

ать ребенка независимым человеком? С какого возраста необходимо заниматься профилактикой?

Как правило, первыми обращаются за помощью к наркологу именно родственники зависимых людей. И на этом этапе их волнуют уже другие вопросы: Что делать и как помочь? Где упустили? Где не доглядели? Что не додали своему ребенку?

С этой проблемой обращаются люди с различным социальным статусом, зачастую люди на первый взгляд из благополучных семей – интеллигентных, состоятельных.

Накопившийся опыт в процессе работы с семьями зависимых помог понять, что же объединяет этих людей, и на основании этого подготовить общие рекомендации, применение которых позволит предупредить появление зависимости в семье.

Обращаясь за помощью для своего ребенка или супруга, родственники зависимых людей даже не предполагают, что помощь нужна, прежде всего, им самим.

Зависимость – это семейная болезнь. И если один из членов семьи болен алкоголизмом, наркоманией, то остальные ее члены страдают психологически. Психическое состояние родственников больных зависимостью обозначают термином «созависимость».

Созависимость – это то, без чего алкоголизм и наркомания никогда не состоятся.

В общих чертах созависимость характеризуется, как болезненное желание управлять поведением других людей, контролировать жизнь, опекать и воспитывать другого человека, при этом, не заботясь об удовлетворении своих жизненно важных потребностей. Существует еще множество определений, но уже из этого становится ясно, что созависимый человек несвободен в своих чувствах и поведении, он теряет способность действовать по своему выбору, управлять своей жизнью, так как он все время занят жизнью другого человека.

Психологические травмы, полученные в детстве, плюс воспитание в дисфункциональной семье, и в результате вырастает человек с заниженной самооценкой, незнающий чего он хочет сам. При этом созависимые считают, что знают, чего хотят другие. Близкие и родственники зависимых людей не осознают, что сами нуждаются в помощи и поддержке, а если и осознают, то не умеют о ней попросить. Отсюда большая потребность помогать другим. Таким образом, они как бы говорят: «Я помогу тебе, а ты помоги мне», и, если что то делают для других, обязательно ждут чего то взамен, а когда они этого не получают, то испытывают сильное разочарование. Поэтому отношения в таких семьях напоминают сделку. Созависимые пытаются помочь даже тогда, когда их об этом не просят, и даже тогда, когда не знают, как помочь. Это не свидетельствует о том, что созависимые плохие люди, просто их не научили жить по-другому, не научили самому главному –

заботиться о себе, верить в то, что они ценны сами по себе, что любовь не надо зарабатывать, она изначально есть в каждом из нас.

Нелюбовь к себе, привычку обесценивать себя, обвинять, не заботиться о себе созависимые вынесли из детства, и в собственной семье они продолжают относиться к себе так, как к ним относились самые значимые близкие люди, чаще всего это родители. И повторяется все по кругу: если человек не умеет любить себя, заботиться о себе, то, что он может дать другим окружающим его людям?

Поэтому неотъемлемой частью в процессе лечения зависимости является семейная терапия, направленная на преодоление созависимости у близких и родственников больных.

Зависимость и созависимость возникает в семьях имеющих общие характеристики, такие семьи носят название дисфункциональные.

Признаки дисфункциональной семьи:

- Зависимость (алкогольная, наркотическая, игровая, пищевая и т.д.) у одного или нескольких членов семьи;
- Жестокое обращение (физическая, сексуальная или эмоциональная агрессия);
- Авторитарная мать или деспотичный отец;
- Абсолютизирование воли, контроля;
- Запрет на естественное выражение чувств (“не реви”, “что-то ты развеселился очень, как бы плакать не пришлось”, “мальчикам плакать нельзя”);
- Закрытость. Все скрывают секрет семьи, поддерживают фасад благополучия, стыдятся проблем зависимости;
- Конфликтность во взаимоотношениях;
- Отрицание проблем и поддержание иллюзий;
- Частая потребность нести ответственность за жизнь других, а не за свою жизнь;
- Неумение просить о помощи;
- Склонность к полярности чувств и суждений;
- Нарушение личностных границ (личного пространства или индивидуальных границ, которые включают тело, мысли, мнения, потребности, убеждения, желания и делают человека отдельной и автономной личностью).

Для сравнения признаки здоровой, функциональной семьи:

- Проблемы признаются и решаются;
- Поощряются свободы (свобода восприятия, мысли и обсуждения, свобода иметь свои чувства, желания, свобода творчества);
- Каждый член семьи имеет свою уникальную ценность, различия между членами семьи высоко ценятся;
- Члены семьи умеют удовлетворять свои потребности;
- Родители делают то, что говорят;
- Ролевые функции выбираются, а не навязываются;

- В семье есть место развлечениям;
- Ошибки прощаются, на них учатся;
- Гибкость всех семейных правил, законов, возможность их обсуждения.

Воспитание в дисфункциональной семье подчиняется определенным правилам. Вот некоторые из них: взрослые — хозяева ребенка; лишь взрослые определяют, что правильно, что неправильно; родители держат эмоциональную дистанцию; воля ребенка расценивается, как упрямство и должна быть сломлена.

Тип отношений в такой семье:

Один из членов семьи берет на себя доминирующую роль, отдает приказы, критикует, стремится подавить волю остальных. Это позиция Преследователя. Тогда другой человек оказывается в позиции Жертвы. Жертва жалуется, демонстрирует полную беспомощность. Тогда кто-то из членов семьи берет на себя роль Спасателя. Спасатель поддерживает Жертву и обвиняет Преследователя. Так возникает «ловушка созависимости», так называемый драматический треугольник Карпмана. Члены семьи могут поочередно находиться в каждой из ролей.

Если в семье взаимоотношения подчиняются данному стереотипу и Вы чувствуете, что угодили в ловушку драматического треугольника, попробуйте отследить, как часто Вы прибываете в роли Жертвы, Спасателя или Преследователя.

Для выхода из драматического треугольника Карпмана разработана альтернативная концепция «Треугольник победителя».

Семья — это главная система, к которой каждый из нас принадлежит, и поведение всех членов семьи всегда взаимосвязано и взаимообусловлено. Поскольку все части этой системы находятся в тесном взаимодействии, то и улучшение/ухудшение состояния одного из членов семьи неизбежно отражается на самочувствии другого.

Поэтому, когда родственники зависимых людей спрашивают, как помочь их родным и близким, первое, что рекомендуют врачи наркологи, психотерапевты и психологи: начните с себя!

Мы не можем менять других людей, но изменяя свое поведение, мы с удивлением замечаем, как меняется мир вокруг нас.

Еще в 4 веке до н.э. римский философ Сенека, сказал: долг путь поучения, краток и успешен путь личного примера.

Так впоследствии родилась английская пословица, которая гласит: не воспитывай детей, все равно они будут похожи на тебя. Воспитывай себя!

Поэтому культивирование в себе свободной и независимой личности, создание здоровых, гармоничных отношений в семье поможет Вам предупредить развитие зависимости у ваших детей.

Как воспитать в себе независимую личность?

Для начала научитесь удовлетворять свои основные потребности самостоятельно, а не за счет других людей. Помимо основных

физиологических потребностей (утоление голода, жажды, сексуальной потребности и т.п.) А. Маслоу выделил еще 6 потребностей более высокого уровня:

- потребность в безопасности: чувство уверенности, избавление от страха и неудач;
- потребность в любви;
- потребность в уважении: достижение успеха, одобрение, признание;
- познавательные потребности: знать, уметь, исследовать;
- эстетические потребности: гармония, порядок, красота;
- потребность в самоактуализации: реализация своих целей, способностей, развитие собственной личности.

Для успешной реализации этого процесса необходима вера в себя, адекватная самооценка, способность к самозащите, любовь к себе. Обратите внимание на свои внутренние скрытые ресурсы. Эти ресурсы позволят Вам ощутить целостность своего «Я».

Дети, как и взрослые, имеют базовые потребности. Взрослым очень важно знать и понимать детские потребности, так как дети не в состоянии выявить эти потребности самостоятельно.

Способность родителей удовлетворить базовые детские потребности влияет на адекватность восприятия ребенком мира, который его окружает. Дети учатся чувствовать любовь, эмоциональную поддержку и безопасность от своих родителей с первых дней жизни. Кроме того, когда родители достаточно заботятся об удовлетворении базовых детских потребностей, их дети вырастают эмоционально стабильными, заботливыми, здоровыми и независимыми взрослыми.

Люди, подверженные возникновению различных зависимостей, пережили в детстве эмоциональную депривацию, связанную с отсутствием достаточных положительных чувств со стороны родителей.

Они воспитывались в холодной, отталкивающей, дистантной атмосфере, были свидетелями аддиктивного (зависимого) поведения или сверхзанятости родителей, которые часто покидали их, возлагая родительские функции на не всегда заботящихся о детях людей. Другой крайностью в воспитании ребенка является гиперопекающее поведение со стороны родителей.

Такое воспитание провоцирует возникновение у детей комплекса неполноценности. Компенсация сформировавшихся в результате комплексов осуществляется уходом в мир фантазий и поиском человека, который может прийти на помощь. Впоследствии поиск такого человека, может закончиться знакомством с различными суррогатами счастья (алкоголь, наркотики).

Существует достаточно большой список базовых детских потребностей, но самыми главными остаются: базовые физические потребности, чувство безопасности, доверительные отношения с взрослым, потребность в самооценке, потребность в самоактуализации и образовании.

Считается, что физиологические потребности организма в воде, еде, воздухе и сне должны удовлетворяться в первую очередь. Как родитель, Вы можете

удовлетворить эти потребности, следя за рационом вашего ребенка, который должен быть здоровым и сбалансированным, а также соблюдать режим питания и сна. Будет очень хорошо, если у вас будут утренние и вечерние ритуалы, когда ваш ребенок будет умываться, чистить зубы и принимать ванну или душ. Важно не забывать о регулярных медицинских осмотрах и физических упражнениях.

Крайне важно, чтобы детская потребность в безопасности была полностью удовлетворена. Чтобы сделать это, необходимо обеспечить ребенку физическую безопасность и свободу от страхов. Безопасная и комфортная атмосфера дома может помочь в удовлетворении данной потребности. Дайте своему ребенку эмоциональную поддержку и утешение, когда он в этом нуждается. Если Вы своим примером будете показывать ребенку, как можно владеть собой в независимости от того, насколько Вы разозлились, ему будет значительно проще овладеть этим навыком. Никогда не угрожайте вашему ребенку и не наносите ему физического вреда.

Очень важным моментом является постоянное присутствие матери в поле зрения ребенка до трёх лет. Оставление ребенка одного или с незнакомыми людьми (например: няня) в таком возрасте оказывает на ребенка психотравмирующее действие. Часто молодые мамы торопятся поскорее выйти на работу после рождения ребенка и тогда оставляют своих чад на попечение бабушек и дедушек или других родственников. Это самая распространённая ошибка молодых мам, которая в будущем может привести к зависимости у ребенка.

Большинство женщин, имеющих взрослых детей, страдающих алкогольной или наркотической зависимостью, признались, что вышли из декрета, когда их детям еще не было и трех лет, а воспитанием детей занимались бабушки и няни.

Еще одной важной потребностью для ребенка являются доверительные отношения со взрослыми. Детям важно ощущение любви, привязанности и принадлежности близкому человеку. Дети учатся строить близкие отношения на примерах взрослых. Мы показываем им, как строить отношения с другими людьми, как доверять и получать доверие в ответ. Чтобы удовлетворить потребность ребенка в близких и доверительных отношениях, очень важно постоянно показывать ему, что ваша любовь безусловна. Не пренебрегайте физическим контактом: обнимайте, целуйте и ласкайте ваших детей как можно чаще. Не забывайте о том, что личный пример – это лучшее, что Вы можете дать вашим детям. Обсуждайте с детьми их потребности, мысли и чувства, и принимайте их такими, какие они есть.

Все человеческие существа имеют потребность в высокой самооценке и уважении. Когда эта потребность удовлетворена, ваш ребенок чувствует себя уверенным в себе и ощущает, что он является ценным членом общества. Когда данная потребность не удовлетворена, ребенок чувствует себя никчемным и неуверенным. Вы можете помочь вашему ребенку, давая ему безусловную любовь и поддержку. Кроме того, поощряйте ваших детей, если

они проявляют честность, независимость или другие положительные качества. Искренняя похвала закладывает хороший фундамент для формирования правильной самооценки. Аккуратно направляйте ваших детей: давайте им возможность самостоятельно делать выбор, учите их гордиться своими достоинствами. Самостоятельные ошибки – это лучший опыт для вашего ребенка, не упускайте дать ему возможность учиться. Если ваш ребенок будет чувствовать поддержку с вашей стороны, то ему будет нестрашно пробовать новое, экспериментировать, а в случае неудачи ваш ребенок не будет стыдиться или расстраиваться, он попытается исправить ошибку или сохранить опыт на будущее.

Чтобы ребенок вырос независимым и успешным Вам необходимо удовлетворить потребность ребенка в самоактуализации и образовании. Самоактуализация – это стремление человека к более полному выявлению и развитию своих способностей. Когда эта потребность не удовлетворена, ребенок может чувствовать себя очень неуверенно. Вы можете помочь ребенку удовлетворить данную потребность, поощряя его интересы и стремление к новым знаниям. Помогите ребенку выполнить домашнее задание, играйте в обучающие игры и читайте. Кроме того, вы можете разделить ваши личные интересы с ребенком и увлечь его. Сводите его в театр, кино, музей или займитесь вместе спортом. Расскажите ему о ваших увлечениях и займитесь ими вместе.

Если Вы сможете удовлетворить перечисленные выше базовые потребности, ваш ребенок вырастит независимым и способным добиваться поставленных целей.

Подводя итоги, можно сказать, что профилактика зависимости у детей должна начинаться с первых дней жизни ребенка и заключается она в безусловной любви к ребенку и в здоровых взаимоотношениях в семье.

Никогда не поздно иметь счастливое детство, всегда можно изменить свою жизнь к лучшему!