

КАК ВЫРАЗИТЬ ПОДДЕРЖКУ СВОЕМУ ЛГБТК+ РЕБЕНКУ?

Основные практические рекомендации
родителям, которые хотят быть опорой
своим ЛГБТК+ детям

Диалог

Поддержка – это результат коммуникации и диалога. Обычно мы себя понимаем лучше других и хорошо сознаем, какие способы поддержки нам больше подходят в тот или иной момент жизни.

Самый простой способ поддержать своего ЛГБТК+ ребенка – спросить, что вы сейчас можете для них/нее/него сделать, какие именно действия будут комфортны и насколько вообще сейчас нужно ваше участие.

Активное слушание

Один из самых действенных способов поддержать любого человека, в том числе ЛГБТК+ подростка, – это активное слушание.

Готовность внимательно выслушать других людей показывает, что мы рядом и что их переживания нам действительно важны.

Не давайте советов

Не давайте прямых советов без специального запроса. Вашим детям в трудный момент, вероятно, важнее быть услышанными и принятыми.

Дайте им/ей/ему возможность выговориться.

Безопасное пространство в семье

Сделайте так, чтобы ваш ребенок не сталкивался в семье с гомо-, би- и трансфобией.

Не высказывайтесь пренебрежительно об ЛГБТК+ людях. Попросите не делать этого и других членов семьи (особенно – старшее поколение).

Речь не идет о том, чтобы ваши близкие тут же меняли свои взгляды и убеждения, но важно попросить их для начала просто не высказывать вслух то, что может ранить ребенка.

Проявляйте любовь

Выражайте свою любовь так, как принято в вашей семье. Это может быть совместное времяпрепровождение, или тактильный контакт, или бытовая забота. Покажите своему ребенку, что после камин-аута ничего не изменилось. Ни ваша любовь, ни способы ее выражения.

Обращайте внимание на эмоциональное состояние

Наблюдайте за тем, что происходит с вашим ребенком: в каком эмоциональном состоянии они/она/он чаще всего находятся? Насколько откровенны с вами? Не меняется ли резко настроение в течении дня? Как ваш ребенок спит и ест? Если вы замечаете сильные перемены в привычных вещах — это означает, что, вероятнее всего, ваш ребенок столкнулся с какой-то проблемой и ему нужна профессиональная психологическая помощь.

И абсолютно нормально, если ребенок захочет обсудить свои проблемы не с вами, а с психолог:иней. В этом случае ваша задача как родителей — дать им/ей/ему такую возможность.