

# КАК РАССКАЗАТЬ ДРУГИМ ОБ ИДЕНТИЧНОСТИ РЕБЕНКА

---

Что такое родительский камин-аут, для чего он нужен и что стоит учесть, готовясь к нему?

# Что такое камин-аут?

Камин-аут — это открытое обозначение своей сексуальной или гендерной идентичности.

Камин-аут является важным и закономерным шагом в принятии себя и результатом желания не скрывать от окружающих значимую часть своей жизни.

# Родительский камин-аут

Родители геев, лесбиянок, бисексуальных, трансгендерных людей могут рассказывать об идентичностях своих детей окружающим. Например, своим по:другам, коллеж:анкам или психолог:ине. Именно этот шаг и называется родительским камин-аутом.

# Родительский камин-аут нужен, если вы хотите:

1. Получить поддержку от тех, кому доверяете, в том числе от помогающих специалистов.
2. Показать своим детям принятие и поддержку.
3. Отмести неуместные вопросы окружающих вроде «А когда ваш сын женится?», «А почему ваша дочь столько лет живет с соседкой?»
4. Менять у окружающих людей гомофобные, бифобные, трансфобные убеждения, рассказывая им о своем опыте.

# Непростые переживания перед камин-аутом

Чувство тревоги или стыда перед тем, как кому-то рассказать о семейной жизни или идентичности своего ребенка, не повод испытывать вину и критиковать себя.

Но такая реакция закономерна в мире, где существует множество неверных, а иногда и откровенно враждебных представлений об ЛГБТК+ людях.

# Совершайте камин-аут только с активного согласия ребенка

Важнейшее условие родительского камин-аута — это согласие ребенка на распространение информации об их/ее/его отношениях и идентичностях.

Поскольку речь идет об исключительно личной информации, обязательно уточните, кому вы можете ее сейчас разглашать, а кому пока нет. Если вы делаете родительский камин-аут без разрешения ребенка, то грубо нарушаете их/ее/его границы.

Такого рода решение может подорвать доверие к вам, а для вашего близкого человека рискует обернуться дополнительными трудностями в общении с другими людьми, а в некоторых странах — даже дискриминации и репрессиями.

# **Никто не может обязать человека совершить камин-аут**

Никто не может вас принуждать сделать камин-аут. В том числе – собственные дети.

Если вы почувствуете давление со стороны ребенка, скажите им/ей/ему об этом прямо. Обозначьте, что вы видите, как это важно для них/нее/него, но что вы имеете право на необходимое личное вам время, для того чтобы почувствовать внутреннюю готовность к такому важному шагу. Не забывайте и о том, что ситуация может быть обратной. Даже если вы готовы и хотите перед кем-то сделать камин-аут, ребенок может не разделять ваше желание.

Старайтесь прислушиваться друг к другу и уважайте право другой стороны на свое мнение.

## **Не оставайтесь наедине со своими переживаниями**

Обсудите с ребенком свои страхи и опасения. Попросите рассказать, что им/ей/ему помогло стать более открытыми и свободными в предъявлении своей идентичности. Наверняка вы сможете обнаружить много общего .



# Начинайте с тех, в ком уверены

Попробуйте открываться перед теми людьми, которые вас любят и уважают. И не забывайте, что им тоже могут потребоваться время и информация для того, чтобы быть готовыми полностью принять вас. Когда-то это было нужно и вам. Чем чаще вы делаете камин-ауты, тем проще со временем они могут вам даваться.

# Негативная реакция окружающих — не ваша вина

Если вы получите от кого-то негативную реакцию на камин-аут, не вините ребенка. Ваши отношения с людьми могут испортиться или даже прекратиться не из-за сексуальной или гендерной идентичности вашего ребенка, а из-за гомофобии и трансфобии тех, кому вы рассказали об этом. Вы и ваш ребенок не сделали никому ничего плохого.