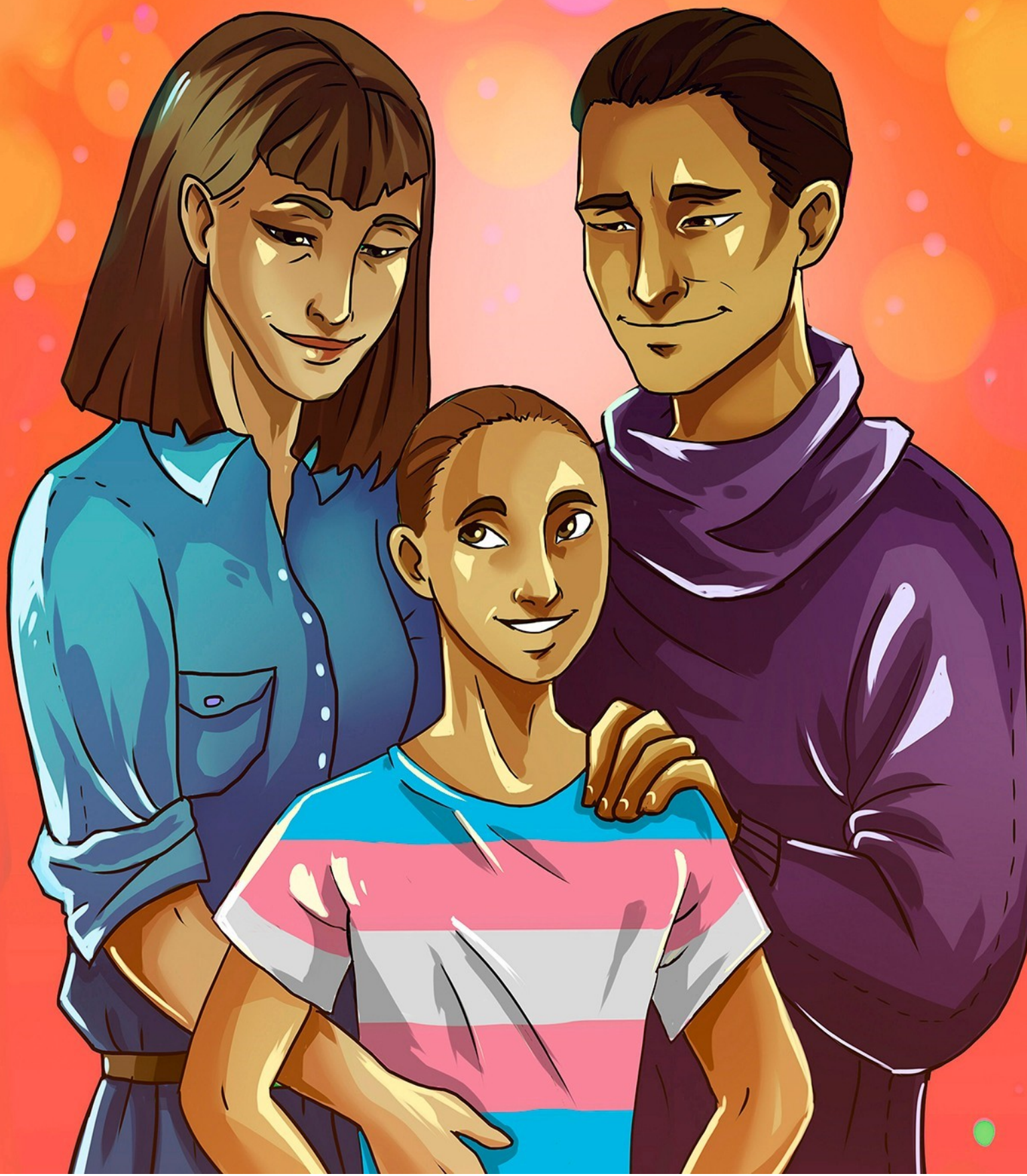


ДОБРАЯ КНИГА



ДОБРАЯ КНИГА

На пути к пониманию вашего
трансгендерного ребенка

Алма-ТQ
Казахстан 2020

Дорогие мамы и папы, родные и близкие трансгендерных людей Казахстана, вы держите в руках брошюру, созданную специально для вас. В ней вы найдете важную и полезную информацию, которой, зачастую, не хватает на пути к пониманию и поддержке вашего трансгендерного ребенка. Мы надеемся, что наша «Добрая книга» станет для вас важным информационным материалом, который даст ответы на волнующие вопросы и поможет понять своего родного человека.

Мы выражаем большую благодарность за подготовку «Доброй книги» психологу Айгул Дюсембаевой, а также всем родителям казахстанского родительского клуба «Т-Жанұя» и людям из трансгендерного сообщества, которые принимали участие в ее создании.

С уважением и любовью, команда Alma-TQ
www.alma-tq.org

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ _____	6
ТЕРМИНЫ ДЛЯ ПОНИМАНИЯ _____	6
В КАКОМ ВОЗРАСТЕ РЕБЕНОК ОСОЗНАЕТ ГЕНДЕРНУЮ ИДЕНТИЧНОСТЬ? КАК ОТЛИЧИТЬ ОТ ИГРЫ ИЛИ ВРЕМЕННОГО ЖЕЛАНИЯ _____	9
КАК РЕАГИРОВАТЬ НА КАМИНГ-АУТ РЕБЕНКА? _____	10
ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ДОГАДЫВАЕТЕСЬ О ГЕНДЕРНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ ВАШЕГО РЕБЕНКА? КАК ПОГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ? _____	16
МОЖНО ЛИ ПОВЛИЯТЬ НА РЕШЕНИЕ СВОЕГО РЕБЕНКА СОВЕРШИТЬ ПЕРЕХОД И НУЖНО ЛИ ЭТО ДЕЛАТЬ? _____	16
МЕНЯ БЕСПОКОИТ БУДУЩЕЕ МОЕГО РЕБЕНКА _____	17
Я БОЮСЬ, ЧТО У МОЕГО РЕБЕНКА НИКОГДА НЕ БУДЕТ ДЕТЕЙ _____	20
ТРАНСГЕНДЕРНОСТЬ – БОЛЕЗНЬ? _____	21
ГЕНДЕРНАЯ ДИСФОРΙΑ _____	23
ДЕПРЕССИЯ И СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ У ТРАНСГЕНДЕРНЫХ ЛЮДЕЙ _____	23
ЧТО ТАКОЕ ТРАНСФОБИЯ? _____	24
СВЯЗАНЫ ЛИ ГЕНДЕРНАЯ ИДЕНТИЧНОСТЬ С СЕКСУАЛЬНОЙ ОРИЕНТАЦИЕЙ МОЕГО РЕБЕНКА? _____	27
ТРАНСГЕНДЕРНОЕ АКТИВИСТСКОЕ СООБЩЕСТВО _____	29
ПИСЬМА ТРАНСГЕНДЕРНЫХ ДЕТЕЙ РОДИТЕЛЯМ _____	31

ВСТУПЛЕНИЕ

Быть родителем непросто. Родители учатся быть родителями по мере взросления своих детей. Если ваш ребенок трансгендерный человек, то появляются новые вопросы, нужны новые ответы.

Когда ребенок не такой, как другие дети. Когда ваша дочь отказывается носить женскую одежду, и просит, чтобы вы обращались к ней в местоимении «он» и называли другим именем. Или ваш сын говорит, что на самом деле ощущает себя девушкой и будет добиваться смены паспортного пола (гендерного маркера). И теперь у вас вместо сына есть дочь. Ваш ребенок ничего не говорит вам, но вы видите, что он или она изменился. Как поговорить с ребенком о его/ее поле и гендере?

Что делать? Почему так случилось? Как не испортить отношения с ребенком? Как не навредить своему ребенку?

Вопросов возникает много. Надеемся, что в брошюре вы найдете ответы на вопросы о взаимоотношениях с вашим трансгендерным ребенком.

ТЕРМИНЫ ДЛЯ ПОНИМАНИЯ

Начнем с того, что будем разбираться в новых словах и терминах. Они нам понадобятся, чтобы понять, что происходит с ребенком.

Первый термин, который нам нужен – **гендерная идентичность**. Слово «гендер, гендерный» широко употребляется не так давно.

Иногда гендер подменяют понятием «пол». В чем различия? Чаще всего пол определяют у ребенка при рождении по внешнему виду половых органов новорожденного ребенка, а при необходимости - исследуют половые признаки (характеристики). То есть пол – это биологическое понятие.

Гендер – это не биология. Гендер – это социокультурное понятие. Можно сказать, что гендер – это «социальный пол» - комплекс требований, «норм», характеристик, ролей, предписанных в зависимости и в соответствии с полом, зарегистрированным при рождении – «мужским» или «женским».

Гендерная идентичность – это то, как человек ощущает себя, как определяет и воспринимает свой гендер.

Гендерное самовыражение/выражение — внешние признаки и проявления гендерной идентичности: то, каким именем себя называет человек, в каком роде говорит о себе, его/ее внешность, особенности поведения, голос и одежда.

От ребенка в нашем обществе ждут, чтобы он соответствовал определенному ему при рождении полу «М» или «Ж». От девочки ждут, что она будет нежной, аккуратной, послушной, милой. Будет играть в куклы или дочки-матери, помо-

гать по дому. От мальчика ожидают, что он будет сильным, смелым, не будет плакать, не будет много говорить. Игрушки – машинки, танки, пистолеты. То есть ожидают соответствия определенным гендерным ролям. Такую систему, когда есть только два варианта нормы: «мужской» и «женский», - называют **бинарной**. Несмотря на то, что большинство людей четко определяют себя в социуме как мужчина или женщина, некоторые выбирают самоопределение, например, гендерно небинарного или трансгендерного человека.

Не все люди укладываются в бинарную матрицу. Человек устроен гораздо сложнее. Пол, определенный при рождении, может быть, например, мужской. Гендерная идентичность и гендерное самовыражение – женские, или наоборот.

Людей, чья гендерная идентичность, гендерная роль или гендерное самовыражение отличаются от принятых для их зарегистрированного пола в данной культуре и историческом периоде, называют «**гендерно неконформными**».

Трансгендерные люди – это люди, чья гендерная идентичность и/или гендерное самовыражение не соответствуют полу, определенному и зарегистрированному при рождении; которые, возможно, не могут или не хотят жить в соответствии с социокультурной ролью и гендерными нормами, традиционно предписываемыми их "полу", определенному при рождении.

Трансгендерные мужчины - люди, чей пол при рождении был определен как женский, но они определяют себя мужчинами, выполняют традиционную для мужчин своей культуры социальную роль и изменяют (или хотят изменить) свое тело с помощью медицинских вмешательств, чтобы оно больше соответствовало их гендерной идентичности.

Трансгендерные женщины - люди, чей пол при рождении был определен как мужской, но они определяют себя женщинами и живут как женщины, и меняют (или хотят изменить) свое тело с помощью медицинских вмешательств, чтобы оно больше соответствовало их гендерной идентичности.

Цисгендерные люди – люди, чья гендерная идентичность и/или гендерное самовыражение не входит в противоречие с полом, зарегистрированным при рождении.



В КАКОМ ВОЗРАСТЕ РЕБЕНОК ОСОЗНАЕТ ГЕНДЕРНУЮ ИДЕНТИЧНОСТЬ? КАК ОТЛИЧИТЬ ОТ ИГРЫ ИЛИ ВРЕМЕННОГО ЖЕЛАНИЯ?

Осознание своей гендерной идентичности может происходить по-разному и в любом возрасте. Есть люди, у которых переживания, связанные с гендером, возникли уже в раннем детском возрасте. Кто-то начинает осознавать себя трансгендерным человеком в подростковом возрасте или будучи взрослым.

В возрасте 2 - 3 лет дети начинают интересоваться строением гениталий друг у друга и уже обычно знают, какие игрушки и одежда соответствуют их полу.

Некоторые дети уже в раннем возрасте могут говорить о том, что не хотят быть мальчиком или девочкой. В поведении такие дети предпочитают игры, которые в обществе предписываются другому полу. Например, девочка может любить играть в машинки и с игрушечным оружием, а мальчик предпочитать играть в «дочки-матери».

В некоторых случаях осознание своей гендерной идентичности и проявления гендерно неконформного поведения происходят в подростковом возрасте или позже.

Часто человек не проявляет гендерно неконформное поведение из-за стремления соответствовать нормам общества и стыда, либо чтобы избежать отвержения и наказания.

Такое поведение у некоторых детей может сопровождаться дискомфортом по поводу своих половых признаков, то есть гендерной дисфорией.

Часть детей с гендерно неконформным поведением далее в подростковом возрасте или в юности осознают себя геями, лесбиянками или бисексуальными людьми, не испытывая необходимость совершить трансгендерный переход.

У некоторых детей гендерная дисфория сохраняется или возрастает в подростковом возрасте и во взрослой жизни. Многие дети и подростки скрывают от своих родителей свои переживания по поводу гендерной идентичности. Поэтому для родителей, других членов семьи и друзей каминг-аут может стать полной неожиданностью.

Отличие от игры или временного желания в том, что осознание и принятие своей гендерной идентичности – это процесс, на который затрачивается много сил и времени. Человек не может просто взять и передумать. Решение о переходе – это не спонтанное решение под влиянием момента.

В исследовании своей гендерной идентичности трансгендерными и гендерно неконформными людьми можно выделить определенные стадии (по Арлен Лев, цит. Д. Шутова):

1. Поиск себя, осознание своей гендерной идентичности и принятие своей трансгендерности. На этой стадии люди ощущают собственное отличие от представителей одного с ними пола, поскольку «подлинное Я» проявляет себя. Они не

могут больше внутренне отрицать историю своих кросс-гендерных мыслей и поведения. В результате люди нередко испытывают в этот период кризис идентичности, сильную дисфорию и душевную боль, переосмысливают свою жизнь и прошлое.

2. Поиск информации и/или обращение в сообщества поддержки трансгендерных и гендерно-неконформных людей, а также различным специалистам: психологам, психиатрам, сексологам или эндокринологам. Люди ищут и знакомятся с биографическими историями других трансгендерных людей, читают научные и художественные материалы на тему сексуальности и гендерной идентичности, чтобы больше узнать о внутренних процессах, происходящих с ними, разобраться в себе и расставить приоритеты.

3. Каминг-аут, раскрытие перед друзьями, родными и близкими. Многие люди испытывают потребность рассказать о себе своим партнерам и семье, но при этом чувствуют, что находятся в противоречии с окружающими, напуганы возможностью воздействия, которое могут оказать своей информацией на тех, кого они любят; некоторые скрываются из опасения раскрытия своего кросс-гендерного поведения близкими.

4. Исследование своей гендерной идентичности, принятие решения и подготовка к трансгендерному переходу. На данном этапе люди примеряют на себя ярлыки «трансгендер» и «транссексуал», либо отказываются от них, выступая за депатологизацию и дестигматизацию, активно изучают перформанс различных гендерных ролей в обществе и стремятся социализироваться в желаемом гендерном статусе, собирают информацию о переходе: гормональной терапии, смене документов. Также есть те, кто отказывается от перехода по различным соображениям. Этот этап сопряжен с наибольшими трудностями и риском для психического здоровья тех людей, кто не имеет успешных навыков и стратегий совладания с кризисами.

5. Осуществление трансгендерного перехода; гормонального, медицинского и/или юридического. Теперь трансгендерные люди принимают решение о том, какие именно действия им нужны: смена документов и графы "пол" в паспорте, прием гормональной терапии, или же другие медицинские вмешательства. Благодаря трансгендерному переходу они начинают более регулярно жить в соответствии с желаемым гендером и испытывать гораздо меньше стресса в повседневной жизни.

6. Интеграция и гордость. Завершающий этап, на котором трансгендерные люди после необходимых им шагов по трансгендерному переходу продолжают жить в обществе теперь уже как обычные мужчины или женщины, либо позиционируют себя как квир. Они проживают процесс синтеза своего "Я": когда гендер, в котором они социализировались, интегрируется с тем, в котором они существуют в настоящее время.

КАК РЕАГИРОВАТЬ НА КАМИНГ-АУТ РЕБЕНКА?

Каминг-аут – это добровольное раскрытие своей гендерной идентичности или сексуальной ориентации. Если ваш ребенок говорит вам о своей трансген-

дерности – это значит, что он вам доверяет. Часто трансгендерные люди делают каминг-аут перед своими родственниками или друзьями перед трансгендерным переходом или в его начале, чтобы подготовить свою семью к будущим изменениям.

Давайте познакомимся с еще одним важным понятием: **трансгендерный переход**. Трансгендерный переход – это процесс, в течение которого гендерная роль и тело человека приводится в соответствие с его внутренним самоощущением – гендерной идентичностью.

Трансгендерный переход включает в себя социализацию в новой гендерной роли, медицинские вмешательства и смену паспортного имени и юридического пола.

Социализация в новой гендерной роли означает, что человек начинает строить отношения с окружающими и организовывать свою жизнь в соответствии со своей гендерной идентичностью. Ваш ребенок или близкий попросит вас обращаться к нему или к ней по новому имени, использовать другое местоимение. Он/она начнут одеваться в соответствии с гендером, поменяют прическу, начнут применять макияж, украшения, либо откажутся от них. Будут пользоваться раздевалками, примерочными и туалетами, соответствующими их гендерной идентичности.

Для части трансгендерных людей достаточно социального перехода. На этом этапе важна поддержка близких.

Кстати, не стоит использовать выражение «смена пола». Здесь есть несколько причин: во-первых, процесс перехода – это достаточно длительный комплексный процесс, который состоит из нескольких этапов. Выражение «смена пола» - обесценивает этот процесс, сводя его к чему-то быстрому и простому.

Во-вторых, выражение «смена пола» подразумевает обязательность хирургических операций. Корректно использовать вместо «смены пола» - «трансгендерный переход». Если речь идет о гормонах или хирургических вмешательствах – выражение «коррекция тела».

При каминг-ауте вашего ребенка, возможно, вы испытываете целую гамму бурных чувств: страх, злость, стыд, вину. Постарайтесь оставаться в родительской роли. Вы родитель – и ваш ребенок открывается вам, доверяет очень важную информацию. Он/она нуждается в вашей помощи и поддержке.

Если вы чувствуете, что вы готовы начать кричать, осуждать своего ребенка, возьмите паузу и остановитесь. Вспомните, что вашему ребенку тоже непросто сейчас. Он пришел к вам за пониманием и поддержкой. Ваше осуждение может навредить вашим отношениям. После понадобится время и много усилий для восстановления нарушенного доверия.

Услышав ваше осуждение, ребенок начнет от вас скрывать то, что происходит в его жизни. У него может развиваться депрессия, алкогольная, наркотическая или пищевая зависимость, суицидальное поведение из-за отсутствия рядом родных и понимающих людей. Вы можете потерять своего ребенка!



После того, как вы осознали, что происходит, свои чувства, свои физические ощущения, вам будет легче выслушать своего ребенка. Постарайтесь не прерывать рассказ своего ребенка, выслушайте его до конца и спросите, в чем он нуждается. Ваша поддержка очень много значит.

Чего не стоит делать, даже если очень хочется:

- заставлять одеваться так, как вы считаете «должен/на» одеваться мальчик или девочка;
- критиковать;
- эмоционально манипулировать «Я умру, если ты не изменишься», «Как я буду смотреть в глаза твоему отцу», «Что скажут родственники, как мы теперь пойдем на свадьбу племянницы?» и т.д.
- угрожать «сдать в психушку», отказаться от родительских прав.

Если вам трудно сдерживаться, эмоции продолжают вас захлестывать – вы можете обратиться к психологу.

Перед обращением к психологу уточните, разбирается ли он в вопросах гендерной идентичности. Полезно познакомиться с современной литературой по трансгендерности, посмотреть фильмы. В сети можно найти руководства для родителей трансгендерных детей. Большую помощь оказывают сообщества по поддержке трансгендерных людей.

Не ругайте себя за то, что вам трудно принять своего ребенка. Когда в семье узнают, что один из ее членов трансгендерный человек, то это неизбежно вызывает реакцию у всех членов семьи. Семья трансгендерного ребенка испытывает сложные и тяжелые чувства: вину, стыд, злость, страх. Это кризисный период в жизни семьи. Понимание происходящего помогает справиться с ситуацией.

Итак, что происходит в семье?

Когда подросток/взрослый человек говорит, что он трансгендер, то это означает много изменений в относительно стабильной жизни семьи. Изменения затрагивают не только внутреннюю жизнь семьи и каждого из ее членов, но и ее связи с окружением. Перемены обычно вызывают страх и тревогу за будущее. Перемены означают, что по-прежнему уже не будет, а по-новому пока непонятно как, и что будет происходить в семье.

Перемены вызывают естественную реакцию сопротивления новому и желание сохранить старые порядки. Семья переживает известие о трансгендерности подростка/взрослого человека как утрату, так как утрачивается прежний внутренний образ ребенка, а новый образ еще не выстроен.

Для того, чтобы было легче справиться с изменениями в семье неплохо понимать разные этапы осознания:

Стадия шока

Шок – потому что рушатся представления о своем ребенке, представления о будущем сына или дочери, представления о себе, как о родителе. В тот момент, когда ваш ребенок рассказывает о своей гендерной идентичности, о которой вы не догадывались, информация может прозвучать, как «гром среди ясного неба», кто-то может испытывать даже физические страдания: приступ удушья, ощущение спазмов в горле, чувство пустоты в животе, потерю аппетита.

Может быть ощущение оглушенности, нереальности происходящего, как будто это происходит не с вами, ощущение, что эмоциональное расстояние, отделяющее человека от других людей, увеличилось.

Стадия отрицания

Эта стадия характеризуется неверием в реальность происходящего. Отрицание помогает защитить психику от сильных эмоций: «Я не верю. Этого не может быть. Это неправда!», «Ты все придумываешь, насмотрелся всякого», «В нашей семье такого быть не может», «У тебя подростковый бунт. Ты специально это говоришь, чтобы позлить меня. Скажи, что это шутка!».

Вы можете пытаться убедить себя и своего ребенка в том, что «все еще изменится», «ты еще маленький», «этого не может быть, поэтому это неправда». Сознание пытается не допустить мысль о реальности происходящего, чтобы защититься от боли, стыда, вины, злости, страха перед неизбежными изменениями.

Это сложная стадия, так как на этой стадии могут использоваться манипуляции и давление. Родители могут начать искать способы «исправить ребенка» с помощью врачей, психологов, гадалок, народных целителей, мулл и священников. В этот период близкие могут продолжать надеяться, что «вот мулла почитает молитвы и все пройдет», «нужно объехать святые места и ребенок станет «нормальным», «психолог поговорит и объяснит ребенку, что это временное увлечение» и т.д.

Постепенно сознание начинает принимать реальность, но этот процесс может занять разное время у членов семьи. Вы можете выйти из стадии отрицания раньше, чем ваш супруг/супруга, или наоборот.

Стадия злости

Чувства гнева и злости возникают у родителей, когда происходит осознание, что жизнь семьи никогда не будет прежней. Родители могут испытывать чувства негодования и злости по отношению к самому ребенку и к окружающим, «искать» виноватых. Злость может быть направлена на близких в виде обвинений: «Это твоё воспитание!»; на систему образования, социальные сети, телевидение, кино; на учителей, врачей, друзей.

Родители могут начать обвинять себя или друг-друга в происходящем. Злость, направленная на себя в виде самобичевания и самообвинений, может вызвать появление физических симптомов. Возможны нарушения сна, изменения аппетита, усталость, слабость, желание уединиться, приступы плача.

Мучительные переживания связаны со стыдом и страхом осуждения перед родственниками и перед обществом. «Как я буду смотреть в глаза своим родным, все из-за тебя», «Что я скажу в школе?», «Что обо мне подумают на работе. Как ты мог/ла так со мной поступить?», «Твоя бабушка и дедушка и так считают меня плохой матерью. Мне так стыдно. Лучше бы ты не родился».

Чувства злости, вины, стыда постепенно могут смешиваться и вытесняться чувствами страха, отчаяния и одиночества.

Если в этот период у вас нет поддержки от близких, вам не с кем разделить свои эмоции, сложно признавать свое бессилие, то у вас может развиваться депрессивное состояние. Ощущение подавленности, бессилия, депрессивности может витать в доме. Это переход в следующую стадию принятия своего ребенка – депрессивную.

Стадия депрессии

На этой стадии вы можете чувствовать тревогу, страх, тоску, отчаяние и одиночество. Вы начинаете больше узнавать о жизни трансгендерных людей и об окружающей трансфобии. Вы начинаете беспокоиться о здоровье и будущем своего ребенка.

На место злости могут прийти чувства утраты и печали. Это стадия оплакивания несбывшихся надежд и ожиданий от ребенка, период прощания с будущим, о котором вы когда-то мечтали. На место слез о прошлом и своих иллюзиях постепенно приходит интерес к тому, что происходит с близким.

Принятие

Обычно на этой стадии приходят смирение и готовность принять своего ребенка в новой гендерной роли. Вы видите надежду на счастливое будущее для своего ребенка. У вас меняются отношения внутри семьи, отношения с ребенком. Появляется место для радости, нежности и любви.

Стоит отметить, что все эти стадии лишь пример того, что может быть, это совсем не значит, что вы все это будете переживать. Каждый опыт уникален, и чем больше вы знаете информации, тем меньше у вас страхов от неизвестности, а это значит больше шансов противостоять негативным переживаниям и ситуациям.

Вот как описывает мама трансгендерного парня свою реакцию на каминг-аут своего ребенка:

«Я мама трансгендерного мужчины. Каминг-аут моего ребенка для меня был шоком. Я не хотела понять его, отрицала, просила одуматься, терзала себя, сколько слез пролила... Я не смогла представить его будущее. Ходила к гадалкам. Но видя, как он страдает, переживает, понимая как ему плохо и сложно, я твердо решила принять его таким какой он есть. В конце концов, это же мой родной ребенок. Любовь победила.

Сейчас я его во всем поддерживаю, ему и так тяжело и психологически, и

физиологически. Молю бога, чтоб он был счастлив, все наладилось, нашел свое место в жизни! Другим родителям хочу сказать: любите своих детей, уважайте их выбор».

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ДОГАДЫВАЕТЕСЬ О ГЕНДЕРНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ ВАШЕГО РЕБЕНКА? КАК ПОГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ?

От каминг-аута ребенка могут останавливать страхи. Возможно, он/она боится, что вам будет трудно принять его гендерную идентичность. Ребенок боится вас потерять. Боится, что вам будет плохо, вы будете переживать. Боится, что вы расскажете другим.

Если вам кажется, что гендерная идентичность вашего ребенка не соответствует его паспортному полу, стоит дать себе время на то, чтобы понять, что происходит с вами. Какие чувства вы испытываете? Если вы в растерянности, вам страшно, вы злитесь – лучше остановиться и разобраться в себе. Познакомиться с информацией о трансгендерных людях, узнать о нуждах и потребностях, с какими жизненными ситуациями сталкиваются трансгендеры, почитать материалы на тематических сайтах (например на alma-tq.org). Помните, что это ваш ребенок. И он нуждается в вас.

Вы можете начать разговор с ребенком. Можно сказать о том, что вы замечаете изменения в нем/ней. Спросите, может, он нуждается в вашей помощи? Подчеркните, что вы не собираетесь его менять, осуждать, или лечить. Вы его любите, и вам интересно все, что с ним происходит.

Не добивайтесь от вашего ребенка моментального признания. Позвольте ему/ей самостоятельно выбрать время. Когда он/она будет чувствовать себя в безопасности с вами, то расскажет.

МОЖНО ЛИ ПОВЛИЯТЬ НА РЕШЕНИЕ СВОЕГО РЕБЕНКА СОВЕРШИТЬ ПЕРЕХОД И НУЖНО ЛИ ЭТО ДЕЛАТЬ?

Как бы вам ни хотелось, вы не можете повлиять на своего ребенка и сделать так, ваш ребенок отказался от трансгендерного перехода. Это не сиюминутное желание, не дань моде. Дети часто не хотят огорчать своих родителей. Чтобы угодить вам, он может попытаться сделать так, как хотите вы. Или будет притворяться, чтобы успокоить вас. Еще один вариант – ребенок начинает вести двойную жизнь. Это давление не проходит даром для психики. Результатом может стать депрессия, тревога, панические атаки, зависимости, попытки суицида.

Вы не можете повлиять на то, чтобы ваш ребенок перестал быть трансгендерным. Что вы можете и что стоит сделать, чтобы помочь своему ребенку?

Вы можете поговорить с ним или с ней, постараться понять, что с ним/ней происходит, не осуждать. Спросите, в чем он или она нуждается в данный момент времени. Будьте рядом.

Возможно, вам поможет письмо мамы трансгендерного парня:

«Когда моя дочь сказала мне, что она не дочь, а сын, я восприняла это как шутку. Но со временем ребёнок повторял мне, что это серьёзно. У меня был шок.

Я всегда радовалась, что у меня двое детей - сын и дочь. Как быть, с кем посоветоваться, почему это происходит со мной, что я сделала не так? Растила как девочку, любила, шила платья для неё, игрушки девчачьи были. Из-за этих думок я стала болеть и худеть, все держала в себе. Все надеялась, что это пройдёт. Любить ребёнка я не переставала никогда.

Однажды он предложил мне встретиться с другими детьми, как он, и их родителями. После этой встречи мне стало намного легче.

Я желаю родителям трансгендерных детей не паниковать, а больше общаться с ребёнком. Посмотреть информацию в интернете. Вы самый близкий и родной человек у ребёнка. Я лично знакома с детьми, которые боятся поговорить с родителями об этом.

Не отворачивайтесь от ребёнка, "давай поговорим, мой родной, я тебя люблю" - такими должны быть ваши слова...»

МЕНЯ БЕСПОКОИТ БУДУЩЕЕ МОЕГО РЕБЕНКА

Страх – чувство, которое часто возникает у родителей, когда они узнают о трансгендерности своего ребенка. Страх – это нормальная реакция на неизвестность. Лекарство от страха – это достоверная информация о жизни трансгендерных людей и о том, как происходит трансгендерный переход.

Медицинские вмешательства включают в себя гормональную терапию и хирургические вмешательства. Гормональная терапия означает пожизненный прием гормонов для изменения половых признаков в желаемую сторону и поддержания изменений. Трансгендерные женщины принимают женские половые гормоны, содержащие эстрогены и прогестогены. Трансгендерные мужчины принимают андрогенсодержащие препараты для подавления выработки эстрогенов и поддержания необходимого уровня мужских половых гормонов. Благодаря приему эстрогенов голос становится более высоким и нежным, очертания тела более округлыми, уменьшается количество волос на теле. Андрогены стимулируют оволосение по мужскому типу, огрубение голоса, увеличение мышечной массы и другие изменения.

Научных данных по сокращению жизни из-за приема гормонов нет, если вести гормональную терапию под наблюдением эндокринолога. При неправильном подборе дозы, пропуске приема препаратов, применении некачественных препаратов повышается риск побочных эффектов, что может повлиять на состояние здоровья и привести к сокращению жизни.

Что вы можете сделать, как родитель? Помочь своему ребенку найти грамотного врача-эндокринолога. Поговорить со своим ребенком о важности соблюдения назначенных дозировок и своевременного контроля у врача. При финансовых затруднениях у ребенка и наличии у вас возможности – предложить помощь в покупке препаратов и оплате необходимых исследований.



Благодаря вашим действиям ваш ребенок сможет прожить долгую счастливую жизнь.

Внешние изменения на фоне приема заместительной гормональной терапии происходят постепенно и у всех в по-разному как по времени так и по видимым изменениям. У вас будет время для привыкания к меняющимся внешности и голосу вашего сына или дочери. При приеме гормон меняется внешность вашего ребенка но не его внутренний мир. Он останется вашим ребенком, которого вы знаете с рождения.

Ваши отношения могут стать даже лучше, потому что прием гормонов означает, что ваш ребенок делает еще один шаг навстречу к самому себе и он может испытать облегчение и радость. Гормональный этап перехода позволит уменьшить гендерную дисфорию. Настроение у сына/дочери улучшится, и атмосфера в семье тоже улучшится. Поддерживая отношения с ребенком, обсуждая происходящие с ним изменения, при необходимости оказывая ему поддержку – вы точно не станете с ним чужими людьми, которые не узнают друг друга!

В Казахстане для начала трансгендерного перехода и последующей смены документов необходимо пройти медицинское освидетельствование согласно приказу Министерства здравоохранения и социального развития Республики Казахстан от 31 марта 2015 года №187 «Об утверждении Правил медицинского освидетельствования и проведения смены пола для лиц с расстройствами половой идентификации».

Пройти освидетельствование можно в Республиканском центре психического здоровья г. Алматы. Более подробную информацию о процессах прохождения медицинского освидетельствования и юридического признания гендера можно найти на сайте www.alma-tq.org.

Стоит отметить, что процесс смены гендерного маркера в Казахстане является долгим, сложным, дискриминирующим и не соответствует международным стандартам. В этот стрессовый период особенно важна поддержка друзей и близких.

Согласно «Стандарту оказания медицинской помощи транссексуальным, трансгендерным и гендерно неконформным людям», который издаётся Всемирной профессиональной ассоциацией по вопросам здоровья трансгендерных людей, критериями для доступа к гормональной терапии и другим медицинским вмешательствам является наличие устойчивой и подтвержденной гендерной дисфории и информированное согласие пациента.

Вы, как родитель, можете поддерживать своего ребенка на всех этапах трансгендерного перехода. Он/она очень нуждаются в вашей поддержке во время прохождения официальных процедур по изменению документов.

На продолжительность жизни трансгендерных людей влияют не медицинские вмешательства, а тяжелый психологический стресс из-за невозможности совершить трансгендерный переход и трансфобии, угрозы насилия в семье и обществе.

Из письма мамы трансгендерной девушки:

«... было очень тяжело и страшно, что будет дальше. Рядом никого не было. Только мы, один на один со всем этим. Сейчас, по истечении времени, я понимаю, насколько тяжело было моей девочке. Но я была сосредоточена на себе, на своих переживаниях. Мне хотелось чьей-то помощи и поддержки. Я ничего не понимала и не принимала. На самом деле всё это было необходимо моему ребенку. Мы долго шли к тому, что сейчас имеем. И да, она мудрее меня, умнее меня, моя поддержка и опора. Моя малышка, которая очень рано повзрослела.

К сожалению, мы не можем вернуть прошлое. Мне стыдно, что я так поступала, пыталась как-то договориться, надеялась уговорить измениться. Сейчас, наши отношения совсем другие. Я очень скучаю и люблю её. Нужно быть рядом, понять и поддержать своего ребёнка, несмотря на то, что это бывает тяжело. Но ваш ребенок рядом и нуждается в этом. Не нужно отворачиваться».

Я БОЮСЬ, ЧТО У МОЕГО РЕБЕНКА НИКОГДА НЕ БУДЕТ ДЕТЕЙ

Вопрос о будущем родительстве важно обсудить с врачами до начала гормональной терапии. В идеальном варианте специалисты, оказывающие помощь трансгендерным людям, должны информировать о репродуктивных возможностях до начала гормональной терапии, даже если сами пациенты не спрашивают об этом.

До начала гормональной терапии можно сделать криоконсервацию яйцеклеток или сперматозоидов («заморозить» биоматериал). В дальнейшем есть разные выборы: суррогатное материнство или экстракорпоральное оплодотворение (ЭКО).

Если гормональная терапия начата – то это не значит, что репродуктивная возможность утрачена. Необходимо обсудить со специалистом временное прекращение приема гормонов для восстановления предшествующего гормонального фона и созревания половых клеток. После сохранения замороженных яйцеклеток или сперматозоидов можно вернуться к гормональной терапии.

И главное. Возможно, это только ваши страхи, как родителя. И ваши страхи основаны на ваших представлениях о счастье только с биологическими детьми. У партнера/партнерши вашего ребенка могут быть дети от предшествующих отношений – и тогда есть возможность реализоваться как родитель, воспитывая их.

Ваши сын или дочь могут не разделять ваших представлений о счастье и обрести смысл жизни и радость в другом: развитии своих способностей, творчестве, общественной активности, бизнесе.

ТРАНСГЕНДЕРНОСТЬ – БОЛЕЗНЬ?

Трансгендерность – не заболевание и не может быть вылечена.

На консультацию к психологу родители трансгендерных людей часто обращаются с просьбой «вылечить», считая, что это болезнь, «каприз», «мода», что ребенок просто «насмотрелся в интернете» или «попал под влияние запада».

Когда-то трансгендерных и гендерно-неконформных людей пытались «лечить» или «перевоспитать». Назывался такой подход «репаративной терапией». Современные исследования и клиническая практика показали, что она неэффективна и может нанести вред психике. Согласно этическим нормам, врачи и психологи не должны предпринимать попыток «лечить» трансгендерность.

В 2018 году Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) исключила трансгендерность из раздела «Психические расстройства и расстройства поведения» Международной Классификации Болезней 11 пересмотра (МКБ-11). В настоящее время трансгендерность и гендерная неконформность рассматриваются в новой главе «сексуальное здоровье» и не относятся к чему-то, что следует лечить.

Попытки вылечить или избавить от трансгендерности могут стоить вашему ребенку жизни или психического здоровья. В результате непринятия родными, дискриминации на работе и учебе, угрозы физического и эмоционального насилия трансгендерные подростки в 3-13 раз чаще страдают от депрессии, тревоги, синдрома дефицита внимания.



ГЕНДЕРНАЯ ДИСФОРΙΑ

Гендерная дисфория – это дистресс, вызванный несоответствием между гендерной идентичностью человека и полом, определенным и зарегистрированным при рождении, а также связанными с ним гендерной ролью и/или первичными и вторичными половыми признаками.

О гендерной дисфории мы говорим, когда у человека есть дискомфорт от того, что гендерная идентичность, например, мужская, а анатомически он выглядит, как женщина. Или дискомфорт от того, что человек вынужден соответствовать социальным ожиданиям от гендерной роли, связанной с полом, зарегистрированным при рождении.

Признаки гендерной дисфории могут проявляться уже в возрасте 2 лет. Ребенок может испытывать дискомфорт из-за того, что он мальчик или девочка.

У большинства детей гендерная дисфория проходит до подросткового возраста. Но в некоторых случаях чувство отвращения к своему телу по мере появления и развития вторичных половых признаков усиливается. В то же время есть взрослые и подростки с гендерной дисфорией, у которых в детстве не было гендерно неконформного поведения. И есть трансгендерные люди, которые не испытывают гендерную дисфорию.

ДЕПРЕССИЯ И СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ У ТРАНСГЕНДЕРНЫХ ЛЮДЕЙ

У транс-людей повышен риск возникновения депрессии, тревожных расстройств, приступов паники, суицидального поведения. Помимо трансфобного окружения, сложностей в осуществлении перехода, причиной депрессии может быть внутренняя трансфобия.

Внутренняя трансфобия – это дискомфорт, испытываемый человеком по отношению к своим собственным трансгендерным ощущениям или трансгендерной идентичности, и как результат человек начинает судить о себе не с объективной точки зрения, а старается находить несоответствия с требованием общества, о том как должен/должна выглядеть парень/девушка. Если сказать другими словами, то само осознание своей гендерной идентичности может приносить эмоциональную боль, чувства стыда и вины за свою инаковость при осознании невозможности что-то исправить.

Чем более ребенок был послушным и старался соответствовать ожиданиям своих родителей и учителей, тем более выраженным у него будут проявления внутренней трансфобии.

Важно быть внимательным к своему ребенку и не пропустить признаки, которые могут говорить о возможной депрессии или риске суицида.

При выявлении следующих симптомов следует поговорить с подростком и убедить его/ее обратиться за помощью к специалистам по психическому здоровью:

- Сонливость, апатия, потеря активности;
- Снижение контактов с окружающими, замкнутость;
- Потеря интереса к хобби, к тем видам деятельности, которые раньше приносили удовольствие;
- Неопрятный внешний вид, ребенок перестал ухаживать за собой, чистить зубы, мыться, ходит в грязной одежде;
- Жалобы на ухудшение памяти, неспособность концентрировать внимание;
- Бессонница, кошмарные сновидения, или ощущение разбитости после долгого сна;
- Заметные колебания веса; изменения пищевого поведения.
- Частые жалобы на боли в сердце, одышку, мышечные боли, слабость, головную боль, расстройства работы желудка или кишечника. Обследование не выявляет серьезной патологии.
- Подавленное настроение, разговоры о смерти или суицидальных намерениях; разговоры о бессмысленности жизни и отсутствии перспектив в будущем;
- Частые колебания настроения от веселья, радости к слезам и печали; от эйфории к подавленности;
- Самоповреждающее поведение – порезы и шрамы, следы от ожогов, синяки на теле;
- Употребление алкоголя, наркотиков; зависимость от компьютерных игр;
- Конфликты в школе, с друзьями и родственниками; буллинг, преследование, в том числе в сети.

Стоит отметить, что не все трансгендерные люди сталкиваются с депрессией или тревожными расстройствами. И трансгендерность не связана напрямую с появлением данных симптомов. Однако, если вы их обнаружили, то это повод для вас как для родителя, уделить больше внимания своему ребенку, чтобы не потерять контакт и не упустить важное.

ЧТО ТАКОЕ ТРАНСФОБИЯ?

Трансфобия – враждебное отношение к трансгендерным и транссексуальным людям. Враждебное отношение может выражаться в форме насилия, дискриминации, ненависти, отвращения, агрессивного поведения по отношению к людям, которые не соответствуют существующим в обществе гендерным ожида-



Трансфобия может проявляться в форме игнорирования или отрицания гендерной идентичности, угроз, оскорблений, психологического, экономического и физического насилия или даже убийства трансгендерных людей.

Игнорирование гендерной идентичности проявляется в использовании неправильных личных местоимений (мисгендеринг), обращений по старому имени (деднейминг), если трансгендерный человек сменил имя.

Помните, что трансгендерному человеку может быть больно и неприятно, когда вы используете обращения, не соответствующие его/ее гендерной идентичности.

Проявления трансфобии могут быть преднамеренными, когда человек сознательно применяет насилие, и непреднамеренными из-за стереотипов и отсутствия знаний.

Требования вести себя или одеваться в соответствии с записанным при рождении полом является попыткой «вылечить» или «перевоспитать» трансгендерность.

По данным исследований трансгендерные дети значительно чаще, чем их цисгендерные сверстники, подвергаются насмешкам, издевательствам, унижениям, травле, избиениям.

Взрослые трансгендерные люди сталкиваются с назойливым нежелательным вниманием, насмешками и угрозами насилия. Убийства на почве ненависти к трансгендерным людям происходят во всем мире. В память о жертвах трансфобии и для привлечения внимания к проблеме насилия над трансгендерными людьми с 1998 года отмечается День памяти трансгендеров (TDOR).

Неприятие со стороны близких и общества, опыт дискриминации и насилия способствуют развитию тревожности, депрессии, зависимостей, самоповреждающего поведения и угрожают жизни и здоровью трансгендерных людей, крайне необходимо обеспечить возможности в обществе для трансгендерного перехода и доступ к юридической смене паспортного имени и гендерного маркера.

У каждого трансгендерного человека в нашей стране есть опыт дискриминации и насилия. Ситуации, когда нужно предъявлять документы, а это устройство на работу, пересечение границы, прием в поликлинике, оформление квартиры или покупка авиа или железнодорожных билетов и многие-многие другие повседневные ситуации, где обнаруживается «несоответствие» внешности и документов, являются потенциально опасными для жизни и здоровья трансгендерного человека. Поэтому очень важно помочь вашему близкому оформить смену документов, чтобы юридический пол в документах соответствовал гендеру.

Ваш ребенок может избегать обращаться к врачам, потому что боится столкнуться с неуважением и оскорблениями. К сожалению, иногда встречаются случаи неоказания медицинской помощи из-за трансфобии.

Специалистов, осведомленных о принципах оказания помощи трансгендерным людям, может не быть в городе, в котором вы проживаете. Это приводит к самолечению, самостоятельному назначению гормональных препаратов, что может отрицательно повлиять на здоровье.

Препараты и другие медицинские вмешательства стоят денег. Не у всех есть достаточно накоплений, особенно если это молодой человек. Вы, как родители, можете помочь на этом этапе, предложив материальную помощь. Ваша помощь очень важна, потому что без смены документов очень трудно устроиться на квалифицированную работу. И есть высокий риск столкнуться с трансфобией на рабочем месте.

СВЯЗАНЫ ЛИ ГЕНДЕРНАЯ ИДЕНТИЧНОСТЬ С СЕКСУАЛЬНОЙ ОРИЕНТАЦИЕЙ МОЕГО РЕБЕНКА?

Узнать о сексуальной ориентации вашего ребенка вы сможете только тогда, когда он/она сам/сама расскажет вам о своей сексуальной ориентации. В первую очередь, ответьте себе на вопрос, для чего вам нужно знать? Что это изменит в отношении к своему ребенку?

Помните, что трансгендерные люди – это люди, чья гендерная идентичность и/или гендерное самовыражение отличаются от пола, определенного и зарегистрированного при рождении. То есть трансгендерность – это то, кем себя человек ощущает. Сексуальная ориентация обозначает вектор влечения. То есть к кому направлено романтическое или сексуальное влечение. Поэтому это два разных понятия, не связанных друг с другом.

Трансгендерный мужчина – это человек, который осознает себя мужчиной, при этом биологический и паспортный пол у него женский. Сексуальная ориентация у него может быть гомосексуальная или гетеросексуальная. То есть, если ваш близкий определяет себя как мужчину и испытывает романтический, эмоциональный, эротический и сексуальный интерес к женщинам – то он трансгендерный гетеросексуальный мужчина.

Если он испытывает романтическое, эмоциональное, эротическое и сексуальное влечение к мужчинам – то он гомосексуальный трансгендерный мужчина.

Лесбиянкой называют гомосексуальную женщину. Она может быть цисгендерной, может быть трансгендерной. Если ваш ребенок определяет себя как девушка и для нее представления о сексуальном и романтическом партнерстве и любви связаны с девушками – то она лесбиянка. Она может быть бисексуалкой, если она испытывает романтическое, сексуальное, эмоциональное влечение как к мужчинам, так и к женщинам.

Согласно ВОЗ (Всемирная Организация Здравоохранения) гомосексуальность и бисексуальность являются вариантами нормы.

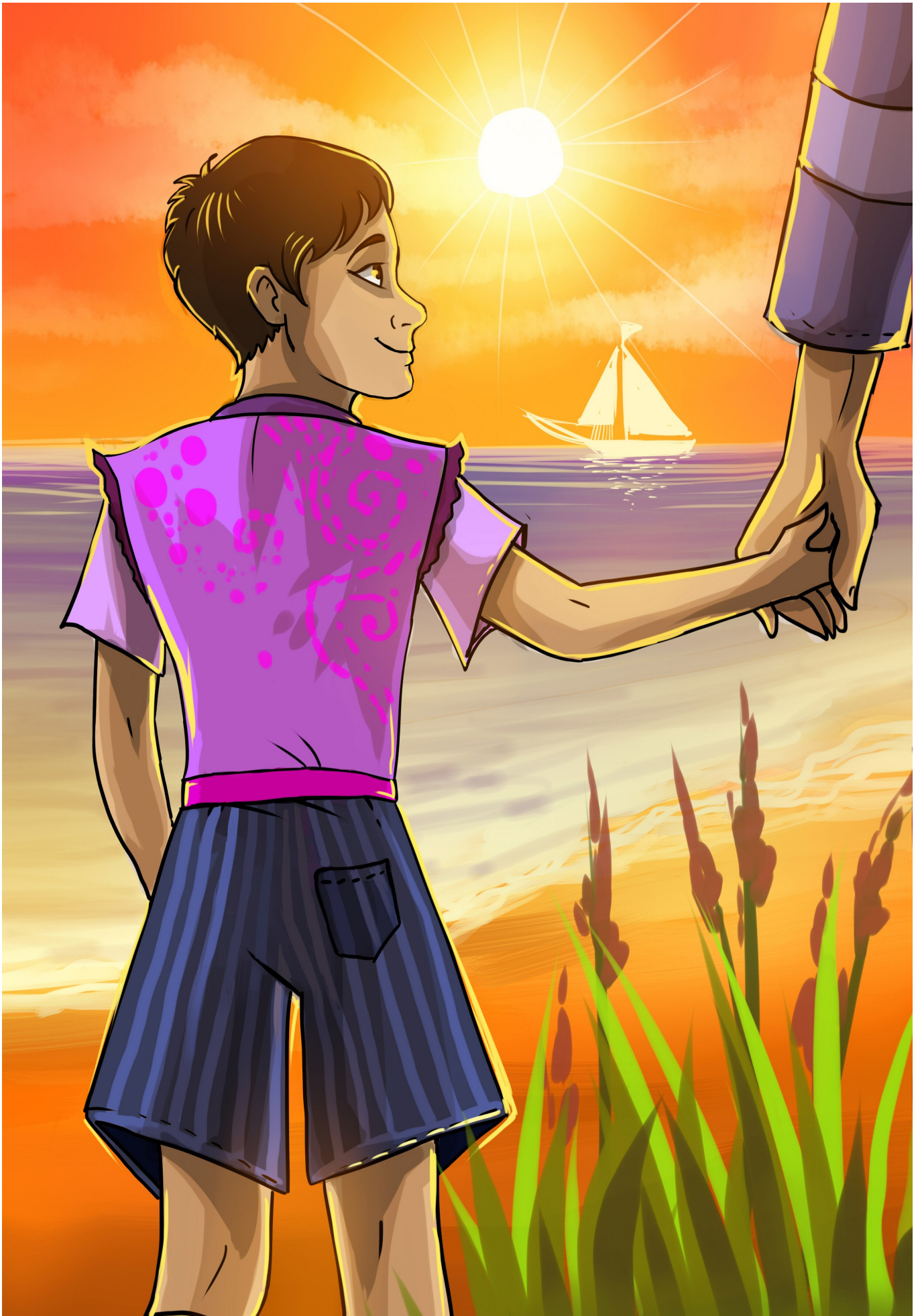


ТРАНСГЕНДЕРНОЕ АКТИВИСТСКОЕ СООБЩЕСТВО

Большую помощь трансгендерным людям и их семьям оказывает транс*активистское сообщество. Трансгендерные активисты/ки могут помочь в поиске врачей и психологов, квалифицированных в вопросах гендерной идентичности. Сообщество оказывают неоценимую поддержку, предоставляя необходимую информацию и в некоторых случаях сопровождение процесса перехода. Трансгендерное сообщество помогает выйти из изоляции, предоставляя возможность познакомиться с другими людьми, находящимися в такой же ситуации и проживающими похожие чувства.

Также на базе трансгендерных инициатив существуют родительские клубы. В Казахстане, например, есть родительский клуб “Т-Жанұя” (стать участником/цей клуба можно, заполнив обратную форму на сайте www.alma-tq.org). Многим родителям становится легче от осознания того, что они не одиноки в своих переживаниях.

Было бы замечательно, если бы каждый ребенок мог расти в атмосфере любви и принятия. Семья – это место, которое может стать источником силы и опорой в неустойчивом мире. Берегите и уважайте своих близких!



ПИСЬМА ТРАНСГЕНДЕРНЫХ ДЕТЕЙ РОДИТЕЛЯМ

Дорогая моя мама,

Пишет тебе твой сын, я давно хотел попросить у тебя прощение, за то что не даю тебе заботиться о себе, о том что не сказал тебе тогда, зачем я еду в другой город, о том, что я еду на операцию. Знаешь, я долго думал, как тебе сказать и боялся того, что ты будешь сильно переживать, что начнешь меня уговаривать не делать этого. Мне было очень страшно, я был один после операции, когда я проснулся, я так хотел позвонить тебе и сказать, что все хорошо – «я живой, мам!»! Но я не знал, как тебе об этом сказать.

Прости меня за то, что о том что я сделал операцию, ты узнала от посторонних людей а не от меня! Я видел твой взгляд, который как будто спрашивал «ты не доверишь мне? Это важно, почему ты не сказал мне?»

Да, ты не произнесла ни слова. Но я это почувствовал.

Хочу сказать тебе «Знай что я люблю тебя. Ты самый близкий для меня человек!».

Моим родным и близким. Моей семье.

Нас объединяет много воспоминаний, дат и событий. Мне важно видеть вас и проводить больше времени вместе. Я отношусь к вам с любовью и искренностью, ваша поддержка всегда помогала мне, прошу не переставать вас дарить мне любовь и заботу, принимать их от меня.

Для меня важна ваша поддержка, вы мне не безразличны, поэтому я пишу именно вам, в надежде быть услышанным.

P.S Уголёк

Главное, чтобы ваш ребенок был счастливым и здоровым, любите своих детей и сами будьте любимы. У них свой жизненный путь, у вас свой. Если хотите видеть их рядом просто поддерживайте их, иначе можете потерять навсегда.

D.

Дорогие мои родители, я вас очень сильно люблю. Хочу, чтобы вы были рядом со мной в мои хорошие дни и радовались вместе со мной. Я все равно остаюсь вашим ребенком, пусть и не стал тем, кем вы хотели видеть меня. Поймите та жизнь, которую вы придумали для меня - мне не по душе. Если бы я пошел по этой дороге, я был бы самым несчастливым человеком в мире.

А так я стал тем, кем был изначально, просто вы не догадывались об этом. Я тот же внутри, который хочет добиться успеха, быть хорошим человеком, и чтобы вы мной гордились. Просто поймите и примите. Пройдет время, и вы увидите результаты того, что я сделал правильный выбор в свое время.

Я вас очень сильно люблю и поверьте это и есть мое счастье.

Дорогая мама,

Хочу сказать тебе спасибо большое, что ты есть у меня. Я тебя люблю. Мне бы очень хотелось, чтобы у тебя получилось понять меня и услышать, Хочется, чтобы ты назвала меня по моему имени, чтобы видела во мне ту, кем я являюсь. Я понимаю, что тебе бывает сложно, и тяжело принять и противостоять соседям и родственникам, но все же мне хочется.

Ближе тебя нет никого, но в тоже время мы так далеко друг от друга. Я хочу, чтобы мы поговорили, но мне самой сложно начать. Если ты сможешь, то спроси - я отвечу.

Хочу пожелать тебе огромного счастья, я хочу, чтобы ты его получала и от меня, чтобы я могла тебя радовать.

Дорогие мама и папа! Спасибо что приняли меня!

Мне на самом деле было очень страшно, что вы больше никогда меня не обнимите, не поддержите. Сейчас я понимаю, что мои страхи были напрасными. Вы с папой самые замечательные люди в этом мире.

За то, что вы приняли меня и поддерживаете, я клянусь, что позабочусь о том, чтобы вы были самыми счастливыми родителями. Вы всегда можете положиться на меня, я обязательно вам помогу.

Мне бы очень хотелось чтобы, когда у меня появилась семья и дети, вы отнесли бы к ним как к своим собственным внукам и внучкам, даже если они будут приемными. Я считаю, что вы пример для всех родителей трансгендерных людей. Вы умные, вы продвинутые люди. Я вас обожаю!

Надеюсь, вы и в дальнейшем будете такими же чудесными, замечательными людьми.

Ещё раз спасибо вам за вашу поддержку в моем решении.

Совсем недавно у меня не стало мамы. Жалею только о том, что не смогла с ней видаться чаще, созванивались редко, но всегда были на связи. Хочу сказать берегите своих мам, родных.

Когда ее не стало мне не удалось нормально попрощаться с ней. Все родственники давно знают о том, кто я, и как живу. Все доносили разную информацию, но всегда унижающую и оскорбляющую меня. Пока была мама, меня защищала она, у нас не было разговора о том, кто я и почему все так, но она все понимала, теперь ее не стало и меня обвинили, что это все из-за меня, что я позорю семью. Сестра меня попросила не приезжать на поминки, брат со мной не разговаривал. Все потому «что скажут родственники», соседи, это позор у казахов. Тяжело бывает это пережить, хочу сказать, что никому такого не пожелаю.

Быть собой в Казахстане непросто без поддержки, без семьи, это менталитет, в который я не верю, это ненависть и злоба. Но откуда? Я на них не злюсь и не виню ни в чем, я все понимаю. Цените близких, понимайте их, принимайте, их может не стать и тогда будет поздно.

