

## **«Поговорим о важном. Психологические особенности несовершеннолетних детей, выросших в семье алкозависимых родителей».**

Семья — это система. Все члены семьи связаны друг с другом родственными связями и испытывают интенсивную эмоциональную привязанность.

В каждой семье есть свои правила, которые призваны поддерживать каждого члена семьи, а также способствуют тому, чтобы были удовлетворены его психологические потребности.

Однако в семье, где развивается зависимость, правила становятся ригидными и нездоровыми. Они перестают действовать на благо всех членов семьи и начинают работать на того, кто их устанавливает — папы или мамы с алкогольной зависимостью. Вся система начинает зависеть от настроения и поведения зависимого человека. Как пройдет вечер, как семья проведет выходные? Все определяется тем, в каком состоянии и настроении будет находиться зависимый. Первоочередной потребностью семьи становится задача скрыть проблему, «сохранить фасад», «сделать красивое лицо».

В попытках выжить в условиях постоянного стресса члены семьи начинают вырабатывать приспособительные реакции и модели поведения. Они являются естественной нормальной реакцией на ненормальную ситуацию.

В семейной драме, разыгрывающейся по сценарию родителя-алкоголика, важные роли достаются детям. Они — невинные жертвы заболевания взрослых и входят в группу повышенного риска заболевания алкоголизмом и наркоманией не только из-за наследственной предрасположенности, но и по факту копирования поведения одного из родителей.

Поведение, свойственное детям в семьях,  
в которых родители злоупотребляют алкоголем

Дети из семей родителей с зависимостью с большой долей вероятности в дальнейшей жизни выбирают один из приведенных ниже типов поведения:

«Героическая натура». Ребенок берет на себя роль родителя и взваливает на себя все хлопоты, с которыми они не могут справиться. Становясь в раннем возрасте хозяином в доме, ребенок лишается детства, что негативно сказывается на его психологическом развитии.

«Витающий в облаках». Такой ребенок убегает от всех проблем в воображаемый мир, так как ему неуютно в реальной жизни. Он не стремится решать свои проблемы, двигаться, развиваться. Главное для него — это спрятаться.

«Крайний». Ребенок страдает от беспочвенного гнева пьяных родителей и всегда остается виноватым. Это может стать причиной комплекса неполноценности, вины, заниженной самооценки, негативно сказывается в дальнейшей жизни.

«Мне можно все». Крайне избалованные дети, которым родители, что бы загладить свою вину, позволяют делать все, что угодно. Таким детям очень трудно жить и общаться с окружающими, так как он не воспитан, не знаком с межличностным этикетом и правильным поведением в обществе.

Не всегда дети зависимых родителей становятся на их путь. Часто возникает обратная реакция, когда повзрослевший ребенок, пострадавший от неблагоприятных родителей, дает себе слово ни за что в жизни не употреблять спиртные напитки. Но даже при таком, казалось бы, положительном исходе в психологии детей из семей алкоголиков закладывается особое поведение в социуме: необщительность, недоверчивость, не эмоциональность.

Любой ребенок нуждается в общении, любви, внимании, поддержке. Постоянное созерцание, если не пьющих и ругающихся, то спящих родителей, малыш объясняет для

себя по-своему: он плохой, никому не нужный, его не за что любить. Дети способны воспринимать себя только через реакцию окружающих как непосредственно на них, так и на их поступки и далее вести себя соответственно полученной оценке.

Непонимание того, как надо себя вести, чтобы быть хорошим и любимым вызывает у формирующейся личности полнейшую дезориентацию, оказывающую влияние на всю последующую жизнь.

Чувство осиротелости при живых родителях способно сделать громадную психологическую травму. Чтобы хоть как-то оградить себя от горя и безысходности, ребенок пытается по-разному адаптироваться к происходящему.

В результате он может превратиться в хулигана с вызывающим или шутовским поведением или стать тихим, не заметным, безучастным. Старшие дети иногда быстро взрослеют и стараются взвалить на себя семейный быт.

Подростки реагируют на зависимость в семье несколькими способами. Некоторые из них поддерживают не употребляющего алкоголь родителя и помогают ему, другие защищают пьющего родителя. Бывает, что дети пытаются остановить или контролировать родителей. Стоит ли говорить, насколько велика такая психологическая нагрузка на ребенка? С течением времени ребенок становится психологически слабым, неустойчивым, с заниженной самооценкой, теряет контакт с собственным «Я». Эти дети не умеют переживать и справляться с такими чувствами, как гнев и грусть. Их эмоциональная сфера часто сильно разрушена, поскольку в семьях зависимых людей есть запрет на чувства и выражение чувств часто имеет неадекватную форму. В результате неблагоприятной атмосферы в семье у ребенка развиваются многочисленные комплексы, низкая самооценка, что мешает им адаптироваться в дальнейшей жизни. Попытки ребенка из неблагоприятной семьи скрыть свои проблемы и жить нормальной жизнью, похожи на замкнутый круг.

Как бы ни сложилась жизнь ребенка из неблагоприятной семьи, прослеживается ряд закономерностей в поведении:

- самооценка сильно занижена;
- неспособность к решительным действиям;
- неумение чувствовать и выражать эмоции;
- ощущение вины за постигшие неудачи;
- стремление в любой ситуации обойтись без помощи со стороны;
- нет способности к мобилизации сил в сложной ситуации;
- сильная восприимчивость к мнению других.

**Уважаемые родители!**

Подумайте о том, какой жизненный фундамент вы закладываете для своих детей!