

DZIECI ALKOHOLIKÓW



W rodzinach, gdzie jedno albo dwoje rodziców nadużywa alkoholu, największą cenę płacą dzieci. Nawet jeżeli to tylko ojciec jest uzależniony, matka skupiając się na uzależnieniu męża nie ma czasu aby zająć się potrzebami swoich dzieci. Dzieci z dysfunkcyjnych domów nie otrzymują potrzebnej im uwagi i wsparcia w kluczowych etapach ich rozwoju.

Dzieci aby przetrwać w rodzinie dysfunkcyjnej wykształcają w sobie cechy przystosowawcze. Dzięki temu dostosowują się do realiów panujących w rodzinie.

Dzieci wychowujące się w takich rodzinach często zamieniają się rolami z rodzicami i pełnią funkcje nieprzystosowane do dojrzałości emocjonalnej dziecka. Podejmują się zadań przekraczających ich możliwości i robią to z miłości do rodziców. Bardzo ciężko pracują aby utrzymać „równowagę” w rodzinie. Role w które wcielają się dzieci służą rodzinie a NIE dzieciom.

ROLE W KTÓRE WCIELAJĄ SIĘ DZIECI TO:



BOHATER



KOZIOŁ OFIARNY



ANIOŁEK LUB ZAGUBIONE DZIECKO



RODZINNA MASKOTKA

Bohater

to zwykle najstarsze dziecko w rodzinie, które pełni rolę dorosłego. Jego zadaniem jest zapewnienie rodzinie poczucia wartości, nadziei, dumy i sukcesu. Dziecko przyjmuje tę rolę, ponieważ jedno lub oboje rodziców są emocjonalnie niedostępne z powodu własnych problemów. Pomimo tego, że nie przeszedł pełnego cyklu dorastania i dojrzewania i nie jest w stanie sprostać takiemu wyzwaniu, pełni taką rolę, choć wewnątrz nie jest do niej przygotowany. Świetnie radzi sobie z np. gotowaniem, sprzątaniami, opieką nad młodszym rodzeństwem. Jest odważny, opanowany, oddany i gotowy poświęcić się dla innych. Dalsza rodzina, przyjaciele i sąsiedzi patrzą z zazdrością, chwalą go i podziwiają. Dzięki bohaterowi rodzina może czuć się dobrze, bo wychowała tak odpowiedzialną i odnoszącą sukcesy młodą osobę. Niestety z drugiej strony bohater zaniedbuje swoje potrzeby i żyje w ciągłym napięciu i nie potrafi cieszyć się życiem i relaksować.

Kozioł ofiarny

pozwalą rodzinie oderwać się od swoich, prawdziwych problemów. Jest traktowane jak swego rodzaju przedmiot zastępczy, na którym można skoncentrować całą uwagę i wyładować negatywne uczucia. Kozioł ofiarny jest przeciwieństwem bohatera i w tę rolę zwykle wciela się drugie z kolei dziecko. Dorosli postrzegają takie dziecko, jako nieodpowiedzialnie i trudne, przynoszące kłopoty i problemy swoim zachowaniem. Często słabo się uczy, eksperymentuje z używkami, wpada w tzw. „złe towarzystwo”. Zwykle jest bezczelny i arogancki w stosunku do rodziców. W ten sposób wyraża negatywne emocje. Może też upodobnić się do bohatera i brać odpowiedzialność za to co się dzieje w rodzinie. Tylko, że bohater bierze odpowiedzialność za pozytywny wizerunek rodziny, a kozioł ofiarny za negatywny. Dzieci wcielające się w obie role doświadczają poczucia strachu, poczucia odrzucenia, samotności i krzywdy. Kozioł ofiarny ma też czasem poczucie nienawiści do świata i ludzi, którzy nie dają mu szansy na bycie dobrym. Często bywa zazdrosny i czuje się niedoceniany.

DZIECI ALKOHOLIKÓW



Aniołek albo też zagubione dziecko

zachowuje się tak jakby nie istniało. Często czuje, że byłoby lepiej, gdyby w ogóle go nie było. Nie sprawia żadnych kłopotów edukacyjnych, zwykle niczego nie wymaga od nikogo. W kontaktach towarzyskich jest wycofane, często uważane za nieśmiałe. Robi wszystko, by nie zwracać na siebie uwagi. Czasami udaje mu się tak dobrze, że wyrasta w swoistej izolacji społecznej, pomimo otaczających go ludzi. Takiemu dziecku brakuje podstawowych umiejętności interpersonalnych: nawiązywania kontaktu, wyrażania swoich potrzeb czy współpracy z innymi. W szkole wyraźnie różni się od swoich rówieśników poziomem umiejętności społecznych.

Maskotka

to zwykle najmłodsze dziecko w rodzinie. Jego zadaniem jest poprawianie nastroju i humoru innym członkom rodziny. Zapewnia ulgę w napięciu śmiechem, wygłupami i humorem w smutnym środowisku rodzinnym. Często staje się domowym antidotum na kryzysy. Dzieci takie charakteryzują się nadpobudliwością i starają się rozładowywać napięcie w rodzinie wygłupiając się i zwracając uwagę na siebie. Rodzice lubią popisywać się swoją maskotką przed innymi, a jednocześnie, niezależnie od wieku traktują takie dziecko jako osobę niedojrzałą, która niewiele rozumie, co się wokół niego dzieje. Ponieważ nie jest traktowany zbyt poważnie przez rodzinę, często nie jest informowany o różnych sprawach i nie bierze udziału w podejmowaniu decyzji. Kiedy maskotka musi uporać się z czyjąś złością lub wściekłością, wobec których inni domownicy są bezsilni, w rzeczywistości jest przestraszona i spięta. Ma wrażenie, że jeśli nie może poprawić komuś humoru, staje się niepotrzebny. Jego samoocena uzależniona jest od tego jak ocenia go otoczenie i ciągle zabiega o cudzą aprobatę.



Dzieci mogą też pełnić rolę **Ratownika**, który wyciąga alkoholika z opresji, **Prowokatora**, który konfrontuje alkoholika z rzeczywistością albo **Ofiary** przejmującej na siebie coraz to większe obowiązki rodzinne.

Dzieci z rodzin dysfunkcyjnych rozwijają się w specyficznej atmosferze i uczą się zasad trzech rzeczy na NIE:

- NIE MÓWIĆ
- NIE UFAĆ
- NIE ODCZUWAĆ

Członkowie dysfunkcyjnej rodziny unikają rozmowy o nurtujących ich problemach. Zasada nie czuj dąży do wyeliminowania emocji, a zasada nie ufaj to brak poczucia bezpieczeństwa.

Te doświadczenia z dzieciństwa prowadzą do wykształcenia syndromu **DOROSŁYCH DZIECI ALKOHOLIKÓW** w skrócie **DDA**. Niestety dorosłe dzieci alkoholików często same borykają się z uzależnieniem.

DZIECI ALKOHOLIKÓW



Charakterystyczne cechy przejawiane w życiu dorosłym przez DDA to:

- poczucie odmienności
- funkcjonowanie według zasady wszystko albo nic
- brak zaufania
- stałe poszukiwanie aprobaty dla swojej osoby
- obawy przed odrzuceniem
- ignorowanie własnych potrzeb emocjonalnych
- brak umiejętności cieszenia się życiem
- branie odpowiedzialności za wszystko i wszystkich
- poczucie, że jest się ignorowanym lub atakowanym
- niskie poczucie własnej wartości
- ciągłe porównywanie się do innych
- szybkie popadanie w gniew i irytację
- trudności w rozumieniu tego, co jest normalne, a co nie
- obawa przed krytyką i osądzaniem, a jednocześnie surowe ocenianie innych

W celu odcięcia się od traumatycznych wydarzeń dorośli dzieci alkoholików odcinają się od środowiska rodzinnego wyjeżdżając na drugi koniec Polski lub za granicę. Jednak nadmierne poczucie odpowiedzialności przyczynia się do ciągłego zamartwiania się o pozostałych członków rodziny.



DZIECI ALKOHOLIKÓW



Jak sobie radzić i gdzie szukać pomocy?

Proces zdrowienia składa się z następujących elementów:

- nauka umiejętności stawiania granic
- umiejętności wyrażania swojego zdania
- umiejętności wychodzenia z wcześniej przyjętych ról

Dorośle dzieci alkoholików mogą skorzystać z różnych form wsparcia:

- grupy wsparcia, które zwykle bazują na programie Dwunastu Kroków. Grupy te działają bez terapeuty a członkowie mogą dzielić się doświadczeniami z innymi osobami w podobnej sytuacji.
- profesjonalna pomoc, pomoc terapeutyczna zarówno w formie indywidualnej jak i grupowej.
- literatura, filmy

POMOCNE PUBLIKACJE, KSIĄŻKI...

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Melody Beattie „Współuzależnienie”• Grzegorz Polok „Rozwinąć skrzydła”, „W drodze do siebie”• Robert Ackerman „Wyrosnąć z DDA. Wsparcie dla dorosłych córek alkoholików”• Alice Miller „Dramat udanego dziecka” | <ul style="list-style-type: none">• Janet Woititz „Dorośle dzieci alkoholików”• John Bradshaw „Powrót do swego wewnętrznego domu”• Marshall Rosenberg „Porozumienie bez przemocy” |
|--|---|