**ПАПА НЕ ПЬЯНЫЙ, ОН ПРОСТО УСТАЛ**

**АЛКОГОЛИК В СЕМЬЕ**

Жизнь ребенка из алкогольной семьи окружена мифами. Во-первых, их создают его близкие, пытаясь отгородить от проблем: «Папа не пьяный, он просто устал». Во-вторых, эти мифы порождает общество: «А, так у него же отец — алкокоголик, что из него может вырасти?» И наконец, сам ребенок убеждает себя: «Наверно, это вообще не мои родители. Может, где-то есть мои настоящие мама и папа, хорошие?..»

КТО ТАКОЙ ?

Так кто же они на самом деле — дети алкоголиков? Что с ними происходит и что ждет их в дальнейшем? Внести ясность нам поможет Валентина Москаленко, доктор медицинских наук, профессор, специалист по работе с семьями, в которых кто-либо страдает зависимостями. Ребенок из алкогольной семьи — тот, у которого хотя бы один из родителей крепко выпивает. Даже если это было в прошлом: алкоголизм — хроническое заболевание и пожизненное, поэтому не бывает «бывших» алкоголиков. Более того, развод, даже в самом раннем возрасте, и изоляция ребенка от пьющего отца ситуацию не спасают. Малыш от этого ребенком алкоголика быть не перестает, и последствия не заставят себя ждать.

ЧТО ПРОИСХОДИТ?

В семьях, где есть алкоголизм, ребенок страдает психологически всегда. Даже в самом начале жизни, когда сознание еще только формируется, младенец чувствует, что атмосфера накалена, улавливает напряжение в воздухе. Алкоголизм возможен только в нездоровой, так называемой дисфункциональной семье. Кроме того, тревога матери передается ребенку, он заражается им… И в более осознанном возрасте это влияние тоже продолжается. А потом, увы, эти детские переживания носит в себе уже взрослый человек… ВИНА, СТЫД, ГНЕВ У детей в возрасте от 5 до 12 логика еще только формируется. Поэтому у ребенка появляется «спасительная мысль», как защита: «Это все из-за меня», «Потому что я плохо себя вел». А за этим следует продолжение: «Я теперь изменяюсь, не буду расстраивать родителей, и папа тогда больше не будет пить!» А папа, увы, как пил, так и пьет, пятерки и хорошее поведение ситуацию не спасают… Тогда у ребенка формируется ложное чувство вины, ребенок подавляет его, оно может углубляться и деформировать психологически. Это никак не способствует счастью и благополучной судьбе в дальнейшем. Если другие взрослые, будь то родственники, учителя, тренеры, родители друзей, хотят помочь, важно донести до ребенка мысль: «Ты ни при чем, это болезнь. В этом нет твоей ответственности и вины». Дети очень стыдятся алкоголизма в семье, скрывают, из-за этого порой разрушаются взаимоотношения с товарищами. Вот совершенно реальный случай: один мальчик лет 12, отличник и умница, самостоятельный, заботящийся о младшем брате, помогающий маме, не приглашал домой друзей из-за того, что папа пил. Однажды он все же позвал в гости одноклассника, так как был уверен, что в это время отца точно дома не будет. А отец был — лежал, пьяный, посреди комнаты… Но так как одноклассник не знал отца своего друга в лицо, то тот соврал — мол, «приехал дядя из деревни, не обращай внимания…». Так столь сильные переживания могут привезти к разрыву отношений с отцом. Но стыдиться ребенок не должен, это ведь не его поступки! Но ведь стыд ничего к лучшему не меняет, не такое уж это и положительное чувство. Есть «здоровое чувство стыда» — за реальный проступок, который можно искупить (извиниться, раскаяться). А есть чрезмерное или необоснованное, и его уже не искупишь — именно оно и возникает у ребенка из алкогольной семьи. Еще одно чувство — гнев. Ребенок злится на взрослых и на себя, ему надо помочь найти здоровые способы выведения злости вовне. Не надо запрещать гневаться, надо дать новую модель — как гневаться здоровым образом. Например, это может быть двигательная разрядка в спортивной секции… И наконец, привычным переживанием этого ребенка становится печаль, подавленность. Пьющий родитель может казаться холодным и не любящим. Но именно казаться — на самом деле он любит ребенка, просто в силу своей болезни не может любовь показать. А дети ищут любви, и тогда неутоленный голод по теплу переходит в печаль… Ребенок уже ничего не ждет, он словно сдается.

**МИФЫ НАШЕГО ОБЩЕСТВА**

1. У алкоголиков рождаются слабоумные дети. Это не так — биологические нарушения возникают в редких случаях: если зависимостью страдает мать и употребляет алкоголь в больших дозах во время беременности. В остальном же это совершенно нормальные дети с генетической точки зрения — просто, если родитель продолжает пить, позже у них возникают психологические проблемы.

2. Дети не страдают, если не видят родителя пьющим. В той или иной степени алкоголизм родителя все равно влияет на жизнь всей семьи, в том числе младших ее членов.

3. Мать надеется, что развод с пьющим отцом убережет ребенка от дурного примера. Нет, это лишь наносит большую травму — происходит нарушение связи с отцом. Он предстает как страшная незнакомая фигура, мать словно передает ребенку свои обиды и страхи, и тогда ребенок как бы попадает в тиски. С одной стороны, он не может не любить отца. С другой — и мать, и общество негласно запрещают ему это делать!

4. И наконец, миф побуждает скрывать алкоголизм родителя от ребенка. Нет, на самом деле об этом стоит говорить с детьми, но члены семьи должны получать психологическую помощь. Ребенок должен знать, что папа любит, что его поведение вызвано болезнью. **ЖИЗНЬ СРЕДИ ФАНТАЗИЙ**

Уход в мир фантазий помогает ребенку выжить в трудных семейных условиях. «Что, если бы мой отец (моя мама) был(а) всегда трезвый(-ая)?» Сновидения служат той же цели на подсознательном уровне — быть прибежищем от действительности либо объяснять непонятное. Помимо этого, у детей складываются ложные верования. Самые распространенные — следующие: 1. «Я во всем виноват». 2. «Я не такой, как все остальные». 3. «Мне следует постоянно контролировать себя и все вокруг, иначе мир рухнет». Но любая попытка ребенка сдержать пьянство родителей всегда заканчивается неудачей. Контроль над обстоятельствами не удался, и ребенок еще сильнее винит себя за неспособность изменить что-либо в своей жизни. И если миф о контроле порожден чувством вины, неопределенностью, страхами, то он может только подкреплять переживание бессилия и безнадежности… 4. «Вот придет кто-то или случится что-то, и все это изменится». Этот миф вырастает из чувства собственного бессилия, он снимает вину с ребенка и возлагает ее на какую-то внешнюю силу. Миф предлагает надежду. В действительности никакая внешняя сила не может изменить ситуацию в семье к лучшему, во всяком случае, до тех пор, пока родители не попросят помощи у специалистов. Если же ждать волшебной помощи со стороны, то надо признать, что семья сама ничего не может. Она дрейфует по волнам, полагаясь на приливы и отливы. Ожидание, отказ действовать могут привести к депрессии. Взрослеть — значит расставаться с фантазиями, заблуждениями, ложными верованиями… В целом нет ничего необычного или патологического в том, что ребенок фантазирует, создает свои мифы. Это свойственно детям. Плохо, когда фантазии, выдумки занимают место реальности.

БЫСТРОЕ ВЗРОСЛЕНИЕ Если ребенку приходится действительно брать на себя часть обязанностей главы семейства, например, в случае если отец умирает от пьянства, то 9-летний не чувствует себя комфортно в роли взрослого. Он испытывает гнев и раздражение, оттого что приходится заботиться о матери. Став взрослым, он может сказать: «Меня ужасно бесит, что у меня не было детства». Малыш привыкает ублажать окружающих, доставлять им удовольствие и страстно ожидать одобрения от них. Если же одобрение не приходит, он становится раздавленным, возможно, злым. Источник же гнева следует искать еще в том времени, когда этому ребенку приходилось брать на себя несвойственную его возрасту заботу о семье. Дети в семьях алкоголиков чувствуют себя ответственными за младших братьев и сестер. Пьющие родители также нуждаются в их физической и эмоциональной поддержке. Детям приходится выслушивать, одобрять родителей, делать их жизнь более или менее удобной, комфортной. Дети становятся родителями своих пап и мам, прикрывают собой дезорганизацию семейной жизни. Позднее у этих детей появляется смутное чувство того, что они упустили что-то важное, что им причиталось, что они заслужили, и они продолжают бороться за то, чтобы вернуть причитавшуюся им долю внимания, радостей. Будучи 30-летними и даже 40-летними, они ощущают себя псевдовзрослыми. Они не наигрались. Становиться взрослым раньше времени просто несправедливо. Появляется чувство, что тебя обокрали. Такие люди не умеют наслаждаться жизнью…

  Дети чувствуют себя:

• виноватыми и ответственными за пьянство родителей;

• нелюбимыми и незамечаемыми, поскольку вся жизнь в доме вертится вокруг больного родителя;

• неуверенными и незащищенными из-за вечного непостоянства поведения родителей;

• они боятся, что папа или мама заболеет, попадет в катастрофу, умрет;

• стесняются поведения родителя в общественном месте;

• стыдятся «пятна» на своей семье и необходимости постоянно скрывать «секрет» семьи;

• напуганными семейной агрессией и жестоким обращением.

Они:

• могут плохо учиться в школе;

• имеют мало друзей;

• часто совершают правонарушения;

• могут употреблять алкоголь и другие одурманивающие вещества.

Однако некоторые, напротив, становятся «сверхзвездами» — достигают больших успехов. Но позднее и у них, таких благополучных на первый взгляд, может развиться, например, депрессия на третьем десятке жизни либо зависимость от психоактивных веществ или игромания… И тем не менее немало детей из алкогольных семей остаются здоровыми, психологически зрелыми и вполне удовлетворены своей жизнью