**Проблемы детей в семьях больных алкоголизмом или наркоманией**

Миллионы детей воспитываются в семьях с одним или двумя больными алкоголизмом или наркоманией родителями. По некоторым сообщениям, в США таких детей в возрасте до 18 лет насчитывается 6,6 млн – это каждый 8 ребенок в стране. По другим данным каждый 5-ый школьник сообщает о себе, что он сын или дочь больных зависимостями родителей. По любым подсчетам речь идет о миллионах детей. Их проблема заключается не только в том, что они часто страдают дебильностью, задержкой психического развития и совершают правонарушения, употребляют алкогольные и наркотические вещества. Они являются созависимыми и трудности возникают в области внутренних переживаний, которые мало кому бывают известны. Очень плохо представляют их и родители. Приводим описание типичных переживаний детей.

**«семейная тайна».** Жизнь семьи алкоголика, наркомана никогда не удается полностью скрыть. Однако нередко такие семьи, включая детей, пытаются играть в подобие игры «давайте притворимся, что все хорошо, спрячем все плохое и тем защитимся». Скрытие правды становится для них привычным. Дети боятся говорить о своих проблемах, становятся замкнутыми. Но чем больше они молчат, тем сильнее их могут мучить тягостные переживания, ночные кошмары. В конце концов, они попадают в социальную изоляцию, становятся жертвами двойной жизни.

**«скрытая жизнь**»**.** Ложь пронизывает не только внутрисемейные отношения, она проникает дальше, захватывая круг друзей, соседей. Дети знают: люди осуждают пьянство, считают пьяниц плохими родителями. Поэтому обман и увертки становятся привычной частью их жизни. «Урок, выученный в детстве», подкрепляется тем, что члены семьи никогда откровенно не обсуждают происходящее. В таких семьях не знают истинной цены разделенного горя или разделенной радости, у них нет взаимной поддержки и любви, вместо этого – вечные трения, недоверие, скептицизм. Чем больше скрытности, тем больше запутанности, вины, борьбы, драк, разъединения.

**«что же реально?».** Ребенку часто приходится наблюдать несоответствие между тем, что происходит в доме и тем, что ему говорят. Дети начинают не доверять тому, что видят, слышат, чувствуют. Эта невозможность доверять своему восприятию ставит ребенка в очень не прочное и опасное положение. Постоянная необходимость уходить от действительности, вызванные этим тягостные ощущения и старания сделать их незаметными для окружающих истощают, изматывают ребенка и психически и физически.

**«информация с двойным смыслом».**  Ребенок в семье слышит много противоречивых высказываний. Такие обращения называются информацией с двойным смыслом. Например, мама говорит ребенку: «Я тебя люблю, иди гулять, не путайся у меня под ногами.», ребенку было бы ясно, что она имела в виду. Но вся фраза ставит его в тупик. Ребенок начинает думать: маме некогда им заниматься, ее заботит совсем другое – как же при этом она может его любить? Все чувства ребенка смешиваются, он не знает чему верить. Такой же загадкой представляется ему непостоянное поведение отца, больного алкоголизмом или наркоманией. Отец бывает то любящим и заботливым, когда трезв, то невнимательным и даже агрессивным, когда пьян. Ребенок не в силах поверить, «что папа плохой», и начинает отрицать правду, т.е. использует доступный ему механизм защиты.

**«борьба, ссоры, драки».** В семьях алкоголиков, наркоманов очень часты драки. Ссоры, как и пьянство, необходимо скрывать или чем-то объяснять. Они тоже являются семейной тайной. Маленькие дети зачастую думают, что ссоры происходят из-за них, поэтому ищут решения проблем в самих себе. Неоднократно приходиться слышать от детей: «Когда я был маленький, я думал, что отец пьет из-за меня», «Если бы я была хорошей девочкой, мама бы так не злилась». Таким образом, в ребенке укореняется чувство вины и пониженная самооценка. Ссоры между родителями, избивающими друг друга или ребенка, не только травмируют психику, но и внедряют в его сознание определенный стереотип отношений с окружающими. Ссоры и драки становятся второй натурой ребенка, особенно мальчика.

**«страхи, дурные предчувствия».** Почти все дети больных алкоголизмом, наркоманией возвращаясь, домой испытывают неприятные ощущения, часто даже страх: «Пришел ли уже отец? Трезвый он или пьяный?» дети склонны подолгу находиться вне дома. Они начинают бояться будущего, и это чувство не покидает их даже при отсутствии серьезных жизненных кризисов. Тревога, дурные предчувствия омрачают все их существования. Непредсказуемость домашней ситуации – характерная черта семей больных алкоголизмом.

**«разочарования».** В таких семьях ни один из родителей – ни больной, ни здоровый не выполняет свои обязанности. Мать 10-летнего ребенка рассказывает: «Самым популярным в нашем доме было слово «завтра» отец обещал «завтра» сходить в кино, «завтра» купить игрушку, но не сдерживал слова в подобных ситуациях, одно разочарование следует за другим. В конце концов, дети перестают ждать обещанного, но у них возникает чувство, что их предали. В тоже время желание ощущать заботу со стороны родителей остается, и разочарование может надолго травмировать психику ребенка.

**«слишком быстрое взросление».** Одно из последствий алкоголизма или наркомании родителей состоит в том, что незрелый психически ребенок вынужден быстро взрослеть, т.к. ему часто приходиться брать на себя часть забот о доме, о младших детях. Если мать больна алкоголизмом (а такие семьи часто живут без отца), ребенку приходится укладывать ее, пьяную, в постель, убирать, готовить обед. В практике можно столкнуться с ситуацией, когда сын или дочь подросткового возраста одевают мать, сопровождают ее в магазин, помогают купить вино и получают за это похвалу. Они могут с удовольствием играть роль главы семьи, но вместе с тем испытывать грусть либо раздражение от того, что вынуждены заботиться о матери и даже обеспечивать ее выпивкой. Процесс взросления в таких семьях под давлением обстоятельств искусственно ускоряется.

**«сексуальное оскорбление».** Когда девочка бывает вынуждена все чаще заменять мать-алкоголичку в хозяйственных делах, в заботе о младших детях, не исключено, что однажды она заменит ее своему отцу в сексуальных отношениях. Это тем более вероятно, что мужья больных алкоголизмом женщин также часто больны. Сексуальное оскорбление может быть явным, с наличием сексуального контакта, и скрытым, когда контакт не произошел, но поведение родственника нанесло ущерб психике ребенка. Вот один из примеров скрытого неявного сексуального оскорбления. Одна женщина рассказывает: «Меня обвинили в том, что в пятилетнем возрасте я будто бы хотела соблазнить своего отца». Сюда же относятся случаи, когда дети становятся свидетелями интимных отношений: «Когда отец пришел домой пьяным, он накричал на маму и изнасиловал ее. Я спряталась под одеялом и притворилась спящей. Если бы он меня заметил, я бы не могла защититься и стала бы следующей жертвой». Последствия явной и скрытой сексуальной агрессии всегда тяжелы и долговременны. Роль жертвы может сохраниться за ребенком во всех жизненных ситуациях.

**«другие оскорбления».** Зарубежные исследователи говорят о том, что 38% избиваемых детей – жертвы родителей больных алкоголизмом или наркоманией. Истинное число таких жертв вероятно еще больше. Детей часто бьют без всякого повода – просто за то, что они появились в неподходящем месте в неподходящее время; при этом пьяный родитель может не соизмерить силы и покалечить ребенка. Взрослые члены семьи стараются скрыть избиение детей, сами же они предпочитают страдать, но никому не рассказывать о побоях.

**«заброшенный ребенок».** Отсутствие заботы и внимания к ребенку – обычный метод «воспитания» в семье алкоголика, наркомана. Здесь привыкли не заботиться друг о друге: ребенок порой видит как мать спокойно переступает через валяющегося на полу пьяного отца и продолжает заниматься своими делами. Нередки случаи, когда дети в такой семье живут, совершенно не ощущая внимания со стороны родителей. Зачастую врачи обнаруживают у детей запущенные, не залеченные либо игнорируемые родителями болезни. Еще хуже удовлетворяются эмоциональные потребности детей. между тем, известно, что невидимые душевные царапины впоследствии могут привести к значительным разрушениям во внутреннем мире человека.

**«пониженная самооценка».** Отсутствие внимания со стороны родителей формирует пониженную самооценку. Дети, с которыми обращаются так, словно они «ничто», и воспринимают себя как «ничто». Они мало себя ценят, часто считают, что лишены всяких достоинств.

Ребенок определяет свое предназначение в жизни в зависимости от того, что думают о нем окружающие его люди. Он оценивает себя в соответствии с их оценкой. Оскорбления, укоренившееся в сознание чувство вины, стыд за семью, отсутствие малейшей заинтересованности в его делах, хроническое неудовлетворение его физических и психологических потребностей – все это формирует у ребенка пониженную самооценку.

**«жизнь в мире фантазий».** Уход в мир фантазий позволяет ребенку выжить в трудных жизненных условиях, характерных для семьи больного алкоголизмом или наркоманией. Главная тема фантазий: «Если бы мой папа(мама) был(а) всегда трезвый(ой)…» Мечты в отличии от горькой действительности бывают светлыми, радостными, становятся убежищем для настрадавшейся души ребенка. Они позволяют понять его эмоциональное состояние. Одна из причин, побуждающих ребенка фантазировать – желание почувствовать наконец власть над ситуацией, ощутить себя хозяином положения. Это не только доставляет удовольствие, но и создает ощущение безопасности. Такие мечты вырастают из чувства собственной бессильности и предлагают надежду. Пассивное ожидание, отказ от действий могут привести к депрессии. Когда фантазии вытесняют реальность, это становиться опасным для развития ребенка.

Итак, подытожим.

**Как дети больных алкоголизмом/наркоманией себя чувствуют?**

* Считают себя виноватыми в пьянстве родителей.
* Чувствуют себя нелюбимыми и брошенными, поскольку вся жизнь в доме вертится вокруг родителя-алкоголика, родителя-наркомана.
* Ощущают неуверенность и незащищенность из-за вечно меняющегося поведения родителей и полного отсутствия в семье порядка.
* Боятся, что родитель-алкоголик, родитель-наркоман заболеет, попадет в катастрофу, умрет (а иногда, при жестоком обращении со стороны родителей, желают этого).
* Стесняются поведения родителя в общественном месте
* Постоянно со страхом ожидают внутрисемейной агрессии, побоев и издевательств.

**Как дети алкоголиков или наркоманов ведут себя?**

* Плохо учатся в школе.
* Имеют мало друзей.
* Совершают правонарушения.
* Употребляют алкоголь и другие одурманивающие вещества.

Необходимо вместе с тем помнить, что дети из таких семей могут достигать больших успехов в учебе, спорте, других сферах жизни. Однако, став взрослыми, они, как правило, испытывают трудности в налаживании контактов с окружающими (особенно это касается внутрисемейных отношений).