****

**Anna Szwed**

**JAK POMAGAĆ DZIECIOM Z RODZIN ALKOHOLOWYCH?**

W badaniu przeprowadzonym wiele lat temu na zlecenie Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych[[1]](#footnote-1) osoby pracujące z dziećmi z rodzin alkoholowych określiły je m.in. jako zamknięte w sobie i wycofane lub agresywne i roszczeniowe, emocjonalnie i społecznie niedojrzałe, mało zdolne i bez szans na zrealizowanie życiowych ambicji i aspiracji. Opinie te odzwierciedlają potoczne, stereotypowo generalizujące i często nieprawdziwe wyobrażenie „dzieci alkoholików”. Życie w opresyjnych warunkach chaotycznego, pełnego zagrożeń i bólu emocjonalnego świata rodziny alkoholowej wymaga bowiem nie lada siły i determinacji, a także opanowania wielu umiejętności, koniecznych, by w tym świecie przeżyć. Dlatego bardzo często dzieci z takich rodzin posiadają zdolności do radzenia sobie w trudnych sytuacjach dużo większe, niż ich rówieśnicy. Nie zmienia to jednak faktu, że ich udziałem są codzienne sytuacje traumatyczne, wywierające wpływ na ich osobowość, emocje i zachowanie, a często na dalsze życie. Nie zawsze muszą to być ostre traumy, wywołane konkretnymi dramatycznymi wydarzeniami, najczęściej związanymi z przemocą. Równie bolesna, a przy tym trudniejsza do zdiagnozowania jest tak zwana trauma rozmyta, będąca skutkiem życia w ciągłym stresie i naruszonego poczucia bezpieczeństwa, chociaż nie związana z jasno wyodrębnionymi sytuacjami. Wiele zależy od tego, czy dziecko trafi na mądrych i życzliwych dorosłych, którzy pomogą mu właściwie ukierunkować i spożytkować jego wyjątkowe zasoby.

Każda z ról, w jakie wchodzą dzieci w rodzinie alkoholowej (bohater rodziny, kozioł ofiarny, maskotka, niewidzialne dziecko) dysponuje i obdarza swojego „aktora” określonymi zasobami. Zasoby te, odpowiednio ukierunkowane i wykorzystane dla dobra dziecka, mogą stanowić wielkie bogactwo do spożytkowania w całym dalszym życiu. Zarazem jednak każda z tych ról niesie dla dziecka określone zagrożenia i problemy, mogące negatywnie zdeterminować jego przyszłość, w każdej w każdej z nich możemy dostrzec znamiona tego, co nazywamy zaburzeniami zachowania.

Najogólniej mówiąc, zaburzone zachowania to takie, które są sztywne i schematyczne, a więc nie dają możliwości elastycznego dostosowania do sytuacji. Są także nieadekwatne, czyli z jednej strony nieskuteczne, z drugiej zaś prowadzące do odrzucenia przez grupę i w rezultacie do ostracyzmu. Zawsze są szkodliwe – tak dla dziecka, jak i dla jego otoczenia, towarzyszą im też przykre i trudne emocje. Zaburzone zachowanie nie jest oczywiście „przypisane” jedynie do dzieci z rodzin alkoholowych, ale najczęściej wynikają z takich czy innych dysfunkcji systemu rodzinnego, a w przypadku dzieci alkoholików występuje niemal zawsze. W rodzinie alkoholowej dziecko bardzo często dowiaduje się, że jest niewystarczająco dobre, niewystarczająco ważne, że nie zasługuje na uwagę, szacunek, miłość. Nie zawsze, ma się rozumieć, otrzymuje takie komunikaty wprost, a nawet nie zawsze rodzice mają świadomość, że taki przekaz dziecko od nich dostaje. Doświadcza jednak na co dzień wielu sytuacji, w których dla rodziców ważniejsze jest co innego – dla tatusia alkoholika oczywiście alkohol, dla współuzależnionej mamy – tatuś alkoholik i wszystko co się z jego alkoholizmem wiąże. W takich sytuacjach dziecko nie tylko przeszkadza, ale wręcz niejednokrotnie jego próby zwrócenia na siebie uwagi potęgują frustrację i trudne emocje rodziców, wywołują irytację i złość, którą łatwo w takich chwilach wyładować na dziecku. Tak rodzi się stopniowo jego urazowe przekonanie: *Jestem zły, wszystko co robię jest złe.* A jakie zachowanie może być rezultatem takiego myślenia o sobie? Tylko zgodne z tym przekonaniem, a więc „złe”. Widzimy tu mechanizm błędnego koła: uraz psychiczny (bezpośredni skutek sytuacji w rodzinie alkoholowej) rodzi urazowe przekonania dziecka, a te warunkują zaburzone zachowanie. „Złe” zachowanie dziecka jest powodem coraz to nowych negatywnych komunikatów na jego temat i towarzyszących im represji, które stają się źródłem kolejnych doświadczeń traumatyzujących, co utrwala i pogłębia urazowe przekonania i w rezultacie potęguje zaburzenia zachowania… I tak w kółko: trauma – przekonanie jako jej wynik – zachowanie jako rezultat i przyczyna kolejnej traumy…

W powszechnej, systemowej praktyce pedagogicznej i terapeutycznej próby pomocy dziecku koncentrują się najczęściej na dwóch z tych trzech elementów: na zapobieganiu sytuacjom traumatycznym i zmianie zachowania dziecka.

Z jednej strony są to próby zmiany sytuacji dziecka – interwencje, kierowanie pijącego rodzica na leczenie, Niebieskie Karty, przekazywanie dziecka do pieczy zastępczej (w najgorszym – pod każdym względem! – wypadku), a także udzielanie pomocy psychologicznej i terapeutycznej. Z drugiej strony – szeroki wachlarz różnorakich oddziaływań na zachowanie dziecka – zakazy i nakazy, kontrakty (w naszej niedoskonałej praktyce też sprowadzające się zazwyczaj do nakazów i zakazów), systemy kar i nagród, treningi umiejętności społecznych itp. Obie te strategie często okazują się jednak mało skuteczne, co zapewne jest jedną z przyczyn powstawania stereotypowych opinii na temat dzieci alkoholików, o których wspominałam na początku.

Oczywiście sytuację dziecka należy zmieniać, szczególnie jeśli zagraża ona jego zdrowiu i życiu oraz rozwojowi. Nie zawsze jednak mamy taką możliwość, życie rodzinne w dużym stopniu objęte jest ochroną prywatności, a wręcz społecznym tabu, a mechanizmy działające w systemie rodziny alkoholowej (m.in. solidarne kolektywne ukrywanie problemu) jeszcze bardziej utrudniają możliwość ingerencji w sytuację.

Oczywiście należy też reagować na szkodliwe zachowania dzieci i wyznaczać im granice. Z tym, że wymienione wyżej narzędzia i sposoby oddziaływania najczęściej skazane są na niepowodzenie, a nierzadko nawet potęgują problem, gdyż dzieci z upodobaniem reagują na nie zwiększoną aktywnością „trudnych” zachowań.

Okazuje się, że najbardziej skuteczna droga zmiany zaburzonego zachowania dziecka prowadzi poprzez zmianę trzeciego z elementów błędnego koła – jego przekonań, przede wszystkim na własny temat, ale także o innych ludziach i ich intencjach, o świecie i wartościach w nim ważnych. Niezbędne jest więc przeformułowanie przekonań wynikających z traumatycznej sytuacji (*jestem zły i nic nie warty, ludzie mnie nienawidzą, cokolwiek zrobię, będzie źle…*), zamiana negatywnych komunikatów na pozytywne. Nie da się tego osiągnąć prostym zaprzeczeniem (*to nieprawda, że jesteś zły* itd.), bo przecież dziecko żyjące w rodzinie alkoholowej ma, jak wiemy, świetnie opanowaną zasadę: nie ufaj. Do zmiany przekonań konieczne jest doświadczenia korygujące, które może stać się dla dziecka źródłem nowej, pozytywnej wiedzy o sobie i innych ludziach, a w rezultacie trwałej zmiany zachowania, tak, by stały się adekwatne, konstruktywne i plastyczne. Pomoc dziecku powinna więc polegać na stwarzaniu sytuacji, w których będzie mogło przekonać się, że może, potrafi, że jest docenione, że zasługuje na szacunek i uznanie. Takich sytuacji, w których będzie mogło bezpiecznie przeżywać i wyrażać emocje adekwatne do okoliczności i uczyć radzić sobie z przykrymi stanami uczuciowymi w sposób akceptowalny.

Ponieważ dla dziecka, a dla nastolatka tym bardziej, ważna jest rówieśnicza grupa odniesienia, warto, aby doświadczenia korygujące były realizowane w sytuacjach grupowych. Nie muszą one być zawsze celowo aranżowane. Z powodzeniem można w tym celu wykorzystywać naturalne, codzienne sytuacje – w domu, w szkole, w świetlicy czy klubie, na zajęciach dodatkowych czy na podwórku.

Poprzez sytuacje korygujące można pomagać dzieciom w radzeniu sobie ze skutkami doświadczeń traumatycznych wynikających z życia w rodzinie alkoholowej.

Życie w stałym napięciu i lęku wynikającym z nieprzewidywalności wydarzeń oraz zachowań i reakcji rodziców powoduje „zamrażanie” niewyrażonych i nieuświadomionych emocji, a jednocześnie wynikające z braku poczucia bezpieczeństwa stany lękowe i poczucie zagrożenia (nawet bez racjonalnych powodów). Dlatego bardzo ważnym obszarem pracy jest rozwijanie umiejętności rozpoznawania, nazywania i wyrażania emocji, budowanie świadomości, że są one wszystkie, także te trudne – złoć, smutek, nienawiść – ważne i potrzebne jako informacja o nas samych i naszych relacjach ze światem.

Chaos i nieprzewidywalność w codziennym życiu powoduje u dziecka strach przed zmianą i zachowania obronne (unikowe lub agresywne), nieraz także potrzebę kontroli wszystkiego i wszystkich oraz silną potrzebę szczegółowego i sztywnego planowania życia. Brak stabilnego systemu wartości, jasno określonych granic i autorytetów to źródło poczucia zagubienia, a brak umiejętności samoregulacji prowadzi do przeciwstawnych skrajnych postaw: lekceważenia wszelkich granic lub potrzeby przyjmowania sztywnych norm zewnętrznych, nieufność i nieuznawanie autorytetów, przy jednoczesnej ciągłej potrzebie ich poszukiwania. W pracy z takimi dziećmi ważne jest dawanie im poczucia bezpieczeństwa poprzez wyznaczanie i przestrzeganie reguł, ale jednocześnie pokazywanie, że mogą być one elastyczne i pomagać, ale nie ograniczać. Bezwarunkowa akceptacja emocji dziecka w ramach bezpiecznych, zrozumiałych i akceptowanych przez nie zasad i granic pomaga mu poradzić sobie z lękiem i wynikającą z niego agresją. Niezwykle ważne jest też modelowanie zachowań własnym przykładem przez życzliwego i akceptującego, ale nie pobłażliwego dorosłego, pokazywanie w praktyce, że można kierować się wyznawanymi wartościami w codziennym życiu.

Poczucie odrzucenia przez rodzica (lub obydwoje rodziców) niemal zawsze jest przyczyną problemów dziecka z samoakceptacją, zaniżenia samooceny i poczucia własnej wartości. Silnie zakorzeniony, stały lęk przed odrzuceniem rodzi nieraz gotowość na wszystko, aby zyskać akceptację otoczenia, grupy rówieśniczej. Doświadczenia korekcyjne powinny być więc ukierunkowane na umożliwienie dziecku odkrycia swojego potencjału, silnych stron, sprawstwa – przekonania się w działaniu, że może, potrafi, że jest w porządku. A także – że liczy się nie tyle efekt, co wysiłek, staranie, intencja, że ma prawo do akceptacji, szacunku i uznania niezależnie od osiągnięć.

W zależności od sytuacji i wieku dzieci warto, oczywiście w miarę możliwości, dostarczać wiedzy na temat choroby alkoholowej – ma się rozumieć w sposób zrozumiały i możliwy do przyjęcia, adekwatny do wieku. Informacja, że jest to choroba, niezawiniona i niezależna od woli człowieka, może czasem pomóc dziecku uporać się z trudnymi emocjami. A informacja o możliwości leczenia tej choroby, o tym, że nie jest ono równoznaczne z samym zaprzestaniem picia, może je uchronić przed nierealistycznymi oczekiwaniami i kolejnym rozczarowaniem.

To tylko niektóre ważne, pobieżnie naszkicowane kierunki pracy z dziećmi z rodzin z problemem alkoholowym. Trzeba przy tym pamiętać, że nie należy dziecka „wyjmować” z przyjętej w rodzinie roli, dopóki w tej rodzinie żyje – byłoby to bowiem odebranie mu narzędzi niezbędnych do przetrwania, rozbicie zbroi, która je chroni. Nad uwolnieniem się z roli można pracować dopiero gdy dziecko się usamodzielni lub z jakiegoś powodu wyjdzie z systemu rodzinnego. W rzeczywistości pozarodzinnej można jedynie pomagać mu rozwijać zasoby, jakimi dana rola je obdarzyła i wykorzystywać je dla własnego dobra, czerpać z nich satysfakcję, tak, by choć przez chwilę nie były brzemieniem. Na przykład zdolności organizacyjne i odpowiedzialność bohatera rodziny można próbować ukierunkować na koordynację jakiegoś przedsięwzięcia i cedowanie odpowiedzialności na innych, a nie tylko samodzielną jego realizację i samotną odpowiedzialność; zbuntowany kozioł ofiarny bardzo łatwo swoją energię i odwagę przekieruje na działania pozytywne, jeśli tylko mu je umożliwimy… i tak dalej. Nade wszystko jednak trzeba je akceptować ze wszystkimi trudnymi zachowaniami i emocjami, dawać mu prawo i przestrzeń do bycia dzieckiem. Ale przestrzeń w ramach wyznaczonych, zrozumiałych i zaakceptowanych przez nie zasad, które uporządkują nieco rozhuśtaną rzeczywistość i uczynią ją choć trochę przewidywalną.

A najważniejszy komunikat, jakie dziecko z rodziny alkoholowej powinno od nas dostać – a nawet nie tyle dostać, co na każdym kroku dostawać – brzmi: to nie twoja wina, cokolwiek działo się i dzieje w twojej rodzinie, nie jest twoją winą. Ono niekoniecznie nam uwierzy (bo generalnie nie wierzy dorosłym), w każdym radzie nie od razu. Ale mimo wszystko to przesłanie nieść trzeba koniecznie.

ad@batory.org.pl

1. Badanie przeprowadzone na zlecenie PARPA przez Dział Badań Instytutu Psychologii Zdrowia podczas konferencji „Pomoc psychologiczna dla dzieci alkoholików” (X’2000) wśród uczestników – ok. 240 osób pracujących z  dziećmi alkoholików. [↑](#footnote-ref-1)