



«Как говорить с детьми о своей ЛГБТК+ семье?»

Анна Голубева, психолог,
психотерапевт

координаторка психологической
службы «Ресурс ЛГБТКИА Москва»

Почему важно говорить с детьми о семье?

- Ребенку важно ощущать связь со своими близкими, чувствовать причастность и принадлежность к чему-то большому и ценному
- Ребенок осознает, что близкие любят его, что он важен и у него есть свое особенное место в семье
- Ребенок гордится своей семьей, своими близкими, и может почувствовать себя тоже ценной частичкой своей семьи
- Из опоры на свою семью, на своих близких вырастает уверенность ребенка в себе, в своей ценности и уникальности.

«Витамины» психологического благополучия ребенка в семье

- Любовь (к нему и между членами семьи - слова, нежность, объятия, поступки..)
- Принятие (каждый ценен таким какой он есть прямо сейчас)
- Поддержка, забота (возможность давать, запрашивать и получать помощь)
- Открытость и искренность (прозрачность во всех существенных для семьи вопросах и обстоятельствах, возможность открыто обсуждать проблемы и сложности, решать конфликты, не отвергая или исключая кого-то из семьи)
- Доверие (ощущение безопасности, возможность быть уязвимым, полагаться на членов семьи)

Если в семье замалчиваются важные вещи..чему учится ребенок?

- В моей семье что-то не так, наверное это моя вина и со мной что-то не так
- Родителям нельзя доверять, они что-то скрывают, вряд ли кому-то можно доверять, в том числе себе
- Не обо всем можно говорить, есть стыдные вещи, о которых нужно молчать, но не совсем понятно, что это за вещи..
- Если со мной случится что-то плохое, я скорее всего, не скажу об этом, не попрошу о помощи
- Мир - небезопасное место, в котором нельзя быть открытым и уязвимым, каждый здесь сам по себе

Замалчивание ведет..

Ребенок

- Диссонанс между тем, что ребенок видит и чувствует и тем, что ему говорят (не говорят)
- Чувства тревоги, страха, стыда, растерянности
- Фантазии об ужасной правде, которую скрывают от него
- Поиск информации в ненадежных источниках
- Дистанция, отчужденность, невозможность говорить с родителями на важные темы

Родители

- Невозможность полностью быть самим собой, открыто проявлять свои чувства к любимому человеку
- Необходимость постоянно контролировать себя, свои слова и действия в присутствии ребенка
- Страх аутизма
- Чувства вины и стыда перед ребенком и партнером
- Дистанция, отчужденность, невозможность говорить с ребенком на важные темы

Законодатели говорят: молчите, притворитесь, что вас нет, и ваших семей нет, и детей у вас нет, чтобы никто о вас не знал, и вы сами себя стыдились и чувствовали изгоями, тогда нам будет спокойно





Психологическо
е благополучие

Безопасностъ

Безопасность ребенка в обществе: лайфхаки наших ЛГБТК+ родителей

Когда ребенок еще слишком мал и может заявить всем в общественном месте о том, что у него две мамы, помогают:

- объяснения, что одна мама - крестная
- что "он так играет"
- называние мам по имени
- частный (прогрессивный) детский садик (школа), где никто ничего не спрашивает или относятся с принятием

Когда ребенок уже достаточно взрослый для понимания идеи "социальной лжи":

- разговор про то, что некоторым людям сложно принять факт, что люди и семьи бывают разные и они могут злиться и обижать тех, кто не похож на них, поэтому иногда не стоит говорить всем всю правду о своей семье.
- и это никак не меняет факта, что с вашей семьей все в порядке

"Кислородная маска сначала себе, а потом ребенку"

Если вы решили, что хотите поговорить со своим ребенком о своей семье:

- Первое, с чего можно начать - оценить, насколько вы сами принимаете себя и свою семью.
- Если вы чувствуете неловкость, стыд, страх, думаете, что с вами и с вашей семьей что-то не так, и это довольно сильные чувства - лучше начать не с разговора с ребенком, а с себя. Иначе главное, что запомнит ребенок - эти чувства.
- Чтобы изменить это отношение к себе и своей семье можно пойти на группу поддержки, к ЛГБТК+френдли психологу или психотерапевту, на встречи ЛГБТК+ сообщества, поговорить с принимающими вас друзьями или близкими..

Какие слова и метафоры можно ИСПОЛЬЗОВАТЬ:

**Включаящие вашу семью в
круг**

многообразия семей:



DIFFERENT FAMILIES
Same Love



Какие семьи бывают?

- Большие и маленькие
- С двумя или с одним родителем
- В семье может не быть вообще родителей (бабушка и внучка, тетя, сестра и брат)
- Родители могут жить в разных домах или в одном
- Дети могут быть родными или усыновленными
- У кого-то из семьи могут быть инвалидность или проблемы со здоровьем
- Родители могут быть разного или одного пола
- В семье могут быть отчим или мачеха
- Родители могут быть разных национальностей и из разных стран
- Или с большой разницей в возрасте
- Семья может быть местная или недавно приехала из другого региона
- В некоторых семьях есть домашние животные..

Какие слова и метафоры можно

ИСПОЛЬЗОВАТЬ:

- Придающие главное значение семейным ценностям - любви, заботе, принятию, поддержке, а не составу семьи
- Для ребенка в этом разговоре важнее всего узнать о своей семье кто мы друг другу, не то, что (например) его мамы называют себя лесбиянками и что они занимаются сексом, самое важное - то, что они любят друг друга и любят его, что все они - семья и родные люди
- Важно рассказать, что семьи бывают разные и это нормально, что таких семей как у них много.
- Важно использовать слова, соответствующие возрасту ребенка
- Заручиться поддержкой партнера, обсудить с ней как и что вы скажете ребенку, какие темы затронете

Когда не лучшее время для камин-аута перед детьми?

- Конфликтный период во время подросткового возраста
- В отношениях с ребенком сложности - нет доверия, взаимопонимания
- Напряженная обстановка в семье – кризис, развод, расставание
- Кто-то из близких, кто общается с ребенком агрессивно и гомофобно настроен

Нарушаем ли мы закон о гей-пропаганде, разговаривая со своим ребенком о своей семье?

- Нет, не нарушаем, он применим только к публичному пространству
- Закон «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию». К информации, запрещенной для распространения среди детей, помимо прочей, относится информация, отрицающая семейные ценности, пропагандирующая нетрадиционные сексуальные отношения и формирующая неуважение к родителям и (или) другим членам семьи.
- Постановление Конституционного суда РФ от 23 сентября 2014 г. N 24-П указано, что сам по себе запрет пропаганды нетрадиционных сексуальных отношений ... не исключает подачу соответствующей информации **в нейтральном (просветительском, художественном, историческом) контексте.**

Что еще поможет?

- Встречи и общение с другими ЛГБТК+ семьями, совместные праздники и поездки
- Родительские клубы и группы поддержки
- Книги, фильмы в которых есть ЛГБТК+ семьи с детьми, просмотр и обсуждение
- Обращение к психологам, работающим в аффирмативном подходе в случае возникающих проблем

Поддержка ЛГБТК+ семей в «Ресурс ЛГБТКИА Москва»

- Психологические консультации
- Группы поддержки для ЛГБТК+ родителей
- Встречи ЛГБТК+ родителей с детьми в Родительском клубе Ресурса
- Встречи с семьями «Семейные истории»
- Группы для пар и семей
- Семейные ЛГБТКИАПП+ конференции (ноябрь)
- Фестивали Равенства семей (май)
- Фото-терапевтические проекты и сайт «Семейные истории»

Книги и брошюры в помощь:

- Сборники статей по материалам Второй, Третьей и Четвёртой Семейной ЛГБТКИАП+ конференции
- «Непризнанные семьи в России сегодня: проблемы социального включения и поддержки однополых пар с детьми»
- «ЛГБТ-родительство: проблемы, потребности, перспективы.»
- «ЛГБТ-родители»
- «(Не)обычные семьи вокруг меня»
- «Невидимые семьи»
- «Камин-аут в лесбийской семье с детьми»
- «Однополая семья в России: что дает нам действующее законодательство?»
- «Родительство в однополной семье: история, исследования, результаты»
- «Камин-аут и дисфункциональные семьи»
- «О чем и как можно разговаривать с ЛГБТ подростками»

Где скачать:

Сайт «Ресурса» resourcerus.org

Сайт «Выхода» comingoutspb.com

Сайт ЛГБТ-сети: lgbtnet.org

Наши контакты:

- Контактный телефон «Ресурса»:
+7 929 521 49 51
- Наш сайт: resourcerus.org
- Почта: resurs.moscow@gmail.com
- Телеграм-канал <https://t.me/resourcerus>
- Инстаграм <https://instagram.com/resource.moscow?r=nametag>
- ВКонтакте : <http://vk.com/resurslgbtmsk>
- ФБ: <https://www.facebook.com/resurs.lgbtkia.moscow/?fref=ts>



Спасибо!