

Analizując sytuację rodzin dotkniętych chorobą alkoholową, szczególną uwagę należy zwrócić na dzieci i młodzież wychowujące się w tych rodzinach. Różne formy zachowań agresywnych i represyjnych rodziców, zaniedbywanie obowiązków opiekuńczych i potrzeb dziecka, wywierają destruktywny wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne dzieci oraz na proces rozwoju.

1. Sytuacja psychologiczna dzieci wychowujących się w rodzinach z problemem alkoholowym

Podstawowym źródłem zagrożeń dla dziecka jest stan chronicznego napięcia i stresu. Trwanie w ciągłej niepewności, nieprzewidywalność wydarzeń, wywołuje u dziecka poczucie braku stabilności, porządku życiowego, a co za tym idzie, brak kontroli nad swoim życiem.

Dziecko w rodzinie alkoholowej uczy się trzech zasad: "nie odczuwaj", "nie ufaj", "nie mów". Nie odczuwaj - bo to, co czujesz za bardzo boli lub jest zbyt przerażające. Nie ufaj - bo wielokrotnie składane obietnice były łamane i niedotrzymywane. Nie ma więc nic pewnego, nic na czym mógłbyś się oprzeć. Nie mów o picciu swojego rodzica, o tym co czujesz i co myślisz na ten temat. Nie mów o tym, co dzieje się w domu i o konsekwencjach wynikających z picia. W ten sposób zanika komunikacja nie tylko wewnątrz rodziny, ale i w relacjach "ze światem zewnętrznym". Tworzy się swoistego rodzaju "tabu", rodzinna tajemnica, której dzieci usilnie strzegą w poczuciu wstydu, lęku i nadziei, że może w końcu będzie lepiej. Wszystko to sprawia, iż dziecko zaczyna przyjmować postawę obronną i zamkniętą wobec otaczającej rzeczywistości.

W reakcji na chorobę alkoholową, członkowie rodziny nieświadomie zaczynają spełniać role, które pozwalają "zneutralizować" skutki zachowania alkoholika i sprawiają, że rodzina może nadal funkcjonować, zachowując pozory normalności. Role te służą więc jako zbiorowy system ochronny, dając poszczególnym członkom rodziny chociaż niewielkie poczucie stabilizacji i bezpieczeństwa, a jednocześnie odciągają uwagę obserwatorów od rzeczywistych problemów i uczuć skrywanych za fasadą.

Dzieci w rodzinie dysfunkcyjnej odgrywają cztery podstawowe role: bohatera rodzinnego, kozła ofiarnego, maskotki i dziecka niewidzialnego. Bohaterem jest zazwyczaj najstarsze dziecko w rodzinie, które przejmuje na siebie obowiązki dorosłych i robi wszystko co może, by naprawić istniejącą sytuację i utrzymać rodzinę w normie. Jest odpowiedzialny, troszczy się o rodzeństwo, zajmuje się całym domem, przestrzega reguł, zawsze kończy zadaną pracę w wyznaczonym terminie. Stara się być perfekcyjny we wszystkim co robi. Bohater żyje w stałym napięciu, wpada w panikę w spontanicznych, nie dających się przewidzieć sytuacjach. Kozioł ofiarny odwraca uwagę od rzeczywistych problemów rodzinnych, stając się wcieleniem rodzinnych frustracji. Wdaje się w bójki, wchodzi w konflikt z prawem, ucieka z domu. W grupie jest najbardziej przeszkadzającym dzieckiem. Kozłom ofiarnym trudno jest funkcjonować w układach społecznych. Zachowując się w sposób nieakceptowany przez innych, ciągle spotykają się z dezaprobatą. Dziecko maskotka odwraca uwagę od rodzinnego problemu skupiając ją na sobie, zgrywając się, przymilając, błaznując. Jego rola polega na tym, by ulżyć rodzinie w ciężkiej sytuacji, rozweselając ją swoim humorem i żartami. Maskotka nie cofnie się przed niczym, byle tylko rozweselić innych. W życiu społecznym maskotki są duszą towarzystwa, ale płacą za to wysoką cenę - nikt nie traktuje ich poważnie. Dziecko niewidzialne pozostaje z boku rodziny, nigdy nie sprawiając najmniejszych kłopotów. Odizolowane od rodziny, żyje we

własnym świecie, w poczuciu samotności i krzywdy. Jest to dziecko nie dostrzegane, o którym nikt nie pamięta. Uczestnictwo w pracy zespołowej może sprawiać mu trudność. Na zewnątrz nieśmiały i pełne rezerwy, dziecko niewidzialne jest niezdolne do stawiania czoła problemom.

Dziecko czasami może podejmować więcej niż jedną rolę i zachować się różnie w zależności od sytuacji, w jakiej się znalazło. Czasami zdarza się, że z chwilą odejścia z domu bohatera rodzinnego (co nie jest częste, bo bohater jest mocno związany z rodziną swoim poczuciem obowiązku opieki nad innymi) kozioł ofiarny przejmuje jego zadania i sam wchodzi w rolę bohatera. Dotychczasowa czarna owca w rodzinie staje się jej podporą. Potwierdza to fakt, że role są nieświadomą próbą odpowiedzi na sytuację rodzinną, próbą przystosowania się do "chorego" układu rodzinnego i utrzymania go w równowadze.

Role odgrywane przez dzieci są funkcjonalne w rodzinie, tzn. rodzina (jako całość) oczekuje od poszczególnych dzieci właśnie takich zachowań i wzmacnia je. Pozwalają one bowiem przetrwać, ponosząc możliwie najmniejsze straty. Jednak poza rodziną, tracą swoją aktualność. Nie przynoszą już takich korzyści, a wręcz przeciwnie - zaczynają działać na szkodę dzieci. Z każdym kolejnym rokiem, kiedy sytuacja w rodzinie nie zmienia się, a uzależnienie rozwija się, mechanizmy obronne dzieci utrwala się, doprowadzając do coraz większych niepowodzeń w świecie zewnętrznym. Ostatecznie jako dorośli, cierpią z powodu zachowań, które przestały pełnić już swoją pierwotną funkcję, nastawioną na przetrwanie. Dorośli bohaterowie zatracają się w pracy, gubiąc z pola widzenia własne potrzeby, stają się zależni od "bycia potrzebnymi" i oceny innych osób. Kozioł ofiarny staje się społecznym wyrzutkiem, odtrącanym przez innych ludzi. Zagubione dziecko staje się odludkiem, stroni od kontaktów z ludźmi i od okazji towarzyskich. Maskotki, dowcipnisi na życzenie, nikt nie traktuje poważnie.

Dziecko doświadcza wielu traumatycznych sytuacji związanych z przemocą, destrukcją ról rodzicielskich, chaosem i awanturami.

Jak wynika z pracy opublikowanej przez Witolda Skrzypczyka¹ dzieci doświadczają różnorodnych zdarzeń traumatycznych, takich jak oszukiwanie, niesprawiedliwe traktowanie, porzucenie czy nadmierny krytycyzm rodziców. Najczęściej wymieniane są jednak doświadczenia związane z przemocą.

- dwoje na troje opisywanych przez Skrzypczyka dzieci z rodzin alkoholików było świadkami przemocy,
- ponad połowa doświadczała bezpośrednio przemocy zarówno fizycznej, jak i emocjonalnej czy intelektualnej.
- co szósta dziewczynka opisywała doświadczenia związane z nadużyciem seksualnym.

Jeżeli chodzi o stany emocjonalne, dzieci najczęściej wymieniały:

- wstyd za rodzica (40%),
- poczucie winy (23%),
- strach przed rodzicem (41%),

- osamotnienie (57%),
- złość lub nienawiść do rodzica (80%).

U dzieci wychowywanych w rodzinach alkoholowych występuje stałe poczucie niższej wartości oraz obniżone poczucie szacunku do samego siebie. Wyraża się to w samokrytyce, deprecjonowaniu własnych osiągnięć oraz działaniach autodestrukcyjnych. Większość dzieci ma problemy związane z poczuciem tożsamości.

Życie w chronicznym stresie, któremu towarzyszy poczucie bezsilności, upośledza funkcjonowanie systemu immunologicznego i powoduje choroby somatyczne. Dzieci alkoholików w porównaniu z dziećmi ze zdrowych rodzin mają więcej problemów zdrowotnych z powodu obniżenia odporności biologicznej. Częściej cierpią z powodu bólu głowy, bezsenności, osłabienia, nudności, nerwobólów zębów czy problemów związanych z odżywianiem (bulimia lub anoreksja). W tej grupie często możemy zaobserwować nadużywanie alkoholu, narkotyków i innych środków zmieniających świadomość.

Na podstawie opisywanych powyżej badań można stwierdzić, iż najczęściej sprawcą zdarzeń traumatycznych jest rodzic uzależniony. Jednak w co 5 przypadku sprawcą był drugi rodzic. Wskazuje to na niezwykle trudną sytuację dziecka, które nie może liczyć na zrozumienie i wsparcie żadnego rodzica. Pomoc musi więc przyjść z zewnątrz.

2. Elementy pracy psychologicznej z dziećmi z rodzin z problemem alkoholowym

Jeżeli chcemy pomóc dziecku alkoholika, musimy przede wszystkim dobrze zrozumieć naturę jego problemów. Musimy rozpoznać, jaką rolę odgrywa w rodzinie. Inaczej należy pracować z bohaterem rodzinnym, inaczej z dzieckiem niewidzialnym. Dla każdej z ról są inne korekcyjne strategie. To, co może pomóc jednemu dziecku, dla drugiego może być pogłębianiem treści urazowej. Należy więc stwarzać dziecku okazję do zdobywania takich doświadczeń, które wywołują u niego zmianę sądów o rzeczywistości, zmianę zachowania i odreagowanie emocjonalne. Różnorodne zajęcia z dziećmi mogą pełnić funkcje socjoterapeutyczne, jeśli stanowią dla dziecka doświadczenia korygujące. Cel zajęć powinien być określony nie tylko dla całej grupy, ale dla poszczególnych jej członków. Każde dziecko powinno mieć opracowany swój indywidualny plan pomocy, dostosowany do jego potrzeb, rozeznanych przez dobrze przygotowaną diagnozę. Spojrzenie na sytuację dziecka z różnych punktów widzenia - stanu jego potrzeb, dotychczasowego rozwoju, aktualnego momentu rozwojowego urazów jakie przeżyło i ich konsekwencji, roli jaką pełni w rodzinie oraz uwzględnienie interakcji tych czynników, daje szansę na możliwie pełną ocenę sytuacji i zaplanowanie kierunków działań i kolejności ich realizacji. Udzielając pomocy, wychowawca powinien nawiązać kontakt z innymi instytucjami, jak pomoc społeczna, policja, kurator, poradnia psychologiczno - pedagogiczna, pedagog szkolny, punkt konsultacyjny. Współpraca pomiędzy nimi i skoordynowanie podejmowanych działań może przyczynić się do poprawy sytuacji dziecka oraz zwiększenia skuteczności interwencji podejmowanych wobec pozostałych członków rodziny, zwłaszcza w aspekcie motywowania rodziców do podjęcia terapii i rozwiązania problemów osobistych. Pomoc dziecku powinna być zawsze zintegrowana z pomocą rodzinie.

Kolejnym bardzo ważnym elementem strategii pomocy psychologicznej jest nawiązanie indywidualnej relacji pomiędzy dzieckiem a osobą wspierającą. Dzieciom, żyjącym w

rodzinach czynnych alkoholików bardzo potrzebne jest wsparcie w przetrwaniu. Należy pomóc dziecku w radzeniu sobie w różnych trudnych czy niebezpiecznych sytuacjach rodzinnych np.; gdy ojciec jest agresywny, dzieci zostają same w domu bez opieki, matka leży pijana i nie daje znaku życia itp. Można wspólnie z dzieckiem opracować takie strategie zachowania, które umożliwią mu zachowanie adekwatne do danej sytuacji. Osoba wspierająca może też budować wspólnie z dzieckiem system wsparcia zewnętrznego, a więc poszukiwać bezpiecznych miejsc i osób, na pomoc których dziecko może liczyć (np.: dziadkowie, ciocia, sąsiadka). Ważne, by pomóc dziecku w zrozumieniu tego, co dzieje się w rodzinie oraz w radzeniu sobie z lękiem, bólem, samotnością, poczuciem winy czy innymi trudnymi uczuciami. Trzeba to robić ostrożnie, by nie naruszać więzi dziecka z rodzicami. Edukacja dotycząca uzależnienia może być zagrażająca dla dziecka, którego rodzice nie leczą się. Podjęcie tego tematu może spowodować uruchomienie u dziecka mechanizmów obronnych i w konsekwencji wycofanie.

Materiały pochodzą z:

www.parpa.pl

Literatura