

Anna Bakula

Niezaspokojone potrzeby dzieci w rodzinach alkoholowych

Niezaspokajanie podstawowych potrzeb psychologicznych dziecka prowadzi do występowania u niego zaburzeń emocjonalnych, zaburzeń zachowania, a w późniejszych latach nawet do zaburzeń osobowościowych.

Wiadomo, że deprivacja potrzeb takich jak: potrzeby bytowe, biologiczne, psychologiczne koreluje dodatnio z trudnościami adaptacyjnymi i jest predykatorem niedostosowania społecznego dzieci i młodzieży (J.Jeffries Mc Whirter i inni 2001. A.Jakubik 1999)

Jest wiele dzieci z rodzin, w których jedno z rodziców lub nawet oboje nadużywają alkoholu. Dzieci te często żyją w biedzie, poniżeniu, ciągłym lęku, żyją w atmosferze nieprzewidywalności, nigdy nie mają pewności czy ich noc będzie spokojna. Zastanawiają się w jakim stanie wróci do domu ojciec, czy będzie pijany, czy zrobi znowu awanturę, czy uderzy matkę. Odczuwają wstyd z powodu tego, co dzieje się w ich własnej rodzinie, z powodu zachowań jej członków, nie mogą, jak inni koledzy być dumni ze swoich rodziców. Dzieci te pozostawione same sobie cierpią, próbują zaadaptować się jakoś do sytuacji, ale nie zawsze jest to dobra adaptacja. Bywa tak, że zaczynają być agresywne, pić, brać narkotyki. Tymi zachowaniami wołają do nas o pomoc. Jeżeli dzieci mają szczęście, trafiają na dorosłych, którzy udzielają im wsparcia i pomagają wydobyć się z bardzo trudnej dla nich sytuacji. Jeżeli takiej pomocy nie uzyskają, często przez wiele lat borykają się z wieloma trudnościami natury psychologicznej.

Dzieciom z rodzin alkoholowych można pomóc poprzez skuteczne, profesjonalne działania, można zminimalizować ryzyko wystąpienia u nich niedostosowania społecznego. Właśnie między innymi przed świetlicami socjoterapeutycznymi stoi takie zadanie.

Świetlice mają być miejscem bezpiecznym dla dzieci, takim, w którym dorośli potrafi nawiązać z nimi kontakt, wysłuchać ich historii i odpowiednio zareagować, udzielając często pomocy nie tylko dziecku, ale i całej rodzinie. Pracownicy świetlic, dobrze przygotowani do swojej pracy, współpracują z innymi instytucjami pomagającymi ludziom w kryzysie. Wiedzą doskonale, że interwencja rodzinna jest tu kluczem do zmiany sytuacji dziecka. Wiedzą również, jak istotne jest objęcie ich wychowanków specjalistycznymi programami pomocy.

Założenia pomagania dzieciom z rodzin alkoholowych:

1. Alkoholizm rodziców ma wpływ na kształtowanie się psychiki ich dzieci.

Oznacza to, że wzrastanie w rodzinie alkoholowej utrudnia dziecku prawidłowy rozwój psychospołeczny. Powoduje zaniżoną samoocenę, która przecież kształtuje się nie tylko na skutek komunikatów jakie dziecko dostaje z domu, ale także na skutek porównywania się z innymi dziećmi. Obserwując inne dzieci, ich ubiór, śniadania, wyposażenie do szkoły, troskliwych rodziców, dziecko z rodziny alkoholowej dochodzi do wniosku ,że jest inne, gorsze, niekochane. Dzieci śmieją się z niego, a nierzadko z jego rodzica. Doświadcza też ciągłego poczucia krzywdy, złości na rodziców, która generalizuje się w końcu na cały świat. Uważa, że jest niewiele warte, głupie, nawet często winne temu, że tata lub mama pije. W jego myśleniu dominuje pesymizm. Jego życie jest nieprzewidywalne, nigdy bowiem nie wie jak skończy się dzień.

2. Dzieci alkoholików mogą uzyskać pomoc, nawet jeśli ich rodzice zaprzeczają, że mają problem, dzieci mogą zmienić wiele w swoim życiu nawet bez wsparcia rodziców, o ile uzyskają wsparcie zewnętrzne.

Czasem bywa tak, że pomimo naszych starań, aby ojciec rozpoczął leczenie odwykowe, on pije nadal. Matka, pomimo naszej interwencji nadal nic z tym problemem nie robi. Nie chce na przykład zgłosić męża na przymusowe leczenie odwykowe. Uważa, że to wstyd, że powinna nadal „nieść swój krzyż”, albo zwyczajnie boi się reakcji męża. Ważne jest, aby dziecko wiedziało, że to co dzieje się w jego rodzinie wynika nie z tego, że jest niekochane czy niechciane, ale z choroby ojca. Możemy spowodować też, aby nie czuło się winne za to co robią rodzice, aby poczuło się ważne i zobaczyło, że bardzo wiele potrafi. Możemy pokazać dziecku, że jest dobre, lubiane. Możemy pokazywać dzieciom, które zachowania są akceptowane społecznie, uczyć je norm i zasad postępowania. Towarzysząc im, wspierając i edukując, a co najważniejsze pokazując , jak wiele są warte możemy zmienić ich życie.

3. Pomaganie ma często charakter edukacyjno – wspierający i czyni dzieci bardziej otwartymi na formy pomocy długofalowej.

Pobyt w świetlicy socjoterapeutycznej może stać się okazją do tego ,aby dziecko nauczyło się mówić o sobie i swoich kłopotach, aby uczyło się ufać innym. Kiedyś taka umiejętność może okazać się dla niego niezwykle cenna, być może dzięki tej pomocy poradzą sobie dobrze w dorosłym życiu.

4. Osoby zajmujące się pomaganiem powinny być profesjonalnie przygotowane do pracy w tym zakresie, oznacza to, że powinny rozumieć dlaczego dziecko jest takie jakie jest, rozumieć jego zachowania, akceptować je i w sposób profesjonalny i empatyczny pomagać mu lepszemu adaptacji społecznej.

Charakterystyka rodziny alkoholowej.

Na skutek wprowadzania przez osobę pijącą destrukcji rodzina ta ma niezaspokojone potrzeby psychologiczne takie jak potrzeba bezpieczeństwa, miłości, szacunku, uznania i inne. (Sharon Wegscheider-Cruse 2000) System rodzinny działa nieprawidłowo, jest sztywny, zamknięty, nie utrzymuje

równowagi. Członkowie rodziny usiłują utrzymać system we względnej równowadze, grając różne role, wchodząc w sojusze, układy, stosując niekiedy dobre dla rodziny zasady, na przykład : „nie mów, to nasza tajemnica, sami to rozwiążemy”.

Aby przetrwać „ zamrażają swoje uczucia”. Czy stają się zatem odporne na cierpienie? Nie , tak nie jest, one raczej nie dopuszczają do siebie uczuć, starają się nic nie czuć. Robią to podświadomie, żeby móc przetrwać. Problem w tym, że nie dopuszczają do siebie uczuć w swoim dalszym, dorosłym życiu cierpiąc i przysparzając cierpienia swoim partnerom życiowym.

W rodzinach alkoholowych, aby zrównoważyć to co się dzieje i zmniejszyć rozmiar destrukcji wprowadzanej przez pijącego rodzica dzieci przyjmują różne role. Są to role maskotki, bohatera rodzinnego, kozła ofiarnego, dziecka nieobecnego.(SharonWegscheider-Cruse 2000)

Te role są dla dzieci szkodliwe zarówno w obecnym jak i przyszłym życiu. Dziecko „bohater” z rodziny alkoholowej, w tej rodzinie dba o wszystkich i wszystko, dba o cudze emocje i samopoczucie. Czuje się odpowiedzialne za losy członków rodziny, za ich zachowania. Uczy się dobrze, uspakaja matkę, przyprowadza pijanego ojca do domu, wyciągając go uprzednio spod budki z piwem. W dorosłym życiu będzie działało identycznie, dbając o innych, zapominając o własnych potrzebach, stale dążąc do perfekcji w działaniu. Taka postawa niszczy życie, dlatego wczesna pomoc jest tak bardzo potrzebna. Dziecko „kozioł ofiarny” nie uczy się, ucieka z domu, pali papierosy w wieku 10 lat, innymi słowy, swoim zachowaniem sprawia, że spostrzegane jest jako trudne, agresywne, uparte. Z takim stygmatem idzie w dorosłe życie, kontynuując często destrukcję. Dziecko maskotka, rozweselające rodzinę i agresywnego ojca, dbające o emocje całej rodziny, najpierw w szkole, a potem w dorosłym życiu przyjmie rolę „ błazna”. Dziecko nieobecne, zamykające się w swoim pokoju w czasie awantur, chowające się do szafy, nigdy nie zabierające głosu w rodzinie, pójdzie w dalsze życie w milczeniu, bez umiejętności asertywnego zabierania głosu, mówienia swojego zdania. Może być na różne sposoby wykorzystywane przez otoczenie .

Emocje dzieci z rodzin alkoholowych oscylują w kierunku negatywnym, dużo tu cierpienia, nienawiści, złości, poczucia winy .Tym co jest stale obecne w życiu dziecka jest lęk, który je niszczy.

Zaburzenia emocjonalne u dzieci manifestują się często zaburzeniami zachowania różnego rodzaju. Bywają zatem niespokojne, agresywne , unikające kontaktów z rówieśnikami a nawet skrajnie wycofane.

Świetlice socjoterapeutyczne i środowiskowe powstały po to, aby im pomagać. Jest wiadomo, że pomoc dzieciom z rodzin dysfunkcyjnych jest profilaktyką wielu zaburzeń w najbliższej oraz dalszej przyszłości.

Pomoc to proces. Pięć zasad pomagania:

- pomoc to proces – pomoc dzieciom można porównać do siania ziarna, jest procesem powolnym, zachodzącym stopniowo. Pomagający może dać dziecku to, co ono jest w stanie przyjąć. Pomoc przebiega etapami, co oznacza, że dokonany dzisiaj wkład, może zaowocować za jakiś czas. Pomoc jest kumulatywna ze swej natury, oznacza to, że wszystko się do siebie dodaje.

-pomoc bywa niewidoczna i zamaskowana – często pracujemy metodą „bocznych drzwi”.

-pomoc nie musi być dialogiem – trzeba umieć dziecko słuchać ze zrozumieniem, trzeba umieć przede wszystkim słuchać, a następnie interweniować na różne sposoby i różnymi metodami.

-ton głosu, to rozmowy jest ważniejszy niż zawartość. Nie może być napastliwy, oceniający, wymuszający, lekceważący. Kiedy ktoś przemawia do nas spokojnym, ciepłym językiem czujemy się bezpiecznie, taką relację chcemy podtrzymywać.

-pomaga się nie tylko ustrukturalizowaną relacją terapeutyczną – pomagamy także czytając z dzieckiem książkę, rozwiązując zadanie z matematyki, kopiąc piłkę, grając z dzieckiem w warcaby, śmiejąc się z nim i towarzysząc mu słuchając co ma do powiedzenia.

Realistyczne cele pomagania

1. Przełamanie milczenia dotyczącego uzależnienia w rodzinie. Otwarte zajmowanie się sprawą picia w rodzinie.
2. Uzmysłowienie dziecku, że nie ponosi ono odpowiedzialności za nadużywanie alkoholu przez rodziców. Pomoc dziecku w uświadomieniu sobie, że to rodzic ma problem, że alkoholizm jest chorobą, którą można leczyć.
3. Uświadomienie dziecku, że ma ono prawo czuć i przeżywać to co czuje, a nie to co wydaje mu się, że powinno czuć.
4. Stworzenie klimatu i warunków do rozwoju psychospołecznego dzieci, wyrównywanie różnego rodzaju deficytów psychologicznych.
5. Dzieci powinny wiedzieć, że nawet jeżeli rodzic nie przestanie pić, pomimo różnych uruchomionych przez nas interwencji, może ono dobrze funkcjonować społecznie i mieć wielu przyjaciół.

Metody i formy pracy z dziećmi z rodzin dysfunkcyjnych.

1. Wsparcie psychologiczne, praca nad samooceną, poczuciem kontroli, granicami psychologicznymi. Praca nad schematami poznawczymi, zamiana myślenia negatywnego w pozytywne.

2. Praca nad poczuciem krzywdy i poczuciem winy, nad złością i agresją.
3. Budowanie zaufania do świata poprzez budowanie zaufania do wychowawców w świetlicy. Budowanie autorytetów.
4. Psychoedukacja , dostarczanie wiedzy na temat uzależnienia na podstawowym poziomie.
5. Psychozabawa , pozwalająca na dobrą diagnostykę problemów dziecka , ale i wyrażanie przez nie emocji w sposób konstruktywny.
6. Psychorysunek - pozwalający na dobrą diagnostykę problemów dziecka, ale również pomagający mu w uzyskaniu lepszego wglądu w sytuację własną i ekspresję emocji.
7. Ćwiczenie różnego rodzaju umiejętności potrzebnych do dobrego funkcjonowania w grupie.
8. Gry i zabawy – pomagające w budowaniu więzi z innymi ludźmi, uczące norm społecznych, dające szansę na budowanie pozytywnego wizerunku własnego.
9. Zajęcia sportowe – uczące szacunku do drugiego człowieka, ukazujące własną wartość, uczące współzawodnictwa, kształtujące prozdrowotne postawy u dzieci.
10. Wycieczki – wspólne wyprawy pomagające w budowaniu relacji interpersonalnych, ukazujące inny, weselszy świat, otwierające na ten świat i ludzi.
11. Zajęcia wyrównujące deficyty umiejętności szkolnych.

Dobrze jest zorganizować dla dzieci w świetlicy edukacyjną grupę terapeutyczną prowadzoną przez specjalistę uzależnień. W czasie zajęć dzieci mają okazję dowiedzieć się o alkoholizmie jako chorobie. Dzięki temu nie będą czuły się winne za picie rodzica. Zobaczą też , że nie są same w swoim kłopotcie, że są inne dzieci, które mają też taki problem. Dowiedzą się jak mogą radzić sobie w trudnych sytuacjach, gdy ojciec pije oraz, że mają prawo do obrony, ochrony i szacunku, że są dorośli gotowi im pomagać.

Zrozumieją, że nie muszą wstydzić się za ojca czy matkę, że to oni powinni się wstydzić za swoje zachowanie. Nauczą się wyrażać swoje emocje i mówić głośno o swojej krzywdzie.