



18+

**Елена Цеплик**  
**Вера Селивановская**

Создатели фонда «Найди семью»

**(не) просто  
дети,  
(не) просто  
родители**

**Поддержка семьи  
в кризис**

«Книга — как удар под дых, после  
которого начинаешь дышать глубже».

**Александр Цыпкин**



Психология отношений (Питер)

Елена Цеплик

**Не просто дети, не  
просто родители.  
Поддержка семьи в кризис**

«Питер (Айлиб)»

2026

УДК 316.64  
ББК 88.53+88.56

## **Цеплик Е.**

Не просто дети, не просто родители. Поддержка семьи в кризис /  
Е. Цеплик — «Питер (Айлиб)», 2026 — (Психология отношений  
(Питер))

ISBN 978-5-4461-4525-6

**НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ,  
ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД  
ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ  
УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.**

Книга написана специалистами фонда «Найди семью» для будущих приемных родителей и тех, кто воспитывает кровных детей. На ее страницах подробно разбираются все возможные трудности, с которыми могут столкнуться семьи: ребенок убегает из семьи, проявляет агрессию, ворует, игнорирует правила; не идет на контакт, отказывается посещать школу и т. д. Каждой такой проблеме посвящена отдельная глава. На примере реальных историй фонда читатель видит, что неразрешимых ситуаций не бывает. Психологи фонда, имеющие многолетнюю практику работы с семьями и выступающие консультантами этой книги, объясняют причины сложного поведения детей и помогают родителям выбрать наилучшую стратегию. В конце каждой главы дается чек-лист с рекомендациями для родителей. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 316.64  
ББК 88.53+88.56

ISBN 978-5-4461-4525-6

© Цеплик Е., 2026  
© Питер (Айлиб), 2026

## Содержание

Отзывы	7
Благодарности	10
Вступление. Возьмите счастье домой	11
Глава 1. Если ребенок убегает из семьи	13
Два брата	13
Единая линия	15
Новые правила	17
Дремлющий инстинкт	19
Рекомендации для родителей	22
Глава 2. Если ребенок дерется, проявляет агрессию	23
«Бесчувственный» мальчик	23
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# **Елена Цеплик, Вера Селивановская**

## **Не просто дети, не просто родители**

### **Поддержка семьи в кризис**

© ООО Издательство "Питер", 2026

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

## ОТЗЫВЫ

Я, будучи одним из людей, помогающих фонду, открыл эту книгу все равно с некоторым скепсисом – мало ли, очередная история про «мы взяли ребенка из детдома, и теперь у нас радуга и единороги». Но уже на десятой странице понял: это не про радугу. Это про то, как радугу выковыривают из-под слоя дерьма толщиной в целую прошлую жизнь ребенка и делают это голыми руками, потому что по-другому не получается. Авторы, как заправские гиды по преисподней, ведут нас по кругам детского ада с фонариком: вот тут лежат дети, которых били бутылками, вот тут – которых бросили в роддоме, вот тут – про которых просто забыли, что они существуют. И ты сидишь читаешь и думаешь: «Господи, да я бы после такого вообще не встал». А они встают. И идут дальше. И еще тащат за собой приемных родителей, которые тоже вроде бы должны уже сто раз пожалеть, что ввязались, но почему-то не поворачивают назад.

Книга построена очень незамысловато и просто: проблема – история – решение – рекомендации. И если первые две части стимулируют тебя глотать валерьянку стаканами, то последние две – это как будто кто-то протягивает руку и говорит: «Дыши, брат, мы проходили, вот тебе инструкция».

Истории, правда, драматичные. Там нет «легких случаев». Сплошь дети с таким багажом, что у взрослого случился бы инфаркт еще на этапе знакомства с подробностями. Но именно поэтому книга работает: она не врет. Не приукрашивает. Не обещает, что будет легко. Она говорит: будет больно, будет долго, будет хотеться все бросить и убежать в Таиланд навсегда. Но можно. Можно пройти.

И вот тут самое важное, что авторы не устают вкладывать в голову читателей: любовь – это прекрасно, желание спасти мир – тоже. Но если ты полез спасать ребенка с реактивным расстройством привязанности, имея в арсенале только «я его очень люблю» и посты в инстаграме про добро, тебя размажет по стенке за месяц. Любовь не лечит эти травмы. Любовь не отменяет тяжелейший жизненный старт ребенка. Любовь не учит ребенка доверять, если его всю жизнь предавали. Для этого нужны знания. Специалисты. Психологи. Группы поддержки. Фонд. И главное – умение говорить, а может, и орать: «Помогите!»

Авторы сами буквально кричат: нет «плохих приемных родителей». Есть родители, которые не попросили помощи вовремя. И книга о том, как, где и о чем просить помощи.

*Александр Цыпкин, писатель, друг благотворительного фонда «Найди семью»*

### **Мертвая и живая вода приемного родительства**

Есть книги и темы, которые нельзя назвать просто интересными. Есть сектора жизни, где нет места вступлениям, предисловиям, светским беседам. Есть решения, которые нельзя потом отменить. В каком-то смысле есть настоящая жизнь. Книга про воспитание приемных детей – это и есть повествование про подлинность жизни. Про то, что дети, которых мы усыновили, не гарантированно благодарны нам, про то, что уровень детской травмы такой, что мы его не можем представить, что наших светлых помыслов и прекрасных намерений недостаточно. Что нужно не просто хотеть сделать доброе дело, а знать, что и как предпринимать в конкретной ситуации. Эта книга про то, что настоящая любовь профессиональна. Деятельна. И требует обучения. В книге много глав, и каждая рассказывает об отдельном случае, конкретном ребенке и его жуткой проблеме. Вот папа-алкоголик, вот на глазах у сына он умер, вот новая приемная семья и полная беспомощность новых родителей перед ужасом детского опыта. Что делать? Елена Цеплик говорит, что нужно пройти с ребенком в его прошлое. Это такое сходение в ад. С поддержкой, с провожатым. Но ад все равно есть ад. Нужно увидеть реальность

нелюбви и насилия. Нужно прожить, а не забыть. Это и есть мертвая вода, которая, как мы помним, предшествует живой. Ну а потом... Живая вода родительской заботы, ежедневный и многолетний труд. Собственно, и книга, которую вы держите в руках, – это следствие многолетнего труда и отрефлексированного опыта фонда «Найди семью». Нет сомнений, что книга найдет своих читателей. Уверен, что те из них, кто решится на опеку или усыновление, станут мудрее, сильнее и компетентнее после прочтения этой книги.

*Леонид Клейн, просветитель, друг благотворительного фонда «Найди семью»*

Помню, как все начиналось с родительством. У нас была перед глазами красивая картинка успешного успеха. Нам казалось, что если дать детям образование, путешествия, внимание, а еще очень сильно их любить, то они вырастут и будут счастливы просто потому, что у них все для этого есть. Сейчас нашему старшему сыну 25, а младшей дочке – 11. И, глядя на них, я понимаю, что «все не так однозначно». Оба наши, оба любимые, но методы, которые работали с сыном, с дочкой проваливаются с треском. Впрочем, то, что в нашем понимании должно было работать с сыном, тоже не всегда приводило к воображаемому нами правильному результату. Они настолько разные, что порой кажется, что они пришельцы из двух разных галактик со своими запросами, пониманием мира, отношениями с нами. Мы свою прививку от базового глянцевого родительского максимализма получили. Можно дать им один и тот же тыл, одни и те же ценности, но их путь, их характер, их реакция на мир будут строиться из миллиона деталей, которые от нас не зависят. И не всегда будут нам нравиться. Среди наших друзей много семей с абсолютно разными историями появления детей. Кто-то родил «случайно», кто-то годами шел к первенцу через бесконечные ЭКО, оплачивая эту мечту слезами и здоровьем. Кто-то решился на суррогатное материнство, потому что другого шанса природа не дала. Кто-то, отчаявшись родить, усыновил, а потом родил еще троих сам. А кто-то, осознанно имея двоих кровных, взял приемного, потому что был еще запас родительской любви. Путь, которым ребенок приходит в семью, – это важно. Это драматично, это стоит сил и нервов. Но это только предисловие. Самое интересное, самое трудное и самое прекрасное начинается после. Когда заканчиваются споры о том, чей он генетически, кто сколько вложил денег в ЭКО и чья идея была брать ребенка из детского дома, когда стихают поздравления и замолкают телефоны, начинаются будни. Начинается тот самый роман длиной в жизнь. И в этом романе нет типовых сюжетов. Есть только вы, ваш партнер и этот маленький (или уже большой) человек с набором генов от вашей прабабки со сложным характером, которую вы в жизни не видели, либо, в случае с приемными детьми, тяжелейший чемодан травм, который он принес с собой. И вот тут большинство из нас оказываются в тупике. Потому что «любить» не равно «понимать». А «понимать» в ситуации с приемным ребенком часто означает погружаться в такие глубины, куда обычный родительский инстинкт просто не достает. Нам кажется, что если мы дадим тепло, то лед растает. Но есть травмы, которые не тают от тепла. Им нужен огонь. Или, как пишут авторы этой книги, мертвая и живая вода. Книга, которую вы держите в руках, редкая. Она не про розовых пони и «радугу после усыновления». Она про ту самую «взрослую» правду. Авторы не приукрашивают. Они говорят: будет больно. Будет страшно. Вы будете хотеть все бросить. В каждой главе разбирается конкретная, иногда жуткая до дрожи ситуация. Ребенок, который видел смерть отца. Ребенок, который не чувствует боли. Ребенок, который ворует, потому что это единственный способ что-то почувствовать. И самое ценное – авторы не просто пугают читателя этими историями. Они дают фонарик. Они показывают дорогу. В этом огромное отличие от книг, написанных «теоретиками». Здесь за каждым словом – реальная практика фонда, реальные семьи, реальные ошибки и реальные победы. Общество любит красивые картинки про «спасенных сирот», но редко готово обсуждать ночные истерики, побеги и кражи. Эту книгу я хочу подарить им. И себе. Потому что, читая про «невозможных» детей, я узнаю в них своих. Их страхи, их закрытость, их внезапную агрессию. И если эта книга поможет хотя бы одной семье не развалиться, не вернуть ребенка обратно в систему, найти в себе

силы разобраться в «темном лесу» детской травмы – значит, она написана не зря. Прочитайте ее. Не для того, чтобы испугаться. А для того, чтобы знать. Потому что, когда знаешь, куда бежать и у кого просить помощи, даже самый страшный роман может закончиться хорошо.

*Анна Харнас, мама, топ-менеджер*

## Благодарности

Работа над книгой стала совершенно новым бесценным опытом, который позволил нам сделать существенный шаг в оценке нашего профессионального багажа, накопленного фондом за 12 лет деятельности. Такая огромная работа была бы невозможна без постоянной поддержки и нестигаемой веры в наши силы попечительницы нашего фонда Марины Починок. Наше главное спасибо Марине – за вдохновение, готовность слушать и вникать в каждую деталь.

Также нам очень помогла команда психологов «Найди семью», которые по крупицам собирали информацию о работе с каждой семьей, упомянутой в книге, и прилагали огромные усилия к тому, чтобы техники и методы нашей работы стали понятны обычному читателю, ради которого мы и писали эту книгу. Мы выражаем огромную благодарность нашим сотрудникам Татьяне Дробышевской, Евгении Быковой, Людмиле Глембоцкой, Ксении Фраинд и Екатерине Пашиной, профессионалам высшей пробы и людям с золотыми сердцами, посвятившим себя детям.

## Вступление. Возьмите счастье домой

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

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

Бывало? Мы вас очень хорошо понимаем.

Однажды много лет назад почти так и начался наш путь в мир приемного родительства и в мир детей, которые в начале жизни познали страх побоев и недоедания, отсутствие заботы и защиты, боль потери семьи, ужас и холод детских домов и, наконец, обретение новых мам и пап, приемных.

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

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

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

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

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

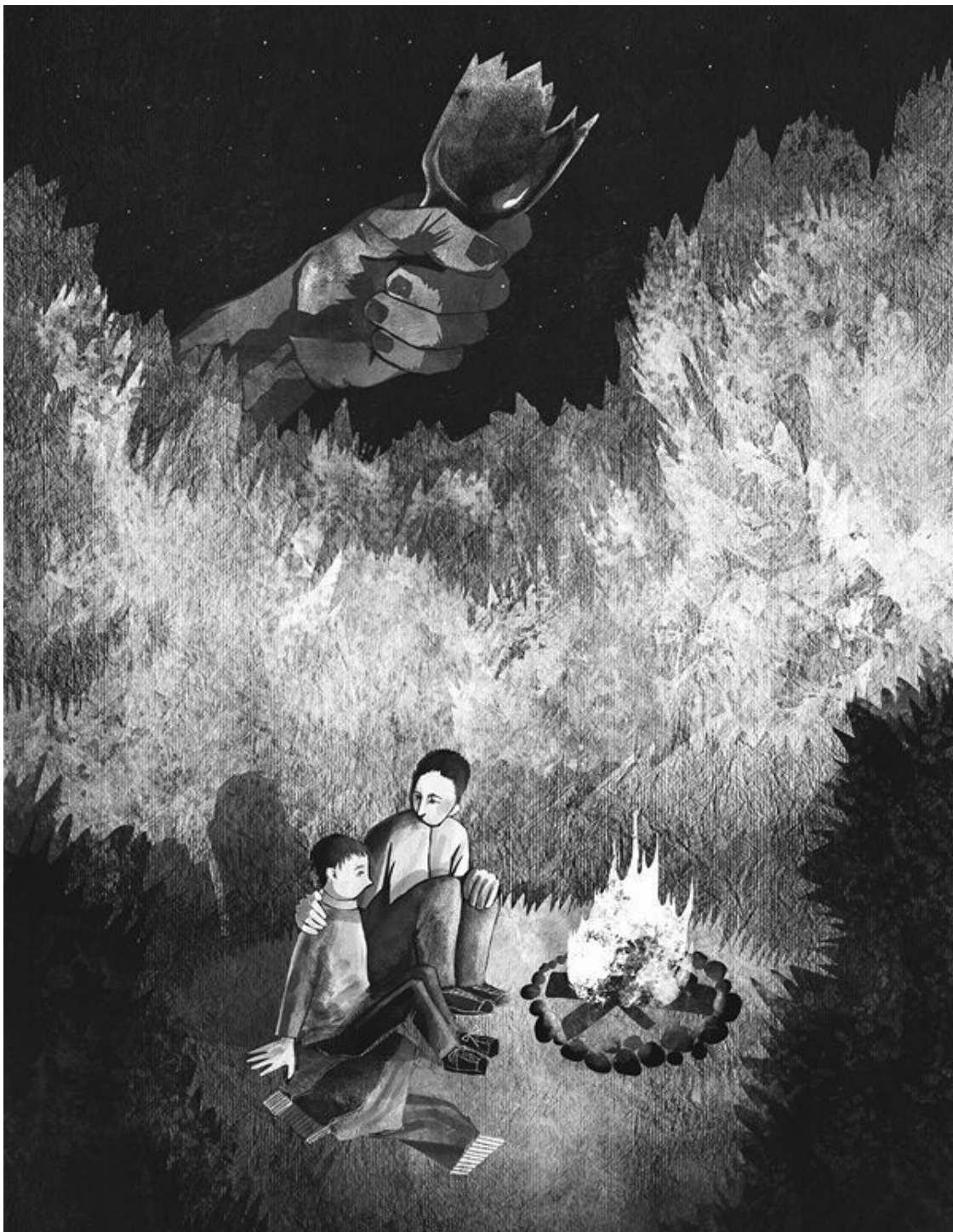
Но книга – не сборник рецептов, поскольку их, готовых, универсальных и безусловно действенных для всех, просто не существует. Это скорее зеркало, в котором вы сможете увидеть себя и свою семью, понять, что все, что происходит с вами и с вашим ребенком, нормально и закономерно, получить первую поддержку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

Наша цель – помочь любому родителю, каждой маме и каждому папе, почувствовать, что любая проблема решаема, любой страх преодолим, любая безвыходная ситуация имеет выход. И это не только, конечно же, о приемных родителях. Мы уверены, что в рассказанных нами историях кровные мамы и папы тоже смогут увидеть не только своих детей и подростков, но и себя самих, свои мысли, чувства и эмоции, и ощутить облегчение в самые непростые моменты.

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

Познавательного и приятного чтения!

## Глава 1. Если ребенок убегает из семьи



### Два брата

«Папа, не надо!» – кричал Денис и оттаскивал пьяного отца от своего младшего брата. Он пытался помочь, защитить, а у самого сердечко сжималось до размеров грецкого ореха, в ушах гудело, и только полные ненависти и водки отцовские глаза были ясно видны в темноте

разбитого мира. Страх перед болью от ударов добавлял адреналина, но это не спасало. Мальчик был слишком мал и слаб, чтобы противостоять взрослой ярости.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Единая линия

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

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

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

Один из таких механизмов – отрицание. Это полное неприятие происходящего, отказ осознавать реальность такой, какая она есть.

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

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

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

Выстраивание линейной хронологии помогает распутать клубок из устойчивых защитных механизмов ребенка, справиться с неприятными и болезненными эмоциями, вернуть смысл жизни, почувствовать свою ценность. Дети начинают видеть и осознавать себя в этом мире, понимать ценность каждого события в их прошлом и находить ему свое место во времени.

Денис и Илья вместе с нашими психологами собрали в единый хронологический ряд всю информацию о себе, которую удалось найти: редкие фотографии и рисунки из того времени, данные из медицинских карт, истории, записанные со слов соседей и родственников, и даже

рассказы школьных учителей Дениса. Нашлось немного, но все же достаточно для того, чтобы братья могли пересмотреть и «пережить» заново события прошлого, осознать накопленные эмоции и освободить их.

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

## Новые правила

Параллельно с Денисом и Ильей терапию проходили приемные родители. «Вживание» в семью – процесс обоюдный: не только дети приспосабливались к новым условиям, но и родители искали подход к каждому из братьев. Психологи объяснили Дмитрию и Татьяне, что агрессия и побеги детей – следствие прошлой жизни в одиночестве и постоянного ожидания побоев от единственного близкого взрослого. Оказалось, что мальчики просто не могли вести себя по-другому, не потому что не хотели или делали что-то назло взрослым, а потому что иначе не умели. Чтобы изменить ситуацию, Дмитрий и Татьяна должны были создать дома безопасную эмоциональную среду и удовлетворять базовые потребности детей.

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

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

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

К тому же благодаря беседам с психологами братья приняли установленную в семье иерархию. Дмитрий и Татьяна выстроили ее изначально, но Денису, который всю жизнь нес ответственность за младшего брата, было сложно с ней согласиться. Приемные родители постоянно транслировали ему поступками и словами: «Есть взрослые, которые позаботятся о тебе и о твоём брате; ты можешь быть ребенком, ты и есть ребенок; твои потребности и просьбы удовлетворятся нами; ты больше не один – мы рядом».

Детям, которые рано повзрослели, поначалу сложно снять с себя роль взрослого. И только когда Денис почувствовал себя в безопасности, начал доверять старшим, прислушиваться к их мнению, выполнять правила, атмосфера в семье стала намного спокойнее.

Кроме того, Дмитрий и Татьяна попросили учителей в школе аккуратно понаблюдать за братьями и за тем, как они общаются с одноклассниками. Вообще контакт родителей с учителями может сильно помочь в адаптации детей не только дома, но и в обществе.

Первое время приемные родители – чужие люди в глазах ребенка, и всем нужно привыкнуть друг к другу. Период адаптации может длиться от нескольких месяцев до нескольких лет. Погружение детей в структуру семьи – и без того трудный и небыстрый процесс, ни к чему его дополнительно усложнять миллионом требований и непонятных ребенку правил.

Что еще может сделать родитель, чтобы ребенок почувствовал себя в безопасности, перестал защищаться и начал доверять? Стараться проводить время с ним один на один, гулять, играть вдвоем. Нужно выделить время, которое каждый ребенок персонально проводит только с мамой (папой). Это помогает наладить отношения и установить бесценное доверие.

Личное время, которое приемные родители Дениса и Ильи поочередно проводили с каждым из детей, стало основой для доверительных отношений. Дмитрий и Татьяна много разговаривали с братьями. С Дмитрием мальчики делали «мужские» дела по дому, с Татьяной больше обсуждали эмоции, события и планы. Если предстоял важный разговор с Денисом, это делала Татьяна, у которой лучше были выстроены отношения с ним. Он считал ее более безопасной и легче шел с ней на контакт.

Мальчики наблюдали за кровными детьми, за отношениями между ними и взрослыми и в бытовых вопросах стали им подражать. Они приняли правила, по которым остальные дети общались с родителями, это также способствовало миру и доверию.

Уже через месяц работы с психологами всем стало немного легче. Братья постепенно оттаивали и не так боялись говорить о своих переживаниях. Через три месяца работы обстановка стала налаживаться, а через полгода семья уже не представляла, как раньше жила без мальчиков.

## Дремлющий инстинкт

Каждый день в семье с детьми – очень динамичный и непредсказуемый, и даже когда кажется, что приемный ребенок уже принял правила и адаптировался, может произойти ключевое изменение, которое послужит триггером для дремлющего инстинкта.

Так было с Мишей. Он родился в семье, где алкоголь в доме был более частым гостем, чем еда. Из детства мальчик запомнил постоянное чувство голода и несчетное количество разных лиц родительских собутыльников. Мама могла забыть о сыне, уйдя в запой на несколько дней. В отличие от нее, папа любил мальчика, ласково называл его Мишкой. Отношение к сыну было пропитано чувством вины, но сделать со своим алкоголизмом отец ничего не мог. Мишка помнит, как папа сажал его к себе на колени и говорил: «Брат Мишок, такая вот жизнь у тебя никчемная, и родители у тебя никчемные» – и начинал плакать. От него сильно пахло многодневным перегаром, но для мальчика это был самый родной запах в мире.

Пьянки в доме часто заканчивались драками. В одной из таких потасовок отец полез разнимать буйных друзей и получил ножом под ребро. Его не успели спасти. Мишка помнил папу в странной позе, незнакомые люди почему-то уносили его из квартиры, с головой накрытым черным пледом. Мальчик ждал, но отец не возвращался. Миша спрашивал у мамы, когда вернется папа, но она смотрела сквозь сына невидящим взглядом и много плакала.

Вскоре женщину ограничили в родительских правах, и Мишу отправили в детский дом. Началась странная жизнь: вокруг те же драки и крики, только дрались дети. Миша понял: надо со всем соглашаться и ни с кем не спорить, чтобы не обижали. Он не проявлял инициативы, был очень тихим и грустным; никто не видел, чтобы он смеялся или плакал. Мальчик все ждал, когда его заберет папа.

Так прошло несколько лет. Когда Мише исполнилось восемь, к нему пришли знакомиться Оксана и Андрей, у которых уже было двое приемных детей. Андрей посадил Мишку на колени, и мальчик впервые за несколько лет заплакал – так сажал его на колени родной отец. Миша обнял Андрея за шею и долго не отпускал.

За пять лет в новой семье Миша стал для родителей опорой и поддержкой. На него можно было смело оставить младших, ему нравилось заботиться о них и принимать участие в событиях семьи. При любой возможности сын был готов помочь родителям, как будто предугадывал их мысли и потребности. Миша в семье – ответственный и надежный старший брат, в школе – старательный ученик. Оксана радовалась его успехам, а Андрей гордился сыном и крепкой счастливой семьей.

Мальчику исполнилось 13 лет, когда Андрей тяжело заболел. Несколько месяцев сильный и здоровый мужчина угасал прямо на глазах. Лечение не помогло, и Андрей умер дома, среди родных. Мишка понял: видимо, это его вина в том, что любимые люди умирают, потому что он приносит им несчастье. Страшный вывод для ребенка, но Мишка никому о нем не рассказал. Оксана с головой ушла в заботу о младших детях, стараясь спрятаться от горя в рутине, и привычно ждала участия и поддержки старшего. Но вместо помощи Миша сначала отказался ходить в школу, неделями не выходил из своей комнаты, а однажды вообще сбежал из дома.

Оксана чуть с ума не сошла, подняла всех знакомых, чтобы найти сына. Но все-таки пришлось обратиться в полицию. Оказалось, Миша провел несколько дней среди бомжей на вокзале. Когда его вернули домой, он никак не мог объяснить, почему решил убежать из дома. Мальчик не обвинял ни в чем приемную маму, не жаловался на плохое обращение, говорил, что очень любит ее и младших. Оксана так и не смогла понять, что случилось. Но она испугалась так сильно, что решила искать помощи и обратилась в наш фонд.

Психологи начали работу и с мамой, и с Мишей.

Оксане помогали восстановить ресурсы, принять боль утраты и вернуться в позицию взрослого. Стать таким взрослым не только для младших детей, но и для Миши, который, конечно, всегда был готов помочь маме, но не мог нести ответственность за ее состояние.

В этой ситуации Миша столкнулся с болью утраты, запустившей действие глубинного механизма выживания – убегания, и этот инстинкт оказался сильнее любви к близким людям.

Психологи выделяют 10 действий, так называемых инстинктов выживания или самосохранения:

- убежать;
- спрятаться;
- сжаться;
- исчезнуть;
- напасть;
- замереть;
- сдать;
- умереть;
- цепляться;
- защищаться.

У каждого человека один из этих инстинктов будет преобладать над остальными, а значит, именно так человек поведет себя в случае опасности или стресса, не обдумывая, просто действуя автоматически. Вы можете проанализировать опасные ситуации в разные периоды вашей жизни и заметить, что всегда действуете одинаково: например, при конфликте предпочитаете отмолчаться и исчезнуть с радаров или в случае угрозы становитесь агрессивным и стараетесь напасть первым. Это и есть ваш инстинкт.

Часто преобладающий инстинкт передается по генетической, родовой памяти, поскольку когда-то помог выжить кому-то из родственников. Например, во время Великой Отечественной войны, когда враги пришли в деревню и стали разорять и жечь дома, маленькая девочка спряталась в подвале и благодаря этому выжила. Ее внуки через три-четыре поколения могут повиноваться инстинкту «спрятаться», не задумываясь, механически действуя так же во время реально или потенциально опасной ситуации.

Миша действовал интуитивно, не думая, почему так поступает. Когда с ним начали работать психологи, мальчик быстро пошел на контакт. Тогда-то и стало понятно, что он винил себя в смерти обоих отцов. Его мозг выстроил ложную причинно-следственную связь между двумя тяжелыми обстоятельствами его жизни, а чувство вины было таким огромным, что у Миши появились суицидальные мысли. Психолог помог Мише избавиться от иррационального чувства и так же, как и с Оксаной, работал с мальчиком над проживанием горя и освобождением от скопившихся эмоций. Когда мальчик понял, что может свободно говорить о том, что у него внутри, всем стало намного легче. И у Оксаны к тому времени вернулась возможность взаимодействовать с сыном, слышать его и быть рядом.

Как мы видим в истории братьев Дениса и Ильи, инстинкт срабатывает не только в случае реальной травмы, как у Миши, но и когда человеку кажется, что угроза существует, но на самом деле ее нет. Если бы Денис в то время мог свободно говорить о своих страхах, то братья бы не убежали и кризис в семье бы не наступил.

Сложности, связанные с адаптацией приемных детей, неизбежны, и они могут наступить не только в первые недели или месяцы нахождения ребенка в семье, но их можно предотвратить, если вовремя обратиться за помощью. Сейчас рядом с Денисом, Ильей и Мишей есть

надежные, предсказуемые, поддерживающие взрослые, которые способны увидеть и услышать своих детей, заметить их чувства и помочь прожить их.

## Рекомендации для родителей

**Если вы как приемный родитель столкнулись с ситуацией, когда ваш ребенок убегает, то вам могут помочь следующие рекомендации.**

1. Не бойтесь говорить с детьми об их прошлом.
2. Создайте дома безопасную среду, в которой можно озвучивать чувства, обсуждать переживания, сомнения и идеи.
3. Определите 3–7 (в зависимости от возраста ребенка) базовых правил поведения, которые всем необходимо строго соблюдать. К остальному относитесь с терпением, уменьшите требовательность и постарайтесь прощать.
4. Формулируйте просьбы прямо, конкретно, простыми словами и короткими предложениями. Избегайте намеков. Переспросите и убедитесь, что ребенок понял, что вы от него хотите.
5. Выстройте и соблюдайте иерархию: родитель большой – ребенок маленький. Давайте ребенку решать только те задачи, которые соответствуют его возможностям и психологическому возрасту, не наделяйте его лишней ответственностью.
6. Проводите время наедине, планируйте встречи «мама – ребенок» и «папа – ребенок». Находите занятия, которые объединяют и нравятся обоим, пусть это будет всего час в неделю, но он должен принадлежать только двоим участникам этого общения.

## Глава 2. Если ребенок дерется, проявляет агрессию



### **«Бесчувственный» мальчик**

Мальчик Дима не чувствовал боли. Ему не бывало холодно или жарко, грустно или одиноко. И радости особой не было. Но если другие эмоции Диму не интересовали, то боль была ему любопытна, сколько он себя помнил. Ему всегда хотелось узнать, что такое «больно» и как можно управлять этим состоянием.

Когда Дима оказался в приюте, ему было 5 лет. Там было много детей и мало взрослых. Дети сами устанавливали свои правила. И Дима стал устанавливать свои. Он сильно и много дрался. Ему не было больно, но он хотел причинить боль другому, чтобы ее увидеть. Дима как будто искал или сам создавал ситуации, в которых кому-то было больно.

В драках он действовал наверняка: бил по лицу, животу, вкладывал всю силу в удары. Сережке он выбил челюсть, Таню бил долго, глядя ей в глаза, но его остановила Лариса, воспитательница детского дома.

– Это было страшное зрелище: маленький пятилетний мальчик повалил девочку на пол, сел на нее сверху и стал яростно ее бить, не останавливаясь, – вспоминала Лариса. – В него как дьявол вселился, мальчик и не думал прекращать. Если бы я его не оттащила, не сомневаюсь, он бы убил эту девочку и сам бы не понял, что натворил. Я потом с ним разговаривала, у него не было ни жалости, ни сожаления, но он был зол на меня за то, что я ему помешала.

Дима бил других детей и, слыша их крики, что им больно, бил еще сильнее. Он не понимал, о чем они говорят. Что такое боль? Может, когда-то он знал это ощущение, когда был совсем маленьким, но сейчас не помнил его. Однажды Дима вывихнул себе палец, желая почувствовать что-то. Не помогло. В другой раз порезался и долго смотрел на текущую кровь, не чувствуя вообще ничего.

Все, что могло бы быть больно, для Димы было просто неприятно. Значит, это все еще не боль, думал мальчик. Однажды во дворе приюта он забил котенка. Он бил его до тех пор, пока котенок не перестал громко мяукать, сник и больше не двигался. Ему было больно? Дима этого не понял.

В воспоминаниях мальчика часто всплывали картинки из прошлой жизни, когда он жил с родителями до того, как его нашли полицейские. Он помнил, что в доме всегда было полно людей. Без остановки играла громкая музыка. Вот мальчику протягивает руку большой дядя. Мальчик смотрит на маму, а та равнодушно кивает, разрешая им идти. Потом дядя в соседней комнате раздевается и делает с Димой что-то, но что именно, ребенок не помнит. Какое-то время спустя он лежит, как тот котенок, не двигаясь и почти не дыша, а дядя куда-то уходит. Это больно? Дима не помнит. И таких историй было много.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.