

Семьи с зависимостью: как помочь.

Обстановка в семьях, где один из родственников болен какой-либо зависимостью может привести к психологическим, а иногда и физическим травмам у детей. Чтобы распознать такие травмы, необходимо обращать внимание на неочевидные проявления у детей и находить подход к взрослым.

В таких семьях психологические травмы у детей проявляются не только очевидными способами. Дети усваивают, что они могут показать только «разрешенные», приемлемые чувства. Ребенок хочет видеть себя в позитивном свете, но при этом он испытывает целый спектр сложных чувств: от грусти до гнева. У детей снижается игровая активность, они начинают выяснять отношения и предъявлять окружающим требования. Причина этого в том, что в семьях в зависимостях, родители отвергают чувства детей, не откликаются на них. Агрессия же, проявляемая детьми, является формой своеобразной защиты. Ребенок восстанавливает возможность защищаться, делает то, что не может делать в сложной семейной ситуации. В альтернативном случае, ребенок может направить агрессию не на других, а внутрь, на самого себя (аутоагрессия).

Старшие дети в семьях с зависимостями рано взрослеют и вступают в созависимые отношения. Они вынуждены обслуживать болезнь, прятать ее последствия и брать взрослые обязанности больного на себя.

В случае резких изменений в поведении детей в дошкольном учреждении, нужно искать истинную причину таких перемен. Однако в семьях в зависимостях из-за чувства вины и стыда замалчиваются такие происшествия. Поэтому вне зависимости от того, получается ли установить контакт в семье, необходимо работать с психологической травмой ребенка.

Задача здесь помочь ребенку научиться говорить «нет», когда им что-то не нравится, высказывать словами свои желания и отделять их от желаний других, сформировать границы.

Алгоритм разговора с родителем с зависимостью или созависимым членом семьи

- Установите контакт осторожно и тактично. Твердо обозначьте тему разговора
 - Опишите особенности поведения ребенка, которые Вас насторожили
 - Опишите возможность благополучно разрешить ситуацию – цель вашего вмешательства
- Аргументируйте, почему необходимо участие взрослого, чтобы изменить поведение ребенка

- Предложите вариант решения проблемы. Озвучьте вариант, где взрослый понимает, что сейчас у него нет ресурсов решить проблему или что у него вообще не получится ее решить самостоятельно, ему требуется помощь.
- Дайте время подумать и принять решение.
- Выразите благодарность за время, которое Ваш собеседник потратил на разговор. Договоритесь о том, как Вы узнаете о решении.

Зависимость является серьезной проблемой. Но есть специалисты, которые помогают ее решить. Существуют центры помощи больным алкоголизмом и их родственникам.

Информация о группах помощи

Содружество Анонимных Алкоголиков (АА)

Лозунг: «АА не обещает решить все ваши жизненные проблемы, но мы можем показать вам, как жить без выписки»

АА оказывает помощь анонимно и бесплатно.

Телефон Центрального бюро обслуживания: +7(985)6141868

Сайт: www.aarussia.ru

Программа «Взрослые дети алкоголиков» (ВДА)

Программа для мужчин и женщин, которые выросли в алкогольных и других дисфункциональных семьях.

Телефон: +7(903)00-66-079, по будням с 12 до 20 ч.

Благотворительный фонд обслуживания семейных групп

«Ал-анон/Алатин»

Программа самопомощи и взаимоподдержки на непрофессиональной основе для родных и близких, больных алкоголизмом.

Телефон: +7(903)174-75-71, с 10 до 20ч.

Вопросы для членов семьи с алкогольной зависимостью.

Последовательно задайте эти вопросы себе и подумайте над ответами. Что вы на самом деле чувствуете?

- На что я злюсь?
- В чем проблема?
- Чья это проблема?
- В чем ваша ответственность за проблему? В чем – чужая?
- Как вам выразить чувства гнева, чтобы не ощущать себя беспомощным и обессиленным?
- Как сформулировать свою позицию, но при этом не нападать и не защищаться?
- Какими словами можно описать то положение, в котором вы оказались?
- Как вы можете действовать иначе?
- Что еще вы можете сделать сегодня, завтра, запланировать на будущее?
- Готовы ли вы обратиться за помощью к специалистам, в которых нуждаетесь?
- Готовы ли вы объединить наши усилия и помочь создать условия для эмоционального благополучия вашего ребенка и развития у него чувства самооценности?