустрация нарушили его восприятие времени и перевели И Шэна в перевозбуждённое состояние, в режим «бей или беги».

– Почему ты всегда опаздываешь? – орал он на неё, рассерженно пиная свою разбитую машину.

Нина не стала прямо отвечать на его эмоциональный всплеск, а вместо этого предложила сыну пройтись с ней в магазин в соседнем квартале и купить чего-нибудь попить. Нина позвала сына прогуляться до магазина не только для того, чтобы тот смог отвлечься от разбитой машины, – это был продуманный план, как его успокоить. Когда И Шэн был помладше, они с мамой заметили, что холодные напитки

помогают ему успокоиться. Сейчас ему было 17, и вместо того чтобы дать ему пачку сока, Нина повела его к холодильнику с напитками, чтобы тот выбрал себе пару штук из тех, которые ему больше всего нравятся. Когда они возвращались к машине, Нина связала обвинение И Шэна в том, что она опоздала, с его трудным прошлым опытом.

– Я знаю, тебе всегда казалось, что я слишком поздно тебя забираю, – сказала Нина. В первый

раз – из детского дома. Думаю, ты злился, что я не приехала раньше. Затем – когда я забирала тебя из школы. А теперь вот и сегодня.

– Знаю, знаю, – ответил И Шэн по-прежнему раздражённо, но уже спокойнее. – Я знаю про то, что со мной было, и знаю, что ненавижу твои опоздания. Но сейчас, когда я злюсь, я больше не думаю про детский дом. Почему же я всё ещё так сильно расстраиваюсь?

– Твоё тело слишком сильно реагирует на стресс из-за того, что ты пережил в прошлом, – ответила его мама. – Но сейчас ты знаешь несколько методов, как успокоиться, которые помогали тебе ещё в детстве, – напомнила она.

– Ага, ты давала мне пачку сока и заставляла «тянуть, глотнуть, глубоко вдохнуть», – вспомнил И Шэн. – Терпеть это не мог.

– И знаешь, что я думаю? – продолжила его мама. – Холодный фруктовый напиток, который ты сейчас потягиваешь, помогает тебе сейчас точно так же.

Подростки могут пользоваться множеством способов, чтобы успокоиться и расслабиться. Пить газировку или молочный коктейль через трубочку, потягивать латте, жевать жвачку, сосать леденцы или эскимо, даже свистеть или петь – всё это соответствующие их возрасту способы процесса «сосать, глотать, дышать». Эти оральные приёмы обычно самые эффективные в моменты кризиса, когда подростку нужно снять напряжение. Но не все методы успокоения для чрезвычайных ситуаций оральные; концентрация только на оральном успокоении вызывает риск, что подросток будет прибегать к употреблению табака, марихуаны, алкоголя или вредной еды. Упражнения на дыхание или растяжку, йога и регулярные пешие прогулки –

Из-за своего сложного прошлого усыновлённые за границей подростки особенно подвержены стрессу. Они могут потерять контроль в ответ как на действительно страшную ситуацию, как, например, ДТП, так и на незначительные происшествя, которые воспринимаются ими как пугающие

это эффективные не оральные стратегии для тренировки самоуспокоения и введения моментов расслабления в повседневную жизнь подростков. В некоторых школах и центрах отдыха и развлечений есть йога для подростков; такие занятия – это отличный способ помочь подростку регулярно практиковать методы успокоения. Даже счёт от одного до ста, расчёсывание собаки или какая-нибудь «тяжёлая работа» вроде выкашивания лужайки может помочь подростку восстановить баланс.

Нина продемонстрировала метод на своём примере, когда сказала И Шэну, что ей нужно глубоко подышать и успокоиться, прежде чем куда-либо ехать, и когда купила напиток и себе в магазине недалеко от места аварии. Моделирование поведения работает лучше всего тогда, когда ребёнок видит, как вы это делаете. Например, если есть возможность, делайте свои упражнения для релаксации, когда подросток дома и может наблюдать за вашими занятиями.

Если вам кажется, что ваш усыновлённый ребёнок не может расслабиться, даже перепробовав различные техники успокоения, возможно, стоит отвести его к врачу и проверить уровень гормона кортизола. Выделение кортизола является частью обычной человеческой реакции на стресс: он отвечает за успокоение тела в стрессовых ситуациях. Если обычный 24-часовой цикл кортизола сбивается, то нужно обсудить варианты лечения с врачом.

ОСТАВАТЬСЯ НА СВЯЗИ

Му Лин было 16, когда однажды в пятницу вечером, в восемь часов она вернулась домой после игры в фрисби и обнаружила, что родителей и её единственной сестры Клары нет. Она обыскала весь дом, а к девяти часам с ума сходила от беспокойства. Она позвонила родителям на мобильные, но никто не ответил. В десять вечера семья вернулась домой. У Му Лин началась истерика. Всхлипывая, она закричала на родителей:

– Почему вы меня *бросили*? Где вы были? Я сто раз вам звонила!

Мег и Лаура, две мамы Му Лин, признались, что забыли предупредить Му Лин о своём плане сходить с Klarой в кино. Хотя обе родительницы и заметили, что Му Лин использовала слово «бросили», они решили в этот момент что не связывать этот комментарий с прошлым Му Лин, или с разговорами, в которых они обсуждали с Му Лин эту тему на протяжении нескольких лет.

– Я больше никогда вам не поверю! – закричала Му Лин и бросилась в свою комнату.

Для усыновлённых за границей подростков особенно важно регулярно поддерживать контакт. Им нужны постоянные напоминания, что вам можно доверять и вы их не бросите, – или не бросаете их прямо сейчас, как, например, в случае, если в какой-то день или вечер вас нет дома. И наоборот, когда их нет дома, им нужно оставаться с вами в контакте, чтобы убедиться, что их отсутствие не ослабляет вашу с ними связь. Приёмным семьям с подростками нужно устанавливать время для «проверки связи», а каждый член семьи должен чётко сообщать о своих планах на день. Во всех семьях, где есть подростки, для укрепления доверия важно, чтобы они ставили родителей в известность о своих планах и регулярно выходили на связь. В приёмных семьях не менее важно, чтобы сами родители проявляли инициативу в «проверке связи». В противном случае страх ребёнка, что его бросят, приведёт к тому, что он перестанет доверять родителям.

На следующий день Му Лин и её родители договорились составить план, когда они будут связываться и сообщать о своём местонахождении, когда их не будет дома. Му Лин особенно настаивала на проверке связи в вечернее время.

– Например, что если вы пойдёте в кино, а потом решите пойти выпить кофе? Вы можете засидеться. Как я узнаю, где вы? – спросила она, и это прозвучало, как будто она была скорее типичным родителем, чем типичным подростком.

Родители согласились, что каждый, кого вечером нет дома, будет звонить домой примерно каждые два часа.

– Это поможет мне не чувствовать себя брошенной в следующий раз, когда вы уедете, – добавила Му Лин. – Никогда больше так не делайте!

В этот раз Лаура решила отреагировать на вчерашнее замечание Му Лин, что все её бросили.

– Наверное, ты очень испугалась, когда не знала, где мы, – сказала Лаура. – И я знаю, что тебе от этого особенно тяжело, после того как ты потеряла свою первую семью. Должно быть, это было страшнее всего.

– Нет, не было. Гораздо страшнее было представить, что я могу потерять вас сейчас, когда я уже почувствовала себя в безопасности, – поправила Му Лин свою мать.

– Я рада, что ты мне об этом сказала, милая. Я и не думала, что это ещё хуже, – ответила Лаура.

Лаура обняла дочь, и та обняла её в ответ со словами:

– Я не хочу потерять вторую семью. Мне и того раза хватило.

Таким образом Му Лин дала понять родителям, что её всё ещё мучит последний из четырёх вопросов: «Неужели всё снова изменится, неужели вас я тоже потеряю?»

Многие приёмные родители, которых я знаю, рассказывали мне о случаях, когда они всего на 5–10 минут опаздывали забрать ребёнка из кружка или секции, и в результате у ребёнка случалась истерика или нервный срыв. Взаимная договорённость оставаться на связи и обсуждать все планы поможет и вам, и подростку продолжать ощущать контакт друг с другом. Она поможет ребёнку доверять вам и при этом чувствовать себя в безопасности, и это сильно снижает риск того, что из-за страха потерять близких или быть брошенным ребёнок потеряет над собой контроль.

ОГРАНИЧИТЬ ВРЕМЯ ВНЕ ДОМА И ВДАЛИ ОТ РОДИТЕЛЕЙ

Всем подросткам необходимо убеждаться в существовании связи со своими родителями. Усыновлённые подростки нуждаются в этом гораздо чаще, и им нужно, чтобы родители сообщали им о своих планах. По мере взросления подростки проводят все больше времени со сверстниками, вдали от родителей и других взрослых. Они проводят больше времени в школе и на других занятиях – на вечеринках, в походах с ночевкой, на спортивных мероприятиях (все это – новые возможности для подростка быть вне дома). Для приемных детей из других стран самостоятельные занятия вновь делают актуальными «Четыре вопроса», но уже в новом контексте. «Кто позаботится обо мне, если я подверну лодыжку на этом турнире по теннису?» – спросил И Шэн. Соня, в свою очередь, задала вопрос: «Если моя команда проиграет, это будет из-за меня?» Эти вопросы, о которых мне рассказали родители Сони и И Шэна, в своей сердцевине имеют неуверенность подростка в постоянстве родительской заботы о нем и страх потерять их, либо старый страх быть виноватым в плохих событиях. Не усыновлённые подростки редко испытывают такие страхи.

В период, когда приемный ребенок из другой страны все больше отдаляется от дома и семьи, он выражает глубокие страхи и сомнения, обсуждая достаточно специфические, конкретные ситуации, как в примерах выше. Он может показывать свои страхи опосредованно, чем ставит родителей в тупик. Так, И Шэн активно записывался на все выездные турниры по теннису в выходные, какие только мог найти. Его энтузиазм в этой связи был сопряжен с душевным подъемом, и его мама даже задумалась, не было ли это гиперреакцией, а папа беспокоился, не употребляет ли он наркотики. На самом деле И Шэн ис-

пытывал глубокий страх перед отъездами и перед возможной полной утратой родителей. Вместо того, чтобы посмотреть в лицо этим страхам и отдаляться от родителей медленно и постепенно, он отталкивал их и требовал больше независимости, чем мог вынести.

Когда Соня собиралась на неделю в поход, она тоже боялась расставания, но выразила этот страх по-другому. Она попросила маму «сообщить в лагерь, что не будет участвовать в мероприятиях, таких как соревнования и поиск предметов⁴³, а также ни в каких пьесах и постановках». Мама возразила, что нельзя самому выбирать занятия в лагере, тогда Соня разозлилась и грубо накричала на мать. Будучи ребенком, склонным чувствовать стыд и ответственность за плохие результаты, например, в соревнованиях, или даже за неудачную постановку на сцене, Соня особенно боялась, что она сделает что-то неправильно, когда ее родители будут далеко и не смогут помочь ей. Её страшила мысль о том, что она будет там целую неделю, и она старалась обуздать свои эмоции, контролируя ситуацию и выбирая, в каких занятиях она готова принять участие, а в каких – нет.

Если ваш подросток теряет контроль над своим поведением, будучи вдали от дома, возможно, пора установить ограничения для его независимости от вас. Родители И Шэна разрешали ему ездить на турниры по выходным, но впоследствии узнали, что И Шэн – хотя это было ему не свойственно – не признавал авторитет тренера и водил свою команду гулять по ночам на улицу. Когда родители заговорили с ним об этом, И Шэн признал, что его поведение было неправильным, и он не послушал тренера. Родители хотели понять и обсудить вместе с И Шэном, почему он стремился так часто уезжать из дома и как эти разлуки с семьей приводили к потере контроля. И Шэн признал, что ему на самом деле не нравилось так часто быть в отрыве от семьи, но – следуя противоречивой логике подростка – он решил таким образом справиться со своим страхом потери родителей. «Я разозлился на тренера, потому что хотел, чтобы это вы были там и заботились обо мне, а не он, – сказал мальчик. – И я думаю, что уходил на улицу ночью, чтобы выяснить, кто на самом деле будет заботиться обо мне, если я попаду в беду».

Родители И Шэна решили ограничить не только число выездных турниров по выходным дням, но и количество времени, проводимого подростком вне дома в рабочие дни. Они договорились вернуться к

⁴³ scavenger hunt – «охота на мусор». Игра, участники которой должны найти и собрать за ограниченное количество времени определённые предметы. *Прим. научного редактора*

этому вопросу через два месяца и проверить, восстановилась ли способность И Шэна к контролю над своим поведением и прошли ли страхи разлуки. Через несколько дней после принятия этого решения И Шэн сам сказал родителям, что чувствует облегчение и что слишком много независимости действительно пугало его.

Приемных детей не следует держать дома, на коротком поводке, не позволяя им участвовать в обычных занятиях, в которых участвуют их сверстники. Но иногда им необходимо продвигаться в сторону независимости чуть медленнее

Родители Сони поговорили с ней о ее нежелании участвовать в занятиях в лагере и о том, что она бранилась на маму, когда та подняла этот вопрос. По той причине, что сама эта тема выводит ее из себя и существуют и другие страхи в связи с этой неделей вне дома, родители предложили ограничить время ее пребывания вне дома. Они предложили ей на

выбор: поехать на «день испытаний» в лагерь для подростков, или поработать помощником в местном дневном лагере для более младших детей. Соня тоже была рада, что ее родители поддержат ее, если она решит не ехать в лагерь. В целом ей стало спокойнее, когда она поняла, что родители продолжают заботиться о ней по мере того, как она взрослеет и становится более независимой.

Приемных детей не следует держать дома, на коротком поводке, не позволяя им участвовать в обычных занятиях, в которых участвуют их сверстники. Но иногда им необходимо продвигаться чуть медленнее. Их страхи относительно отдаления от родителей и потери – когда они вдали от дома, как в случае И Шэна, или когда они просто говорят или думают об отъезде, как Соня – это серьезные причины для родителей вмешаться и немного замедлить продвижение ребенка к независимости.

ЗАВЕДЕННЫЙ ПОРЯДОК ВЕЩЕЙ И РИТУАЛЫ

Когда ваш ребенок был маленьким, обычная рутина создавала структуру и безопасность в мире ребенка. В младшем возрасте рутинные дела выполняются вместе с родителем; и это, в сочетании с предсказуемостью, дает ребенку возможность ощутить безопасность. Подросткам тоже нравится воспроизводимая повторяемость событий. Если вы нарушите заведенный порядок, подросток укажет вам на это. Подростки нуждаются в чувстве безопасности в период жизни, наполненный переменами. Приемные дети из других стран более чувствительны к переменам. Такие простые изменения, как, например, пе-

ренос даты сдачи школьного задания, или сворачивание пикника из-за сильного ливня, могут привести к тому, что подросток потеряет контроль над собой и поведет себя как ребенок вдвое младше. Таким образом, приемные подростки в еще большей степени зависят от заведенного порядка вещей – он дает им уверенность, что их мир не переворачивается с ног на голову и что они не теряют контроль над собственной жизнью.

Некоторые рутинные последовательности действий представляют собой просто короткие взаимодействия между ребенком и родителем, своего рода ритуалы. Например, каждый вечер перед отходом ко сну (которое становилось с годами все более поздним), Соня и ее отец проводили свой маленький ритуал – они говорили друг другу маленький стишок: «Спать пора, настала ночь, пусть клопы уходят прочь». И сам этот взаимный обмен одной и той же фразой, также как раньше игры по типу «пинг-понг» (см. главу 15), и его предсказуемое ежевечернее повторение помогали шестнадцатилетней Соне успокоиться и расслабиться перед сном.

Некоторые семейные ритуалы более сложны. Дениз и Дмитрий, например, решили кататься на велосипеде каждое воскресенье по утрам, и этот ритуал служил еженедельным временем воссоединения для них. Они всегда останавливались перекусить по дороге, и каждый раз покупали на двоих салат «Цезарь» и бутерброд с беконом. Эта успокаивающая комбинация физической активности и еды помогала им чувствовать взаимосвязь в течении всей недели, когда они каждый занимались своими делами. В некоторых семьях выполняют вместе работу по дому, устанавливая такие ритуалы, как совместная уборка дома по субботам, или мытье машины каждое воскресенье в летние месяцы.

Создание ритуалов и рутинных повторяющихся дел вместе с вашим приемным подростком и встраивание их в каждый день, неделю и месяц ребенка дадут ему большее ощущение безопасности и контроля над собственной жизнью. Ежедневные проблемы и бури подростковых лет неизбежно создают все новые ситуации, в которых подросток может потерять контроль над собой, но возможность вернуться в привычную обстановку и ощутить предсказуемость благодаря рутине поможет ему справляться со своими чувствами и поведением.

ЕСТЕСТВЕННЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

Для большинства подростков заданные родителями последствия или наказания за плохое поведение или умышленное неповиновение представляют стандартный и эффективный метод. Однако со многими

детьми, усыновленными в другой стране, в особенности, когда речь идет о подростках, эти традиционные методы воспитания часто не приводят к результату. Наказания не только не улучшают поведение подростка, но зачастую могут привести к тому, что подросток утратит контроль над собой, иногда даже в экстремальной форме. Причина такой чрезмерно негативной реакции на наказания – страх усыновленного подростка оказаться ничего не стоящим и никем не любимым. Для него наказание – это подтверждение того, что он и правда плохой человек. Аналогичным образом, неправильные решения, мелкие и крупные провинности подростка, а также моменты, когда он теряет контроль над эмоциями или поведением, в его глазах являются еще одним подтверждением его плохой натуры. Как мы уже отмечали, такие убеждения происходят из страха подростка, что он сам виноват в том, что когда-то оказался в детском доме.

Когда подростки теряют контроль, они сосредотачивают внимание на ошибках или несправедливости со стороны других людей; задача родителей заключается в том, чтобы перенаправить внимание подростков от причин к результатам их действий

Метод, который специалисты по воспитанию называют «естественные последствия», помогает более эффективно корректировать плохое поведение приемного подростка из другой страны, его непослушание или чрезмерно бурную реакцию на ошибки. Когда подросток теряет контроль над собой, он склонен сосредотачивать свое внимание на своих или чужих ошибках; роди-

тель должен отвлечь внимание подростка от причин и сфокусировать его на результатах своих поступков. Наказания или искусственно заданные последствия, как правило, вызывают у подростков чувство стыда, они начинают спорить о том, кто «прав», а кто «виноват». Естественные последствия же, напротив, заставляют подростка осознать, что его собственный выбор в прошлом привел к неудовлетворительной ситуации в настоящем. Благодаря этому он научиться принимать правильные решения в будущем.

В семнадцать лет Дмитрий часто хлопал дверьми и разбивал руки о стены, тем самым давая выход своим негативным эмоциям. Однажды он получил «четверку», а не свою обычную «пятерку» за задание по математике и, придя домой, ударил кулаком об стену в своей комнате. Удар был настолько сильным, что Дмитрий разбил руку, а в стене образовалась дыра.

Раньше, когда ее сын вел себя агрессивно, Дениз устраивала ему тайм-аут или же лишала его каких-то привилегий. Иногда наказание длилось целую неделю, но ситуация не менялась. После вспышки гнева Дмитрия из-за домашнего задания по математике Дениз заперлась в ванной и позвонила мне с просьбой о помощи.

В разговоре с Дениз я предположила, что «четверка» за задание по математике пробудила в Дмитрие скрытое чувство стыда, а потеря контроля над собой и, как результат, сломанная стена, не только не помогли справиться с эмоциями, а напротив, лишь усугубили их и подтвердили его чувство собственной никчемности. Чтобы узнать больше о всеобъемлющей роли стыда в жизни приемных детей, рекомендую прочитать книгу Шерри Эддридж «20 вещей о которых приемные дети хотели бы, чтобы знали приемные родители».

Я посоветовала Дениз, чтобы уменьшить вспышки гнева Дмитрия, обратить внимание на первопричину – чувство стыда. Поскольку чувство стыда подростка разрушает отношения с другими людьми, первая задача родителей – восстановить связь ребенок-родитель. Это означает, что родитель должен на какое-то время забыть об упреках и раздражении, как бы трудно это ни было, и вместо этого сопереживать и привлекать внимание подростка к чувствам, непосредственно вызванным его опрометчивым поведением. В этом случае, предположила я, Дениз должна была указать Дмитрию, что повреждение руки – естественное следствие того, что он ударил ею в стену.

Фраза вроде «рука наверно еще как болит, может тебе помочь перевязать ее?» была бы достаточно простым первым шагом к воссоединению с ребенком после такого происшествия. Такие высказывания, как «я думаю, ты получил по заслугам» или «давай, переломай здесь все!», хоть и выражают естественные негативные эмоции, но они только увеличат дистанцию между вами и ребенком и заставят его чувствовать себя еще более пристыженным. Сочувственная концентрация на непосредственных естественных последствиях действий вашего ребенка, напротив, восстанавливает связь и успокаивает бушующие эмоции подростка. Сосредоточивая разговор на болезненных последствиях выбора, который сделал ваш ребенок, вы эффективно заостряете его внимание на том, что у него действительно есть выбор – что он внутренне не склонен быть плохим человеком или жертвой чьих-то плохих действий.

Чувство стыда включает в себя как чувство собственной никчемности, так и отсутствие веры в хорошее будущее – короче говоря, стыд подпитывает чувство безнадежности. Пока мама перевязывала

Когда незначительные неурядицы или проблемы приводят подростка к переживанию глобального ощущения безнадежности, основной проблемой, как правило, является чувство стыда у подростка.

ему руку, Дмитрий выразил чувства беспомощности и безнадежности, сказав: «Я чувствую себя рожденным неудачником». Мой опыт показывает, что, когда незначительная неудача или ошибка приводит к такому глобальному переживанию безнадежности, это значит, что подросток действовал из чувства стыда.

Чтобы поменять негативное представление вашего ребенка о будущем, вам нужно напомнить ему, что в следующий раз у него будет возможность сделать правильный выбор. Выразите недвусмысленно свою уверенность в способности вашего ребенка сделать правильный выбор и в разговоре точно обозначьте тему последствий – как Дениз, когда она сказала Дмитрию: «Я думаю, что в следующий раз, когда оценка за задание не будет соответствовать твоим ожиданиям, ты уже не будешь так болезненно на это реагировать».

«Может тогда купим мне боксерскую грушу?» – предложил Дмитрий маме, быстро найдя решение проблемы. Дениз и Дмитрий решили разделить стоимость боксерской груши и договорились вместе починить стену на следующих выходных.

Естественные последствия эффективны и без болевых ощущений. Мать Сони, Кэролин, позвонила мне однажды днем, чтобы поделиться одним происшествием. Ранее я обсуждала с ней тему естественных последствий, и в этой ситуации она воспользовалась моими советами. Пятнадцатилетняя Соня забыла перед стиркой разделить одежду на белую и цветную. Когда Соня увидела результат, она обвинила свою маму во всем, сказав: «Ты никогда не говорила мне, что такое может быть!» Соня также объявила, что больше никогда не будет заниматься стиркой. Она выкинула ком мокрой одежды в мусорное ведро и отправилась в свою комнату.

Когда Кэролин увидела одежду в мусорном ведре, у нее возникло желание обвинить во всем дочь. «Разве ты не знала, что нужно разделять цветные и белые вещи?» – было первым, что пришло ей в голову. Но она не сказала это, а решила написать Соне записку и положила ее под дверь комнаты дочери. Кэролин написала, что ей очень жаль, что так вышло с вещами, и что она понимает, как расстроена Соня, потому что и сама Кэролин когда-то постирала белые и цветные вещи вместе. Но Кэролин также писала, что Соня должна взять на себя ответ-

ственность за естественные последствия своих действий и не искать виноватых. Когда через десять минут Соня вышла из своей комнаты, она обняла маму и сказала: «Куча розовой одежды не может не вывести из себя, но в следующий раз я уж точно об этом не забуду. И мне очень жаль, что я так расстроилась». Решение Кэролин не набрасываться на Соню и не наказывать ее, а вместо этого позволить дочери учиться на естественных последствиях ее действий, позволило Соне сосредоточиться на ее собственных обязанностях и собственных силах, чтобы действовать правильно в будущем.

Искусственно заданные последствия создают пропасть между вами и подростком; естественные последствия сближают вас, они направляют подростка по нужному пути по мере того, как он приближается к взрослой жизни и растет в осознании того, что у него есть право выбора и он сам несет ответственность за свои поступки. Ваша чуткая реакция на болезненные эмоции, которые испытывает подросток, в сочетании с вашей уверенностью в том, что он может и будет делать лучше в будущем, являются мощными инструментами. Они сводят стыд и гнев вашего подростка к минимуму и помогают ему развить самоконтроль.

ВЫПОЛНЕНИЕ ДОМАШНИХ ОБЯЗАННОСТЕЙ КАК СПОСОБ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОТНОШЕНИЙ В СЕМЬЕ

Дела, направленные на восстановление («починку») отношений – хороший способ восстановления связи между родителем и ребенком. Дмитрий, работающий над починкой стены, которую он сломал, – это буквальный пример восстановления дома. Когда подросток вместе с родителями работает над устранением последствий, этот непосредственный опыт поможет ему лучше, чем родительские нравоучения и наказания. Другой вариант – поручать подростку *дела по дому*, когда он повел себя безответственно. В отличие от примера с Дмитрием, эта форма восстановления не заключается в буквальном устранении материальных повреждений. Но речь, как и в примере с Дмитрием, идет о принятии ответственности и восстановлении связи. В семье Му Лин есть такое правило: если кто-то находится вне дома и забывает выйти на связь в десять вечера, то впоследствии он должен на протяжении двух часов заниматься домашними делами,

Способность подростка сепарироваться от родителей и стать более независимым опирается на две вещи: способность контролировать себя и глубокая связь с родителями

чтобы восстановить доверие между этим человеком и другими членами семьи. На холодильнике висит список дел. В него входит уборка подвала, опорожнение мусорных баков, мытье машины и мытье парадного входа в дом. В семье Сони есть правило не обзывать. Если кто-то нарушает это правило, он должен выполнить домашние обязанности другого человека. Для наибольшей эффективности эти правила должны касаться не только подростков, но и родителей. Например, когда Дэвид, папа Сони, вышел из себя и назвал ее «глупой» за то, что она забыла передать ему информацию о телефонном звонке, ему пришлось два дня подряд готовить ужин на всю семью, освобождая Кэролин от этой обязанности.

Хоть нашей первой реакцией часто бывает мысль про словесные извинения для восстановления отношений после ссоры, я заметила, что выполнение конкретных домашних обязанностей приносит гораздо больше пользы. Время, проведенное за выполнением домашних обязанностей, дает приемному подростку возможность отвлечься от произошедшего, восстановить эмоциональное равновесие и обрести самоконтроль.

Возможно, вам будет не так просто научить вашего ребенка в подростковом возрасте тем шести навыкам эмоционального и поведенческого самоконтроля, которые мы только что рассмотрели. Однако, когда вы работаете в тесном контакте с подростком над этими навыками, тренируя его и демонстрируя эти навыки на своем примере, связь между вами и вашим ребенком укрепляется. Эта более глубокая связь обеспечивает надежную основу для растущей независимости вашего ребенка и его возможного физического отделения от дома и семьи. Здоровое отделение от родительской семьи опирается на эту связь и способность подростка к самоконтролю. Вы будете щедро вознаграждены за свои усилия, не только наблюдая, как ваш ребенок взрослеет и достигает независимости, но и получая его любовь и уважение.

Дети, усыновленные из другой страны, могут очень эмоционально реагировать в ответ, когда понимают, что получают дополнительную поддержку, в которой они очень нуждаются.

«Меня всегда удивляло, – сказала мне однажды Кэролин, – что Соня постоянно покупает мне маленькие подарки и оставляет милые записки». Работая с семьями, я заметила, что приемные подростки менее склонны принимать своих родителей как должное, чем их сверстники, растущие в кровных семьях. Усыновленные из других стран подростки дорожат родителями, которые дарят им свое внимание и заботу.

ЯРКИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ МОГУТ БЫТЬ ВЫЗВАНЫ ТЕМАМИ, СВЯЗАННЫМИ С ПРОШЛЫМ

Подростки, как правило, очень эмоциональны, а их действия и высказывания часто обусловлены этой бурей эмоций. Возможно, вы проделали замечательную работу, развивая способность к самоконтролю, используя техники, подобные тем шести, которые мы только что обсудили, но это не означает, что впереди вас не ожидают трудности. Внезапно все может перевернуться с ног на голову, потому что подростки, усыновленные из другой стороны, склонны к исключительной восприимчивости.

Когда подросток проявляет (отыгрывает) свои сильные переживания через поведение, некоторые родители относятся к этому пренебрежительно («так бывает у всех подростков») или наказывают ребенка за это («я накажу тебя, если ты и дальше будешь себя так вести»). Но ни один из этих подходов не устраняет первопричину такого поведения – подростки, будь то приемные или нет, таким образом просят о помощи.

Клиницисты и исследователи пришли к выводу, что усыновленные из других стран подростки особенно уязвимы к стрессам, связанным с интеллектуальным, эмоциональным, социальным и физиологическим развитием. Приемные подростки из других стран, как группа, в полтора раза чаще, чем их сверстники, растущие в кровных семьях, проявляют симптомы, которые подпадают под психиатрические диагнозы, и более чем в два раза чаще страдают от злоупотребления наркотиками (см. обсуждение исследований Верхулста в главе 2). Вам, как приемному родителю, не стоит относиться к отыгрыванию в поведении у вашего ребенка как к типичному для подростков. Вместо этого попытайтесь определить, как могут быть связаны поведение вашего ребенка и его сложное прошлое. Хотя агрессивное поведение не всегда связано именно с усыновлением, однако стоит в первую очередь рассмотреть именно этот вариант.

Усыновленные подростки, которые говорят или действуют вызывающим или угрожающим образом, часто таким образом проявляют прежние трудности или чувства в новых, подростковых формах. Например, подросток, который грозит убежать из дома, борется с тем же чувством отчуждения от родителей, что и малыш, который слишком далеко ушел от родителей или постоянно совершает рискованные действия. И малыша, и подростка волнует один и тот же вопрос: кто будет заботиться обо мне? Оба ребенка сомневаются в постоянстве отношений между родителями и детьми.

Подобно тому, как маленькие дети выражают свои мысли и чувства через игру, подростки также «играют» со своими беспокойствами. Различные модели поведения подростков, которые проявляются в изменении внешности, установлении дружественных связей и их разрыве, рискованном поведении, когда они экспериментируют со своей растущей независимостью – все это формы игры, которая может нам многое рассказать о внутреннем мире подростка. Однако такие игры могут иметь серьезные – даже опасные – последствия для жизни подростка.

Поскольку физически подростки выглядят как взрослые, родители склонны считать, что они и думают как взрослые и имеют такое же понимание мира как взрослые. Однако мыслительные процессы подростков и диапазон жизненного опыта, лежащий в основе этих процессов, не совпадают со взрослыми. Подростки известны своей эгоцентричностью и искренней верой в собственное бессмертие. Они склонны думать, что их родители могут решить любую проблему.

Подросток может понять что-то на когнитивном уровне, но не воспринять эту же идею на эмоциональном уровне или в более широкой перспективе. Подростки могут умом понять идею постоянства, но в то же время они могут беспокоиться, что их семейные отношения закончатся с окончанием школы; или они могут вообразить, что смерть «просто заберет мои грустные мысли и боль *на некоторое время*». Магическое мышление, которое мы ассоциируем с ранним детством, часто присутствует у приемных детей и в подростковом периоде.

КАК ИНТЕРПРЕТИРОВАТЬ КРИК О ПОМОЩИ

Подростки, усыновленные в других странах, продолжают смотреть на мир через призму «Четырех вопросов» (см. главу 7). Они испытывают целый ряд сильных чувств, от страха и тоски до гнева и депрессии, которые связаны с их сомнениями в окончательном решении вопросов. Но они и сами не всегда способны понять и выразить эти сомнения (очень маловероятно, что ваш подросток подойдет к вам и скажет: «Прости, мама, но я хотел бы поговорить с тобой о вопросе номер два: кто теперь будет заботиться обо мне?»). Рассмотрим следующие ситуации:

«Однажды ночью, незадолго до окончания школы, мы увидели И Шэна плачущим в своей постели. «Я просто хочу умереть и не сталкиваться со всеми этими проблемами», – сказал он нам».

«Соне только исполнилось пятнадцать, а она грозит сбегать из дома!»

«В четырнадцать лет Му Лин начала одеваться так вызывающе, что я боялась, что ее будут домогаться на каждом углу».

«С девятого класса Сун Ань встречается с парнем и утверждает, что они собираются пожениться на следующий день после окончания школы».

«Дмитрия поймали на краже в аптеке, и я подозреваю, что он делал это и раньше. Что происходит?»

Когда И Шэн сказал, «я просто хочу умереть», возможно, он даже не осознавал, что смерть это что-то необратимое. Скорее всего он думал о «смерти» как о способе справиться с чрезвычайно болезненными и запутанными чувствами, связанными с его семьей в Китае, и с представлениями о том, какой могла бы быть его жизнь там. Выражение желания умереть – это способ выразить желание отключиться, типичное поведение для многих усыновленных детей. Малыш может справиться с этим, буквально отключившись (см. главу 5); подросток говорит о самоубийстве или обращается к наркотикам или алкоголю, чтобы подавить чувства, которые он не может контролировать. Поскольку мы знаем, что подросткам, усыновленным из других стран, труднее управлять эмоциями, мы можем предположить, что они, говоря о смерти, на самом деле подразумевают «мне нужна помощь в управлении чувствами, которые меня обуревают».

Мысли Сони о побеге из дома были способом избежать мучительного чувства сепарации от своей семьи. По мере того, как подросток постепенно отделяется от родителей и семьи, что может продолжаться и после подросткового возраста, ему приходится сталкиваться с каждым из «Четырех вопросов». Точно так же, как раньше они глубоко задумывались о том, что произошло, что привело к их усыновлению, теперь подростки сознательно размышляют о том, что с ними происходит и что будет означать эмансипация от дома. Их прежняя амбивалентность по отношению к тому, что произошло во время отделения от кровных родителей, которое привело к усыновлению, вновь возникает в новой амбивалентности по отношению к сепарации от приемной семьи.

Кроме того, подросткам необходимо вместе с родителями исследовать свои – хоть и меняющиеся, но продолжающиеся – взаимоотношения и обсуждать вопрос, как их родители будут (или не будут) продолжать заботиться о них. Забота может быть долгосрочной – «мы продолжим оплачивать твою медицинскую страховку»; или проявляться в новой форме – «мы одолжим тебе деньги на покупку автомобиля»; а в каком-то аспекте может и закончиться: «ты знаешь, что тебе придет-

ся научиться готовить самому, когда будешь жить в своей квартире». Самым большим страхом приемного ребенка в подростковом возрасте является четвертый вопрос «изменится ли все снова, и потеряю ли я вас?» Даже если ребенок знает, что между вами все еще будет определенная связь, он боится, что вы перестанете любить его, как только он уедет из дома или станет более взрослым и независимым.

Поскольку эти вопросы и страхи могут казаться непреодолимыми, некоторые усыновленные подростки испытывают искушение пропустить этап поиска ответов и принять независимость быстро и преждевременно. Убегая, вступая в сексуальные отношения, переезжая к друзьям или даже проводя как можно меньше времени дома, подросток воображает, что он «контролирует» свою жизнь и избегает трудных вопросов. Мой опыт показывает, что угроза сбежать или просьба переехать к подруге вместо того, чтобы продолжать жить дома, – это сигнал о том, что вам и вашему ребенку нужно обратиться к причинам его амбивалентного отношения ко взрослению.

Параллельно с возвратом некоторых старых реактивных моделей поведения к поведенческому репертуару подростка также могут добавляться и новые. Провокационная одежда Му Лин была подростковым проявлением двух навыков выживания: очаровывать с целью привлечения внимания и взятие под контроль любой ситуации или отношений. У Му Лин были тревоги и страхи по поводу вопроса «Кто теперь будет заботиться обо мне?» В усложненной подростковой манере она сама отвечала на этот вопрос, фактически говоря: «Я не доверяю нашей связи, и я возвращаюсь к обольщающему поведению, которое, я знаю, обеспечит мне внимание и заботу». Конечно, провокационная одежда – это не просто обольстительное поведение, но еще и форма принятия риска. Рискованное поведение такого рода может быть способом проиграть темы оставленности и контроля. Дразнящая, провокационная девушка может чувствовать контроль над другими, а также уверенность в том, что она сможет оставить их, прежде чем они решат оставить ее. Му Лин использовала свою сексуальность, чтобы получить чувство контроля над другими и проверить, останутся ли ее родители заинтересованными в ней и сохраняют ли с ней связь.

Сун Ань решила взять под контроль свои переживания по поводу того, что ее могут бросить, находясь несколько лет в серьезных отношениях с постоянным парнем и планируя выйти замуж по окончании школы. Вопросы постоянства – «будет ли кто-то постоянно присутствовать в моей жизни, на кого я могу положиться?», и независимости – «что будет со мной, если я не смогу справиться с ответственностью взрослой жизни».

ни?» – были настолько сложными, что Сун Ань искала немедленного и преждевременного решения вместо того, чтобы исследовать свой страх быть брошенной и непосредственно бороться с ним.

В некоторых сферах жизни Дмитрий проявлял зрелость, превосходящую его возраст. Он часто ходил за продуктами для семьи, а по выходным подрабатывал, убирая со столиков в пиццерии. Но на самом деле он не всегда был таким ответственным, и он часто говорил своей маме, что он не такой хороший, как она думает, и что под его ответственной внешностью скрывается «уродливый, глупый мерзавец, которому просто повезло». Кражи в магазинах были для него способом вывести наружу свое чувство стыда, показать, что он был изначально плохим и недостойным любви и заботы (распространенный страх среди усыновленных детей). Если ваш ребенок в подростковом возрасте ведет себя «плохо», он напрямую спрашивает, будете ли вы продолжать любить его, когда он повзрослеет, даже если он сделает что-то плохое, и может ли он потерять и вас тоже.

Теперь, когда у вас есть представление о том, как интерпретировать «послание» ребенка, проявляющееся отыгрыванием переживаний через поведение или в угрожающих высказываниях, мы перейдем к способам, которые помогут вам реагировать на это и справиться с этими трудными ситуациями. Когда вы будете реагировать в ответ, важно сохранять хладнокровие. Так как в подобные моменты легко потерять контроль, я начну с краткого обращения к понятию *индуцированных эмоций*, типичной проблемной области в отношениях между родителями и подростками. Индуцированные эмоции легко могут разрушить связь между родителем и ребенком и сбить родителя с правильного пути.

ИНДУЦИРОВАННЫЕ ЭМОЦИИ

Индуцированные эмоции, как мы уже знаем (см. главу 5), возникают, когда ребенок вызывает у родителя те же самые чувства, которые испытывает он сам. Нина и Кенджи, например, чувствовали себя такими же беспомощными, как и И Шэн в тот вечер, когда он объявил, что хочет умереть. Когда Му Лин начала одеваться провокационно, она использовала свой реактивный навык совладания со стрессом, чтобы получить контроль над другими людьми, и все это было проявлением ее страха, что она теряет контроль над своей жизнью, и что её семья бросит её, когда она достигнет зрелости. Ее родители, в свою очередь, тоже почувствовали целый спектр страхов относительно будущего их дочери, когда увидели, как она себя ведет.

Индукцированные эмоции могут быстро привести родителей к вспышкам гнева, потере контроля над собой; они могут также начать стыдить ребенка

Индукцирование эмоций заставляет родителей испытывать чувства, идентичные чувствам их детей, но оно также заставляет и родителей, и детей чувствовать себя чужими друг другу. Дениз была очень зла на своего сына, потому что считала, что кража в

магазине отражается на ее репутации как родителя, и из-за этого ей было стыдно. В результате она почувствовала, что отдаляется от Дмитрия, становится холодной и злой по отношению к нему. Поведение Дмитрия вызвало эти чувства, которые точно отражали то, что Дмитрий чувствовал сам в течение нескольких месяцев.

Нужно немало мудрости, чтобы распознать индуцированные эмоции. В ситуациях, когда ваши собственные сильные чувства вызваны чувствами вашего подростка (и словами, и поведением, которые являются их следствием), вам необходимо держать под контролем свои собственные эмоциональные реакции. Такое индуцирование может быстро привести вас в гневное состояние или к неконтролируемым реакциям: «Ты наказан на всю жизнь» – это лишь один из примеров. Как только вы распознаете индуцированные эмоции и поймете, как они воздействует на вас, вы сможете более спокойно и прямо реагировать на скрытые чувства вашего ребенка и восстановить с ним связь. Всегда помните, что, когда ребенок хуже всего себя ведет, он больше всего нуждается в родителях.

КАК РЕАГИРОВАТЬ НА УГРОЗЫ СУИЦИДА

«Я хочу покончить с собой», «лучше бы я умер» и другие похожие заявления могут вызвать либо ужас в сердцах родителей, либо пренебрежительную реакцию. Один из родителей обсуждает, стоит ли звонить в полицию или обратиться за срочной медицинской помощью, в то время как другой говорит подростку «прекратить» и «перестать так психовать». Ни та, ни другая реакция не решит проблему, и каждая из них, скорее всего, только усугубит ситуацию.

Когда И Шэн сказал, что хочет умереть, Нина отметила у себя индуцированное чувство беспомощности, вызванное словами сына, и использовала это знание, чтобы помочь И Шэну. «Ты чувствуешь себя подавленным и беспомощным?» – спросила она.

И Шэн был удивлен, что его мама поняла, что он чувствует. Он думал, что она разозлится на него за то, что он сказал, что хочет умереть.

«Я просто больше не могу справляться со всеми этими чувствами. Я не знаю, что делать», – признался он, чувствуя сопереживание мамы.

«Я знаю, ты хочешь, чтобы я отнеслась к твоим словам очень серьезно, и так и есть», – заверила Нина своего сына. Нина не пыталась отговорить И Шэна от самоубийства. Вместо этого она выслушала его с состраданием и дала понять И Шэну, что всерьез воспринимает его потребность в помощи. Как только она дала ему это понять, она перешла к самой теме самоубийства. Нина сделала то, что психиатры называют *оценкой суицидального риска*. Это список вопросов, благодаря которым можно проверить, насколько серьезные суицидальные мысли у человека, и насколько он находится в безопасности. Люди, которые грозились совершить самоубийство, и проходили такой опрос рассказывали психологам в рамках исследования, что после опроса они ощущали меньше желания совершить суицидальную попытку.

Нина сказала своему сыну: «Я хочу помочь тебе быть в безопасности, поэтому мне нужно, чтобы ты честно ответил на вопросы о самоубийстве, которые я собираюсь задать тебе». Взрослый, открыто говорящий о самоубийстве, как правило, получает от подростка полное внимание и честность. Если вы приукрашиваете свои слова, ваш подросток ответит тем же.

Проверка на серьезность суицидальных намерений состоит из двух основных вопросов. Первый: «Есть ли у тебя план того, как ты покончишь с собой?» Второй: «Есть ли у тебя оружие или лекарства, наркотики или химические вещества, которые могут навредить тебе?». Если ответ на любой из этих вопросов «да», то немедленно узнайте подробности: какой именно у ребенка план и какое есть оружие, наркотики или другие вещества. Заберите это у ребенка и надежно спрячьте. Вы должны отвезти ребенка в пункт неотложной помощи (я рекомендую пункт неотложной помощи в больнице для детей, если он есть в вашем районе) или на срочную консультацию у психиатра. Когда вы просите записать вас на прием, обязательно скажите, что вопрос срочный. В разговоре используйте слова «*план самоубийства*» – так вы сразу привлечете внимание медицинского персонала.

Если ваш ребенок ответит «нет» на эти вопросы, он, скорее всего, в ближайшее время не навредит себе. Но убедитесь, что все лекарства и все оружие, если оно есть в доме, находятся в надежном месте; также можете спросить ребенка, есть ли какие-то предметы в доме, которые он хотел бы, чтобы вы убрали из зоны его досягаемости. За-

тем запишитесь на прием к психиатру и в ближайшие дни и недели регулярно разговаривайте со своим ребенком о тех проблемах, которые привели его к угрозам самоубийства.

После угрозы самоубийства многие родители решают отвезти подростка к семейному врачу (участковому терапевту). Я обнаружила, что вопросы, связанные с самоубийством, часто выходят за рамки их знаний, но ваш терапевт может направить вас к хорошему психиатру и помочь вам попасть на прием раньше, чем если бы вы записывались сами. Я рекомендую именно психиатра, а не другого специалиста по психическому здоровью, потому что, возможно, вашему ребенку нужно будет назначить лекарства, которые он будет принимать, пока будет проходить через этот сложный период в его жизни. Я также рекомендую психиатра, который специализируется на работе с подростками и, если возможно, компетентен в вопросах, связанных с психологическими травмами. У многих специалистов такого плана очень плотная запись, поэтому вам, возможно, придется работать в основном с психотерапевтом и периодически обращаться к сертифицированному психиатру за рецептом на лекарства.

Умом подростки осознают необратимость смерти, но на эмоциональном уровне они верят в неуязвимость и собственное бессмертие

Вы также должны сами поговорить с ребенком. Расскажите ему о необратимости смерти. Вот что сказала сыну Нина: «И Шэн, если бы ты убил себя, ты бы никогда больше не увидел ни меня, ни папу, ни свою собаку. Смерть – это навсегда. Ты не можешь вернуться обратно».

И Шэн некоторое время молчал, переваривая это. «Я никогда не думал о самоубийстве в этом ключе, – ответил он. – Я думал, что это похоже на долгий сон, и что я не буду чувствовать себя плохо. Но я не хочу умирать навсегда».

Несмотря на то, что И Шэн был уже выпускником школы, ни его жизненный опыт, ни его обширные знания не подготовили его к осознанию необратимости *собственной смерти*. Конечно, умом он понимал, что смерть – это постоянное явление, но это не означало, что он был в состоянии эмоционально применить эту реальность к себе. Подростки верят, что они неуязвимы и будут жить вечно. Рассказ о реальных последствиях самоубийства поможет обеспечить безопасность подростка.

ПОСЛЕ УГРОЗЫ САМОУБИЙСТВА: УМЕНЬШИТЬ СТРЕСС И ПОЛУЧИТЬ НЕОБХОДИМУЮ ПОМОЩЬ

Угроза самоубийства – это отчаянный крик о помощи, требующий родительского вмешательства. В дополнение к принятию мер, описанных выше, устраните любое давление из жизни ребенка, насколько это возможно. Обсудите с ним, как свести к минимуму стресс в его жизни. Особое внимание при обсуждении этого вопроса надо обратить на внеклассные занятия, социальную активность и трудные предметы в школе, которые отнимают слишком много времени и энергии. Умерьте собственные ожидания в отношении достижений ребенка и дайте ему понять, что на данный момент ему, возможно, придется обуздать некоторые собственные амбиции; если он возражает, скажите, что если он не сделает перерыв на этом этапе, то, возможно, никогда не сможет реализовать свои долгосрочные планы.

Через несколько недель после того, как И Шэн рассказал, что хочет умереть, Нина и Кенджи начали говорить с ним о возможности отдохнуть один год после окончания школы. «Почему бы тебе не остаться дома и не пожить здесь еще год или два? – спросили они его. – Ты можешь найти работу. Можешь начать с пары предметов в местном колледже, когда будешь готов к этому».

«Правда? Мне не обязательно сразу идти в колледж? – недоверчиво уточнил И Шэн. – Я сам могу решить, когда поступать в него?» Нина рассказала мне, что он, казалось, почувствовал облегчение и наслаждался чувством контроля над своей жизнью, которое у него теперь усилилось.

Работайте вместе над замещением обязательств, вызывающих стресс, на деятельность, которую ваш ребенок будет считать успокаивающей и умиротворяющей, которая укрепляет его связи с вами и остальными членами семьи. Если ребенок не может придумать, чем бы он хотел заниматься вместе с вами, примите решение за него ради его здоровья и безопасности. Хотя в прошлом подросток мог противиться таким решениям, в этой ситуации вы, скорее всего, обнаружите, что он ценит ваши усилия и чувствует себя в безопасности и более защищенным. Не удивляйтесь, если подросток захочет проводить с вами больше времени.

В предыдущем разделе мы рассказали, как обеспечить безопасность вашего ребенка в краткосрочной перспективе. Далее вы должны заложить основу для долгосрочной терапии ребенка, цель которой – разобраться с проблемами, которые привели к угрозам самоубийства. Мой опыт показывает, что эти проблемы часто коренятся в усыновле-

нии, и поэтому я рекомендую Вам найти психотерапевта, который работал бы с подростками, усыновленными за рубежом, или, по крайней мере, с приемными подростками. Психиатр, к которому вы обратились за первичным вмешательством, может иметь соответствующие компетенции, или же он может порекомендовать кого-то с опытом в этой сфере. Этот новый врач не обязательно должен быть психиатром, но может быть психологом, социальным работником или семейным терапевтом. Если ребёнок принимает лекарства, нужно продолжать консультироваться с психиатром. Не поддавайтесь соблазну отправить подростка на длительные терапевтические сеансы в одиночку: он все-таки нуждается в вашем присутствии. Вы должны помочь подростку встретиться лицом к лицу с этими важными проблемами и поделиться ими, а не отрицать их. Вы должны объяснить вашему ребенку терапевтический процесс, а так как большинству подростков этот процесс не нравится, вы должны мотивировать ребенка и помогать ему замечать прогресс. Поскольку усыновленные подростки, как правило, боятся автономии и подвержены чувству стыда за самих себя, их приемным родителям особенно необходимо участвовать в терапии, чтобы подросток почувствовал, что это семейный опыт, а не только его личный.

Многим подросткам, которые говорили о самоубийстве, ставят диагноз депрессивное расстройство или тревожное расстройство. Сам диагноз может помочь и вам, и вашему ребенку осознать сложные чувства, которые привели к мыслям о самоубийстве. Если ребенку поставили один из этих диагнозов, не пренебрегайте лекарствами. Прием лекарств не является признаком того, что вы или ваш ребенок потерпели неудачу. Прием лекарств из соображений психического здоровья подобен приёму лекарств от физических заболеваний, например, от диабета. В обоих случаях организм выходит из равновесия, а лекарства помогают вернуть его. Несмотря на то, что врач и фармацевт должны информировать вас о побочных эффектах и симптоме отмены любого прописанного лекарства, рекомендую дополнительно изучить информацию по конкретному препарату в интернете.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПОДРОСТОК ГРОЗИТСЯ СБЕЖАТЬ ИЗ ДОМА

Соне было пятнадцать, когда она заговорила о побеге из дома. Ее заявление шокировало всю семью. Дэвид и Кэролин чувствовали себя глубоко отвергнутыми. Из беседы с Кэролин выяснилось, что они с Дэвидом не знали о феномене индуцированных эмоций, и поэтому не предприняли никаких шагов, чтобы обуздать эти чувства. Вместо

этого, как сказала Кэролин, оба родителя резко отреагировали на эту ситуацию.

«Почему ты собралась уходить из дома, когда все только наладилось? Ты все равно уедешь через три года, когда поступишь в колледж!» – кричал Дэвид.

«Мы сделали все для тебя. Почему ты бросаешь нас сейчас?» – спросила Кэролин со слезами на глазах.

«Я ненавижу тебя! – закричала Соня. – Моя биологическая мама избавилась от меня, и теперь я уйду от тебя первой, чтобы и ты от меня не избавилась».

Хоть взрослым людям это и кажется нелогичным, но подросткам мысль о том, что нужно уйти первым, чтобы самому не стать брошенным, кажется вполне разумной. Дэвид и Кэролин взяли себя в руки и напрямую обратились к словам Сони.

«Но мы не хотим бросать тебя и не собираемся, – сказала Кэролин. – Мы любим тебя».

«А почему ты тогда задерживаешься на работе допоздна, мам? Ты работаешь все больше и больше. Я прихожу домой, и сама готовлю себе ужин. Я могла бы жить и одна», – ответила Соня.

Растущая зрелость и независимость Сони вызывали у нее опасения потерять связь с родителями. Обиженная возросшей нагрузкой Кэролин, ее длительным отсутствием и оказавшаяся лицом к лицу со страхом потерять маму, Соня интерпретировала новый график работы Кэролин как отказ от дочери. Бегство – это план, подразумевающий «око за око»; такой план дал Соне ощущение контроля над ситуацией. Она собиралась бросить родителей точно так же, как бросили ее саму биологические родители, и как ее приемные родители, похоже, поступают с ней сейчас.

Кэролин собиралась начать оправдываться за новый рабочий график и сказать Соне, что она уже взрослая, но Кэролин остановила себя и задумалась. Что она могла бы сказать сейчас, чтобы восстановить контакт с Соней?

«Я даже и не подозревала, что из-за моего нового графика ты чувствуешь себя брошенной», – сказала она.

«Но это так, – ответила Соня с горечью в голосе. – Никого нет дома, когда я прихожу после школы. Никто больше не покупает еду и не готовит ужин».

Усыновленные подростки продолжают бороться со страхом быть брошенными. Побег кажется им способом бросить своих родителей *прежде*, чем их родители бросят их.

Дэвид распознал в этом подростковую привычку обобщать, или даже чрезмерно обобщать, но не стал исправлять это очевидное преувеличение. Вместо этого он проявлял сочувствие тому, как Соня переживала изменения в семье.

«Я вижу, как наш новый график заставляет тебя вспомнить о старых чувствах, когда тебя оставили биологические родители, – признал он. – Теперь я понимаю, почему ты хотела сбежать».

Как и в случае с другими видами угроз, которые можно услышать от ребенка-подростка, вы можете многое узнать, терпеливо попросив подростка объяснить, почему он хочет сбежать. Скорее всего в ответ вы услышите гневные крики, а объяснение, вероятно, будет включать в себя множество комментариев о недостатках родителей. Поступите своим самолюбием и сдержите свой индуцированный гнев, чтобы сконцентрироваться на чувствах подростка, и игнорируйте оскорбления.

Если вы сосредоточитесь на криках и нецензурной лексике, а в ответ скажете: «Мы говорим о тебе, а не обо мне!», то подростки, как маленькие дети, воспримут это как доказательство того, что вы «ненавидите» их. Не только ваш разговор закончится безрезультатно, но и ваш карательный тон вызовет у ребенка чувство стыда, что, в свою очередь, приведет ко все новым угрозам и возмутительному поведению.

Семейный тайм-аут – полезный способ избежать подобной конфронтации и дать всем шанс остыть. Если ваш разговор с подростком об угрозе побега принимает раздраженное и непродуктивное направление, сделайте пятнадцатиминутный перерыв, чтобы все успокоились и собрались с мыслями. Затем устройте семейное собрание за тарелкой попкорна, чтобы продолжить разговор. Терпеливо и без гнева с вашей стороны доберитесь до сути – почему ваш ребенок грозит сбежать. Возможно, вам придется продолжать этот разговор время от времени в течение нескольких недель, возможно, со стороны подростка последуют очередные вспышки гнева. Я думаю, в конечном итоге выяснится, что к основным проблемам ребенка, усыновленного из другой страны, относятся, как у Сони, страх потери и страх быть брошенным, гнев на то, что подросток воспринимает как пренебрежение и равнодушие, когда родители ожидают большей независимости от ребенка, и грусть, когда подросток чувствует, как ослабевает связь между ним и родителями.

КАК РЕАГИРОВАТЬ НА ПРОВОКАЦИОННОЕ ПОВЕДЕНИЕ

И Му Лин, и Сун Ань, будучи однажды усыновленными, боялись, что от них откажутся. В подростковом возрасте их страхи проявлялись по-разному. Му Лин одевалась провокационно и использовала свою внешность и сексуальность, чтобы почувствовать контроль над отношениями со сверстниками и властью над родителями – отголосок старых моделей поведения в ситуации стресса, которые включали в себя «исполнительство» («актерство») и были направлены на установление контроля над другими людьми. Помимо страха быть брошенной, она к тому же просто очень хотела быть популярной. Подростки, и особенно подростки, усыновленные в других странах, склонные скрывать чувство отчужденности от группы и отчаянно добиваются одобрения своих сверстников. Сун Ань, с другой стороны, справлялась со своими страхами быть брошенной, установив долгосрочные отношения с молодым человеком и планируя выйти за него замуж после окончания школы. Это преждевременное решение эффективно препятствовало возможности для Сун Ань исследовать другие взаимоотношения в своей жизни, а также исследовать собственную идентичность.

Подростки, которые ведут себя провокационно, пытаются таким образом влиться в коллектив сверстников и установить контроль над другими людьми

Провокационная одежда Му Лин – а именно очень короткие юбки, выглядывающее нижнее белье и прозрачные ткани – шокировала родителей и ставила их в безвыходное положение. Когда Мег поднимала эту тему, Му Лин важничала, передразнивала маму и отказывалась продолжать разговор. Когда Лора, вторая мама Му Лин, сказала, что собирается ограничить количество денег, выделяемых на одежду дочери, Му Лин закрыла уши и прошла по дому, скандируя: «Мне все равно! Мне всё равно! Я пойду голой! Мне всё равно!»

Лора и Мег обсудили ситуацию наедине. Они признали, что некоторые из старых способов реакции на стресс и навыков выживания дочери снова проявляются в ее поведении: Му Лин осуществляла контроль над ними, играя роль «Царственной особы» (см. главу 5), как с помощью провокационного поведения, так посредством отказа говорить. Но они не могли понять, как помочь своей дочери. В конце концов, они решили изменить свою тактику. Они рассказали Му Лин о том, как они восхищались выбранными ею цветами и тканями, и согласились, что короткие юбки и выглядывающее нижнее белье дейст-

вительно очень помогут ей привлечь внимание других подростков, особенно мальчиков.

Му Лин сначала подозрительно относилась к интересу родителей к ее одежде. «Я думала, вы ненавидите меня и то, как я одеваюсь», – резко ответила она. Конфронтационный ответ Му Лин дал Мег возможность показать, что она, со своей стороны, предпочитает слушать и отвечать с сочувствием, а не злиться на дочь. «Мы не ненавидим тебя, – тихо и спокойно сказала она, – даже если твой выбор одежды доставляет нам неудобства. Помнишь, как мы всегда говорили тебе: Мы любим тебя такой, какая ты есть?»

«Да, припоминаю», – ответила Му Лин.

Мег проигнорировала сарказм дочери и обдумывала, как дальше продолжить разговор. Она обратилась к своим собственным индуцированным чувствам, чтобы понять, что чувствует ее дочь. «Теперь, когда ты подросток и становишься более самостоятельным человеком, мне кажется, что ты чувствуешь себя немного оторванной от нас», – сказала она.

«Да, это так, – ответила Му Лин. – Я теперь сама по себе и делаю все по-своему».

Как только Мег и Лора услышали *«сама по себе»*, они поняли, что страх одиночества или что ее бросят является источником провокационного, привлекающего внимание поведения их дочери. В течение следующих нескольких месяцев они прорабатывали эту тему с Му Лин. Они сопереживали её страху быть отвергнутой в школе. Они также обнаружили, что Му Лин боялась, что ее матери-лесбиянки не примут ее гетеросексуальные предпочтения. (На этот последний страх Мег и Лора ответили, что большинство подростков беспокоятся о том, как их родители отреагируют на формирующуюся сексуальность ребенка, независимо от того, разделяет ли ребенок сексуальные предпочтения родителей). По мере того, как они втроем продолжали распутывать и исследовать страхи Му Лин, отчаянная потребность Му Лин быть принятой и ее страх быть покинутой постепенно ослабевали. Потребность Му Лин «быть исполнителем» и контролировать других людей сократилась по мере того, как возрастало чувство безопасности и взаимопонимания с родителями, и в течение следующего года ее провокационный стиль в одежде и вызывающее поведение значительно уменьшились.

Когда подростки, усыновленные в других странах, прорабатывают старые страхи, связанные с усыновлением, они часто упускают из виду социальное значение и последствия своего поведения. Как и большин-

ство родителей, Мег и Лора были обеспокоены провокационной одеждой дочери. Но Му Лин просто отыгрывала таким образом свои внутренние и в высшей степени эгоцентричные чувства и потребности, обращаясь к своим навыкам привлечения внимания и установления контроля над окружающими. Такое поведение может размыть границы того, что является социально приемлемым. Провокационная одежда Му Лин была подростковым эквивалентом тому, как она в детском возрасте брала за руку незнакомцев и забиралась к ним на колени.

Шарлотта и Джо поняли, что Сун Ань исключает для себя возможность подружиться с другими молодыми людьми, находясь в постоянных отношениях и планируя выйти замуж сразу после окончания школы. Отключение было основным способом реакции у Сун Ань еще с того момента, как родители впервые взяли на руки свою шестимесячную приемную дочь. Теперь они наблюдали за тем, как она закрывается по-новому, по-тинейджерски.

Родительские приемы на случай, когда ситуация выходит из-под контроля

1. Снизить требования к подростку и ожидания относительно него; уменьшить его нагрузку и количество стимуляции в целом;
2. Проявляйте сочувствие. Для начала слушайте больше, чем говорите;
3. Используйте собственные индуцированные чувства как руководство для понимания чувств вашего ребенка;
4. Устраивайте семейные тайм-ауты;
5. Созывайте семейные собрания;
6. Помогите ребенку понять, что реактивное поведение и навыки выживания контрпродуктивны;
7. Заново пересмотрите «Четыре Вопросы».
8. Сходите все вместе на прием к семейному психотерапевту.

Однажды вечером родители попросили Сун Ань рассказать о ее планах. Терпеливо выслушав дочь, Шарлотта рассказала о своих чувствах. «Я не знаю, как это по-другому сказать: я подавлена, я в тупике, потому что думаю, что ты вряд ли хочешь услышать то, что я должна сказать», – сказала она своей дочери. При этом она не вдавалась в подробности того, что, по ее мнению, Сун Ань должна делать в своем возрасте.

«Наверное, я тоже чувствую себя немного застрявшей на месте и подавленной, – призналась Сун Ань. – Я хочу повзрослеть, но боюсь

делать это в одиночку. Быть вместе с Конрадом и выйти за него замуж кажется мне решением этой проблемы. Но я не уверена в этом, если честно». Сун Ань пристально смотрела в пространство, как когда она только приехала из Кореи.

«Ты выглядишь так, будто сама мысль о независимости уже подавляет тебя. Должно быть, это немного похоже на чувство, когда ты впервые приехала в Америку», – сказала Шарлотта.

«Я никогда не задумывалась об этом, – ответила Сун Ань. – Это было так давно. Но я думаю, что взросление – это что-то вроде поездки в новую страну: все будет совершенно по-другому. Я боюсь, что это означает что я потеряю вас».

«Этого ты боялась больше всего на свете, когда тебе было шесть месяцев, и теперь ты все еще безумно боишься этого, когда тебе шестнадцать лет. Мы с твоей мамой всегда будем рядом, – успокоил Джо свою дочь. – И это значит, что мы будем всегда тебя поддерживать, даже если ты уедешь от нас и найдешь работу или поступишь в колледж. Тебе не нужно выходить замуж, чтобы спастись от того, что тебя бросили. Тебя не бросят».

Хотя в поведении Сун Ань и не выражалась явная сексуальная провокация, которая характеризовала выбор одежды Му Лин, её упорная уверенность в том, что она выйдет замуж на следующий день после окончания школы, несомненно, вызывала сильные опасения у ее родителей. Родители наиболее эффективно реагируют на провокационное, манипулятивное и рискованное поведение своих приемных подростков, когда они осознают, как у их детей возникают страхи в связи с «Четырьмя вопросами». Проявляя эмпатию, родители часто могут вызывать подростков на разговор, который поможет понять, какие из вопросов беспокоят их умы и сердца. Как только эти чувства выходят наружу, родители и подростки вместе могут более спокойно связать эти чувства с провокационным поведением, о котором идет речь.

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С «ПЛОХИМ» И ОПАСНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ

Подростковые годы, когда личность ребенка быстро развивается и меняется, – это годы, когда чувство стыда усыновленных детей за то, что от них отказались их биологически родители, переживается и отыгрывается в поведении наиболее остро (и за их собственную вину за это), находит особое проявление. Усыновленные подростки иногда подвергают испытанию свое чувство стыда, прибегая к дурному поведению как способу заставить родителей убедиться в их пред-

полагаемой «плохости». Когда подростки делают это, они задают один или оба следующих вопроса: «Если я делаю плохие вещи, будешь ли ты по-прежнему любить меня и заботиться обо мне?» и «Мои биологические родители делали плохие выборы; я такой же плохой, как и они?». В других случаях усыновленные подростки ведут себя рискованно, пытаясь осознать изменения в

Рискованное или плохое поведение со стороны подростка, усыновленного из другой страны, подразумевает вопрос «Будут ли мои родители заботиться обо мне теперь, когда я повзрослел, даже если я делаю неправильные или страшные вещи?»

отношениях с родителями; их поведение – это способ спросить, «будут ли мои родители заботиться обо мне теперь, когда я повзрослел, даже если я по своей воле совершаю страшные поступки?».

Когда Дениз завела разговор с Дмитрием о краже в магазине, он ответил: «Ну и что? Чего ты ожидал от сына вора?»;

– Что ты хочешь этим сказать? – Дениз потребовала объяснений.

– Я видел это в своих документах об усыновлении, – ответил ее сын. – Мой биологический отец сидел в тюрьме. Держу пари, он был вором».

– Что ты искал в моих личных документах? – Дениз разозлилась.

– Эти сведения принадлежат не тебе, а мне. Ты украла их, и теперь я больше никогда не смогу доверять тебе. И все, о чем ты хочешь говорить, это то, что я вор! – крикнул в ответ Дмитрий.

Дениз была огорчена. Она рассказывала сыну о его биологических родителях, но не всё. Теперь Дмитрий упрекал её в этом и обвинял в присвоении информации о нем. «Послушай, ты прав, – сказала Дениз. – Это твоя информация. Мне не следовало скрывать это от тебя. Прости».

Дениз сделала глубокий вдох и попыталась взять себя в руки. Она чувствовала себя виноватой за то, что скрыла эту информацию, злилась, что ее сына поймали на воровстве, и боялась, что совершила ошибку, усыновив ребенка с матерью-алкоголичкой и отцом-заклученным. «О чем я только думала?» – спрашивала она себя.

Дмитрий испытывал те же чувства. Он чувствовал себя виноватым в воровстве. Он чувствовал себя виноватым из-за того, что грубо обошелся с матерью, но в то же время злился на нее за то, что она скрыла правду о его биологическом отце. Он втайне боялся, что станет таким же, как его биологические родители, и что усыновление, как и его недолгая жизнь в первой семье, закончится тем, что его

вновь бросят. Он поднялся в свою комнату. Через некоторое время Дениз отправила сообщение Дмитрию на телефон: «Ты не твои биологические родители. Я верю в тебя и хочу помочь. Люблю, мама. P.S: не могли бы мы поужинать вместе примерно через полчаса?»

За ужином Дмитрий смог задать матери вопрос, который его беспокоил.

«Ты сначала усыновила меня, а потом узнала, что мой отец в тюрьме, или знала об этом до того, как решила стать моей мамой?» – поинтересовался он. Узнав, что Дениз получила информацию о родителях Дмитрия через несколько месяцев после усыновления, Дмитрий спросил: «И ты не хотела вернуть меня?»

«Ни в коем случае. Я ни за что не вернула бы тебя», – решительно ответила Дениз. «Я любила тебя, и ты любил меня. Да, я узнала, что у твоего отца были серьезные проблемы, но ты не твой отец. Ты совсем другой. Ты – это ты сам».

Еще несколько месяцев после этого разговора Дмитрий и Дениз продолжали говорить о том, что Дмитрий беспокоится о своей внутренней самооценке. Каждый раз Дениз подтверждала свою безусловную любовь к сыну и каждый раз разъясняла, что поступки биологического отца Дмитрия никоим образом не запятнали его самого.

Идентификация с биологическими родителями является важным этапом развития для усыновленных подростков. У этой идентификации есть положительные стороны, но в некоторых случаях она может привести к плохому или рискованному поведению, если подросток думает, что его биологические родители были «плохими людьми». Если ваш ребенок ведет себя вызывающе или рискованно, подумайте, не связано ли его поведение с вопросами усыновления, или это просто типичное бунтарство и рискованное поведение подростка, который пытается проверить пределы своей самостоятельности.

В ходе бесед с сыном Дениз обнаружила, что Дмитрий не вполне осознает последствия плохого или рискованного поведения, что свойственно почти всем подросткам, как усыновленным, так и живущим с кровными родителями. Хотя Дмитрий знал, что нельзя воровать в магазине, а также врать и оказывать неповиновение властям (что он делал один раз, когда его поймали), он не полностью понимал всю серьезность последствий этих действий в общественных местах, например, в магазине. Он сказал, что, по его мнению, инцидент с кражей в магазине можно «просто стереть», если он «извинится и заплатит магазину» за то, что взял. Когда он узнал, что это происшествие может быть занесено в его личное дело в полиции, и что ему может быть запрещено посещать

местный магазин, он был в ужасе и поклялся никогда больше не делать таких вещей. Наивность Дмитрия в этом вопросе напомнила Дениз об инциденте, произошедшем летом прошлого года, когда Дмитрий плавал на плоту, который подгонял сильный ветер. Он даже и не думал о том, как он будет плыть обратно, ветер отгонял плот все дальше от причала. Друзья Дмитрия забеспокоились и поплыли на помощь, тоже не обдумав риски. Всем подросткам в тот день помог человек, проплывавший мимо на моторной лодке – он отбуксировал их к берегу.

В наши дни для подростков, растущих в мире виртуальной реальности, состоящем из компьютерных игр и боевиков, риск может быть чем-то не вполне реальным; это накладывается на убежденность в собственном бессмертии, которая присуща детям этого воз-

Из-за того, что приемные подростки так много выживали в младенческом и детском возрасте, им кажется, что они-то уж точно неуязвимы

раста. Приемные подростки особенно склонны недооценивать и не понимать реальность рисков. У всех приемных детей есть ужасающий багаж жизненного опыта, когда незнакомцы забирали их от людей, которые о них заботились, когда им пришлось покинуть знакомое окружение и оказаться в совершенно незнакомой обстановке. Из-за перенесенного в младенческом и детском возрасте опыта выживания, приемным подросткам кажется, что они-то уж точно неуязвимы. «И не такое бывало», – думают они про себя, совершая такие рискованные поступки, на которые способен только подросток.. Поэтому имейте в виду, что вопрос, который возникает, когда ребенок совершает что-то плохое или рискованное, заключается не в том, знает ли он, что это неправильно, а в том, осознает ли он в полной мере последствия. Подробно, в нейтральной, но дружелюбной манере задавайте подростку вопросы, чтобы определить его истинный уровень понимания. Далее проведите его через реалии последствий его поведения – с точки зрения правовой системы, системы образования или трудоустройства, а также его собственного здоровья, благополучия и представления о самом себе.

РЕШЕНИЕ ЗА ТРИДЦАТЬ СЕКУНД?

Возможно, вам покажется, что истории пяти подростков в этой главе заканчиваются слишком быстро, слишком просто и слишком хорошо. В каком-то смысле вы правы; семейная жизнь часто бывает более запутанной, чем эти примеры, которые я привожу в сокращенном и упрощенном виде для иллюстрации. Но если есть открытая

коммуникация и доверие между родителем и ребенком, часто то, что кажется кризисом, разрешается на удивление быстро. Главное, чтобы родители могли посмотреть на мир глазами своего подростка и сообщали о своем сочувствии и способности видеть вещи его глазами. В большинстве случаев подростки ждут и надеются, что их родители иницируют доверительный контакт с ними. Больше всего, подростки, в особенности, усыновленные в других странах, не хотят быть брошенными родителями, которых они полюбили.

Истории в этой главе обобщают диалоги, которые происходили в течение нескольких месяцев и даже лет после первоначального кризиса. Родители должны были быть одновременно и настойчивыми, и последовательными; если бы они игнорировали своих детей, или сердито отмахивались от них, или наказывали их, дети продолжали бы прибегать к драматическим средствам, чтобы заставить родителей прислушаться к ним, вплоть до выполнения своих угроз. Не думайте, что одна неделя общения «вылечит» проблему. Международное усыновление – это сложное приключение на всю жизнь для всех, включая родителей. Несмотря на новообретенную независимость вашего ребенка, подростковый возраст не то время, когда вы можете сделать шаг назад и отдохнуть. Если это возможно, не беритесь за более ответственную работу и не начинайте чаще путешествовать, когда ваш ребенок находится в подростковом возрасте. Подростки нуждаются в своих родителях даже больше, чем дети младшего школьного возраста.

**31. Вопросы усыновления:
когда приемный ребенок достигает
подросткового возраста:
Смешанное наследие.
Нестабильная идентичность**

«Я корейка. Я американка. Я иммигрант одной страны и гражданин другой»;

«Я русский по рождению и американец по усыновлению. У меня в голове не укладывается, что моя родная страна и моя приемная страна были злейшими врагами во время Холодной войны»;

«Я китаец, усыновленный людьми европеоидной расы. Но я действительно хочу учить испанский, а не китайский язык»;

«Иногда я чувствую себя больше латиноамериканкой, а иногда – больше белой»;

«Я чувствую, что я белый человек, независимо от того, к какой расе или этнической группе я принадлежу по мнению других людей».

КТО Я? В ПОИСКАХ ИДЕНТИЧНОСТИ ПРИ СМЕШАННОМ НАСЛЕДИИ

В подростковом возрасте вопросы усыновления, расы и этнической принадлежности одновременно обрушиваются на ребенка, поскольку он проходит через процесс формирования взрослой идентичности. Конечно, личность ребенка развивается с самого рождения, и приемные семьи почти наверняка обсуждали этническую и расовую принадлежность ребенка и до подросткового возраста (см. главу 23, которая поможет разобраться эти вопросы в предподростковом возрасте). Но подростки обладают гораздо большим набором когнитивных инструментов для изучения собственной личности, и они также участвуют в более широком спектре социальных взаимодействий, в которых могут возникнуть вопросы идентичности. Люди, которые были усыновлены из других стран, уже в зрелом возрасте признают, что – по мере того, как они развивались и расширяли свои горизонты социального взаимодействия в подростковом возрасте – расовые и этнические вопросы постепенно стали занимать их больше, чем вопросы усыновления.

Мы можем проследить это изменение в словах Дмитрия. Когда ему было пять лет, Дмитрий описал себя так: «Я усыновлен. Я мальчик. Я приехал из России». В десять лет он написал о себе так: «Я родился далеко, в России, и моя мама усыновила меня, когда мне был один год. Я живу с мамой в голубом доме в двух кварталах от школы». К тому времени, когда Дмитрию исполнилось пятнадцать, он описывал себя так: «Акробат, исполняющий номер на двух этнических трапециях, русской и американской. Я прыгаю туда-сюда. Иногда я оступаюсь, но никакой страховки нет. Со временем его описание себя прошло от «усыновленного» к «усыновили» и «из России» к «русскому и американцу».

ДИЛЕММА «ИЛИ/ИЛИ» И ВЫБОР СМЕШАННОГО НАСЛЕДИЯ

Живя в обществе и среди сверстников, которые остро реагируют на внешность, этническую принадлежность, расу и другие отличительные черты, подростки, усыновленные из других стран, часто чув-

ствуют себя в ловушке дилеммы «или/или» – либо у них одна этническая принадлежность, либо другая. И, как следует из слов Дмитрия, от этого вынужденного выбора никак не спрячешься. Давление на ребенка в связи с выбором образа себя, той или иной этнической принадлежности – это проблема, с которой сталкиваются все усыновленные в других странах дети, даже те, кто, как Дмитрий, внешне «соответствует» своим приемным родителям по расовому признаку.

Когда Дениз только планировала усыновить Дмитрия из России, она не задумывалась о том, что ее сыну придется решать проблемы этнической и национальной идентичности. Она думала, что тот факт, что он был похож на нее в расовом отношении, поможет решить эту проблему. Как говорит Дениз сейчас: «Я думала, что будет меньше проблем с адаптацией, если мы оба будем одной расы. Но он постоянно напоминает мне о том, что он русский, а я нет». Жизнь становится сложнее, когда ребенку приходится сочетать в себе две национальности, две пары родителей, две страны и две культуры.

Сун Ань и Му Лин, чья азиатская внешность явно отличалась от внешности их белых приемных родителей, столкнулись с дилеммой «или/или» более конкретным и непосредственным образом. И Шэн и Соня присоединились к семьям, которые уже были многорасовыми и межэтническими, но они также ощущали на себе давление, заставляющее их выбрать и принять одну идентичность. Неудивительно, что по мере того, как усыновленный подросток пытается приспособиться к этому давлению, вопрос, кому же он должен быть верным – биологической или приемной семье – делает этот процесс эмоционально напряженным.

В Соединенных Штатах представление о том, что человек должен выбрать одну какую-то идентичность сформировалось под сильным влиянием всей истории расовых отношений за последние четверста лет. До недавнего времени любой, кто утверждал, что он одновременно и афроамериканец, и европеоид с большой вероятностью считался изгоем. Эта концепция не только господствует в культуре в целом, но и повлияла на специалистов по усыновлению. В сообществе усыновителей существует твердая убежденность в том, что усыновленный из другой страны ребенок, особенно не европеоид, будет иметь проблемы с самооценкой и идентичностью, если будет жить в смешанной семье с белыми приемными родителями. В результате специалисты по усыновлению настойчиво рекомендовали, чтобы афроамериканские или азиатские дети помещались только в афроамериканские или азиатские семьи. Предполагалось,

что белые родители не могут помочь своему приемному ребенку, имеющему другой цвет кожи или другую этническую принадлежность, полностью идентифицировать себя с этнической и расовой принадлежностью приемной семьи.

В последние годы некоторые специалисты по усыновлению подвергли критике эти идеи, назвав их *монорасовой предвзятостью*. Они отмечают, что нет ни одного исследования, которое доказало бы, что родители и семьи настолько ограничены, что

Люди со смешанным наследием способны совмещать многообразие своих идентичностей и различные компоненты своей идентичности

не могут справиться с расовым разнообразием в своей семье. Кроме того, в результате длительных бесед с людьми со смешанным наследием – сформировавшимся либо потому, что их биологические родители принадлежали к разным расам, либо потому, что они выросли в смешанных семьях – выяснилось, что расовая и этническая идентичность не являются фиксированными и неизменными категориями.; люди способны совмещать многообразие своих идентичностей и разнообразные компоненты своей идентичности, а также подчеркивать ту или иную идентичность в различных социальных контекстах и на разных жизненных этапах. Эта переменчивость идентичности особенно выражена в подростковом возрасте, когда формирование идентичности является главным фокусом развития.

Все подростки «примеряют» на себя разные идентичности, чтобы определить, в каком образе им наиболее комфортно. На этой неделе девочка может одеваться во все черное, как гот, а на следующей неделе – примерить образ хиппи, одевшись в длинную юбку и полинявшую футболку. Через месяц тот же подросток может смешать эти два стиля, чтобы создать свой собственный уникальный образ. Подростки, усыновленные из других стран, конечно, не исключение, причем они экспериментируют не только со стилями и образами, но и с этнической, расовой и культурной идентичностью. Например, Сун Ань решила есть всю неделю только шведскую еду, тем самым отождествляя себя с наследием своих приемных родителей; но на следующей неделе, когда она исследовала в себе корейские корни, она захотела есть кимчи и рис каждый день.

Практически все усыновленные из других стран дети находятся в межетнических семьях, а иногда и межрасовых. Когда родители одной страны и культуры усыновляют ребенка другой страны и культуры, семья уже не может оставаться монокультурной, монорасовой или

моноэтнической. Благодаря таким реалиям современного мира специалисты по усыновлению теперь более благосклонно относятся к тому, что можно назвать *решением проблемы в пользу смешанного наследия*. Кроме того, очень многие усыновленные из других стран дети, которые росли в окружении различных расовых и этнических групп, будучи свободными в выборе того, на какой из своих идентичностей они хотят фокусироваться в данный момент времени, во взрослом возрасте лучше приспосабливаются к различным обстоятельствам. Поэтому, говорят специалисты по усыновлению, нет никаких психологических или социальных оснований настаивать на том, что семья или человек принадлежит только к одной расе или одной культуре.

Термин «смешанное наследие» может применяться к отдельному человеку или семье. Это понятие включает в себя случаи смешанной расы, смешанной этнической принадлежности и смешанной культуры. На мой взгляд, преимущество подхода, основанного на смешанном наследии, состоит не только в том, что он точно описывает мультикультурную реальность многих приемных семей – он также является неотъемлемым компонентом общего развития подростка, усыновленного из другой страны, и его превращения в самостоятельного взрослого. Принцип смешанного наследия позволяет приемному ребенку из другой страны исследовать и выбирать свою идентичность, или даже несколько. Это дает растущему ребенку свободу (и ответственность) самостоятельно выстраивать свою идентичность. В конечном счете его представление о себе и самооценка будут основываться не на том, как другие классифицируют его и не от их ярлыков, а на том, что он сам выбрал в ходе своего развития.

Нельзя отрицать, что мир, включая школы, соседей, кружки, другие места и людей, которые являются неотъемлемой частью жизни подростка, состоит из определенных этнических и расовых групп, а они всегда четко и жестко определяют, кто принадлежит к их группе,

Усыновленные из других стран дети и их семьи являются семьями со смешанным наследием. Приемным подросткам нравится слышать, что их родители сознательно решили создать такую семью

а кто должен быть исключен. В первый раз, когда Сун Ань села обедать с группой корейско-американских студентов в школе, некоторые из них сказали девочке, что она недостаточно ела кимчи, традиционного корейского блюда, чтобы считаться корейянккой, и поэтому была «слишком белой». Эти высказывания отра-

жают ограниченную идею идентичности, которую члены группы часто используют для определения своих границ. Как приемный родитель, имейте в виду, что это опыт, с которым ваш ребенок скорее всего столкнется в подростковом возрасте. В общении с ребенком поднимите сами эту тему и обсудите ее, подростки редко делятся своими переживаниями по этому поводу со своими родителями. Подросток может не затрагивать эту тему, боясь расстроить своих родителей или опасаясь, что родители, в особенности белые, никогда не сталкивавшиеся с такими проблемами, не смогут понять его и помочь.

Признание факта, что ваша семья имеет смешанное наследие, вносит важный вклад в формирование идентичности подростка. Поддерживайте вашего ребенка в изучении и выборе из нескольких доступных ему идентичностей. Также очень важно говорить, что, усыновив подростка из другой страны, вы сознательно создали семью со смешанным наследием. Признавая, что вы сознательно решили изменить этническую идентичность вашей семьи, приняв в нее ребенка из другой страны, вы устанавливаете прочную связь с вашим подростком.

РАЗГОВОР С РЕБЕНКОМ ОБ ИДЕНТИЧНОСТИ, ОСНОВАННОЙ НА СМЕШАННОМ НАСЛЕДИИ

Как я уже говорила, подросток, усыновленный из другой страны, может не хотеть говорить о вопросах этнической идентичности. Но такие вопросы почти наверняка волнуют его, и их очень важно обсуждать. Один из способов начать разговор – говорить не об абстрактных ситуациях, а о конкретных вещах, которые он, возможно, слышал или испытал. Ниже приводится список примеров, который я адаптировала из аналогичного списка в книге Марии П. П. Рут и Мэтта Келли «Рекомендации по воспитанию детей мультирасового происхождения». Это примеры того опыта, который заставляет подростка задуматься о своей идентичности, даже если он не решается говорить об этом с вами.

Тебя спрашивали о твоём этническом или расовом наследии из любопытства

Тебя ошибочно относили к другой этнической группе

Тебе, к примеру, говорили: «Ты не можешь быть и американцем, и русским. Ты должен выбрать» или «Ты не можешь быть одновременно и из Гватемалы, и из США»

Тебе говорили, например: «Ты не похожа на кореянку»

Тебе говорили: «Ты просто ошибка»

Тебе говорили: «Они не могут быть твоими братьями/сестрами. Вы не похожи»

Ты хорошо находишь общий язык со сверстниками, но тебя не приглашают на свидания

Твои родители определяют твою расу или этническую принадлежность не так, как определяешь это ты

Твою маму принимали за твою няню

Незнакомый человек думал, что ты встречаешься с женщиной (или мужчиной) старше тебя, когда видел тебя вместе с одним из твоих родителей

Когда люди видят твою маму или папу, они меняют свое отношение к тебе

Ты пытался скрыть одного или обоих родителей от своих друзей

Подумайте о том, чтобы показать этот список своему ребенку-подростку или разместить его на холодильнике, чтобы подросток мог отмечать, когда он оказывается в таких ситуациях. Ваши действия послужат отправной точкой для разговоров об идентичности и станут сигналом для вашего ребенка, что вы поддерживаете его и сопереживаете ему.

Когда вы говорите со своим ребенком об этнической принадлежности, расе, национальности и культуре, ясно дайте ему понять, что это больше зависит от его собственного выбора, чем он может думать. Ни перед кем не нужно оправдываться или объяснять, почему и как человек сформировал для себя ту или иную идентичность. Выбор идентичности основывается на собственных стремлениях человека, а также на его чувствах по отношению к своим биологическим родителям и их стране, своим приемным родителям и их стране, социальном контексте, в которых он находится и т.д. Также объясните своему ребенку, что он не должен принимать решение о своей идентичности раз и навсегда. Исследование и изменения – это нормальный и здоровый процесс, который не заканчивается выбором единственной фиксированной идентичности. Если человек в подростковом возрасте примеряет на себя различные идентичности, это не является признаком низкой самооценки или замешательства, связанного с восприятием себя.

Во многих культурах, в том числе и в Соединенных Штатах, люди слишком большое значение придают внешнему виду, пытаются по этому признаку классифицировать людей или вынести свое суждение о них. Классификация может быть осуществлена по разным призна-

кам, но в особенности большое внимание уделяется расе. Если ваш ребенок окажется в такой ситуации, он почувствует, что ему необходимо принять четкое решение по поводу его идентичности. Объясните ему, что существует альтернативная точка зрения, подход смешанного наследия, который отвергает физическую внешность как единственный или главный критерий идентичности. Вместо этого он может по мере формирования собственной идентичности исследовать и выбирать для себя разные черты, которые ему больше нравятся – к примеру, культуру, историю, национальность и региональную идентичность (например, восточноазиатскую), а также черты, которые он видит в своей кровной семье и приемной семье.

От вас потребуется проявить инициативу, чтобы убедить вашего ребенка в том, что у него может быть смешанная идентичность, основанная на смешанном наследии. После того как семнадцатилетняя Сун Ань однажды заговорила о том, что она «корейская иммигрантка, гражданка Америки, а также этническая шведка», Шарлотта решила отправить своей дочери по электронной почте список различных идентичностей, на которые она могла бы претендовать. За годы материнства Шарлотта разработала множество способов привлечь внимание подростка, например, с этой целью можно отправлять сообщения по электронной почте, смс, оставлять записки на холодильнике или подушке ребенка, обсуждать какие-то темы по пути в торговый центр и устраивать семейный совет. Шарлотта написала в электронном письме:

Дорогая Сун Ань,
Думаю, что тебе было бы интересно почитать этот список. С любовью, Мама
Кто же ты?
1. Корейнка
2. Американка
3. Шведка
4. Азиатка
5. Европеоид или белая
6. «Условно белая». Это значит, что на самом деле ты не «белая», но ведешь себя так, потому что твои родители «белые».
7. Смешанный тип, слияние культур, мульти -, би-

Спустя несколько дней Сун Ань ответила на письмо вопросом: «Что значит "смешанный"?» На следующий день они начали обсуждать эту тему.

«Я никогда не задумывалась о том, что я могу идентифицировать себя так по-разному», – сказала Сун Ань. «Я показала этот список своим друзьям, и ребят смешанной расы он очень заинтересовал, но девочки-корейки, живущие вместе со своими кровными родителями, совсем не поняли этого. Они сказали мне, что если я не знаю корейский, то я просто „банан“».

«В каком смысле?», – спросил Джо, папа Сун Ань, услышав разговор.

«Папа, “банан” – это азиат, который ведет себя как «белый». Вдохнула Сун Ань «Это означает быть желтым снаружи, но белым внутри»

«Не вижу ничего плохого в том, чтобы вести себя как белый», – ответил Джо.

«Ну да, но к кому я отношусь? – спросила Сун Ань. – Корейки говорят, что я недостаточно корейка, а белые дети, что я *совсем* азиатка».

«А что, если говорить, что ты смешанного типа?», – предложила Шарлотта.

«Но я не хочу быть смешанной. Звучит, будто все ингредиенты положили в кухонный комбайн и получилось этническое песто. Я не хочу быть песто. Я – сочетание, как обед из блюд разных культур. Иногда я хочу есть тефтели с *кимчи* и кетчупом, а иногда *пульткоги* (говядина барбекю, корейское национальное блюдо) с запеченной картошкой и яблочным пирогом на десерт», – Сун Ань наслаждалась своим удачным сравнением.

Сун Ань начала рассматривать идею гибкой, меняющейся идентичности как позитивный способ самоопределения. Это помогло ей осознать, что у людей смешанной расы или смешанной этнической принадлежности больше разнообразия в выборе идентичности, чем у людей одной расы или этнической принадлежности. Она обнаружила, что лучше вписывается в круг подростков, которые воспитываются в семьях смешанной культуры. Хотя Шарлотта и помогла дочери, предложив список терминов, таких как *смешанный*, *гибкий*, *меняющийся*, Сун Ань нашла ответ на свой вопрос самостоятельно.

Иногда изображение, график или карта заменяют тысячу слов. И Шэн тоже с любопытством относился к своей смешанной идентичности и задавался вопросом, относится ли он к меньшинству или является частью более широкой тенденции. Нина предложила сыну зайти на сайт фонда MAVIN⁴⁴ где, как она случайно узнала, он мог

⁴⁴ <http://www.mavinfoundation.org> – фонд поддерживает различные образовательные проекты, связанные со смешанным наследием

заказать карту Соединенных Штатов, основанную на переписи населения 2000 года, которая показывала округ за округом, где жили семьи смешанной расы. И Шэн заказал карту, и, когда ее доставили, повесил ее на холодильник. Когда Кенджи вернулся домой, он заметил карту и начал изучать ее.

«Думаю, мы не такие уж и особенные, – сказал он. – Западная половина Соединенных Штатов самая смешанная. Думаю, мы живем в правильном месте!».

«Папа, а ты разве не знал, что на Западе полно семей смешанной расы, вроде нашей? – ответил И Шэн. – Ну ты даешь».

«Думаю, твой папа беспокоится по поводу того, что мы выделяемся, – заметила Нина. Знаешь старую азиатскую поговорку "гвоздь с торчащей шляпкой надо забить"? Папа не хочет быть гвоздем».

И Шэн улыбнулся. «Это уже не мир белых против небелых, или/или. Вокруг много таких "торчащих гвоздей", как мы», – сказал он.

В процессе воспитания подростка часто необходимо находить образовательные ресурсы, а затем позволять подростку исследовать их самостоятельно. Точно так же, как электронное письмо Шарлотты дало возможность Сун Ань подумать об ее этнической идентичности и разожгло ее интерес до такой степени, что она сама подняла эту тему несколько дней спустя, так И Шэн был полон энергии и мотивации говорить об этнической принадлежности и собственных исследованиях, которые начались с легкой руки мамы. Когда подростки получают поддержку в процессе собственных размышлений на эти темы, они охотнее обсуждают их с другими. Особенно это касается темы этнической идентичности, которую они обычно нехотя обсуждают с родителями.

КОМУ ПРИНАДЛЕЖИТ ИДЕНТИЧНОСТЬ?»

Дети, усыновленные из других стран – даже если они имеют достаточно сил и самообладания, и даже если поиск идентичности происходит внешне спокойно – все равно попадают в ситуации, когда их расовая, культурная и этническая принадлежность подвергается сомнению обществом. Они могут столкнуться с агрессивными, чрезмерно навязчивыми или просто глупыми вопросами; они могут слышать бесцеремонные комментарии, которые демонстрируют невежество говорящего, или просто могут стать мишенью для оскорблений. С одной стороны, дети из других стран могут столкнуться с предрассудками со стороны большинства, считающего их меньшинством, а с другой стороны, представители их собственной культуры могут обви-

нить их в недостаточной аутентичности (см. «тесты на подлинность», глава 27). Вы должны научить подростка тому, как реагировать на все эти ситуации или каким образом их можно избежать.

Усыновленные из других стран подростки могут столкнуться с агрессивными, навязчивыми или просто глупыми вопросами; они могут слышать бесцеремонные комментарии, которые лишь демонстрируют невежество говорящего; также они могут стать мишенью для оскорблений.

Однажды вечером семья Му Лин обсуждала, как Му Лин и ее старшая сестра Клара могут преодолеть тесты на подлинность, которые им выдвигали китайские «пограничники» (см. главу 27). Кларе, которая, как и Му Лин, была удочерена из Китая, задавали вопросы из-за ее фамилии: «Ты не можешь быть китайкой с фамилией Миллер», – сказала одна из ее сверстниц. Группа детей китайского происхождения

сказали Му Лин, чтобы она шла играть с белыми детьми, потому что, по их словам, она вела себя как белая, говорила как белая и любила белую музыку (что бы это ни значило!). Мег и Лора, их мамы, спросили дочерей о том, как они относятся к этим перепалкам.

«Сначала я смутилась, а потом рассердилась, когда она сказала мне, что я недостаточно китайка, потому что у меня английская фамилия», – поделилась Клара.

«Я чувствую себя оскорбленной и отвергнутой, когда они подвергают сомнению мои корни, – объяснила Му Лин. – Тогда я просто ловлю себя на том, что любыми способами стараюсь привлечь их внимание, чтобы стать частью этой компании».

Мег достала домашний экземпляр книги «W.I.S.E. Up! Powerbook», опубликованной Центром поддержки усыновления и образования, в который семья обратилась за советом, когда девочки были младше и впервые начали задавать трудные вопросы об их происхождении. В названии книги каждая заглавная буква обозначает одну из четырех тактик, которые ребенок может применить, когда ему задают сложные вопросы или отпускают комментарии в его сторону: уйти; оставить личную информацию при себе; рассказать что-нибудь; просветить спрашивающего.

Мег предположила, что в ситуации Му Лин лучшим решением было бы уйти.

«Но все равно мне нужна компания, значит, придется присоединиться к кому-то еще», – сказала Му Лин.

«А как насчет следующей стратегии («это личное»)? – спросила Лора. – Ты можешь просто сказать, что это личное, а потом сменить тему».

Кому принадлежит идентичность?

Как семья Му Лин справляется с ситуациями «проверки на подлинность»:

1. уйти;
2. ответить шуткой;
3. сменить тему;
4. поделиться информацией;
5. просветить спрашивающего.

«С «пограничным патрулем» это не работает, – вздохнула Му Лин. – Они думают, что вся информация, связанная с тобой, общедоступная».

«А что, если вместо “это личное” сказать “это не обсуждается”, – предложила Клара. – Нужно обозначить, что вопрос не в твоих родителях – это не относится к теме. Твоя прическа и на каком сленге ты разговариваешь тоже вне обсуждений. Действительно важно, примут ли тебя в группу».

«Думаю, я могла бы просто спросить об этом напрямую, – уступила Му Лин. – Это заставит их сосредоточиться на сути вопроса. Когда я просто меняю тему и говорю что-то вроде: «Эй, кто-нибудь доделал вчерашнее домашнее задание по математике?», они просто разворачиваются и уходят. Но мне нравится другая стратегия, где нужно чем-то поделиться. Я бы могла рассказать им, что меня удочерили и у меня не было возможности выбрать своих родителей, *в отличии от них!* Это было бы забавно».

«Ты права. Может быть, если смена темы на что-то другое и серьезное не срабатывает, поможет сказать что-то смешное. Юмор – это всегда хороший вариант, – прокомментировала Лора. – Итак, мы уже обсудили четыре стратегии: просто уйти; сменить тему; поделиться чем-то и среагировать с юмором».

«Меня всегда привлекал вариант просветить их. Иногда люди плохо относятся к кому-то по причине своего невежества. Как думаете, «пограничники» угомонятся, если я просвещу их на эту тему?» – спросила Му Лин.

«А мне нравится эта идея, – подхватила Клара. – Что если ты расскажешь им, что по всему миру очень много смешанных семей, прямо как наша? Скоро их будет еще больше. Да их уже и так много. Даже звезды ТВ и певцы есть со смешанным происхождением. Ими как раз восхищаются ребята – «пограничники».

«Хм, не знаю. Возможно, ты права. Даже если у меня не получится их убедить, я хотя бы не пойду на поводу у их дурацкого теста. А потом пойду тусоваться с ребятами из смешанных семей. Я даже знаю, в каком месте они обедают. Могу поспорить, что у нас много общих тем», – сказала Му Лин, уже придумав план действий.

«Послушайте, если мы поменяем заглавные буквы, обозначающие стратегии реагирования, с учетом обсужденных нами вариантов, то получится слово «чей» (whose)⁴⁵. В конце концов, чья это идентичность? – мудро заметила Клара.

«Мне нравится эта мысль, – сказала Му Лин. – Моя идентичность принадлежит мне, и я не позволю какой-то группе людей решать, к кому я отношусь, а к кому нет!».

ЭКЗОТИЧЕСКИЕ, СЕКСУАЛЬНЫЕ ИЛИ ОТВЕРГАЕМЫЕ: УХАЖИВАНИЯ И СОЦИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Зачастую посторонние люди негативно относятся как к подросткам, усыновленным из других стран, так и к подросткам со смешанным наследием. Иногда подростков и молодых людей, усыновленных из других стран, воспринимают как нечто экзотическое, даже как объект сексуального завоевания. Некоторыми людьми движут стереотипные представления о других расовых или этнических группах. Когда Сун Ань перешла в старшие классы школы, белые мальчики начали приглашать её на свидания, но вскоре она поняла, что они ожидали от нее легкодоступного экзотического секса. Она четко обозначила свои границы, но с тех пор на свидания больше не ходит. Если у парней не получалось превратить отношения с Сун Ань в сексуальные завоева-

⁴⁵ В этом разделе обыграны следующие английские слова: в пособии, с которого начинается обсуждение семья, стратегии реакции зашифрованы словом **W.I.S.E.** Само по себе это слово означает «мудрый», «разумный», «знающий». Каждая буква – это отдельная стратегия действий. **W** – Walk away (уйти); **I** – It's private (это личное); **S** – Share something (поделиться чем-то); **E** – Educate them (просветить людей). В процессе обсуждений семья придумывает еще свои тактики, в результате они меняют само слово **W.I.S.E.** на другое. У них получается **W.H.O.S.E.**, что означает в переводе «чей». Теперь буквы зашифровывают больше стратегий: **W** – Walk away (уйти); **H** – Humor (юмор); **O** – Off-topic (уйти от темы); **S** – Share something (поделиться чем-то); **E** – Educate them (просветить людей). *Прим. научного редактора*

ния, она становилась для них обузой. А корейско-американские мальчишки не приглашали Сун Ань на свидания, потому что боялись, что она «слишком белая» и не пройдет тест на аутентичность в их семье.

В старшей школе Дмитрий обнаружил, что, как только родители девушек узнавали о его русском происхождении, они сразу меняли свое мнение о нем и уже нехотя отпускали дочерей с ним на свидания. Насколько он мог судить, причина заключалась в том, что он стал жертвой стереотипов. В их районе была арестована банда русских угонщиков машин, и родители девочек вообразили, что Дмитрий может быть «похож на них» или как-то «связан с ними».

И Шэн, в свою очередь, был отвергнут китайско-американскими девушками, которых он приглашал на свидание. «Я думаю, они хотят, чтобы их парни были из стопроцентно китайских семей», – вздыхал он. Белые девушки видели в И Шэне только забавного и экзотичного парня, но не серьезную кандидатуру на роль спутника на выпускном балу.

Задача предвосхищать такие ситуации и помогать подросткам управлять своими чувствами в случае подобных личных неудач ложится на плечи родителей. Поскольку любое отвержение – болезненная тема для усыновленных из других стран детей, разговоры об этом могут напоминать прогулку по минному полю. Нина попыталась подготовить И Шэна к тому, что на выпускном он будет без пары, ведь она уже проходила это ранее с ее двумя старшими дочерьми, тоже смешанной расы, хоть и кровными. Старшие девочки, однако, не так чувствительно реагировали на отказы, как И Шэн, что в его случае усугубилось его сложным прошлым.

И Шэн не был готов к разговору с Ниной на эту тему. «Я не такой, как мои сестры! Я – это я, и я пойду на выпускной бал!» – закричал он. До последнего момента он не терял надежды найти себе пару, а потом, когда не смог этого сделать, погрузился в привычную угрюмость. Нина знала, что они с Кенджи приняли правильное решение пойти и поддержать своего расстроенного сына на выпускном вечере.

Другая неприятная проблема возникает, когда незнакомые люди предполагают, что приемная дочь-подросток – это любовница отца. Вот что случилось с Сун Ань, когда Джо повез ее навестить своих родственников в другой штат. «Почему люди в самолете так странно на меня смотрят?» – спросила она. Тогда-то Джо и пришло в голову, что люди могут принять их за любовников. Он был возмущен, потрясен и разгневан. Он решил позвать стюардессу, чтобы на него обратили внимание, а потом громко попросил имбирного эля «для своей

приемной дочери!», чтобы удовлетворить любопытство всех, кто наблюдал за ними.

Дмитрий оказался в похожей ситуации. Некоторые его друзья никогда не видели Дениз. Однажды они увидели, как она подвозила Дмитрия на машине. Друзья подумали, что Дмитрий спит с ней, и позже похвалили его за пристрастие к «женщинам в возрасте». Дмитрий был озадачен. Но когда он понял, что его друзья имели в виду, он смутился и рассердился. Он поправил их, выразительно сказав: «Это моя мама!». Друзья начали подтрунивать над ним, говоря: «Ну да, конечно! Почему она тогда не похожа на тебя?». В конце концов Дмитрию пришлось из двух зол выбрать меньшее и рассказать, что он приёмный. «Меня усыновили, – просто ответил он. – Естественно, мы с мамой не похожи». Реагируя на ситуации, как та, в которой оказался Дмитрий, вы, как родитель в семье со смешанной культурой, должны поговорить с подростком о некоторых довольно нестандартных сексуальных допущениях, предрассудках и вкусах в нашей культуре.

ВОПРОСЫ ЛОЯЛЬНОСТИ

Некоторые подростки чувствуют, что они должны сделать выбор между биологическими и приемными родителями. В результате может получиться так, что одни родители будут для подростка «плохими», а другие – «хорошими». Иногда подростки считают приемных родителей «плохими», когда те запрещают подростку делать то, что он хочет. Подросток воображает – и с вызовом заявляет своим приемным родителям, – что его биологические родители ему бы всё разрешали. Подросток идеализирует биологических родителей и преувеличивает недостатки приемных родителей. Если это случилось с вами, то, вероятно, был и обратный опыт. Через несколько часов или дней тот же подросток осуждает биологических родителей за то, что они оставили его в детском доме и не смогли позаботиться о нем, а вас боготворит.

Некоторые примерные дети в подростковом возрасте чувствуют, что должны сделать выбор между биологическими и приемными родителями.

Подросткам в принципе свойственно исследовать понятие лояльности, а в особенности преданность другу или своей семье. Некоторые усыновленные подростки опасаются, что преданность биологическим родителям, выраженная в интересе к родной культуре или стране рождения, оскорбляет их приемных родителей. Такой подросток может попытаться скрыть интерес к своему прошлому. Усынов-

ленные из других стран подростки испытывают больше трудностей с формированием своей идентичности, когда воспринимают лояльность как что-то, что работает по модели «или – или», когда один вариант автоматически исключает другой. По мере взросления и при поддержке приемных родителей подросток может научиться сочетать преданность двум семьям, не делая выбора между одной и другой. Процесс идентификации с одними или другими родителями и сомнения в преданности им, которые возникают в ходе этого процесса, – одна из самых трудных тем для обсуждения с подростком.

Два типа комментариев могут помочь поднять темы преданности и идентификации в беседах с подростком. Во-первых, ищите возможности сказать что-либо хорошее о физическом сходстве вашего ребенка с его биологическими родителями. Например, вы можете сказать: «У твоей биологической матери, должно быть, были такие же милые ямочки, как и у тебя». Во-вторых, когда вы положительно отзываетесь о способностях и талантах вашего ребенка, будь то спортивные, музыкальные, художественные или математические способности, обратите внимание на те, которые он, возможно, унаследовал от своей родной семьи. Такие комментарии позволяют вашему ребенку чувствовать свою лояльность кровной семье, при этом не отталкивая вас, приемного родителя. И наоборот, вы также можете прокомментировать, чего вы и ваш ребенок достигли вместе, какие виды деятельности вам нравятся, и какие общие черты характера у вас есть, хотя, конечно, они не были унаследованы. Такие комментарии о биологической и приемной семьях растопят сердце подростка, и он будет готов поделиться своими мыслями об идентичности, лояльности и семье.

Через несколько месяцев после того, как Шарлотта и Джо начали говорить Сун Ань такие фразы, как-то вечером четырнадцатилетняя девочка обняла маму и прошептала: «У меня есть секрет, который я должна тебе рассказать, но я боюсь, что ты рассердишься». «Я не рассержусь», – заверила Шарлотта свою дочь. Она взяла себя в руки и приготовилась услышать что-то страшное.

«Я думаю, что всегда буду любить свою первую маму больше всех», – призналась Сун Ань.

Шарлотта не знала, что сказать. В итоге она собралась и ответила простым поддерживающим комментарием, тем, что я называю стандартным положительным от-

«Стандартный положительный ответ»: я рада, что ты поделилась со мной этим. Если бы меня удочерили, я бы, наверное, чувствовала то же самое.

ветом, – это хорошая тактика для ситуаций, когда приёмные родители растеряны и не знают, что ответить ребёнку. Шарлотта просто сказала: «Я рада, что ты поделилась со мной этим. Думаю, если бы меня удочерили, я бы чувствовала то же самое».

Приемные родители выступают не только в своей роли. Они также в глазах детей олицетворяют отсутствующих биологических родителей. Когда Сун Ань исполнилось семнадцать лет, она проявила именно такой ход своих размышлений, сказав приемной маме, что, по ее мнению, ее биологическая мать была «такой же, как ты, мама. Может быть, у нее даже светлые волосы». Вместо того, чтобы смеяться над неуклюжестью этой фразы, родители могут оценить, как много они значат для ребенка и насколько полно они, приемные родители, являются моделью родительства для своих подростков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Международное усыновление – это приключение, длинную в жизнь. Хотя настоящая книга содержит описание множества проблем и способов их решения, эти проблемы – еще не вся история. Когда вы воспитываете ребенка, усыновленного из другой страны, каждый ваш день наполнен победами и триумфами. Причем для этого не обязательно преодолевать глобальные трудности. Когда ваш ребенок идет в школу без жалоб, или когда вся семья проводит вечер в мире и спокойствии, – это уже достижение. В такие моменты тесные связи и радости семейной жизни ощущаются как благословение, чем они по сути и являются. Умейте распознать эти волшебные моменты и наслаждаться ими.

Международное усыновление – это приключение, длинную в жизнь, приключение, во время которого вы все лучше и лучше узнаете не только ребенка, но и себя самого. Найдите время, чтобы отпраздновать свои достижения. Какими бы незначительными ни казались вам эти перемены, они значительны для вашего ребенка и вашей семьи. Когда ваш ребенок фрустрирован, а вы попробовали новую стратегию, которая сработала: *Браво!* Ваш ребенок сам принялся за выполнение домашних обязанностей, даже если его об этом не просили: *Успех!*

Международное усыновление требует от вас исследования ваших собственных отношений с другими людьми, включая семью и друзей. Речь идет об установлении новых контактов с новыми людьми и преобразовании существующих связей. Уделяйте время тому, чтобы учиться чему-то новому у других. Такой разделенный опыт приносит радость. Находите время на то, чтобы подумать о своих собственных изменениях и росте. Давайте себе время, чтобы поразмышлять и порадоваться. Наслаждайтесь своими успехами и успехами вашего ребенка. Придумайте, как из каждого достижения сделать семейный праздник. Радость, которую вы разделяете со своей семьей, облегчит дальнейший путь.

ПРИЛОЖЕНИЕ: КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ВАШЕМУ ЯЗЫКУ

Произносите слова четко, медленно, с паузами между ними. Помните, что мозг вашего ребенка натренирован слышать определенные звуки, свойственные его родному языку. В азиатских языках нет звука *p*; в испанском мягкий звук *b* заменяет *v*. Не нагромождайте слова друг на друга. На первых порах ребенку сложно выделить отдельные слова в потоке речи.

Повторяйте и выделяйте голосом ключевые слова. Избегайте местоимений и используйте полные имена, даже если частые повторы звучат странно.

Приводите конкретные примеры, чтобы объяснить абстрактную идею.

Используйте разные способы коммуникации, в том числе знаки, жесты, мимику и пантомиму.

В разговорах концентрируйте внимание на том, что ребенок делает или чувствует, или на том, что происходит в данный момент. Так он сможет лучше соотносить язык с ситуацией здесь и сейчас.

Избегайте длинных слов. Заменяйте их более короткими словами.

Избегайте игр в чепуху и абсурдных стихов, исключая ситуацию, когда ваш ребенок любит такие игры.

Избегайте риторических, неоднозначных и расплывчатых вопросов; не задавайте более одного вопроса в одном предложении.

Убедитесь, что ребенок знает простые числа, цвета и дни недели и т.д., прежде чем перейти к изучению более абстрактных понятий. Используйте учебные материалы для дошкольников или изучающих английский как иностранный.

Говорите о праздниках в контексте, используя наглядные примеры. Дети из других стран могут не знать о таких праздниках как Хеллоуин, День независимости США, Новый год, дни рождения, или о религиозных праздниках (Рождество, Ханука, Пасха или Песах). Используйте наглядные примеры, чтобы познакомить ребенка с основными атрибутами праздников вашей культуры и религии.

Научите ребенка понятиям «сначала, потом, в конце». Многие дети со сложным прошлым не усвоили идею последовательности событий. Самый простой способ научить ребенка этим смежным идеям – говорить о том, что происходит в течение дня. Например, «сначала мы проснулись, потом мы позавтракали, а затем пошли в парк поиграть». Другой эффективный метод обучения концепции последовательности заключается в том, чтобы рассказать «историю дня» перед сном или за обеденным столом.

Научите ребенка слушать и запоминать последовательность задач. Многие родители считают, что их ребенок не следует инструкциям, потому что он упрямый или ленивый, или просто не хочет этого делать. На самом деле, многие дети испытывают трудности с «запоминанием на слух», потому что никто никогда не просил их запоминать больше одной вещи за раз.

Объясняйте причинно-следственные связи в повседневной жизни. Как только ребенок узнает о последовательности действий, вы можете начать обучать его причинно-следственным связям. Мысль о том, что что-то происходит из-за чего-то другого, часто является новой для детей, усыновленных из других стран. В их жизни не было очевидных причин и последствий. Используйте простые вещи в доме, начните с того, что ваш ребенок своим действием создает какое-либо последствие, в особенности хорошее. Например, обратите его внимание на то, что из-за того, что он повернул кран, пошла вода, или что свет загорелся из-за того, что ребенок нажал на выключатель: «Ты заставили свет загореться, когда щелкнул выключателем». (Вы не обязаны использовать фразу «причина и следствие», чтобы обучить ребенка этому понятию).

КОГДА НЕОБХОДИМА ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА И ПОМОЩЬ

Ранняя проверка языковых навыков должна быть такой же стандартной процедурой, как и первичный педиатрический осмотр, потому что почти у всех детей, усыновленных из других стран, есть некоторые проблемы с речью и/или языком. Первая оценка речи и языка

для ребенка должна быть сделана в возрасте от двух с половиной до трех лет.

Если у ребенка есть трудности с глотанием или употреблением твердой пищи в год (или старше), оценка функций речевого аппарата имеет важное значение. Ищите терапевта, у которого есть опыт работы с очень маленькими детьми с проблемами кормления и с детьми, усыновленными из других стран. Рекомендации можно получить в ближайшей детской больнице.

Если ваш ребенок не добивается прогресса в изучении языка в течение короткого периода времени, возможно, он осваивает какой-то другой навык или испытывает стресс в новой ситуации. Тем не менее, необходимо обратиться к специалисту, если вам кажется, что у ребенка нет прогресса в изучении языка на протяжении двух месяцев и более без видимых причин.

ПЭТТИ КОГЕН

КАК РАСТИТЬ
УСЫНОВЛЕННЫХ ДЕТЕЙ:
с первых дней до подросткового возраста

Перевод с английского

Научный редактор *Панюшева Татьяна Дмитриевна*,
кандидат психологических наук
Редактор перевода *Дементийко Оксана Михайловна*

Подписано в печать 17.08.2020 г. Формат 60х90 1/16.

Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 29,75. Заказ 3200. Тираж 500 экз.

Отпечатано ООО «Издательство «Экон-Информ»
129329, Москва, ул. Кольская, д. 7, стр. 2. Тел. (499) 180-9407
www.ekon-inform.ru; e-mail: ee@yandex.ru