

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К КАМИН-АУТУ

Несколько поддерживающих советов для родителей квир-детей.

Подумайте, какой информации вам не хватает

Если вы планируете рассказать кому-то о сексуальной идентичности ребенка, то важно точно знать, как именно ребенок себя обозначает. Гомосексуальность, бисексуальность, пансексуальность — разные и совсем не взаимозаменяемые понятия. Кому-то больше подходит определять себя как гея, кому-то — как гомосексуального мужчину/человека.

Говоря о гендерной идентичности ребенка, важно не смешивать понятия трансгендерности, небинарности, агендерности. Удостоверьтесь, что вам известно предпочитаемое ребенком имя, а также комфортные для них/нее/него местоимения. И всегда используйте именно их, когда рассказываете о ребенке другим.

Если сомневаетесь, советуйтесь с ребенком или обращайтесь к проверенным источникам

Только ваш ребенок точно знает, какое слово лучше подходит для описания их/ее/его идентичности. Не стесняйтесь задавать вопросы — это лишь подчеркнет вашу внимательность и заинтересованность.

Нестрашно, если вы не уверены, как употреблять те или иные местоимения или новые термины в речи. Попросите ребенка дать вам инструкции или порекомендовать полезные материалы, например, на сайте или в социальных сетях квир-организации, которой они/она/он доверяют.

Попрактикуйтесь заранее, чтобы делать камин-аут было легче

Потренируйтесь произносить новые термины или непривычные местоимения перед тем, как совершать камин-аут. Попросите ребенка попрактиковаться с вами. Можно вместе записать на аудио или на листе бумаги несколько фраз, в которых прозвучат нужные слова и грамматические формы.

Получившийся текст станет для вас опорой в разговоре с кем-то, кому вы решите рассказать об идентичности ребенка.

Пример: Мои ребенок сделали камин-аут как **небинарная** персона. Теперь **они** используют имя **крис** (с маленькой буквы) и местоимение **они**.

Познакомьтесь с другими близкими, уже имевшим похожий опыт

Камин-аут делать легче, когда вы осознаете, что не одни проходите этот путь. Одновременно с вами камин-ауты совершают многие другие родители и близкие квир-персон. Общение и обмен опытом с ними и придадут вам уверенности. Какие-то вещи проще обсуждать с теми, кто прошли похожий путь и уже сделали шаг, к которому вы только готовитесь. Встретиться с другими близкими ЛГБТК+ людей вы можете в местных организациях сообщества или в чатах.

Помните о том, что дальше будет проще

Чем больше вы говорите об идентичности ребенка и о том, как поменялась ваша собственная жизнь после их/ее/его камин-аута, тем привычнее и ближе для вас становится эта часть реальности. Вы реже ошибаетесь, используя новые термины, увереннее используете предпочитаемые ребенком имя и местоимения.

Практика открытости значительно снижает напряжение и позволяет вам легче принимать изменившуюся действительность. А отношения с ребенком все больше наполняются доверием.