

Семья и алкоголь. Рекомендации для родителей

Алкоголь к сожалению является частью нашей каждодневной жизни: мы пьем дома и в командировках, перед обедом, после обеда, при ссорах и примирениях, когда у нас стресс или горе, и тем более когда всё отлично. Это так естественно, что мы едва ли об этом задумываемся.

А как действует всё это на наших детей?

Они учатся у нас. Однако этот опыт получают они не только от родителей, но и по телевизору, в рекламе - всюду. И когда в жизни детей возникают какие-то трудности, они часто обращаются к алкоголю.

А теперь — о воспитании.

Общеизвестен тот факт, что дети до 6 лет полностью копируют взрослых и впитывают как губка все, что происходит в семье. И когда на приеме сидят родители, которые не испытывали от алкоголя проблем, но к наркологу привели спивающегося сына или дочь, мы начинаем расспрашивать о том, как рос ребенок, что видел, что слышал. И прослеживается ряд ошибок, допускаемых родителями. Дело в том, что для маленького ребёнка именно его семья является авторитетом. И когда в семье приём спиртных напитков от детей не скрывается, а в их присутствии произносятся фразы такие, как: «я так устал, хочу выпить, расслабиться», либо «давай позовем друзей, попьём пиво» и т.д., то у ребенка формируется мнение, что алкоголь в самом деле незаменимая в жизни вещь. Из таких на первый взгляд безобидных фраз ребёнок или подросток выносит для себя определённую информацию: алкоголь — это хорошо (значит, чем больше, тем лучше), ради него стоит собираться с друзьями; если на душе горе или радость, — алкоголь всегда поможет.

Родители должны стремиться к тому, чтобы в семейных торжествах ребенок видел именно радость общения друзей, чтобы научился переживать печальные минуты в жизни независимо от наличия алкоголя. И если Вы хотите уберечь своего ребенка от алкоголизма, начните с себя. Ведь Ваш малыш возьмет с собой в будущее эталоны поведения семьи в горе и в радости.

Намного сложнее обстоит дело с подростками, которые с детства растут в семье, где один из родителей страдает алкоголизмом. Такие дети с пелёнок находятся в неблагоприятной семейной обстановке, впитывая в себе эталоны поведения алкоголика. И они наверняка получили в наследство предрасположенность к развитию алкоголизма.

Конечно же, нельзя утверждать, что такие дети в 100 % случаев будут страдать алкоголизмом, но риск развития заболевания у них выше. Есть несколько советов специалистов для родителей, желающих наслаждаться общением со своим ребенком не только в младенчестве, но и наблюдая его зрелую жизнь.

Совет 1. Сделайте все, чтобы Ваш малыш до 5-6 лет не видел спиртного в

доме.

Совет 2. Если ребенок постарше и наблюдает в Вашей семье застолье, он должен прочувствовать, что тёплая и весёлая атмосфера за столом оттого, что людям нравится друг с другом общаться, и что атмосфера в компании ничуть не меняется, если за столом нет спиртных напитков.

Совет 3. Ни под каким предлогом не разрешайте приём даже слабых спиртных напитков до 16—17 лет, то есть до того возраста, когда можно говорить об окончании формирования печени.

Совет 4. Если у Вас в семье есть явные примеры страдающих хроническим алкоголизмом, проведите с ребенком ряд доверительных бесед о том, чего именно он должен опасаться в жизни.

Совет 5. Когда Ваш сын или Ваша дочь подрастут, поговорите с ними о культуре приёма спиртных напитков:

-желательно, чтобы на питейном столе присутствовал лимон, так как находящаяся в нём аскорбиновая кислота будет стимулировать печень к быстрой переработке алкоголя;

-не забывать о приеме пищи, так как еда будет связывать алкоголь, не позволяя ему быстро всасываться;

- между выпиваемыми дозами нужно соблюдать достаточный временной промежуток, чтобы не пропустить момент, когда выпито уже достаточно и прием спиртных напитков нужно прекратить;

-не следует употреблять вперемешку различные спиртные напитки.

Совет 6. Желательно, чтобы первая алкоголизация Вашего ребенка, конечно достигшего 16-17 лет, произошла в Вашем присутствии, когда Вы сможете подсказать ему все тонкости общения со спиртными напитками.

И главное, объясните своему повзрослевшему ребенку, что он должен сам следить за выпиваемой дозой. Если количество употребляемых спиртных напитков от раза к разу неуклонно растет, нужно остановиться и сделать длительный перерыв в приеме алкоголя (2—4 месяца), так как это тревожный признак начинающегося заболевания.

Если Ваш сын или дочь таким образом будут относиться к своему здоровью, то нет сомнения, что, несмотря на имеющуюся генетическую предрасположенность, проблемы, связанные с алкоголем, будут сведены до минимума.

Очень важно!

Многие родители стыдятся говорить, что их ребенок зависим. Но, чем раньше Вы об этом скажете, тем лучше. Это происходит и в «лучших семьях». Говорите о своих проблемах, просите помощи. Это ваше право! Обратитесь за консультацией. Ваш ребенок получит помощь. И у Вас будет собеседник, с которым можно обсудить ваши проблемы.

Вам предложат свою поддержку и помощь, когда Вы:

- не уверены, употребляет ли ваш ребенок алкоголь;
- боитесь, что ваш ребенок подвержен этой опасности;
- знаете, что ваш ребёнок зависим

Дети в семье алкоголиков живут по привычному сценарию, который откладывается на их подсознании следующим образом:

- **Заниженная самооценка.** В чрезвычайно редких случаях ребенок будет гордиться семьей, где любят заложить за «воротник» оба родителя. Если страдает алкоголизмом или папа, или мама, то ситуация может не перерасти до размеров катастрофы. Дети в этом случае в какой-то мере защищены от неадекватного человека за счет поддержки непьющего члена семьи. Однако в последнее время учащаются ситуации, когда активно и систематически употребляют спиртное оба родителя. Это скоро становится очевидным фактом для ближайшего окружения, которое начинает активно обсуждать возникшую проблему. Ребенок, находясь в эпицентре пересудов и осуждения, начинает себя чувствовать человеком второго сорта. Понимание, что «я не такой, как все», становится вердиктом для маленькой личности, которая потеряла поддержку взрослых.
- **Скрытность в общении.** После запуска механизма заниженной самооценки начинается второй этап негативного влияния алкоголизма родителей на психологическое состояние ребенка. Если стесняешься главных членов своей семьи, то не хочется на показ выставлять их «достижения». Стыдно пригласить в

дом друзей, потому что там функционирует вечный праздник под влиянием чарки горячительного напитка. Не всегда при этом горе-родители удосуживаются прибраться в своем жилище, поэтому оно очень часто имеет весьма неприглядный вид.

- **Неумение сказать «нет».** В семьях, где взрослые любят побаловать себя спиртным, очень часто вырастают нерешительные в своих поступках дети. Человек в состоянии алкогольного опьянения бывает во многих случаях неуправляем, что не может не сказаться на его близких. Ребенок в этом случае становится заложником ситуации, которая затем делает из него послушную марионетку для всех и на всю жизнь.
- **Неспособность к адаптации.** Социум часто диктует довольно жесткие правила нахождения в нем. Следовательно, дети из семьи алкоголиков во многих случаях не готовы стать полноценными членами общества. Данная неспособность приспособливаться к действительности делает жизнь ребенка из неблагополучной семьи проблематичной и бесперспективной.
- **Повышенная внушаемость.** Некоторые взрослые, которые страдают алкоголизмом, способны влиять на своих детей в самом негативном ключе. С целью оправдать аморальный образ жизни они готовы взвалить весь груз совершаемых поступков на плечи своего ребенка. Такие маленькие личности начинают корить себя за алкоголизм пап и мам, превращая затем самобичевание в стойкий комплекс вины.
- **Отказ от экстремального мышления.** Дети из проблемных семей часто не способны находить правильный выход из критической ситуации. При любой проблеме они стараются замкнуться в себе, потому что, как правило, лишены поддержки и мудрого совета со стороны взрослых.
- **Повышенная агрессивность.** В некоторых случаях, не желая мириться с негативной обстановкой в доме, дети алкоголиков превращаются в маленьких бунтарей. С этого момента у них сразу начинаются серьезные проблемы при общении со сверстниками и педагогами. Иногда это становится либо просто защитной агрессией, либо же копированием поведения одного из агрессивных родителей.
- **Склонность к правонарушениям.** Подобное имитационное поведение возникает из-за чрезмерной невротизации и неустойчивости в эмоционально-волевом плане. Из-за озвученных проблем ребенок может превратиться в мелкого воришку, бродяжку и хулигана

Пьют родители – страдают дети: алкогольные семьи и последствия для физического и душевного здоровья ребёнка, его дальнейшей жизни



Здоровым может называться человек, который обладает гармоничным развитием и хорошо приспособлен к окружающей его физической и социальной среде. К сожалению, в настоящее время, всё больше молодых людей начинают злоупотреблять спиртными напитками и таким образом, разрушают своё физическое и психическое здоровье. К тому есть несколько причин. Мы рассмотрим лишь некоторые из них. Одной из первых причин является употребление алкоголя родителями, – имеется в виду влияние алкоголя на потомство. "Пьют родители – страдают дети". Об отрицательном влиянии алкоголя на потомство известно ещё со времён далёкой древности. На всех этапах формирования организма контакт с алкогольным ядом опасен и может в дальнейшем проявиться нарушениями физического и психического здоровья. Риск развития тяжёлых нарушений здоровья тем выше, чем более продолжительно и интенсивно воздействие алкоголя.

Действие алкоголя в период внутриутробного развития плода приводит в первую очередь к недоразвитию плода, рождению ослабленных детей, высокой детской смертности, рождению детей с врождённым недоразвитием отдельных органов, с уродствами.

Алкоголь, принимаемый матерью в период грудного вскармливания ребёнка, вызывает у него расстройства нервной системы, нарушения в психической сфере, различные заболевания органов пищеварения, печени, почек, сердечно-сосудистой системы, лёгких, тормозит умственное развитие. В этот же период алкоголь может попасть в организм ребёнка с грудным молоком, если мать в это время употребляет любые спиртные напитки.



Врачами-педиатрами описано множество случаев алкогольного отравления младенцев через грудное молоко. Дети, матери которых употребляли спиртные напитки в период вскармливания, были очень беспокойны, нередко у них развивались судорожные явления и даже эпилептические припадки. Особенно слабой нервной системой отличались дети, рождённые от матерей, употреблявших алкоголь ещё во время беременности.

Кроме всего вышесказанного, решающее значение в возникновении хронического алкоголизма имеют традиции, обычаи, индивидуальное отношение каждого человека к употреблению алкоголя. Основу воспитания дети получают в семье. Семья формирует личность будущего человека. Здесь мы рассмотрим не менее важный фактор начала употребления подростка алкоголя – нарушение взаимоотношений в семье, а именно:

- алкоголизм одного или обоих родителей;
- постоянные конфликты между родителями;
- жестокое обращение с подростком;
- семейный крах (развод, потеря одного или обоих родителей и т.д.);
- неполная семья.

Моральный и материальный ущерб, который наносится семье пьющим отцом, непоправим. Ведь в этом случае значительные материальные средства расходуются на спиртное. Ухудшается питание семьи, что тяжело складывается на физическом развитии и росте детей. Из-за ссор, скандалов, пьяных сборищ дети часто недосыпают, спят тревожно. Успеваемость учащихся резко падает. Постоянный пример алкоголика отца, находящегося перед глазами ребёнка, – грубого, несдержанного, часто неработающего, – пагубно сказывается на формировании личности будущего человека. Дети часто стыдятся таких отцов, скрывают от сверстников, что отец пьёт и дебоширит в доме, для них это настоящее горе, и каждый ребёнок остро реагирует на него.



Ещё тяжелее складываются отношения, когда в семье пьёт мать. Пьющая мать очень

быстро теряет свои материнские качества, перестаёт заботиться о доме, детях, опускается. К сожалению, в последнее время злоупотребление спиртным перестаёт быть "привилегией" мужчин. Алкоголизм у женщин протекает более злокачественно, чем у мужчин. Дети в семьях таких женщин видят пример глубокого морального падения матери. Особенно страшным такой пример может стать для подрастающей дочери.

Исследователи, изучавшие причины женского алкоголизма, указывают, что на первом месте стоит психическая травматизация, связанная с неблагополучием в личной и семейной жизни. Отсутствие взаимопонимания, половая неудовлетворённость, чувство одиночества, в некоторых случаях совместные выпивки – вот важные предпосылки для начала алкогольного пути женщины. Из наблюдений учёных-медиков известно, что женщины-алкоголики употребляют значительно больше алкоголя, чем мужчины, и хронический алкоголизм развивается у них значительно быстрее.

Постоянный страх перед пьяным отцом, скандалами, драками в доме, страх за мать, детей в таких семьях делает робкими, неуверенными в себе. Часто дети в семьях алкоголиков вырастают злобными, мстительными, лживыми и лицемерными. В семейных драках и скандалах их незаслуженно обижают, и они, стараясь защитить себя, со временем ожесточаются и действуют теми же методами. В таких семьях дети нередко получают тяжёлые травмы.



Дефект раннего воспитания, недостаточное интеллектуальное развитие наблюдаются, как правило, у детей из неблагополучных семей, особенно из семей, где родители злоупотребляют алкоголем. Недостатки воспитания детей в семье алкоголиков обуславливаются характерными для таких родителей изменениями личности, которые резко ограничивают круг интересов семьи. К вопросам воспитания своих детей такие родители безразличны.

Пьянство в семье является дурным и заразительным примером для детей и подростков. Одним из серьёзных последствий пьянства в семье является раннее привыкание детей к алкоголю, способствующее развитию у них в последующие годы хронического алкоголизма. Риска заболеть у них выше, чем у тех, чьи родители не злоупотребляют спиртными напитками. Дети из таких семей затрудняются в принятии любых решений, в дальнейшем у них возникают трудности в интимных отношениях. Самое главное – все они стремятся плыть по течению, подстраиваться под окружающих. Большинство из них нуждаются в поддержке, одобрении, успокоении. Таким образом, дети пьющих родителей составляют генетическую группу риска по заболеваемости алкоголизмом и наркоманией.

Ребёнок, чтобы выжить в алкогольной семье, неизбежно усваивает дезадаптивные формы поведения. В семьях с алкогольной зависимостью, по мнению специалистов, вырабатываются три основных правила или стратегии, которые передаются от взрослых к детям и становятся их жизненным кредо: "не говори, не доверяй, не чувствуй".



Дети боятся "высовываться" и просить о помощи из-за клейма, связанного с пьянством или другими наркотическими проблемами, а также из-за того, что они не хотят быть предателями в своей семье. Даже дома они не могут говорить об истинном положении вещей. Кроме того, они становятся недоверчивыми из-за несдерживаемых родителями обещаний, непостоянства, вербального, физического и даже сексуального насилия, объектом которого они нередко являются.

Третье правило – "не чувствуй!" – естественным образом вытекает из первых двух. То, что происходит с ними, может быть больно, грязно, стыдно и безнадежно. Они вынуждены учиться прятать или игнорировать свои чувства. Дети уже в раннем школьном возрасте прекрасно умеют отстраняться от своих чувств и мыслей по поводу происходящего в семье, убеждая себя и окружающих в том, что всё благополучно.

Подросток не только глубоко переживает трагедию, обусловленную пьянством родителей, но часто и сам пытается найти в алкоголе ключ к решению семейных проблем. Вследствие этого довольно быстро и остро протекает процесс разрушения, деградации его личности, который по своему проявлению сходен с нарушениями психического здоровья (в частности, с некоторыми формами проявления шизофрении).



Вышеуказанные характерологические изменения личности ребёнка и подростка появляются не сразу, а формируются постепенно, под влиянием жизненного уклада алкогольной семьи и особенностей поведения пьющих взрослых. Волей-неволей он оказывается втянутым в решение семейных проблем и вместе с взрослыми несёт груз ответственности за то, что происходит в доме. Всё это не может не отразиться на особенностях его мировосприятия, чувств и поведения. Учёными, занимающимися проблемами детей из алкогольных семей, выделен ряд семейных условий, которые больше всего влияют на становление личности. Остановимся на десяти их описании более подробно.

1. Этот ужасный секрет семьи. В алкогольной семье родители пытаются скрыть от детей всё плохое, что связано с пьянством, хотя это сделать трудно. Соккрытие семейных проблем становится образом жизни. Секрет семьи со временем раскрывается, но дети уже привыкли жить в мире мнимого благополучия и не видят правды, потому что их никто не учил быть открытым по отношению к своим проблемам и чувствам.

2. Жизнь в укрытии. По мере взросления дети начинают понимать, что люди осуждают пьянство, и особенно пьющих родителей. Поэтому всеми силами они стремятся скрыть позор своей семьи от соседей и сверстников, не могут обсуждать интересующие их вопросы с друзьями и учителями из-за боязни, что те посоветуют им обратиться за разъяснением к родителям, и таким образом страшная семейная тайна станет известна многим. Привычка к сокрытию обуславливает необходимость игнорировать реальность.



Подозрительность и злобность не позволяют членам семьи открыто проявлять свои положительные переживания, поэтому в семьях такого рода не практикуются эмоциональные тёплые объятия, нет взаимной поддержки и любви. Чем больше секретности, тем больше запутанности, конфликтов и ссор, отчуждённости членов семьи, психологической изоляции и одиночества. Ребёнок, вынужденный жить в таком окружении, не находит этому объяснения и не чувствует себя защищённым в родительском доме.

Ребёнку с раннего детства приходится наблюдать несоответствие между тем, что происходит в доме, и тем, что говорят ему взрослые. Подобное противоречие порождает недоверие ко всему, что его окружает, и к самому себе. Желание навести порядок, сделать так, чтобы в семье появился комфорт, а вместе с ним – чувство надёжности и безопасности, не получает своего реального воплощения. Ребёнок чувствует своё бессилие и, не видя выхода из создавшейся ситуации, испытывает страх, тревогу, предчувствует опасность и впадает в состояние фрустрации.

3. Борьба, конфликты, ссоры. В алкогольных семьях родители часто выясняют свои отношения в присутствии детей, не стесняясь в выражениях и действиях. Словесные ссоры и сопровождающая их физическая агрессия оказывают на ребёнка психотравмирующее воздействие. Постоянно наблюдаемые ссоры, пререкания, жалобы взрослых друг на друга приводят к тому, что дети усваивают подобный стиль взаимоотношений между людьми (особенно это касается мальчиков).



4. Страхи, тревожные предчувствия. Поведение пьющих отличается непредсказуемостью. Часто под влиянием алкоголя активизируются низменные чувства человека, родители используют угрозы для демонстрации своей силы. Всё это делает атмосферу в семье тревожной и тягостной. Поэтому дети живут в постоянном страхе и ожидании неприятностей, связанных с поведением пьяного родителя. Они опасаются, что по возвращении домой их встретит разбушевавшийся отец, и по этой причине часто предпочитают проводить время вне дома. Побег детей из дома есть не что иное, как защитное поведение, порождаемое постоянно переживаемым страхом, осознанная реакция протеста в ответ на грубые действия пьяного отца. Вне дома дети пытаются уберечь себя от кошмара, который там происходит.

Какими бы ни были отношения детей с родителями, родители на должны выгонять ребёнка из дома. Пьющий отец нередко приводит домой собутельников и вместе с ними бранится и хулиганит. Когда жена протестует против их прихода, муж выгоняет её с ребёнком из дома. Ни плач, ни мольба, ни уговоры не останавливают его. Это повторяется неоднократно; ребёнок живёт в постоянном страхе, что отец возвратится домой пьяным и ситуация возобновится, поэтому ребёнок и убегает. Так появляется не покидающий детскую душу страх за будущее, который с годами не проходит, а всё больше усиливается, вынуждая ребёнка жить под гнётом плохих предчувствий, в постоянном ожидании жизненных катастроф.

5. Разочарования. В алкогольной семье взрослые обычно не выполняют своих обещаний.

Первоначально дети реагируют на это очень болезненно, безответственность родителей их угнетает. Но приученные скрывать свои чувства даже от самых близких людей, они никогда не рассказывают о своих переживаниях, просто перестают ждать обещанного. В душе дети считают, что родители совершили предательство, поэтому перестают доверять всем, кто их окружает. Детские разочарования по поводу невыполненных обещаний приводят к тому, что выходцы из алкогольных семей даже взрослыми продолжают предчувствовать разочарования и никому ни в чем не доверяют, зачастую оставаясь социально незрелыми, инфантильными.



6. Слишком быстрое взросление. Дети в алкогольной семье быстро взрослеют по сравнению с детьми из благополучных семей. Старшие дети вынуждены брать на себя родительские функции по решению материально-бытовых проблем и оказанию поддержки младшим братьям и сестрам, они вынуждены заботиться о пьющих родителях и прикрывать дезорганизацию семейной жизни. Иногда жизнь окружающих людей становится рядом с таким ребенком невыносимой. Взросление детей из алкогольных семей бывает вынужденным и они не умеют делиться своими переживаниями. Дети вырастают и начинают мстить за своё поруганное детство, коверкая жизнь другим – эстафета ненависти и жестокости продолжается. Жестокость родителей порождает жестокость детей. Такие люди живут с чувством, что их обокрали, и незаслуженно проецируют своё недовольство на тех, кто рядом с ними.

7. Оскорбления и унижения. А также включая явное и скрытое сексуальное насилие. Пьющие родители утрачивают внутренний контроль над своим поведением. Они могут проявлять физическое насилие по отношению к детям, не чувствуя и не соизмеряя свою силу, невольно травмировать ребенка или даже нанести ему увечье. Довольно распространены в алкогольных семьях формы наказания, унижающие человеческое достоинство: лишение ребенка пищи, одежды, запираение на долгое время в непроветриваемом помещении (например, в туалете или ванной комнате), публичная порка.

Многие дети, особенно девочки, подвергаются сексуальным оскорблениям со стороны пьющего отца. Явная и скрытая сексуальная агрессия к детям – довольно частое явление в семьях с болезненным алкоголизмом. Даже став взрослым, такой человек продолжает переживать вину, стыд, ненависть, отчаяние, играть роль жертвы во всех жизненных ситуациях, бывает пассивным, часто впадает в депрессию.



8. Заброшенный ребёнок. Даже если в семье только один родитель пьющий, второй, становясь созависимым, всю свою энергию направляет на решение проблем больного алкоголизмом, а дети остаются предоставленными сами себе. Часто в алкогольных семьях детям не обеспечен даже элементарный уход, что представляет угрозу их физическому и психическому здоровью. Результат родительского игнорирования очень скоро начинает проявляться в неумении детей понимать состояние другого человека, сочувствовать и

переживать ему. Они не усваивают элементарных родительских обязанностей, что затрудняет их адаптацию в будущей собственной семье.

9. Пониженная самооценка, недостаток самоуважения. Отсутствие заботы и внимания со стороны родителей способствуют формированию пониженной самооценки. Прежде чем ребёнок утвердится в своей самооценке, необходимо, чтобы первоначально это заметили и отметили значимые для него люди. Таковыми для него в первую очередь являются родители. Поэтому он оценивает себя так, как оценивают его они, переживает чувство вины, стыда за семью.

10. Жизнь в мире фантазий. Реальная действительность, с которой соприкасаются дети алкогольно-зависимых родителей, доставляет им массу неприятных переживаний, от которых они пытаются уйти в мир фантазий. Чаше всего фантазии связаны с ситуациями типа "Что, если бы мой отец (моя мать) всегда были трезвые...". Но довольно часто фантазии содержат мысль о смерти родителей как возможном варианте избавления от всех бед, связанных с их пьянством. В результате подобного фантазирования у детей могут складываться искажённые представления об окружающем мире и своём месте в нём.

Фантазирование детей не является чем-то необычным или патологическим, это присуще всем детям. Но довольно часто фантазии вытесняют реальность, заменяют ребёнку действительность. Тогда способность быть хозяином своей судьбы не возрастает, а уменьшается, ребёнок приучается плыть по течению. Таким образом, алкоголизация родителей приводит не только к душевной травматизации ребёнка, но и негативно сказывается на формировании его личности.

С сокращениями, полный текст печатается по изданию:
