

Дети алкоголиков

Алкоголизм в России – это национальное бедствие. В рейтинге стран по потреблению алкоголя Россия занимает одно из первых мест среди пяти стран. Возможно, в вашей группе есть дети из семьи алкоголиков. В моей группе была одна девочка, Наташа. Они с мамой ходили в нашу церковь. Все знали, что ее папа алкоголик.

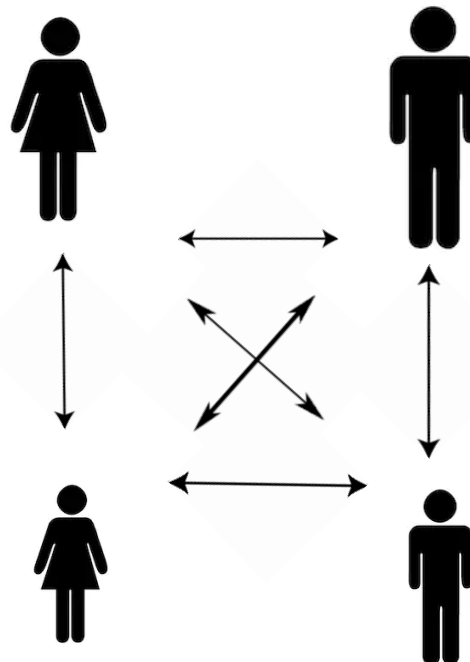


Описание проблемной семьи

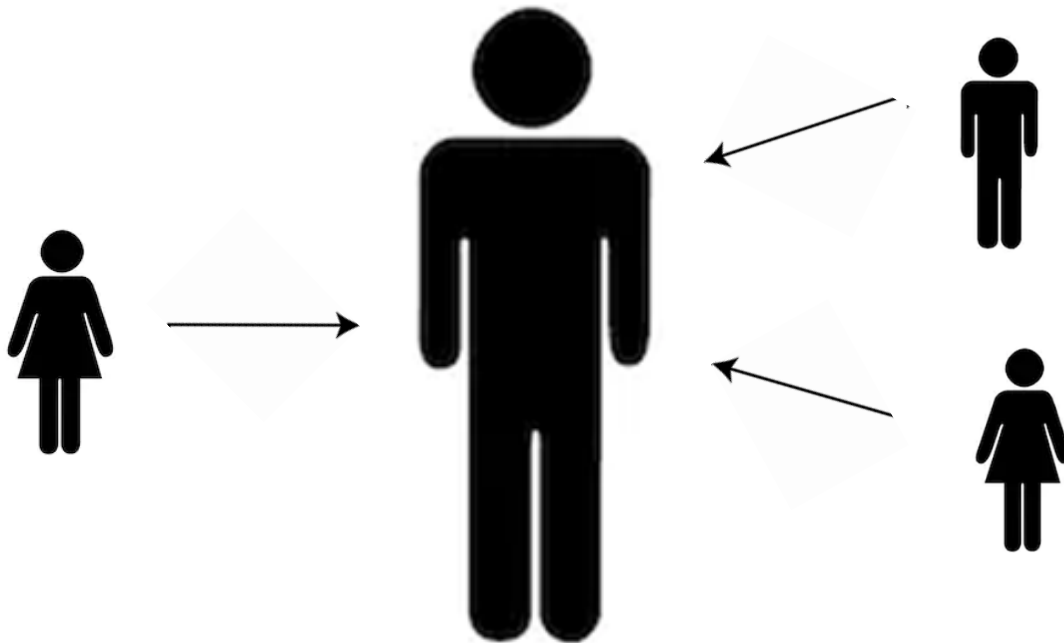
Работая с детьми алкоголиков, важно кое-что понимать и об этих семьях, и о самих детях. Что такое проблемная семья? Проблемная семья – это та, в которой один из членов страдает алкоголизмом, или наркоманией, или сексуальной распущенностью, или гневливостью, или у него проблемы с трудоустройством и т.д.

В психологии есть термин «семейная система», который определяет отношения между членами семьи. В нормальной семейной системе существует общение между ВСЕМИ членами семьи.

Смотрите схему ниже:



Проблемная семья – семья с нарушенной системой. Чтобы семье как-то функционировать, система замыкается на человеке с проблемой. Смотрите схему ниже. Тяжелобольной человек или инвалид также могут нарушить семейную систему. Человек, который не может контролировать себя, контролирует всю семью.



Семья приспосабливается к нему из уважения или из желания сохранить семью. Жена берёт на себя роль спасителя семьи. В нарушенной семейной системе все страдают от насилия. Иногда насилие – активное: 50% сексуального насилия происходит, когда виновный пьян. Иногда насилие – пассивное (пренебрежение детьми). В пассивном насилии родители не выполняют свои обязанности: не кормят детей, не проводят с ними время. Например, если оба родителя – алкоголики, то обычно дома нет еды. Дети должны заботиться о себе сами. Иногда из-за стресса здоровье других членов семьи даже хуже, чем здоровье человека с проблемой.

У детей нет примера старшего, которого они могли бы уважать. В проблемной системе ее члены оказываются заложниками ситуации. Например, отец просит деньги, и все добровольно отдают свои деньги, хотя понятно, что всё пойдет на алкоголь. Отказать невозможно. В проблемной семье правила неясны: дети не знают, что их ждет, и это тормозит их развитие. Придя домой, они не знают, будет ли их отец-алкоголик дома или нет, пьян он или трезв? Если отец дома и трезв, от него можно ожидать жесткой требовательности: «Покажи дневник!», «Убери комнату!» Ну а если он пьян или на улице, вся семья разыскивает его в нарушение всех своих планов. Трудно расти в подобной нестабильности и неопределенности. Но

здесь имеется и парадокс. Семья не привыкла жить без этой проблемы. Их отношение закрепляет проблему, и получается замкнутый круг.

В проблемной семье развитие детей тормозится тремя неписаными правилами. **Правило 1: не говорить.** Не говорить о проблеме в семье и о других больных вопросах. Девушка из моей группы, у которой был отец-алкоголик, никогда не говорила о проблеме. Я узнал об этом лишь от других членов церкви. Все ведут себя так, как будто слона в комнате НЕТ. Огромная проблема есть, но её как будто не замечают. Правда обычно о ней знают все вокруг.

Правило 2: не чувствовать. Лучше подавлять свои чувства, чем осознавать свою боль. Членам семьи трудно проявлять привязанность. Дети думают, что любые чувства плохи сами по себе. Если они позволяют себе чувствовать, они заболеют. Лучше не чувствовать ничего. При этом их эмоциональный рост тормозится.

Правило 3: не доверять. Членам семьи трудно доверять кому бы то ни было. Дети привыкли не доверять родителям, потому что те все равно нарушают обещания. Они говорят: «Да, завтра куплю тебе новый рюкзак» или «На следующей неделе отметим твой день рождения». Но, когда приходит время, родители пьяны и семья не в состоянии выполнить обещание. Дети понимают, что можно полагаться только на себя.

Проблемные семьи проходят циклы пьянства/ трезвости. Жизнь как на волнах. Образ жизни семьи зависит от состояния алкоголика. Один, уже взрослый сын алкоголика, сказал, что его отец был более общительным, весёлым, ласковым, будучи пьяным, и что нет ничего хуже, чем трезвый алкоголик. В каком бы состоянии ни был алкоголик, вся семья приспосабливается к нему. Однако надо помнить, что дети нуждаются в стабильности. В таблице ниже приведены некоторые возможные отличия в образе жизни проблемной семьи:

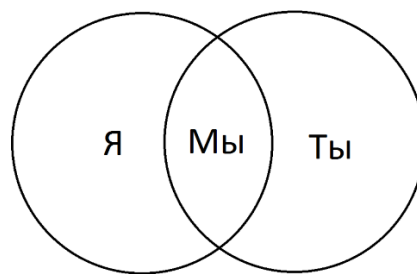
Период пьянства	Период трезвости
- брань - веселый - едят кто когда (каждый заботится о себе сам)	- тихий - мрачный (очень тяжело жить с трезвым алкоголиком. Он чувствует вину)

Описание детей из проблемной семьи

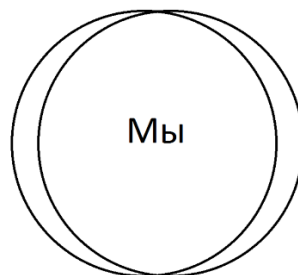
Какие черты характерны для детей алкоголиков? Какие-то черты у них общие, другие – варьируются. Некоторые ребята из чувства

неполноценности постоянно заняты тем, чтобы угодить родителям. Они старательны в учебе и даже получают хорошие оценки, однако мотивация у них неправильная. Они хотят доказать, что, хотя они из проблемной семьи, они чего-то стоят. Они отличаются повышенной ответственностью. Дома они чувствуют ответственность за родителей, которые не могут заботиться о себе сами. Они берут на себя взрослые роли. Зачастую эти дети очень отзывчивы, легко предлагают помощь. Другие же, наоборот, абсолютно безответственны. Они также чувствуют себя неполноценными и не видят смысла в том, чтобы это скрывать. Часто бывает, что в одной семье есть и ответственные, и безответственные дети. Дети из семьи алкоголиков обычно избегают близких отношений и откровенных разговоров; им трудно прощать тех, кто обидел их.

В семье алкоголика наблюдается созависимость (см. схему). В здоровой семье во взаимоотношениях есть баланс: есть «я» и «ты». Но также есть и «мы». Каждый из нас – личность. Каждый сам по себе. Я могу быть «я». Ты можешь быть «ты», но мы вместе составляем «мы».



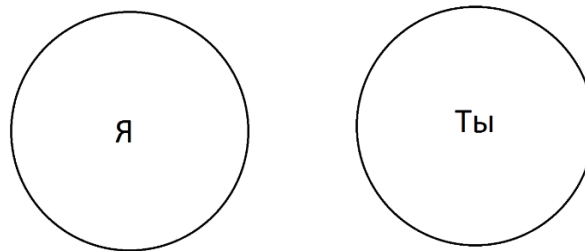
Если же семейная система нарушена, отношения в семье или слишком близкие или слишком далекие. В нездоровой семье есть только «мы» - «созависимость». Человек с проблемой "съедает" жизнь других. У остальных нет личной жизни. "Мы" поглощены проблемным человеком, который забирает слишком много от "Мы". Над всеми чувствами преобладает жалость к проблемному члену семьи.



Часто все восхваляют «спасителя семьи», которые пожертвовал всем ради алкоголика. «Какая верная жена! Какие замечательные дети! Какая ужасная

ситуация!» У других членов семьи нет своей личной жизни. Со смертью человека с проблемой у его "спасителя" теряется смысл жизни.

Конечно, в подобных семьях есть и другая крайность, которая также опасна: когда есть только «я» и «ты», но нет «мы». Среди членов семьи практически нет контакта. Это распавшиеся отношения.



Кроме всего сказанного, есть вероятность, что дети алкоголиков пойдут по пути родителей. Такие дети быстрее переходят от эксперимента к зависимости.

Роли в семьях алкоголиков

В проблемных семьях у каждого, как правило, своя роль.

1. Зависимый. Это человек с проблемой (неконтролируемый алкоголик, гневливый, сексуально распушенный). Он чувствует угрызения совести и, если это алкоголик, выпивая, получает облегчение.
2. Созависимый. Жена обычно жертвует своей жизнью ради мужа-алкоголика. Как мы уже говорили, больше нет «ты» и «я» - они поглощены «мы». Она становится созависимой и бросается на амбразуру ради семьи. Ее роль – спасатель и мученица.

Дети в семье алкоголика также играют свои роли

3. Герой семьи. Как было сказано выше, ребенок может стать суперответственным, взяв на себя множество обязанностей, которые обычно должны выполнять родители. Такие дети могут стать отличниками и преуспевать во всем, что они делают. Для вас они могут стать верными помощниками. О них обычно говорят: «Как мог такой замечательный ребенок появиться в такой ужасной семье?» Но проблема не в том, чего они достигают, а в мотивации этого. Они действуют из чувства неполноценности и стыда, который они испытывают за свою семью. Они хотят доказать, что сами они чего-то стоят.
4. Козел отпущения. Другие дети могут впасть в противоположную крайность и стать супербезответственными. Они становятся козлами отпущения, и осуждение, порицание окружающих, которых

заслуживает отец, начинают сыпаться на него. Постепенно они могут и сами стать алкоголиками.

5. Отшельник. Есть также дети, которые приспосабливаются к жизни в семье, уходя. Они закрываются в своей комнате, уходят в мир книг или музыки – лишь бы убежать от семьи. Такие дети могут быть очень одинокими.
6. Шут. Эти дети боятся за семью и делают все возможное, чтобы разрядить гнетущую атмосферу. Они веселые, постоянно шутят, и людям нравится находиться рядом с ними. Многие не понимают, что они смеются лишь снаружи, а внутри плачут.

В таблице ниже представлены кратко роли, которые играют члены семьи алкоголика.

РОЛИ В СЕМЬЕ АЛКОГОЛИКА

<i>Роль</i>	<i>Направляющее чувство</i>	<i>Симптомы</i>	<i>Польза для самого человека</i>	<i>Польза для других членов семьи</i>	<i>Вероятный результат</i>
Алкоголик	Угрызения совести	Алкоголизм	Облегчение боли	Никакой	Алкогольная зависимость
Созависимый	«Мученичество»	Бессилие	Значимость в глазах других, самоправедность	Берет на себя всю ответственность	Болезнь
Герой семьи	Неполноценность, чувство вины	Сверхответственность	Положительная оценка от других	Облегчение	Суетливость
Козел отпущения	Боль	Преступность	Никакой	Смещение внимания с зависимого на себя	Самоуничтожение, зависимость
Отшельник	Одиночество	Изоляция, застенчивость	Отстраненность от проблем	Облегчение	Социальная изоляция
Шут	Страх	Шутовство, гиперактивность	Внимание смещенное	Развлечение	Легкомысленный; эмоциональное нездоровье

Это некоторые из различных видов поведения, которые мы можем наблюдать у детей алкоголиков, но в целом эмоции, которые они испытывают в душе, одинаковы.

У них низкая самооценка и чувство вины. Дети не понимают, что происходит, и винят во всём себя. Они думают: «Если бы я был другим, отец не пил бы». У них повышенная тревожность и ложные опасения. В семье много того, что непонятно и потому пугает. Также и стыд они чувствуют не из-за каких-то своих поступков, а из-за самого своего существования. Они думают: «Я не нужен», «Я плохой». Они могут злиться на жизнь. Если же гнев направлен на себя, он обычно приводит к депрессии. Такие дети не доверяют никому: ни своим родителям, ни кому-то другому – из-за часто нарушаемых обещаний.

Повзрослев, они считают, что их лишили детства, их детство было украдено. «У других ребят были праздники, гости, но не у меня». Дети вынуждены играть роль взрослых, и они взрослеют быстро.

Однако, несмотря на то что тяжелое детство может объяснить многие проблемы человека, оно не оправдывает его неблагоприятных поступков.



Помощь детям алкоголика

Как помочь детям алкоголика? Прежде всего нужно определить, есть ли в вашей группе такие ребята, потому что они, скорее всего, не расскажут вам о своей семье. Научитесь распознавать таких ребят по перечисленным выше признакам.

На принадлежность к семье алкоголика могут указывать также и другие признаки: они хронически опаздывают, часто вообще пропускают встречи группы. Жизненный распорядок у этих ребят зависит от ситуации дома. Они чаще всего не стремятся домой после собрания группы. Мне как-то рассказывали, что один из ребят после клуба обычно болтался около, охотно помогая и не желая возвращаться домой. Атмосфера в группе для них намного приятнее, чем дома. Кроме того, такие ребята избегают конфликтов всякого рода. Если в вашей группе начинается спор, они чувствуют тревогу. Они часто жалуются на боль, обычно в животе, и на усталость. Из-за сложной ситуации дома у них могут быть проблемы со сном. Другие симптомы: беспричинно повышается температура, им трудно сосредоточиться на уроке, они не умеют адекватно выражать эмоции. Они также боятся, что подростковый руководитель встретится с их родителями или зайдет к ним домой.

Конечно, подобные симптомы могут свидетельствовать и о другом, однако, чем больше их вы замечаете, тем выше вероятность того, что подросток – из семьи алкоголика.

Самое большое, что вы можете сделать для этих ребят, это помолиться за них, их семью и о мудрости, как лучше им помочь. Бог знает ситуацию, в которой каждый из них находится, и обещает дать нам мудрость, если мы ее попросим (Иакова 1: 5).

Также очень важно помочь ребятам нарушить три неписанных правила, которые управляют их жизнью: не говорить, не чувствовать и не доверять. Ваша задача – чтобы они начали открываться и доверять вам, чтобы они могли делиться своими чувствами и переживаниями. На это потребуется время, поэтому не нажимайте на них, а ждите, когда они для этого созреют. Просто будьте им верным другом, чтобы они поняли, что разговаривать с вами безопасно.



В книге «Разбитые бутылки, разбитые мечты» автор Чарльз Дач дает следующие советы, как помочь детям алкоголиков:

- Ребятам необходимо понять, что вы желаете им блага, готовы выслушать их и сохранить все их тайны.
- Давайте возможность ребятам высказываться. Будьте хорошим слушателем. Верьте тому, что вам говорит подросток. Создайте добрые отношения.
- Будьте доступны для этих ребят, чтобы они доверяли вам.
- Помогите подростку осознать проблему. О пьянстве и алкоголизме в семье не говорите туманно, говорите определенно.
- Обсудите проблемы алкоголизма в целом. Купите ему какую-нибудь книгу об этом, чтобы он мог разобраться в своей ситуации.
- Если возможно, обеспечьте подростку профессиональную помощь.
- Не говорите плохо о родителях: «Ты такой несчастный! Как могли родители так поступить с тобой?!» Самооценка ребят зависит от того, как оценивают его родителей. Критиковать их родителей - значит критиковать их.

Пусть Бог благословит вас, когда вы будете помогать ребятам из семьи алкоголика!

*Материал адаптирован из курса «Работа с проблемными семьями».
Преподаватель: Чарльз Селл.*