

Как поддержать своего ЛГБТК+ ребенка

Ли́ка Барабадзе, психологиня (Грузия)

Существует несколько способов поддержки наших квир-детей. Первый и основной совет — помните, что поддержка — это двусторонний процесс. Никто не знает вашего ребенка лучше вас. И как вы поддерживаете его в других вопросах, в этом вопросе нужно поддерживать ровно так же. Это значит, что у нас с нашими детьми есть обоюдная коммуникация и мы их спрашиваем, как им будет комфортнее, насколько им нужно наше участие в их жизни. В каких случаях мы можем оказать детям помощь, а в каких случаях они предпочли бы, чтобы мы не вмешивались. Конечно, это все в безопасных рамках.

Важно активно слушать не для того, чтобы что-то ответить, а для того, чтобы просто быть рядом и выслушать с эмпатией. Это позволит ребенку понять, что мы его видим, понимаем и принимаем. Если подросток открывается вам и рассказывает важные вещи, постарайтесь — особенно в начале — не давать ему советов, несмотря на то, что у вас большой жизненный опыт и вы хотите им поделиться и указать правильный путь. На начальном этапе важно просто выслушать и поддержать, дать возможность высказаться ребенку. А советы приберегите к концу, когда он будет готов их принять. Если ребенок не будет с вами говорить об определенных аспектах, не обижайтесь. Подростки делятся моментами из жизни чаще со сверстниками, чем с родителями. А к родителям они чаще обращаются в ситуациях, в которых не видят выхода и в которых им нужна поддержка или помощь.

Постарайтесь, чтобы дома не было гомофобной обстановки. Обсудите это с другими членами семьи. Это больше касается членов семьи старшего возраста. Я часто слышала от своих клиентов и клиенток, что если родственники смотрят фильм или новости, то они делают гомофобные комментарии. Если вы сможете убедить других членов семьи, что раз они не могут делать позитивные комментарии, то пусть хотя бы воздерживаются от гомофобных комментариев, это сильно поменяет климат в вашей семье. И для ребенка будет гораздо безопаснее прийти в семью и найти в ней убежище.

Очень важно, чтобы на фоне стресса, неприятия и гомофобной культуры в целом ребенок всегда чувствовал, что вы его любите. У каждой семьи есть свои способы выражения любви. Например, моему ребенку 7 лет, и мы любим говорить, что мы любим друг друга, и обниматься. Это наша семейная культура. Но в разных семьях разные способы выражения любви. Выражайте ее так, как привыкли. В некоторых семьях это, например, приготовить вкусную еду, в других — куда-то пойти вместе, а в третьих — просто

вместе сидеть на диване и параллельно заниматься какими-то своими делами. Как в других случаях вы выражаете любовь, так и тут: пока будете слушать ребенка, выражайте любовь, чтобы сгладить то, что происходит с ребенком за пределами дома.

И последний мой совет — обращайтесь внимание, не изменилось ли поведение вашего ребенка радикально. Не мучается ли он от очень сильных эмоций, не грустит ли без причины или злится? Не меняется ли резко настроение в течение дня? Не поменялись ли резко режим сна, аппетит, характер?

Если вы почувствуете, что ваш ребенок перестал вести себя как обычно, вы можете заподозрить, что есть какая-то проблема или вызов в его жизни, и обратиться за помощью к психологу или психотерапевту. Помните, что вы не единственный «спасательный круг» для своего ребенка, обращайтесь за помощью к специалистам, если в этом есть необходимость.